

## **OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A FORÇA, FLEXIBILIDADE E CAPACIDADE AERÓBICA DE UM PORTADOR DE ESCLEROSE MÚLTIPLA NO LABORATÓRIO DE EXERCÍCIO RESISTIDO E SAÚDE (LERES) DA UNIVERSIDADE\***

*THE EFFECTS OF RESISTANT TRAINING ON THE STRENGTH, FLEXIBILITY AND AEROBIC CAPACITY OF A MULTIPLE SCLEROSIS CARRIER IN THE UNIVERSITY RESEARCH AND HEALTH EXERCISE LABORATORY*

*LOS EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO RESISTIDO SOBRE LA FUERZA, FLEXIBILIDAD Y CAPACIDAD AERÓBICA DE UN PORTADOR DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN EL LABORATORIO DE EJERCICIO RESISTIDO Y SALUD (LEER) DE LA UNIVERSIDAD*

**José Alex Cruz Nunes**

*alex.nunes22k@gmail.com*

**Leonardo Vitor Ribeiro Cardoso**

*leonardovitor553@gmail.com*

**Universidade do Estado do Pará (UEPA)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Esclerose Múltipla; Treinamento Resistido; Qualidade de Vida.*

### **INTRODUÇÃO**

A esclerose múltipla (EM) é uma doença idiopática. Acredita-se que a exposição ambiental, a genética e a idade estejam relacionadas ao desenvolvimento da mesma (COMPSTON & COLES, 2008). Devido aos sintomas característicos da doença como redução na amplitude dos movimentos, no tônus muscular e na força, a prática regular de atividade física para pessoas com esclerose múltipla é recomendada pela comunidade científica, não apenas por retardar os sintomas e o curso da doença, mas também por proporcionar benefícios em diversos domínios, especificamente no domínio físico, reconhece-se que os programas para pessoas com EM são benéficos para melhorar a capacidade funcional e para compensar os efeitos destrutivos da doença (WHITE *et al.*, 2004, *apud* RESENDE, 2017). Neste sentido, o objetivo do presente trabalho foi verificar os efeitos do treinamento resistido (TR) sobre a força, flexibilidade e capacidade aeróbica de um portador de EM.

\* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



## METODOLOGIA

O trabalho trata-se de um estudo de caso, sendo uma pesquisa descritiva baseada na observação e coleta de dados, de caráter qualitativo (TRIVIÑOS, 1987), realizada no Laboratório de Exercício Resistido e Saúde (LERES), localizado na Universidade do Estado do Pará. Realizaram-se treinamentos 2 vezes na semana, durante 13 semanas. Realizou-se uma avaliação física antes e após o período de treinamento com o indivíduo estudado, contendo os seguintes testes: banco de Wells, sentar e levantar da cadeira e teste de marcha estacionária de dois minutos, para verificar a flexibilidade, força muscular dos membros inferiores e capacidade aeróbica, respectivamente.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO

São diversos os sintomas provocados pela EM e a sua afetação pode verificar-se a nível das funções motoras, sensoriais e autônomas (COMPSTON & COLES, 2002 *apud* RESENDE, 2017). Especificamente, o cansaço e a fadiga nas tarefas físicas e cognitivas são os sintomas mais comuns nas pessoas com EM, levando algum tempo na sua recuperação (Compston & Coles, 2002). Assim sendo, Kent-Braun et. al (1994 *apud* RESENDE, 2017) sugeriram que alguma parte dos sintomas de fadiga apresentados por pessoas com EM possa ser reduzida melhorando-se a capacidade oxidativa muscular via exercícios terapêuticos.

Por meio da pesquisa, foi constatada significativa melhora na flexibilidade, força e capacidade aeróbica do indivíduo estudado. No banco de Wells, usado para medir a flexibilidade, o paciente evoluiu 47,61 %, conseguindo empurrar o pino do banco a 10,5 centímetros de distância antes e a 15,5 centímetros após os treinamentos, melhora essa sem a realização de nenhum tipo de alongamento durante o período de treinamento. No teste de sentar e levantar da cadeira, tendo a duração de 30 segundos, avaliou-se a força muscular dos membros inferiores. O paciente do estudo realizou 13 repetições antes e 19 após o treinamento, ou seja, evoluiu 46,15%. No teste de marcha estacionária de 2 minutos, onde se mede a capacidade aeróbica, constatou-se a melhora de 36,53%, realizando 104 toques com o joelho na fita antes e 142 após o período de treino, verificando que o exercício resistido foi capaz de trazer melhoras significativas mesmo num curto período de tempo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fim das observações, constatamos que o ER, quando este é devidamente orientado, controlando as variáveis de treinamento, melhora a força, flexibilidade e capacidade aeróbica de um indivíduo portador de EM.

## REFERÊNCIAS

- CHAVES, F. da S. *Análise de força muscular, equilíbrio e capacidade funcional em pacientes com esclerose múltipla: intervenção multidisciplinar*. Brasília: UniCEUB, centro universitário de Brasília, 2016.
- Compston, A.; Coles, A. *Multiple sclerosis*. The Lancet Seminar, 2008.
- RESENDE, C. R. A. *Influência de um programa de atividade física na aptidão física, fadiga e qualidade de vida de pessoas com esclerose múltipla*. 2017. 150f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2017.

