



BENEFÍCIOS DA HIPERTROFIA PARA CADEIRANTES EM ACADEMIA

BRAGA, Aloan Karoene Braga¹

SANTOS, Mariól Siqueira²

RESUMO

A prática de atividades físicas tem sido cada vez mais recomendada para pessoas com deficiência física, incluindo cadeirantes, a fim de melhorar sua qualidade de vida e promover a independência. Nesse contexto, a hipertrofia muscular pode trazer benefícios significativos para essas pessoas, aumentando sua força, resistência e equilíbrio. O objetivo deste trabalho de revisão de literatura é reunir evidências científicas que comprovem os benefícios da hipertrofia para cadeirantes em academia. A hipótese inicial é que a hipertrofia pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a condição física e a qualidade de vida desses indivíduos. Para atingir esse objetivo, será realizada uma revisão sistemática de literatura, utilizando as bases de dados Scopus, PubMed, Scielo e Web of Science, entre outras. Serão selecionados artigos publicados entre 2010 e 2022, em português, inglês e espanhol, que abordem os benefícios da hipertrofia muscular para cadeirantes em academia. Serão incluídos estudos experimentais, estudos de revisão e estudos de caso. A análise dos artigos seguirá uma abordagem qualitativa, utilizando técnicas de análise de conteúdo. A partir da revisão de literatura realizada, espera-se comprovar a hipótese inicial e destacar os benefícios da hipertrofia muscular para a melhoria da qualidade de vida dos cadeirantes. A revisão também poderá fornecer subsídios para o desenvolvimento de programas de treinamento físico específicos para essa população, que levem em consideração suas limitações e potencialidades. Conclui-se que a prática de atividades físicas, incluindo a hipertrofia muscular, pode trazer benefícios significativos para cadeirantes em academia, melhorando sua condição física, saúde, bem-estar e qualidade de vida. É importante que os profissionais da saúde e da educação física estejam capacitados para desenvolver programas de treinamento específicos e adaptados para essa população, levando em conta suas particularidades e necessidades individuais.

PALAVRAS CHAVE: Deficiência física; atividade física; equilíbrio; fortalecimento; hipertrofia