

APTIDÃO FÍSICA DE ADOLESCENTES E ADULTOS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

¹TEIXEIRA F.A.C.,¹SILVA J.M.M.,¹RODRIGUES J.A.,¹SALES B.C.M.,¹PEREIRA E.T.

¹Laboratório de Estimulação Psicomotora (LEP) – UFV, Viçosa-MG, Brasil.

Introdução: A prática regular de atividade física, realizada em níveis ideais de gastos energéticos, possibilita a redução dos efeitos negativos do processo de envelhecimento precoce presente em indivíduos com Deficiência Intelectual (DI), proporcionando uma melhor qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar o crescimento corporal e a aptidão física relacionada a saúde de adolescentes e adultos com DI participantes do Projeto Interagir, parte integrante do Programa de Atividade Física, na Universidade Federal de Viçosa. Esse programa tem como objetivo desenvolver modalidades esportivas para pessoas com diferentes deficiências. **Metodologia:** Para a coleta de dados utilizou-se o Programa de Avaliação de Aptidão Física de Crianças e Jovens com Síndrome de Down (PRODOWN) desenvolvido por Marques (2008), sendo direcionado para a faixa etária entre 10 e 20 anos. A aplicação do PRODOWN em pessoas com DI tem sido realizada em alguns estudos, visto que os indivíduos com Síndrome de Down também possuem déficit intelectual, característica semelhante em ambos. O PRODOWN tem como objetivo avaliar medidas de crescimento corporal e aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo, entretanto foram analisados apenas os dados referentes ao crescimento corporal e aptidão física relacionada a saúde, visto os objetivos deste estudo. Os dados foram organizados em planilhas do *Excel*[®] e analisados pelo software *IBM SPSS*[®] v.21. **Resultados:** Massa corporal $62,65 \pm 20,69$ kg, Estatura $159,25 \pm 10,39$ cm, Envergadura $131,62 \pm 62,29$ cm, Composição corporal $24,758 \pm 8,58$ kg/m² (33,3% obesos), Flexibilidade $29,62 \pm 15,94$ cm (66,7% fraco), Aptidão cardiorrespiratória $938,08 \pm 400,23$ m (75% muito fraco) e resistência muscular $12,17 \pm 11,25$ cm (41,7% fraco). **Considerações finais:** Os resultados apontam para uma baixa aptidão física dos avaliados, mostrando a necessidade de ampliação da vivência motora entre indivíduos com DI, a fim de possibilitar uma melhora das capacidades físicas desse público.

Palavras-chaves: Aptidão física, Saúde, Deficiência Intelectual, Atividade física.