



INDICE DE MASSA CORPORAL, CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA E CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO: UM ESTUDO DE CASO COM UM SUJEITO COM SINDROME DO DOWN

FERNANDES, Rui Guilherme Pedroso¹; KRUG, Marília de Rosso²

A Síndrome de Down (SD) caracteriza-se por uma condição genética associada ao retardo mental, resultante de anormalidades cromossômicas. A falta de percepção, de equilíbrio, o subdesenvolvimento dos sistemas respiratórios e cardiovasculares, a visão e audição limitadas são algumas das características apresentadas por pessoas com SD, além da síndrome metabólica e obesidade que ainda são uma prevalência nessa população. Desta forma, este estudo tem como objetivo analisar o efeito de um programa de atividade físicas, envolvendo exercícios resistidos e aeróbicos, realizado três vezes semanais, durante uma hora em uma pessoa com SD. Este estudo caracterizou-se como um estudo de caso retrospectivo, sendo as informações obtidas a partir do prontuário do caso em estudo armazenado no banco de dados do Instituto de Cardiologia de Cruz Alta-RS, com data inicial em setembro do ano de 2004 e data final em agosto de 2014. As variáveis estudadas foram: o índice de massa corporal (IMC), a circunferência da cintura (CC) e o consumo máximo de oxigênio ($VO_2MÁx$) vale ainda ressaltar que os aspectos nutricionais não foram controlados durante esse período de tempo. No ingresso ao programa de treinamento o aluno possuía o IMC de $36,5\text{kg/m}^2$ classificando-se como Obeso Grau II, na segunda análise o IMC do avaliado encontrava-se em $30,2\text{kg/m}^2$ classificado em Obesidade Grau I, ocorrendo desta maneira um declínio nesse índice o que representa melhora na sua composição corporal. Corroborando o IMC na composição corporal, notou-se também redução na CC, ou seja, sua classificação mudou de muito aumentado para aumentado, caracterizando melhora de 5% nesse índice. A obesidade ainda é a doença que predispõe a outras doenças crônicas e está presente em grande frequência na população com SD necessitando assim conscientizar o aluno e familiares da importância de uma dieta balanceada e adequada as necessidades individuais como método de prevenção e combate da obesidade e sobrepeso. Na variável o $VO_2máx$ o aluno adentrou no programa com $14,98\text{ ml/kg/min}$ e classificação muito fraca, após o período de treinamento aumentou para $24,85\text{ ml/min/min}$ e a classificação passou de muito fraca para fraca, caracterizando uma melhora de 66%. Sabe-se que o $VO_2máx$ caracteriza-se como o maior volume de oxigênio por tempo que um indivíduo consegue captar durante uma atividade máxima e ainda seus valores podem auxiliar a classificar o nível de aptidão física atual deste indivíduo, sendo este um item fundamental na vida diária desta população e que necessitam de uma constante manutenção para que os agravos metabólicos e funcionais não se agravem e comprometam a saúde deste indivíduo. Com esse estudo foi possível concluir que um programa de atividade física contendo

¹Acadêmico do Curso de Educação Física - UNICRUZ, fernandes.rui@outlook.com

²Professora Mestre do Curso de Educação Física - UNICRUZ, mkrug@unicruz.edu.br

exercícios aeróbicos e resistidos, realizados durante o período do estudo promoveram melhoras na composição corporal e aptidão cardiorrespiratória no caso estudado.

Palavras Chaves: Síndrome de Down. Composição Corporal. Aptidão Cardiorrespiratória.