**Duas aulas por semana de educação física adaptada promovem mudanças   
em parâmetros de saúde e aptidão física de participantes com deficiência intelectual?**

Fernanda Lopes Magre; Milena Silveira Dias; Levy Yuri Dias; Julia Abreu de Castro; Guilherme Stefano Goulardins; Ana Clara Costa Lopes; Letícia Roesler; Eliane Mauerberg-deCastro

*Programa de Educação Física Adaptada, Departamento de Educação Física, IB, Unesp, Rio Claro*

*Palavras-chaves: atividade física adaptada, deficiência intelectual*

O Programa de Educação Física Adaptada (Proefa) visa proporcionar a indivíduos com qualquer tipo de deficiência, oferta de atividades físicas diversas (e.g., de desenvolvimento, aquáticas, dança, esporte, jogos), favorecendo experiências motoras com exigências físicas significativas. Os grupos atendidos no Proefa geralmente vêm de situações de sedentarismo e exibem problemas de saúde em variados níveis de comprometimento (e.g., metabólicos, obesidade, e associados com envelhecimento precoce). Nosso estudo teve como objetivo verificar se a intervenção de duas horas semanais com propostas de atividade física não sedentária promoveria melhora na aptidão física dos participantes do Proefa (todos com deficiência intelectual) nas variáveis: pressão arterial (PA), nutricionais (antropometria) e resistência aeróbia (FC e repetição de movimentos em teste de banco). Durante os anos de 2010 e 2011, duas baterias de testes foram administradas no início e final de cada semestre. Para os índices da pressão arterial (PA), aferimos a mesma antes do início das atividades quando o participante se encontrava em repouso, tanto no pré- como no pós-teste. Para resistência aeróbia, realizamos o teste de banco de cinco minutos, que consiste em subidas e descidas de um banco de aproximadamente quarenta centímetros durante cinco minutos. Medidas antropométricas incluíram: massa corporal, dobras cutâneas e circunferências de áreas corporais. Na variável PA pudemos observar que houve uma melhora significativa tanto na pressão sistólica como na diastólica entre a avaliação do pré- e pós-teste para ambos os grupos (2010 e 2011), tanto no semestre como no ano. Ambos os grupos ficaram muito próximos dos limites dos parâmetros de normalidade, porém indicando uma leve tendência à hipertensão. O desempenho no teste de banco mostrou uma evolução significativa no aumento do número de passadas ao longo do teste nos dois semestres de avaliação. Concluímos que dois encontros semanais de uma hora cada podem ajudar grupos tipicamente sedentários com deficiência intelectual a se manter em condições aceitáveis de saúde -- relativas ao sistema cardiovascular e cardiorrespiratório. Medidas nutricionais são mais resistentes a mudanças e os grupos do Proefa não mostraram alteração após a participação. Embora demandas à intensidade possam ser requeridas no Proefa, a frequência e volume ou duração de esforço são insuficientes com oferta semanal de dois encontros de uma hora.

Apoio: Proex, CNPq-PIBIC