

TREINAMENTO FUNCIONAL E SUA INFLUÊNCIA EM INDIVÍDUOS COM SÍNDROME DE DOWN

¹Modesto E.L., ²Silva, G.A., ²Machado, L.S., ¹Carvalho, E., ¹Almeida, ¹E.W.,
¹Seron, B.B., ¹Souto, E.C., ¹Silva, M.R., ¹Greguol, M.

¹Universidade Estadual de Londrina (UEL) – Londrina, PR – Brasil

²Universidade Estadual Norte do Paraná (UENP) – Jacarezinho, PR - Brasil

everaldolambert@hotmail.com

Introdução: A síndrome de Down (SD) é a causa mais prevalente de deficiência intelectual. Algumas variáveis intimamente relacionadas à boa saúde e capacidade funcional como aptidão cardiorrespiratória e mobilidade funcional apresentam-se em déficit nessa população em relação a seus pares sem deficiência ou àqueles com deficiência porém sem SD. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi verificar a influência de um programa de treinamento funcional (TF) de seis semanas sobre a aptidão cardiorrespiratória e mobilidade funcional em indivíduos com SD. **Metodologia:** Participaram do estudo cinco indivíduos com SD, com idades entre 18 e 35 anos, da cidade de Tomazina/Pr. Para verificar aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de caminhada de 6 minutos (TC6) e para mobilidade funcional foi utilizado o teste Time “Up & Go” (TUG). O programa de treinamento, composto por seis exercícios, teve duração de seis semanas, com três sessões semanais de 60 minutos. Foram realizadas avaliações pré e pós seis semanas de treinamento. Os dados foram analisados, para cada indivíduo e variável, por meio de estatística descritiva e Delta percentual ($\Delta\%$). **Resultados:** Após seis semanas foi observado um aumento real entre 2% e 7% na aptidão cardiorrespiratória (TC6) e uma redução entre 6,6% a 30% no tempo de teste de mobilidade funcional (TUG) dos participantes com SD. **Considerações Finais:** Com base nos resultados, o treinamento funcional se apresentou como uma ferramenta viável no atendimento a essa população, em especial no tocante à aptidão cardiorrespiratória e mobilidade funcional dos participantes, podendo, desta forma, contribuir de forma positiva na melhora da independência funcional de pessoas com SD.

Palavras-chaves: Síndrome de Down; Treinamento funcional; Aptidão cardiorrespiratória, Mobilidade funcional.