

TREINAMENTO DE FORÇA E PARALISIA CEREBRAL

Tania Werner. Universidade Federal do Rio de Janeiro - Rio de Janeiro, Brasil.
Felipe Jacovazzo. Universidade Federal do Rio de Janeiro - Rio de Janeiro, Brasil.

taniawerner@ig.com.br

Área Temática nº 6 : *Atividade Física e saúde para pessoas com deficiência.*

RESUMO

Introdução: O movimento em defesa de uma sociedade inclusiva assume maior destaque, na segunda metade do século XX, momento em que se desencadeia um processo de reflexão e crítica sobre os direitos humanos relacionados às minorias, inclusive para pessoas com deficiência. A inclusão hoje assumida como um novo paradigma social vem resgatar o sentido original do termo inclusão, defendendo uma sociedade mais justa e democrática. Na perspectiva da prática da atividade física e esportiva de alto rendimento direcionado para pessoas com deficiência, o Brasil vem acompanhando o paradigma mundial de inclusão, na medida em que, na esfera Federal, Estadual e Municipal tem avançado consideravelmente para o fomento do desporto Paralímpico. Com a visibilidade do esporte Paralímpico no cenário mundial e nacional, crescem as exigências individuais e coletivas para a melhoria dos resultados, incremento de cargas de treinamento, competições e, conseqüentemente, o aumento dos índices de lesões traumato-ortopédicas dos atletas (VITAL, 2007). Considerando as diversas implicações provenientes da paralisia cerebral espástica (PCE), o *PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*, (2008) aponta que pessoas com PCE devem manter níveis mais elevados de atividade física que a população em geral, devido ao declínio da função observada neste grupo, não somente pelo processo natural de envelhecimento (diminuição de força e resistência muscular), mas também relacionado ao próprio quadro clínico apresentado como redução da mobilidade, espasticidade, contraturas, dores e pouca força muscular. O *American College of Sport Medicine* (ACSM, 2011) em seu posicionamento e guia de prescrição de exercícios, considera a força um componente importante para a promoção da saúde e qualidade de vida. O treinamento de força (TF) é indicado para reduzir as chances do desenvolvimento de distúrbios osteomusculares.

Objetivo: Analisar em artigos científicos a eficácia do TF para indivíduos com PCE.

Metodologia: Este estudo configura-se como revisão de literatura, na medida em que, os artigos foram coletados em revistas de impacto e especializadas no tema através de pesquisa realizada via o programa *EndNote* com acesso ao banco de dados do *Pubmed* (NLM) e *Web of Science* (ISI).

Resultados: Até recentemente, o TF para pessoas com PCE era considerado inadequado, pois poderia levar ao aumento da espasticidade ou padrões de movimentos anormais. Argumentava-se que o músculo dos indivíduos com PCE não era fraco e que a performance comumente observada em atividades funcionais eram deficitárias devido ao grau de espasticidade. No entanto, estudos recentes não sustentam essa preocupação e demonstram que programas de TF têm efeitos positivos nos músculos, sem aumentar a hipertonia e a espasticidade nos indivíduos com PCE (EMONS *et al.*, 2012, SHOLTES *et al.*; 2008). Corroborando com esses achados (SHORTLAND, 2009) inferiu que o efeito do treinamento de resistência progressiva implica no aumento da força e do volume muscular, melhorias das funções motoras e mobilidade em pessoas com PCE.

Conclusão: Fundamentada na análise dos artigos parece existir consenso, entre os autores, ao observarem que o fortalecimento da musculatura parética promove a melhoria da capacidade funcional, do aprendizado motor traduzido pelo desenvolvimento de padrões neuromotores de coordenação por meio da prática da ação específica. O treinamento para o aprendizado motor tem potencial para dirigir a reorganização cerebral e otimizar a performance funcional. O sistema nervoso torna-se mais eficiente no recrutamento da ação muscular e, conseqüentemente, a performance motora torna-se mais coordenada e refinada interferindo na diminuição da espasticidade que pode ser controlada pelo ganho de controle motor.

Palavras-Chave: Paralisia Cerebral, treinamento de força, espasticidade, força muscular.