



## SÍNDROME DE DOWN E TREINAMENTO RESISTIDO: UM ESTUDO DE REVISÃO

Eduardo Alka Cordeiro

Rogério Luiz Pais

Thiago Domingues (Orientador)

### Resumo

Diante de um contexto da ampliação da percepção sobre as pessoas com deficiência, entendemos que é importante também considerar em específico as pessoas com Síndrome de Down especialmente ao discutirmos sua dimensão de inclusão social, que é compreendida como um conjunto de ações e meios que combatem a exclusão. Nesse contexto, partimos da seguinte pergunta norteadora como referência: qual a produção científica existente a respeito da relação entre Síndrome de Down e Treinamento Resistido, no contexto brasileiro? Para responder essa pergunta, chegamos a três objetivos específicos: 1 - apresentar o contexto da Síndrome de Down na atualidade; 2 - compreender o Treinamento Resistido e seus benefícios; 3 - debater os principais apontamentos identificados nos estudos revisados, a respeito da relação entre Síndrome de Down e Treinamento Resistido. Ainda em se tratando desse grupo, pela nossa experiência prévia em academias, são poucos os frequentadores com a trissomia 21, em um contexto coletivo de prática corporal. Destacamos como a importância de favorecer a compreensão social a respeito do Treinamento Resistido e sua relação com a qualidade de vida das pessoas com Síndrome de Down. Da mesma forma, o estudo poderá facilitar a interação desses sujeitos dentro de espaços públicos e privados voltados à realização de seus exercícios físicos, em função da ampliação do debate sobre o tema que, em levantamento inicial, no Brasil, tem sido pouco apresentado em produções acadêmicas. O presente artigo irá trazer uma breve introdução histórica do que é Síndrome de Down e como se faz seu diagnóstico, e também uma introdução do que é Treinamento Resistido e os benefícios de saúde e qualidade de vida que para seus praticantes, e ainda a relação existente entre esses dois temas. Esse estudo é de caráter qualitativo realizado por meio de revisão sistemática, bibliográfica. Foi usado como critérios de exclusões artigos em um período de até 20 anos (2000 – 2020), na língua portuguesa utilizando as seguintes palavras chaves: Síndrome de Down, Treinamento Resistido e Musculação. Diante dos cinco artigos revisados, foram coletados os seguintes dados: 1ª categoria está baseado no período de desenvolvimento de treinamento e carga horária de treinamento; a 2ª categoria são os tipos de exercícios executados; na 3ª categoria falaremos sobre as idades e quantidade de participantes juntamente com os principais resultados dos estudos; e por final 4ª categoria que seriam os aspectos não identificados nos estudos levantados. E por fim esse estudo não apresenta considerações finais, pois o mesmo será concluído em dezembro de 2021.

**Palavras-chave:** Síndrome de Down, Treinamento Resistido, Qualidade de Vida.