

11 - DEFICIÊNCIA INTELECTUAL E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE – UM ESTUDO DE CASO

Fabiana Alves Da Silva¹

doi:10.16887/92.a1.11

RESUMO

Manter a aptidão física relacionada à saúde nos níveis recomendados é imprescindível a qualquer pessoa, não sendo diferente às pessoas com alguma deficiência. Para realização do estudo de caso, foi escolhida intencionalmente uma estudante com deficiência intelectual. Desse modo, a pesquisa foi de caráter exploratório, a partir de uma abordagem qualitativa. Foram realizadas intervenções, por meio de atividades físicas e exercícios físicos diversos (através atividades físicas e exercícios físicos diversos (brincadeiras, jogos, circuitos e exercícios funcionais), durante dois meses, sendo que antes e depois das intervenções a estudante participante realizou uma bateria de testes sugerida pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP), onde foram avaliadas as seguintes capacidades físicas: Resistência cardiorrespiratória, Composição corporal, Resistência/força muscular e Flexibilidade. O objetivo foi comparar resultados das avaliações dos componentes da aptidão física relacionada à saúde de uma estudante com deficiência intelectual antes e depois de dois meses de intervenções, por meio de atividades físicas e exercícios físicos diversos. A flexibilidade da estudante apresentou bons resultados em ambas as avaliações. A resistência/força muscular, por sua vez, ficou abaixo do recomendado nas duas avaliações realizadas. Já o Índice de Massa Corporal (IMC) da aluna ficou na classificação de desnutrição, mas a mesma obteve uma melhora após as intervenções realizadas. A Resistência cardiorrespiratória também ficou abaixo do recomendado, no entanto, a estudante também obteve uma melhora após as intervenções. Conclui-se, portanto, que após dois meses de intervenções, a aptidão física relacionada à saúde de uma estudante com deficiência mental obteve melhoras nas capacidades físicas da composição corporal e da resistência cardiorrespiratória. A intervenção ainda foi eficaz para a manutenção dos níveis da capacidade da flexibilidade. A capacidade física da força/resistência muscular, por sua vez, destoou das demais e não apresentou melhoras após as intervenções. Assim, pode-se dizer que atividades físicas e exercícios físicos em geral devem fazer parte de programas de intervenções para com estudantes com deficiência intelectual, pois, como demonstrado ao longo desse estudo, as pessoas com algum tipo de deficiência intelectual possuem necessidades de desenvolvimento dos aspectos motor, cognitivo e sócio afetivo, assim como todo ser humano.

Palavras-chave: Deficiência intelectual; Aptidão física; Saúde; PROESP; Educação Física escolar.

INTELLECTUAL DISABILITY AND PHYSICAL FITNESS RELATED TO HEALTH - A CASE STUDY

ABSTRACT

¹ Licenciada em Educação Física pelo Centro universitário Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ULBRA. E-mail: faby_ana6@hotmail.com.

Maintaining health-related physical fitness at the recommended levels is essential for everyone, and it is no different for people with a disability. To carry out the case study, a student with intellectual disability was intentionally chosen. Thus, a research was exploratory in character, from a qualitative approach. They were processed, through physical activities and various physical exercises (through physical exercises and various physical exercises), for two months, and before and after the operations, a student attended a battery of tests suggested by the Projeto Esporte Brasil (PROESP), where the following physical exercises were evaluated: cardiorespiratory endurance, body composition, endurance / muscle strength and flexibility. The objective was to compare the results of assessments of the health-related physical fitness components of a student with intellectual disability before and after two months of interventions, through physical activities and various physical exercises. Student flexibility shows good results in both assessments. The endurance / muscle strength, in turn, was below the recommended in both evaluations. on the other hand, the student's Body Mass Index (BMI) was classified as malnutrition, but the same achievement improves after the machining used. Cardiorespiratory resistance was also below recommended, however, the student also received one after recovery as recovery. It is therefore concluded that after two months of intervention, the health-related physical of a student with intellectual disability obtained improvements in the physical resource of body composition and cardiorespiratory endurance. The intervention was still effective in maintaining levels of flexibility capacity. The physical capacity of muscle strength / endurance, in turn, differed from the others and did not improve after the therapies. Thus, it can be said that physical activities and physical exercise in general should be part of treatment programs for students with intellectual disabilities, because, as demonstrated throughout this study, people with some type of intellectual disability need to develop aspects motor, cognitive and socio-affective, as well as every human being.

