



## **CIRCUITO FUNCIONAL PARA PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN E TEA**

**João Henrique\***  
**Wagner Lobo\***  
**Rosilene Moraes Diehl\*\***

Síndrome de Down, TEA; Treinamento Funcional.

Atividade física é importante para qualidade de vida de indivíduos em geral incluindo pessoas com síndrome de Down e com transtorno do espectro autista (TEA). Uma das atividades recomendada como exercício físico para estimular uma vida ativa e saudável é o Treinamento Funcional (TF). Segundo Plisk (2006), o TF, deve ter um efeito positivo nas AVD ou esporte no qual o indivíduo pratica. Para que o exercício seja funcional, critérios devem ser adotados para cada um desses princípios, nos quais as tarefas do treinamento devem ser escolhidas de acordo com a especificidade mecânica das demandas de atividades da vida diária. A avaliação física durante o exercício é de suma importância no acompanhamento da evolução do aluno durante as aulas de TF. O objetivo geral deste estudo foi verificar a aplicabilidade de instrumento de monitoramento do nível da Frequência Cardíaca (FC) durante uma aula de TF para alunos com síndrome de Down e TEA. Este estudo é de caráter descritivo onde foram avaliados 12 sujeitos, sendo 6 adultos jovens com síndrome de Down e 6 adultos jovens com TEA. Todos frequentadores do Centro de Estudos da Atividade Motora Adaptada, CEAMA, projeto de extensão comunitário da ULBRA, Canoas. O Instrumento de avaliação foi relógio frequencímetro da marca Polar e ficha de acompanhamento da FC. Após solicitar autorização do CEAMA e dos pais dos alunos envolvidos, foi iniciada a coleta dos dados. A mesma ocorreu durante 10 sessões de aula de TF no primeiro semestre do ano de 2017, onde foi possível verificar a aplicabilidade do aparelho de frequencímetro para avaliar o comportamento da frequência cardíaca durante uma aula de TF. De acordo com os dados a aplicabilidade do frequencímetro no monitoramento da FC durante as aulas de TF para síndrome de Down ocorreu de forma eficaz e com um bom entendimento dos alunos com síndrome de Down. Em relação à execução dos exercícios durante a avaliação da FC, foi possível observar algumas preocupações dos alunos com síndrome de Down quanto ao instrumento, porém logo entendiam o procedimento e esqueciam o instrumento, fazendo a aula normalmente. Em relação avaliação da FC do aluno TEA, foram observados resultados diversos conforme as características de cada aluno. Parece que isso ocorreu por eles ter comprometimento de interação social e comunicação. Foi observada a inquietação do aluno ao colocar o frequencímetro e no uso do instrumento. Notou-se a importância do professor em motivar o aluno e acalmar, se necessário. O professor deve continuar a execução do exercício desviando a atenção do aluno ao instrumento. Percebe-se com estes procedimentos pode-se monitorar a FC do aluno TEA. Podemos concluir que é possível monitorar a FC de alunos com síndrome de Down e Transtorno do Espectro Autista com os devidos cuidados referente as características dos sujeitos.

PLISK, S.. Functional Training. National Strength and Conditioning Association (NSCA), Pré-conferência Times & Topics, 2008. Disponível em:





<http://www.nscalift.org/HotTopic/download/Functional%20Training%20modified%5B1%5D.pdf>.

Acadêmicos do curso de Educação Física ULBRA, Canoas  
Orientadora e Coordenadora do projeto CEAMA, ULBRA, Canoas  
rosilenediehl@gmail.com

