

EFEITO DE TREINO DE FORÇA EM INDIVÍDUOS COM PARALISIA CEREBRAL

Carlota Leão da Cunha – Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa
carlotalc88@gmail.com

Área Temática nº 6: *atividade física e saúde para pessoas com deficiência*

RESUMO

Introdução: A paralisia cerebral (PC) é descrita por um grupo de distúrbios no desenvolvimento do movimento e da postura, acompanhados muitas vezes por distúrbios no sistema cognitivo e sensorial, na comunicação, percepção e comportamento. A PC é considerada uma das maiores causas de incapacidade física em crianças, não só pela espasticidade (sendo esta a forma mais comum de da patologia) presente em indivíduos com PC, mas também por outros sinais clínicos característicos da patologia como encurtamento muscular, diminuição do controlo muscular e a fraqueza muscular, sendo esta última reconhecida como uma das principais causas da perda de funcionalidade e consequentemente contribuindo para o baixo nível de prática da atividade física. Apesar do treino de força em indivíduos com PC ser recomendado por especialista da área da saúde e da reabilitação, tem vindo a ser publicados artigos científico que afirmam que a realização de exercícios de força é segura como também contribui para o aumento de força muscular e consequentemente para uma melhor qualidade de vida. **Objetivo:** Saber se o treino de força em indivíduos com PC contribui para o aumento de força muscular contribuindo para um aumento de funcionalidade. **Metodologia:** Este estudo foi realizado através da pesquisa de dados encontrados na literatura já existente. Foi efetuada uma análise de artigos publicados em revistas científicas, a busca foi feita através da utilização do motor de busca b-on e PUBMED utilizando como palavras chave *paralisia cerebral* e *treino de força*. **Resultados:** foram analisados 10 artigos publicados entre os anos de 1995 a 2010. Dos quais apenas um não encontrou evidências no aumento de força muscular após um período de treino de força. Apesar da maioria dos estudos demonstrarem que há um aumento de força após um período de treino nem todos apresentam valores estatisticamente significativos sendo estes resultados justificados pelo número reduzido de indivíduos que fazem parta das amostras de cada estudo. Em relação há funcionalidade apenas dois estudos não verificaram melhorias na funcionalidade após o período de treino de força. **Conclusão:** Na generalidade os estudos analisados apontam para ganhos na produção de força e consequente melhoria na funcionalidade após um período de treino de força, contudo ainda é necessário a realização de mais estudos com amostras maiores de modo a que os resultados possam ser mais consistentes.

Palavra-chave: treino de força, paralisia cerebral, funcionalidade