

## OS EFEITOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO PARA PORTADORES DE SÍNDROME DE DOWN.

LÁZARO EMANUEL CASTRO SILVA\*  
RICARDO HENRIQUE MENEZES\*  
JEOVANE MARCELO MESQUITA DE MENEZES\*  
DANIELE STEPHANE DE LIMA ANDRADE\*  
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)\*

\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
lazaroeecs@hotmail.com

Palavras-chave: Síndrome de Down. Exercício. Saúde. Composição Corporal

**INTRODUÇÃO:** Segundo Felipe et al. (2015) quando se considera a prescrição de exercício para indivíduos com Síndrome de Down (SD), devemos contemplar algumas valências físicas relacionadas à saúde, como componente cardiorrespiratório, força muscular, composição corporal, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e potência. Essa abordagem assegura a manutenção da saúde de uma forma geral. Já para Chaves, Campos e Navarro (2008) o exercício físico para portadores de SD é extremamente importante na redução do peso corporal, pois ele proporciona uma diminuição da gordura corporal. Portanto as crianças com SD devem ser estimuladas a praticar exercícios físicos para favorecer o desenvolvimento da massa magra e auxiliar no gasto calórico.

**OBJETIVO:** Observar a influência do exercício resistido, na saúde e no bem-estar de indivíduos portadores de SD. **METODOLOGIA:** A pesquisa foi realizada no Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e Periódicos Capes, com o objetivo de encontrar artigos científicos, publicados em revistas da área, que trouxessem esclarecimentos sobre a prática de exercício resistido por indivíduos portadores de SD, e seus efeitos para essa população. Depois de analisar 15 artigos, cinco foram selecionados para a realização desse estudo. **RESULTADOS:** Embora o exercício resistido venha ganhando muita força nos últimos anos e comprovando sua eficácia em vários sentidos, quando se fala em indivíduos portadores de SD, ainda vemos um pouco de receio ao se trabalhar com essa população, mas com relação ao treinamento resistido, em um estudo realizado por Felipe et al. (2015) eles sustentam que o treinamento de força promove sim, efeitos positivos nas variáveis força muscular, resistência muscular, na marcha e na composição corporal de pacientes com SD, corroborando com Modesto e Greguol (2014) que afirmam existir uma influência benéfica do treinamento resistido, sobre as variáveis força, composição corporal e equilíbrio para essa população, além do mais, afirmam também que existe grande aceitação por parte desta população com relação aos programas de treinamento resistido. Seron et al. (2015) ao realizarem um estudo sobre os efeitos dos treinamentos aeróbico e resistido na pressão arterial de jovens portadores de SD, sustentam que doze semanas de treinamento, seja ele aeróbico, seja resistido, provoca redução significativa na pressão arterial sistólica, na pressão arterial diastólica e na pressão arterial média de jovens com SD, dessa maneira, sugerem a implantação de programas de treinamento e a prática de exercícios físicos, tanto aeróbico quanto resistido, para jovens com SD, como forma de prevenção de riscos cardiovasculares. Neto, Pontes e Filho (2010) a partir de uma análise do impacto do treinamento resistido na composição corporal em indivíduos portadores de SD, sustentam que este tipo de treinamento foi capaz de promover um aumento significativo na massa magra, e uma diminuição da massa corporal e do percentual de gordura para estes indivíduos. **CONCLUSÃO:** Portanto, fica evidente a eficiência do exercício resistido, orientado por um profissional qualificado, em vários aspectos para portadores de SD, causando uma melhora significativa na saúde desses indivíduos, e conseqüentemente na sua qualidade de vida.

---

## REFERÊNCIAS

- CHAVES, Aclesia Lima; CAMPOS, Cíntia Kátia; NAVARRO, Antonio Coppi. Relação da síndrome de down com a obesidade. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 11, 2012.
- FELIPE, T.R.; HOLANDA, C.A.E.; VALDIVINO, D.Y.A.S.; SILVA, F.V.; KNACKFUSS, M.I.; SALGUEIRO, C.C.M.; SILVA, W.R.C.; PINTO, E.F.; Treinamento de força muscular: Aplicação para pacientes com Síndrome de Down/Muscular strength training: application for patients with Down Syndrome. **CATUSSABA-ISSN 2237-3608**, v. 4, n. 2, p. 11-18, 2015.
- FLORENTINO NETO, José; PONTES, Luciano Meireles de; FERNANDES FILHO, José. Alterações na composição corporal decorrentes de um treinamento de musculação em portadores de síndrome de down. **Rev. bras. med. esporte**, v. 16, n. 1, p. 09-12, 2010.
- MODESTO, Everaldo; GREGUOL, Márcia. Influência do treinamento resistido em pessoas com Síndrome de Down—uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 2, p. 153, 2014.
- SERON, B.B.; GOESSLER, K.F.; MODESTO, E.L.; ALMEIDA, E.W.; GREGUOL, M.; Pressão Arterial e Adaptações Hemodinâmicas após Programa de Treinamento em Jovens com Síndrome de Down. **Arq Bras Cardiol**, v. 104, n. 6, p. 487-492, 2015.