Keywords: Intellectual disability; Physical aptitude; Health; PROESP; School Physical Education.

INTRODUÇÃO

Manter a aptidão física nos níveis recomendados é imprescindível a qualquer pessoa, pois está relacionada com a manutenção de um bom estado de saúde, principalmente nos componentes relacionados a ela, não sendo diferente às pessoas com algum tipo de deficiência, pois, segundo Nahas (2013), elas também têm necessidade na prevenção de doenças e desenvolvimento de qualidade de vida assim como todo ser humano.

Para Oliveira e Santos (2012, p.1) “A aptidão física relacionada à saúde refere-se à condição física nas capacidades que estão profundamente relacionadas principalmente à qualidade de vida das pessoas sendo a flexibilidade, a resistência aeróbia, a força e composição corporal.” Segundo Nahas (2013, p.53) a aptidão física relacionada à saúde é aptidão para vida “[...] com menos riscos de doenças

hipocinéticas (obesidade, problemas articulares e musculares, doenças cardiovasculares etc.) e perspectiva de uma vida mais longa autônoma”.

As pessoas com algum tipo de deficiência têm uma dificuldade maior em manter bons níveis de aptidão física devido algumas limitações psicológicas, fisiológicas ou anatômicas. De acordo com o decreto nº 3298/99 Deficiência é toda perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica que gere incapacidade para o desempenho de atividade dentro do padrão considerado normal para o ser humano.

Na pessoa com deficiência intelectual a limitação na aprendizagem afeta diretamente na aquisição e manutenção de uma boa aptidão física relacionada à saúde. Caldeira e Cavalari dizem que:

[...] A deficiência mental e intelectual se define como sendo o funcionamento intelectual inferior à média manifesta antes dos 18 anos apresentando limitações associadas a duas ou mais áreas de habilidades adaptativas como comunicação, cuidados pessoais, habilidades sociais utilização de recursos da comunidade, saúde e segurança, habilidades acadêmicas, de lazer e de trabalho (2010, p.40).

Tendo em vista as limitações citadas, as pessoas com deficiência intelectual devem ser incentivadas a praticar atividades físicas e exercícios físicos. “Nos adolescentes com deficiência, os níveis de aptidão física devem ser encarados com elemento promotor de estilos de vida futuros, vida com prazer e resistência às adversidades” (PAIVA; CAVALCANTE; KNACKFUSS, 2010).

Pessoas com deficiência intelectual podem ter evoluções nos componentes da aptidão após intervenções. Um estudo de Barros, Cavalcante e Oliveira (2000) prova que após um período de intervenções deficientes intelectuais tiveram melhoras no índice de massa corporal (IMC) e no VO2 máximo.

Diversos autores apontam a necessidade de programas estratégicos para promover a saúde enfatizando os níveis de aptidão física, destaca-se, por exemplo, Pereira (2008) e Mauerberg-de-castro (et al., 2013). Pereira (2008) enfatiza a necessidade de programas voltados para a promoção da saúde visando a obtenção de melhores níveis na aptidão relacionada à saúde. O mesmo pode ser visto nos estudos de Mauerberg-de-Castro et al. (2013 p.57), onde deficientes intelectuais tiveram melhora na aptidão física relacionada à saúde depois participarem de um

programa de inclusão, onde foram realizadas intervenções por meio de atividades físicas diversas.

Atualmente, vemos um crescimento nas pesquisas em Educação Física no âmbito da Deficiência Intelectual, e sabemos da contribuição das mesmas para a potencialização do desenvolvimento para as pessoas com essa deficiência. Porém, vemos poucos trabalhos e poucas ações em nossa região relacionados a essa área, justificando assim a escolha do tema da pesquisa pela escassez de estudos desta natureza realizados na cidade e na região de Ji-Paraná.

