

## **0652 - UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA INDIVIDUALIZADA NA DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: UM ESTUDO DE CASO**

- Thayná Cristina Parsaneze Iasi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Ana Carolina Panhan (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Wilson do Carmo Junior (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Eliane Mauerberg-deCastro (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - iasi\_bob@hotmail.com.

**Introdução:** A política de inclusão na escola e de programas sociais de acessibilidade na comunidade ampliou oportunidades de atividades físicas para adolescentes e adultos com deficiência. Grupos com deficiências, particularmente a deficiência intelectual (DI), são especialmente vulneráveis ao sedentarismo e progressivas disfunções metabólicas. Neste estudo optamos por um treinamento físico individualizado (estudo de caso) administrado, por um período de cinco meses, a um participante de aproximadamente 43 anos, deficiente intelectual, hipertenso, obeso e com forte pré-disposição para desenvolver diabetes e cardiopatias. **Objetivos:** O objetivo do treinamento foi reduzir a massa corporal e normalizar a pressão arterial (PA) do participante através da atividade física e, preferencialmente interferir nos valores da PA de repouso (ou seja, antes do programa diário. Além da melhora da aptidão física: aumento da força e resistência muscular global; ganho de velocidade; prevenção de deficiências secundárias (problemas auto-imunes); manutenção e promoção da saúde e condição física; estímulo à independência e autonomia. **Métodos:** Antes de dar início as atividades propostas foram realizados testes de aptidão física e de status da saúde que incluíram medidas da pressão arterial, frequência cardíaca (FC), medidas do esforço através do pedômetro, avaliação antropométrica, resistência aeróbia em teste de banco de 5 minutos. Foram realizados quatro encontros semanais, com duração de uma hora cada. Após 57 aulas, foram realizados os mesmos testes da avaliação inicial, para avaliar o efeito do protocolo de treinamento. **Resultados:** partir da comparação pré- e pós-intervenção, observamos que a massa corporal reduziu em 14,5 Kg; que houve uma pequena melhora no desempenho em teste de banco (116 passos no pré-teste e 128 no pós-teste.); salto horizontal sem melhora (52 cm no pré-teste e 56 cm no pós-teste), e melhora no salto vertical (4 cm no pré-teste e 11 cm no pós-teste). No teste de banco percebemos um aumento da FC final durante o pós-teste (136 bpm pré-teste e 178 bpm no pós-teste), o que pode ser justificado por um maior esforço do sujeito durante o teste. O resultado mais significativo como podemos observar, foi a redução da massa corporal e conseqüentemente diminuição do IMC com classificação de obesidade mórbida para severa. Os resultados indicaram que, em 5 meses de treinamento, as mudanças significativas nos parâmetros cardiorrespiratórios e de PA ocorreram do primeiro para o segundo mês, mantendo-se nos demais meses. Concluímos que a atividade física com intensidade moderada ou baixa, porém frequente, pode interferir positivamente em parâmetros de saúde e aptidão física. Apoio: PROEX-UNESP; CNPq/PIBIC