



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO - UFMA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, NATURAIS, SAÚDE E
TECNOLOGIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: Revisão Integrativa

Nathália Figueiredo Rodrigues

PINHEIRO

2024

NATHÁLIA FIGUEIREDO RODRIGUES

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

Revisão Integrativa apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Dr. Carlos Eduardo Neves Amorim

PINHEIRO

2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Rodrigues, Nathália Figueiredo.

Benefícios da Atividade Física Para Pessoas Com
Deficiência Intelectual / Nathália Figueiredo Rodrigues.
2024.

27 p.

Orientador(a): Dr. Carlos Eduardo Neves Amorim.
Curso de Educação Física, Universidade Federal do
Maranhão, Pinheiro, 2024.

1. Deficiência Intelectual. 2. Atividade Física. 3.
Aptidão Física. 4. . 5. . I. Amorim, Dr. Carlos Eduardo
Neves. II. Título.

NATHÁLIA FIGUEIREDO RODRIGUES

**ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
INTELLECTUAL**

Revisão Integrativa apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

A Banca Examinadora da Defesa de trabalho de conclusão de curso (revisão integrativa), apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em:18/06/2024.

Prof. Dr. Carlos Eduardo Neves Amorim
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Cláudio Tarso de Jesus Santos Nascimento
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Éder Rodrigo Mariano
Universidade Federal do Maranhão

A todas as pessoas com deficiência
intelectual e em especial ao meu irmão
Emerson Jordan

AGRADECIMENTO

A Deus pela minha vida.

A minha mãe que me ensinou a lutar pelos meus sonhos, que me apoiou e apoia em tudo, por ser luz da minha vida e por guiar o meu caminho com amor.

Ao meu irmão Emerson Jordan, que sempre foi minha alegria, minha maior inspiração e para mim sinônimo de superação.

Obrigada a todos os familiares e amigos que sempre estão dispostos a me ajudar quando preciso.

A todos os professores e principalmente o meu orientador Dr. Carlos Amorim, pelos incentivos e todo auxílio necessário durante a elaboração deste trabalho.

A todos que fizeram parte desta etapa na minha vida.

RESUMO

Objetivo: identificar e descrever intervenções e benefícios da prática de atividades físicas para pessoas com deficiência intelectual. **Métodos:** a busca foi realizada na base de dados Scielo, Lilacs, Capes, BVS, RBEE, Bireme e Google Acadêmico. Foram elegíveis apenas artigos decorrentes de amostra de estudos da prática de atividade física para pessoas com deficiência intelectual, apenas no idioma português (Brasil) e sem cronologia. **Resultados:** Sete estudos atenderam os critérios de inclusão para esta revisão, todos utilizaram abordagens diferentes de atividades e com variações na quantidade e duração da prática. **Conclusão:** A partir dos resultados do presente estudo é possível concluir que a prática de atividade física é eficaz e tem efeitos positivos na vida, na saúde e na capacidade física dessas pessoas com deficiência.

Palavras-chave: Deficiência Intelectual; Atividade física; Aptidão física.

ABSTRACT

Objective: To identify and describe interventions and benefits of physical activity for people with intellectual disabilities. **Methods:** The search was performed in the Scielo, Lilacs, Capes, BVS RBEE, Bireme end Google Scholar databases. Only articles resulting from a sample of studies on the practice of physical activity for people with intellectual disabilities were eligible, only in the Portuguese language (Brazil) and no chronology. **Results:** Seven studies met the inclusion criteria for this review, all of them used different approaches to activities and with variations in the amount and duration of practice. **Conclusion:** Based on the results of the present study, it is possible to conclude that the practice of physical activity is effective, and has positive effects on the life, health and physical capacity of these people with disabilities.