Em suas aulas, o professor ou a professora de Educação Física tem o propósito de buscar o desenvolvimento de seus alunos nas diversas áreas, não sendo diferente com estudantes com deficiência intelectual. Assim, o estudo poderá auxiliar em estudos sobre intervenções, por meio de atividades físicas, e, assim, colaborar para conclusões amplas sobre a temática em questão.

Dito isto, o objetivo desse estudo foi comparar resultados da avaliação dos componentes da aptidão física relacionada à saúde de uma aluna com deficiência intelectual de uma instituição escolar do município de Ji-Paraná, após dois meses de intervenções realizadas por meio de atividades físicas diversas, tais como: jogos, brincadeiras e exercícios físicos diversos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para realizar as avaliações e intervenções foi escolhida intencionalmente uma estudante de uma instituição escolar do município de Ji-Paraná-RO. A pesquisa, que iniciou após aprovação de comitê de ética em pesquisa, foi de caráter exploratório e teve como delineamento o estudo de caso, a partir de uma abordagem qualitativa, que segundo Godoy (1995, p. 2) “[...] envolve a obtenção de dados descritivos sobre pessoas, lugares, e processos interativos pelo contato direto do pesquisador com a situação estudada[...]”.

A pesquisa e as avaliações foram realizadas em uma escola pública da rede estadual onde a estudante participante estuda, ou seja, uma pesquisa de campo, e o método utilizado foi o comparativo, que para Bulgacov (1998) consiste em uma metodologia que facilita a compreensão através da investigação. Assim, foram comparados os dados obtidos antes e depois das intervenções, tal como sugerido pelo Manual de Aplicação de Medidas, Testes, Normas e Critérios de Avaliação, sugerido pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP).

A aluna escolhida foi avaliada antes e depois de participar das intervenções, que foram realizadas duas vezes por semana com duração de 40 a 60 minutos cada, durante dois meses, totalizando 18 encontros. As atividades propostas na intervenção foram através de brincadeiras, jogos, circuitos e exercícios funcionais, sendo que antes das atividades realizou-se atividades voltadas para aquecimento e, ao final, alongamentos.

Antes e depois das intervenções a estudante avaliada realizou a bateria de testes sugeridas pelo PROESP (2009), que é um Manual de Aplicação de Medidas, Testes, Normas e Critérios de Avaliação, e seguindo o que propõe o manual do PROESP foram avaliados as seguintes capacidades físicas: Resistência cardiorrespiratória, Composição corporal, Resistência/ Força muscular e Flexibilidade, que compreende a Corrida/Caminhada de 9 minutos, IMC, Abdominal, e o Teste de Flexibilidade através do Banco de Wells. Para a coleta de dados, foi utilizado um banco de Wells, uma trena de 50m, 4 cones, um colchonete e uma balança com estadiômetro da marca filizola.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Pode-se observar, na tabela 1, logo abaixo, que a única capacidade física que teve diferença estatística foi a força/resistência muscular, representado na tabela pelos abdominais em um minuto, sendo que houve uma diferença significativa entre as duas avaliações. Já as outras três capacidades avaliadas não tiveram diferenças estatísticas significantes.

TABELA 1: Resultados dos testes pré e pós intervenções.

TESTES	PRÉ INTERVENÇÃO	PÓS INTERVENÇÃO
Abdominais em 1 minuto	15	8*
Flexibilidade/ banco de Wells	22 cm	22cm
Índice de massa corporal (IMC)	17,2	17,9
Corrida/Caminhada dos 9 min.	691 m	699 m

* $p > 0,05$. Houve diferença estatística para R.

Fonte: Elaboração própria, 2014.

Em relação a capacidade da resistência/força muscular, avaliada pela quantidade de abdominais realizados em um minuto, a estudante ficou abaixo do recomendado nas duas avaliações realizadas, sendo que na segunda averiguação o

número foi ainda menor. Fernhall (1994), citado por Cavalcante, Francelino e Nunes (2001), diz que pessoas com deficiência intelectual possuem a resistência muscular abaixo do padrão considerado saudável, e esse baixo nível se deve ao estilo de vida que os mesmos levam.

