

O EFEITO DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM DEFICIENTES INTELECTUAIS

Gabriela Gallucci Tolo – docente da UNIFAI (Centro Universitário de Adamantina)

Maria Aparecida Proença Olegário – discente da UNIFAI

Paulo Eduardo Gomes da Silva – discente da UNIFAI

A deficiência intelectual durante anos passou por várias definições e terminologias, no entanto, esta se caracterizou como o funcionamento intelectual inferior a média, ou seja, com QI inferior a 70, que é a média apresentada pela população. Porém os indivíduos que são diagnosticados com DI apresentam também algumas limitações no que diz respeito há: comunicação, autocuidado, vida no lar, adaptação social, segurança, lazer e trabalho. Ao se apropriar desse conhecimento mostra-se importante evidenciar a importância de se trabalhar as funções funcionais dessa população. Por conseguinte, todo o movimento ou exercício que é executado para melhora no desempenho de determinada tarefa, é chamado de movimento funcional, pois permite o controle do sistema músculo esquelético, melhorando assim a qualidade de vida dos praticantes. Com o intuito de unir as funções que incorporam o treinamento funcional e as necessidades das pessoas com deficiência intelectual o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito do treinamento funcional em adultos com deficiência intelectual. Para isso foi planejado um programa de treinamento funcional baseado primordialmente em habilidades como: flexibilidade, agilidade, velocidade, equilíbrio e na verificação do peso corporal e da relação cintura e quadril antes e após o período de treinamento. A pesquisa foi realizada com 20 alunos adultos da APAE de Adamantina, que apresentassem idade cronológica superior a 30 anos, de ambos os sexos, durante dois meses no segundo semestre de 2015, na quadra poliesportiva do campus III da FAI. Todas as atividades foram registradas em vídeo e fotografadas. Na coleta de dados utilizou-se o protocolo de testes do PROESP (GAYA; SILVA 2007), com o intuito de avaliar a flexibilidade, agilidade, velocidade. Para avaliar o equilíbrio utilizou o Manual de avaliação motora (NETO,2002), e também foi coletado as medidas de peso corporal dos alunos em questão, após 6 semanas de treinamento funcional. Os testes realizados tiveram como base principal a avaliação dos participantes antes e após as seis semanas de treinamento, no entanto o enfoque foi evidenciado na comparação dos resultados individuais dos participantes, ou seja, correlacionando seus próprios resultados e verificando através destes, o efeito do treinamento em cada participante. Como conclusão do estudo verificou-se que, o treinamento funcional produziu efeitos positivos nos adultos com deficiência intelectual; pois, além dos resultados de eficiência numérica dos testes e medidas apresentados neste trabalho, constatamos a melhora visível em relação a vida diária, como subir escadas sem auxílio, subir ao ônibus sem dificuldades, manter-se concentrado nas atividades, mais disposição para realização das tarefas de vida diária auxiliando na melhora da qualidade de vida dessa população .

Palavras-chave: Deficiência intelectual, treinamento funcional e atividade física adaptada, qualidade de vida.