Keywords: Intellectual Disability; Physical activity; Aptitude physics.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Resultados da pesquisa na base de dados.....	16
Tabela 2- Resumo dos critérios de exclusão e inclusão utilizado no estudo	18
Tabela 3- Artigos selecionados nas bases de dados e seus principais resultados	21

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Fluxograma da seleção de artigos incluídos na revisão integrativa17

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AAIDD- Associação Americana de Deficiência Intelectual e do Desenvolvimento

AVD- Atividade da Vida Diária

DI - Deficiência Intelectual

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IMC – Índice de Massa Corporal

KTK – Teste de Coordenação Corporal para Crianças

OMS- Organização Mundial de Saúde

RCQ - Relação Cintura Quadril

TR - Treinamento Resistido

QI - Quociente de Inteligência

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	14
2.1 Estratégias de busca	15
2.2 Critérios de elegibilidade.....	15
2.3 Análise de dados	15
3. RESULTADOS.....	16
3.1 Características dos textos elegíveis.....	18
4. DISCUSSÃO	22
5. CONCLUSÃO.....	24
6. REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

A Deficiência Intelectual (DI), é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado pela capacidade significativamente reduzida de compreender informações novas ou complexas e de aprender e aplicar novas habilidades (inteligência prejudicada). Ela é caracterizada, essencialmente, por alterações, durante o período de desenvolvimento, das faculdades que determinam o nível global de inteligência, isto é, das funções cognitivas, de linguagem, habilidades motoras e capacidade social e que tem um efeito duradouro sobre o desenvolvimento (AAIDD, 2010).

A Lei Brasileira de Inclusão - LBI, N°13.146/2015, conceitua pessoa com deficiência: aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas. (BRASIL,2015 p.1)”.

As manifestações de DI são principalmente atraso de desenvolvimento na função intelectual e déficits no funcionamento adaptativo social (Xiaoyan Ke e Jing Liu, 2015). A partir do Quociente de Inteligência (QI), a deficiência intelectual é classificada em leve (QI entre 50 e 69), moderada (QI entre 35 e 49), grave (QI entre 20 e 34) e profunda (QI inferior a 20). De acordo com a Classificação Internacional de Doença (CID –11), é incluída entre os transtornos do neurodesenvolvimento (OMS, 2022).

Segundo o IBGE (2010), 0,8% da população brasileira tem algum tipo de deficiência intelectual, 0,5% possuem DI desde o nascimento e 0,3% adquiriram devido a doença ou acidente. Do total de pessoas com deficiência intelectual, mais da metade (54,8%) tem grau intenso ou muito intenso de limitação e cerca de 30% frequentam algum serviço de reabilitação em saúde.

A reabilitação é um processo que diz respeito ao desenvolvimento humano e as capacidades adaptativas nas diferentes fases da vida. Abrange os aspectos funcionais, psíquicos, educacionais, sociais e profissionais (BRASIL, 2008). Conforme Cardoso (2011), as ações de reabilitação visam ao desenvolvimento de capacidades,

habilidades e recursos pessoais para promover a independência e a integração social das pessoas com deficiência, frente à diversidade de condições e necessidades.

A Lei 13.146/2015, art. 14, parágrafo único assegura que o processo de habilitação e de reabilitação tem por objetivo o desenvolvimento de potencialidades, talentos, habilidades e aptidões físicas, cognitivas, sensoriais, psicossociais, atitudinais, profissionais e artísticas que contribuam para a conquista da autonomia da pessoa com deficiência e de sua participação social em igualdade de condições e oportunidades com as demais pessoas (BRASIL, 2015).

De acordo com a Caspersen (1985) atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. A atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes tipo2, câncer de mama e de colo do útero, bem como reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro.

Para Marques (2008), ao levar em consideração a multiplicidade de formas de atividade física e suas consequências para o bem-estar do sujeito, é necessário que essa prática seja adequada às condições e expectativas individuais para a manutenção ou melhoria dos quadros de saúde, assim como o local, os processos, as condições biológicas do indivíduo e o ambiente em que ocorre. O desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental, afirma Oliveira (2011).

Costa e Silva (2013) consideram que a atividade física adaptada promove ascensão social, oportunidade de prática em condições de igualdade, melhorias da aptidão física, condição de saúde, entre outras. Segundo Nahas (2006, p.139) As atividades físicas e desportivas regulares podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, promove a socialização e aumenta os níveis e bem-estar das pessoas com deficiência.