A capacidade física da flexibilidade da aluna, avaliada através do banco de Wells, apresentou resultados iguais em ambas as avaliações, resultados esses dentro do padrão considerado ideal para sua idade, sendo esse componente o único que apresentou resultados ideais. Tal constatação corrobora com os achados de Sousa (2013) que, analisando outros estudos, chegou à conclusão de que pessoas com deficiência intelectual tem bons níveis de flexibilidade, sendo iguais ao da população em geral.

O Índice de Massa Corporal da aluna, avaliado pela divisão do peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros), ficou abaixo do ideal, na classificação de desnutrição nas duas avaliações, sendo que após as intervenções realizadas houve uma melhora. Em seu estudo com deficientes intelectuais, MOURA *et al.* (2012) constataram que há um desajuste na nutrição de adolescentes com deficiência intelectual, de 35 adolescentes avaliados 25 % apresentaram baixo IMC.

Já a capacidade física da resistência cardiorrespiratória da aluna, avaliada pela quantidade de metros percorrida em nove minutos, também ficou abaixo do recomendado, entre os quatro componentes avaliados esse foi o que ficou mais distante do ideal. No entanto, pode-se observar que a estudante participante do estudo obteve uma melhora nessa capacidade física após dois meses de intervenções. O achado em questão vai de encontro aos estudos de Barros, Cavalcante e Oliveira (2000), onde concluem que a frequência cardíaca máxima de deficientes intelectuais é de 8 a 30% menor do que o considerado ideal, limitando assim a capacidade de resistência dos mesmos.

Desse modo, pode-se observar que após dois meses de intervenções por meio de atividades físicas diversas a estudante avaliada apresentou melhora nas capacidades físicas da composição corporal e da resistência cardiorrespiratória. Pode-se notar ainda que durante após o período de intervenções, a estudante obteve manutenção dos níveis da capacidade física da flexibilidade. A capacidade física da força/resistência muscular foi a única que não correspondeu às expectativas iniciais, e apresentou níveis mais baixos na segunda avaliação do que na primeira.

Verificou-se nesse estudo a importância das aulas de Educação Física para deficientes intelectuais tanto no aspecto motor quanto no cognitivo, mas quando se trata de aptidão física observou-se a necessidade de atividades voltadas para esse fim. “[...] em muitas situações os objetivos dos alunos com deficiências, no que se refere à inserção efetiva nas atividades e à melhora da aptidão física, não são alcançados nas aulas de educação física escolar”. (GREGUOL; DE ROSE JUNIOR; 2009, p.2).

Observou-se ainda, que as atividades desenvolvidas como jogos, brincadeiras, entre outros exercícios físicos diversos, foram eficazes em outros aspectos da vida da estudante participante avaliada, pois foi perceptível que a mesma obteve indícios de melhoras significantes na interação, no desenvolvimento social, intelectual, além do motor.

CONCLUSÃO

Através deste estudo pode-se verificar que as capacidades físicas relacionadas à saúde de uma estudante com deficiência intelectual do Município de Ji-Paraná –RO estão em níveis considerados insatisfatórios, de acordo com o Manual de Aplicação de Medidas, Testes, Normas e Critérios de Avaliação, seguindo o que propõe o manual do PROESP.

Conclui-se que após dois meses de intervenções através de atividades físicas e exercícios físicos diversos (brincadeiras, jogos, circuitos e exercícios funcionais), a aptidão física relacionada à saúde de uma aluna com deficiência mental obteve melhoras nas capacidades físicas da composição corporal e da resistência cardiorrespiratória. A intervenção ainda foi eficaz para a manutenção dos níveis da capacidade da flexibilidade. A capacidade física da força/resistência muscular, por sua vez, destoou das demais e não apresentou melhoras após as intervenções. Atribui-se essa insignificância ao curto período de intervenções.

Assim, pode-se dizer que atividades físicas e exercícios físicos em geral devem fazer parte de programas de intervenções para com estudantes com deficiência intelectual, pois, como demonstrado ao longo desse estudo, as pessoas com algum tipo de deficiência intelectual possuem necessidades de desenvolvimento dos aspectos motor, cognitivo e sócio afetivo, assim como todo ser humano.

