

PROJETO DE ENSINO: PRESCRIÇÃO TREINAMENTO DE FORÇA PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

ANDRESSA FORMALIONI¹; **FERNANDA DE SOUZA TEIXEIRA²**

¹*Universidade Federal de Pelotas - andressaformalioni@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – fteixeira13@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O projeto de ensino “Prescrição de treinamento de força para populações especiais” visa, através do exercício físico, proporcionar uma melhora na qualidade vida de pacientes com deficiências, incapacidades ou necessidades especiais.

Sabe-se que a realização de treinamento de força tem sido recomendado com fincas à promoção da saúde e qualidade de vida para diferentes populações com necessidades especiais, dentre as quais podemos destacar a artrite reumatoide (BUSCH et al, 2013), a esclerose múltipla (DE SOUZA TEIXEIRA et al, 2009), a doença de Parkinson (BRIENESSE e EMERSON, 2013), dentre outras doenças. Com o aumento da expectativa de vida e o avanço tecnológico na área das ciências médicas, ocorreu também um avanço no conhecimento, exigindo cada vez mais, profissionais com conhecimentos diversos. Sendo assim, esse projeto torna-se uma possibilidade para os alunos aprofundarem seus conhecimentos na prescrição de treinamentos de força para as populações supraditas, bem como, no entendimento dos benefícios e necessidades para diferentes quadros clínicos.

Além disso, a Escola Superior de Educação Física conta com espaço próprio para realização de treinamento de força e, tem em sua formação inicial disciplinas relacionadas à temática, a saber: capacidades físicas, musculação, exercício físico e doenças neurológicas, exercício físico saúde e doença, prescrição de exercício físico para populações especiais, dentre outras. Portanto, esta é considerada uma oportunidade de integração do conhecimento bem como, no desenvolvimento de competências em situação de demanda real.

Com isso este projeto tem como objetivo principal fazer com que os alunos sejam capazes de identificar as necessidades das pessoas as quais estarão

acompanhando durante o treinamento, entendendo o impacto das variáveis envolvidas na concepção dos resultados e desenvolvendo competências sociais e de linguagem relacionadas. Simultaneamente, o projeto oferece ao aluno bolsista e aos demais integrantes da equipe uma oportunidade viável de colocar em prática todo o conhecimento estudado e adquirido nas disciplinas correlatas ao longo da graduação.

2. METODOLOGIA

Inicialmente as atividades do projeto estão sendo realizadas para pessoas com esclerose múltipla (EM) que é uma doença crônica autoimune que acomete o Sistema Nervoso Central (SNC) podendo levar a perda de função(ões) em decorrência de um processo de desmielinização (COMPSTON, 2008; STEINMAN, 2001) a qual pode ocasionar alterações musculares, fadiga, diminuição da capacidade ambulatória, dentre outros aspectos que estão relacionados aos níveis de independência de pessoas com EM. Além disso, um problema comumente enfrentado por estes pacientes são as quedas e incidência de lesões que, por sua vez, podem interferir na realização das atividades cotidianas e consequentemente têm influência sobre a qualidade de vida das pessoas com EM (NILSAGARD et al, 2009; GUNN et al, 2013). Ademais, sabe-se que os resultados sobre o treinamento de força para a melhora do equilíbrio de pessoas com EM é controverso e, portanto, faz-se necessário a busca por verificar que tipo de intervenção é aquela que melhores resultados alcança para posteriormente aplicar as intervenções adequadas à essa população.

Para identificar quais meios e métodos são utilizados para gerar uma melhora no equilíbrio de pessoas com EM, iniciou-se uma revisão sistemática, estruturada de acordo com as diretrizes do PRISMA. As buscas foram realizadas por um dos alunos na base de dados PubMed. Não foram incluídos na revisão os artigos que não apresentassem a variável equilíbrio como desfecho, que fosse artigo de revisão e que não tivesse nenhum tipo de intervenção. Para o processo de busca de dados, foram utilizados os seguintes descritores ou combinações de termos, os quais foram realizados de forma independente: *Multiple sclerosis OR MS AND balance OR postural balance OR stabilometry OR oscilometry OR equilibrium OR posture AND exercise OR physical activity OR resistance training*

OR aerobic training OR combined training OR balance training OR physical exercise OR training OR pilates OR tai chi OR yoga OR nintendo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a estratégia de busca informada encontramos 205 estudos potencialmente relevantes. Na avaliação por títulos, foram identificadas 179 publicações relacionadas ao tema. Baseados na leitura dos resumos, 83 atenderam aos critérios de inclusão e foram lidos na íntegra. Complementarmente, avaliando os restantes estudos, 58 foram selecionados para entrar na revisão. No que tange às intervenções realizadas, os estudos incluíam Pilates, treinos utilizando realidade virtual, treinos utilizando nintendo Wii, equilíbrio, força, corrida, sessões de fisioterapia, treino aeróbio, treino em meio aquático, yoga, tai chi, e treinos em plataformas vibratórias. Ademais, os pacientes incluídos na maioria das intervenções eram ambulatoriais e também não havia estratificação segundo o tipo de manifestação da EM.

Em suma, a partir da sumarização dos resultados pode-se inferir que treinos que envolvam atividade física de diferentes naturezas são capazes de gerar uma melhora no equilíbrio de pessoas com EM. No entanto, ainda não se sabe se as magnitudes desses incrementos são significativos para uma análise generalizada, e nem existe um consenso acerca de qual intervenção é capaz de gerar maiores benefícios. Por isso, entendemos que ainda são necessários novos estudos nesta temática.

4. CONCLUSÕES

Se observou que várias são as formas de atividade física utilizadas na promoção da melhora do equilíbrio de pessoas com EM e que ainda se desconhece qual a melhor intervenção para melhorar essa capacidade física nessa população. Por outro lado, se identificou que, através da realização de uma revisão sistemática, o aluno é estimulado no ganho de conhecimento e de capacidade de análise referente ao conhecimento científico relacionado ao

treinamento de força para pessoas com necessidades especiais, neste caso em concreto na Esclerose Múltipla.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAILLET A, VAILLANT M, GUINOT M, et al. Efficacy of resistance exercises in rheumatoid arthritis: meta-analysis of randomized controlled trials. **Rheumatology**, 51(3):519-527, 2012.

BRIENESSE LA, EMERSON MN. Effects of resistance training for people with Parkinson's disease: a systematic review. **J Am Med Dir Assoc**, 14(4):236-241, 2013.

BUSCH AJ, WEBBER SC, RICHARDS RS, et al. Resistance exercise training for fibromyalgia. **Cochrane Database Syst Rev**, 12, 2013.

COMPSTON A, COLES A. Multiple sclerosis. **Lancet** Oct 25;372(9648): 1502e17, 2018.

DE SOUZA-TEIXEIRA F, COSTILLA S, AYÁN C, et al. Effects of resistance training in multiple sclerosis. **Int J Sports Med**, 30(4):245-250, 2009.

JORGENSEN M, DALGAS U, WENS I, HVID LG. Muscle strength and power in persons with multiple sclerosis - A systematic review and meta-analysis. **J Neurol Sci**, 376:225-241, 2017.

STEINMAN L. Multiple sclerosis: a two-stage disease. **Nat Immunol** Sep;2(9):762e4, 2001