

Gabriella Stephanie Pedrosa
Graduando em Educação Física – UNIEURO
Estagiária da Musculação - CECOF

MUSCULAÇÃO PARA PORTADORES DE SÍNDROME DE DOWN

A Síndrome de Down é uma doença causada por um acidente genético que provoca um atraso no desenvolvimento global da criança. A observação das pessoas com essa síndrome permitiu constatar grande dificuldade no desenvolvimento motor, físico, cognitivo e sócio afetivo. Podemos destacar na síndrome de Down um excesso de material genético proveniente de 21 cromossomos, também podemos observar que os portadores de síndrome de Down compõem um grupo específico onde se observa a prevalência do sobrepeso e obesidades superiores comparadas a adultos saudáveis. Alguns aspectos podem levar a essa questão como o sedentarismo, o uso de fármacos e alimentação desequilibrada, sabendo que esses determinantes podem levar o indivíduo ao aparecimento de doenças patológicas, distúrbios e em destaque a obesidade que é uma característica marcante na população com Síndrome de Down

As características clínicas do indivíduo com a Síndrome de Down são congêntas e incluem, principalmente: atraso mental, hipotonia (fraqueza) muscular, baixa estatura, anomalia cardíaca, perfil achatado, orelhas pequenas com implantação baixa, olhos com fendas palpebrais oblíquas, língua grande, protusa e sulcada, encurvamento dos quintos dígitos, aumento da distância entre o primeiro e o segundo artelho e prega única nas palmas (SBROGGIO & ROBINSON, 2002). A pessoa com Síndrome de Down pode apresentar problemas endócrinos, cardiopatias, problemas de visão, fala, audição, tornando necessários exames periódicos para acompanhar seu desenvolvimento e o surgimento de possíveis problemas de saúde.

Observação: Toda criança com Síndrome de Down nasce com hipotonia, variando sua intensidade de indivíduo para indivíduo.

Conhecendo a escassez de publicações nacionais relativas ao treinamento de musculação com portadores de síndrome de Down, acreditamos que ainda seja pertinente a prescrição e acompanhamento da prática de exercício de musculação nessa população, por observar que uma lacuna de conhecimento ainda necessita ser consolidada, corroborando as informações já conhecidas sobre os benefícios dessa atividade para a saúde, em que podem ser mencionadas a segurança na execução dos movimentos e as condições de monitoramento individual.

A musculação é uma atividade que promove uma melhora de condicionamento físico e que possibilita um trabalho de hipertrofia e resistência muscular localizada através de exercícios resistidos. Uma vez que uma das características das pessoas com Síndrome de Down é a hipotonia generalizada.

E como já foi citado a cima é observado na literatura epidemiológica que os portadores de síndrome de Down necessitam diminuir os níveis de gordura corporal, principalmente por considerar que o sobrepeso e a obesidade estão associados a males à saúde e qualidade de vida, e a musculação por sua vez contribui para o aumento da massa magra e elevação do metabolismo basal, aumentando o gasto calórico e consequentemente, contribuindo para a redução de gordura corporal.

Mais para que o exercício físico ou musculação venha a trazer resultados significativos para esse grupo aqui discutido não podemos esquecer que temos que ter presença do profissional da área para supervisionar os exercícios propostos e uma prescrição individualizada e em função do aluno ser sedentário e não apresentar afinidade com a atividade física devemos levar o aluno para uma fase de adaptação, onde ele trabalha com adaptações neuro muscular, máquinas, exercícios, intensidade, volume e posteriores exercícios considerados mais complexos.

Estudos feitos recentemente conclui que o programa de treinamento de musculação, aplicado ao aluno com Síndrome de Down promove alterações em vários aspectos relacionados ao condicionamento físico, como aumento da resistência muscular localizada de todos os grupos musculares envolvidos. Também proporciona alterações nas seguintes medidas antropométricas: peso corporal, dobra cutânea sub-escapular, circunferência do tórax, circunferência da cintura, circunferência do ante braço direito, circunferência do quadril, massa magra, peso: gordura, peso muscular, peso residual, excesso de peso, peso ideal e IMC.

Percebemos dessa forma que o treino envolvendo cargas auxilia na superação do quadro de hipotonia e proporciona ganhos no desempenho e condicionamento físico dos indivíduos com Síndrome de Down, indicando ser uma possibilidade favorável para melhorar sua qualidade de vida dessas pessoas.

Em um estudo realizado por Zuchetto, ele esclarece que os portadores de síndrome de Down deveriam desenvolver a força e a resistência muscular, como também a resistência cardiorrespiratória, procurando proporcionar o fortalecimento das articulações

e diminuir os riscos de infecções e da hipotonia muscular.

Enfim, em qualquer fase da vida, a força muscular pode refletir no estado de saúde do indivíduo como também seu nível de aptidão física.

“Devemos fazer tudo que está em nossas mãos para que as pessoas com deficiência construam uma identidade não baseada na deficiência, mas sim em suas possibilidades e atitudes, e tenham um projeto de vida. Nosso desafio consiste em reconhecer e respeitar o tempo de crescimento e em saber aceitar uma condição de adulto no lugar de uma eterna criança. Se estamos convencidos de que a pessoa com deficiência tem possibilidade de crescer e de formar parte ativa da sociedade, eles acabam respondendo a essa expectativa.”

BIBLIOGRAFIA

- Alterações na Composição Corporal Decorrentes de um Treinamento de Musculação em Portadores de Síndrome de Down

(<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n1/a01v16n1.pdf>)

- Musculação para um Aluno com Síndrome de Down e o Aumento da Resistência Muscular Localizada

(<http://www.efdeportes.com/efd104/sindrome-de-down.htm>)

- Impacto de 12 Semanas de Treinamento de Força Sobre a Composição Corporal de Portadores de Síndrome de Down

(http://www.amrigs.org.br/revista/53-01/09-284-impacto_de_12_semanas.pdf)