Assim sendo, sugere-se que estudos posteriores tenham um tempo maior de intervenções e que as atividades propostas sejam voltadas especificamente para

melhora da aptidão física relacionada à saúde, para que assim resultados significantes sejam alcançados. Recomenda-se, por fim, que novas pesquisas sejam voltadas para investigações das capacidades físicas de pessoas com deficiência com as mais diversas características, de modo a formar um banco de dados científico amplo e diversificado.

REFERÊNCIAS

- BACCIOTTI, Sarita de Mendonça. **Avaliação da aptidão física relacionada a saúde em indivíduos de 8 a 17 anos com deficiência da APAE de Campo Grande - MS**, Brasília, 2007.
- BARROS, Jônatas de França; CAVALCANTE, Odiel Aranha; OLIVEIRA, Ricardo Jacó de; Deficiência mental e atividade física. **EFDeportes.com**, Revista digital, Buenos Aires, Ano 5 , N° 23, Julho 2000.
- BRASIL. **Decreto Nº 3.298, 20 de dezembro de 1999**. Dispõe sobre a Política Nacional para a Integração da Pessoa Portadora de Deficiência, consolida as normas de proteção, e dá outras providências. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3298.htm> acesso em 23.07.2014.
- BULGACOV, Sérgio. Estudos comparativo e de caso de organizações de estratégia. **O & S V.5**. Janeiro/abril-1988.
- CALDEIRA, Lucinete de Fátima Menegassi CAVALARI, Nilton. **Dificuldade de aprendizagem com deficiência intelectual**. Caderno multidisciplinar de pós-graduação da UCP, Pitanga, V.1, n.4 p.38-47, abr.2010.
- CAVALCANTE, Odiel Aranha; FRANCELINO, Fabíola Ferreira; NUNES, Romilson de Lima. Determinações de padrões de referência nas variáveis neuro-motoras em portadores com deficiência mental no Distrito Federal. <<http://www.efdeportes.com/>> **Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - Nº 36 - Maio de 2001**.
- GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Rev. adm. empres.** [online]. 1995, vol.35, n.2, pp. 57-63. ISSN 0034-7590.
- GREGUOL, Marcia; DE ROSE JÚNIOR, Dante. Aptidão física relacionada à saúde de jovens cegos em escolas regulares e especiais. **Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano**, 2009; 19(1): 42-53.
- MAUERBERG-DE CASTRO, E. et al. Educação física adaptada inclusiva: impacto na aptidão física de deficientes intelectuais. **Rev. Ciênc. Ext.** v.9, n.1, p.35-61, 2013.
- MOURA, Adriane Brandt de; ANDREICO, Ariana Perin; PAGANOTTO, Mariana; PASSONI, Cynthia R. Matos Silva. Perfil nutricional de crianças e adolescentes com deficiência intelectual. **Revista Pediatria Moderna**. Agosto 12 V. 48 Nº 8 Faculdades Integradas do Brasil- Unibrasil. Curitiba.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**.6.ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- OLIVEIRA, Raul Roscamp de; SANTOS, Maria Gisele dos. Componentes da aptidão física relacionada à saúde. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, Nº 169 - Junho de 2012. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd169/aptidao-fisica-relacionada-a-saude.htm>> Acesso em: 30 jul 2104.
- PAIVA, Ednaide Gomes de; CAVALCANTE Paola Terescova Negreiros; KNACKFUSS, Maria Irany. Aptidão física relacionada à saúde em adolescentes com deficiência. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 148, Setembro, 2010.

PEREIRA, Eunice de Sousa. **Nível de aptidão física relacionada à saúde em escolares do município de Florestal-MG.** 2013. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd169/aptidao-fisica-relacionada-a_saude.htm> Acesso em 30 jul. 2014.

PROJETO ESPORTE BRASIL. **Manual de Aplicação de Medidas Testes, Normas e Critérios de Avaliação.** Porto Alegre – RS.2009

SOUSA, Gabriel Renaldo de. Flexibilidade e deficiência intelectual. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, Nº 177, Fevereiro, 2013.

SILVA, Nancy Capretz Batista da; OLIVEIRA, Antonia S. Silveira e; SÁS, Roberta Moreno. Brincadeiras e jogos no ensino do indivíduo com deficiência mental. Instituto Superior de Educação Ibituruna – ISEIB. **Revista Científica Educare** - V.1 n.3 – 2008