

SOUSA, Bianca Domingues Gimenez de . Proposta de treinamento de força em jovem com Síndrome de Down. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

A Síndrome de Down é um acidente genético que traz consigo inúmeras características, dentre elas, a hipotonia muscular que influencia diretamente no condicionamento físico e motor do indivíduo. Este trabalho teve a pretensão de realizar uma proposta de treinamento de força para a musculatura do abdômen através de exercícios isométricos para indivíduos com Síndrome de Down. Para tanto, foi realizado um teste de coordenação motora, denominado K.T.K em uma jovem com Síndrome de Down, a fim de avaliar seu grau de dificuldade na realização de movimentos por conta da característica hipotônica. Após uma avaliação crítica dos resultados e de bases teóricas, elaborou-se uma proposta de treinamento de força com exercícios isométricos, acreditando-se que este pode oferecer uma melhora do desempenho em outras atividades através de uma musculatura abdominal fortalecida.