



**EXERCÍCIOS MULTICOMPONENTES NO ESTÁGIO  
SUPERVISIONADO EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS  
INTERVENÇÕES REALIZADAS COM UMA PESSOA COM  
SÍNDROME DE DOWN**

Thallita Aparecida Eleaquim de Macedo

Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO

Veridiana Mota Moreira Lima

Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO

390

**RESUMO**

**Introdução:** A Síndrome de Down (SD) é uma condição genética associada à deficiência intelectual, comprometendo a capacidade funcional e autonomia nas atividades diárias. **Objetivo:** Relatar a experiência de um programa de exercícios físicos multicomponentes (EFM) para uma pessoa com SD (PCSD), considerando os componentes da aptidão física relacionada à saúde (AFRS). **Materiais e métodos:** Estudo de caso com uma PCSD adulta, participante de EFM, duas vezes por semana, durante 11 semanas. A AFRS incluiu avaliações da composição corporal (CC), velocidade da marcha, mobilidade/agilidade, força de membros superiores (FMS) e inferiores (FMI), equilíbrio de membros inferiores (EMI), habilidade na mudança de posição, funcionalidade membros superiores (FunMS), destreza manual/controle de objetos. **Resultados:** Houve evolução na FMI, FunMS e velocidade de marcha, além de redução da gordura corporal e ganho de massa muscular. **Conclusão:** A intervenção com EFM foi eficiente em promover alterações importantes na AFRS, ressaltando o protagonismo e a inclusão de uma PCSD nos cuidados com a saúde.

**Palavras-chave:** Síndrome de Down; Exercício físico; Desenvolvimento funcional.

**INTRODUÇÃO**

A SD é uma condição genética caracterizada pela trissomia do cromossomo 21, provocando alterações físicas e cognitivas que impactam a autonomia funcional. PCSD apresentam maior risco de desenvolver comorbidades crônicas (Brasil, 2013). O estímulo por meio de EFM é recomendado para aprimorar as variáveis da AFRS e o desenvolvimento psicossocial (Liguori *et al.*, 2022).

O treinamento funcional enquanto método voltado a PCSD, promove melhoras capacidade cardiorrespiratória (Carvalho *et al.*, 2020). Por outro lado, poucos são os estudos que demonstram efeitos similares quando se trata de metodologias combinadas. Considerando estes pressupostos, o presente estudo visa descrever a experiência de um programa de intervenção com EMC aplicados a uma mulher adulta com SD sobre componentes da AFRS.



## MATERIAIS E METODOS

Nesse estudo de caso, uma única participante foi acompanhada para uma maior compreensão sobre casos semelhantes (Thomas, Nelson e Silverman, 2012). A voluntária foi uma mulher adulta com SD, com termo de consentimento assinado pela mãe, esclarecendo aspectos éticos e pedagógicos do projeto de intervenção do Estágio em Saúde.

Foram realizadas 11 intervenções, considerando o princípio FITT (Frequência, Intensidade, Tipo e Tempo) (Liguori *et al.* (2022). As sessões ocorreram na academia da ESEFFEGO/UEG nas terças e quintas-feiras, por aproximadamente 60 minutos (5' de aquecimento, 50' de exercícios de força, equilíbrio e coordenação motora, e 5' de esfriamento).

A avaliação da AFRS-PCSD (Silveira, 2020), foi realizada antes do início e no fim da intervenção, considerando os testes/componentes: Caminhada de 10 metros (velocidade da marcha); *Timed Up and Go* (mobilidade e agilidade funcional); Sentar e levantar da cadeira em 30 segundos (FMI), Apoio Unipodal (EMI); Levantar do solo (habilidade na mudança de posição); Vestir a camiseta (FunMS); Café da manhã (destreza manual/controlado de objetos). A CC foi realizada com balança de bioimpedância (HBF-514C OMRON).

## RESULTADOS

A voluntária apresentou evolução considerável da AFRS após as 11 intervenções. A velocidade da marcha diminuiu de 15s48ms para 6s46ms e a FMI aumentou de 9 para 11 repetições. Devido à dificuldade da participante em manter o apoio unipodal, não foi possível avaliar o equilíbrio nos momentos pré e pós-intervenção. Por outro lado, pequena alteração foi evidenciada na habilidade em mudar de posição, diminuindo de 06s08ms para 06s04ms.

No que tange ao tempo para vestir a camiseta, houve redução de 46s24ms para 33s83ms. Adicionalmente, também houve redução de 2,6 kg de gordura corporal, aumento de 1,5 kg de massa muscular.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção com EFM foi eficiente em promover melhorias funcionais em uma mulher adulta com SD, reforçando a importância da abordagem humanizada e supervisionada. A



capacitação dos profissionais e estímulo constante são fatores decisivos para o sucesso das intervenções nessa população, conforme recomendam as diretrizes de atenção à PCSD (Brasil, 2013).

Para manutenção a longo prazo dos achados positivos e a otimização de componentes que responderam em menor grau, urge que a voluntária continue realizando EMC ou outras práticas corporais, bem como avaliações frequentes da AFRS. Mais estudos são necessários para avaliação e acompanhamento de aspectos comportamentais, e aqueles relacionados ao bem-estar de PCSD.

### REFERÊNCIAS

BRASIL. **Diretrizes de Atenção à Pessoa com Síndrome de Down**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_atencao\\_pessoa\\_sindrome\\_down.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_atencao_pessoa_sindrome_down.pdf).

CARVALHO, E. O. *et al.* Influência de um programa de treinamento funcional sobre aptidão cardiorrespiratória e a capacidade funcional em indivíduos com Síndrome de Down: Um estudo piloto. **Revista da ABAMA**, v. 21, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/sobama/article/view/10050>.

LIGUORI, G. *et al.* **Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.

SILVEIRA, J. R. **Validação de uma bateria de testes motores para avaliação da capacidade funcional de adultos com síndrome de Down**. 2020. Tese (Doutorado) – ESEF/UFPel, 2020.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2012.