Para Browns (2005) As pessoas com deficiência têm piores perspectivas de saúde, níveis mais baixos de formação, menor participação econômica e taxas de pobreza mais altas do que as pessoas sem deficiência.

A pessoa com deficiência enfrenta diversos obstáculos para praticar atividade física. Embora seja garantido por lei, a realidade ainda se mostra resistente à inclusão de pessoas com deficiência no exercício de atividades esportivas. Questões relacionadas à discriminação, por exemplo, são fatores que contribuem de forma negativa para a efetivação dos direitos estabelecidos por lei. Em 6 de julho de 2015 foi sancionada a Lei 13.146/2015, que institui o Estatuto da Pessoa com Deficiência. Destinada a promover em condições de igualdade o cumprimento dos direitos e das liberdades fundamentais por pessoas com deficiência, visando a inclusão social (Brasil, 2015).

Mediante às informações apresentadas, este trabalho tem como finalidade investigar, descrever e explicar intervenções e benefícios da prática de atividades físicas para pessoas com deficiência intelectual, busca fornecer informações com o intuito de contribuir para o progresso científico que são essenciais para melhorar o planejamento, a administração, execução e avaliação das ações de saúde para esta população pois, embora tenha ganhado espaço no cenário esportivo, expansão, e desenvolvimento em alguns aspectos, ainda há a necessidade de avanços que possam de fato cumprir e garantir a participação efetiva de pessoas com deficiências em práticas esportivas e no meio social.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo apresenta características de cunho descritivo e qualitativo, que busca descrever a prática de atividade física por pessoas com deficiência intelectual. Apresentará questões de políticas públicas, com caráter informativo a respeito de como a atividade física está presente na vida das pessoas com deficiência intelectual e seus diversos benefícios.

2.1 Estratégia de busca

A busca de dados desta revisão integrativa foi realizada em meios eletrônicos: Scielo -Scientific Eletronic Library Online (Março de 2024), Lilacs -Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Março de 2024), Capes-Coordenação de Aperfeiçoamento de pessoal de Nível Superior (Março de 2024), BVS-Biblioteca Virtual de Saúde (Março de 2024), RBEE-Revista de Educação Especial (Março de 2024), Bireme-Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Março 2024) e Google Acadêmico (Março de 2024).

Os descritores utilizados foram: deficiência intelectual/ atividade física, deficiência intelectual/ aptidão física, deficiência intelectual/ atividade física adaptada, deficiência intelectual/ atividade motora, deficiência intelectual/exercício físico. O período de coleta de dados foi realizado de março a abril de 2024.

2.2 Critérios de elegibilidade

Os estudos que cumpriram os critérios de inclusão decorreram de amostra de estudo e artigos somente de pessoas com deficiência intelectual independente do grau do transtorno, atleta ou não, de ambos os sexos, de todas as idades, artigos relacionados a atividade física e sem cronologia de publicação, no idioma português (Brasil). Foram utilizados como critérios de exclusão artigos em outro idioma que não em português, artigos duplicados, e artigos que os títulos divergiram da população a ser estudada.

2.3 Análise de dados

Os títulos e resumos dos artigos selecionados foram analisados e avaliados na íntegra, independente do periódico, aplicando os critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente realizado a leitura completa e revisão dos textos selecionados pela

pesquisadora e para registro de dados relativos, foram extraídos dados básicos como títulos, autores e palavra-chave, a própria grifava os trechos que continham informações sobre variáveis relativas às categorias pré-estabelecidas (amostra de estudo, objetivos definidos, aspectos éticos e conclusão da pesquisa).

3.RESULTADOS

Com base nos critérios de busca e seleção foram identificados 335 artigos nas bases eletrônicas. Na análise de títulos foram excluídos 291, restando 44 para leitura dos resumos. Durante o processo de leitura dos resumos foram excluídos 23, foram lidos 21 artigos na íntegra e com base nessa leitura excluídos 14. Assim apenas 7 trabalhos atenderam os critérios de inclusão para esta revisão.

Tabela 1 - Resultados da pesquisa na base de dados

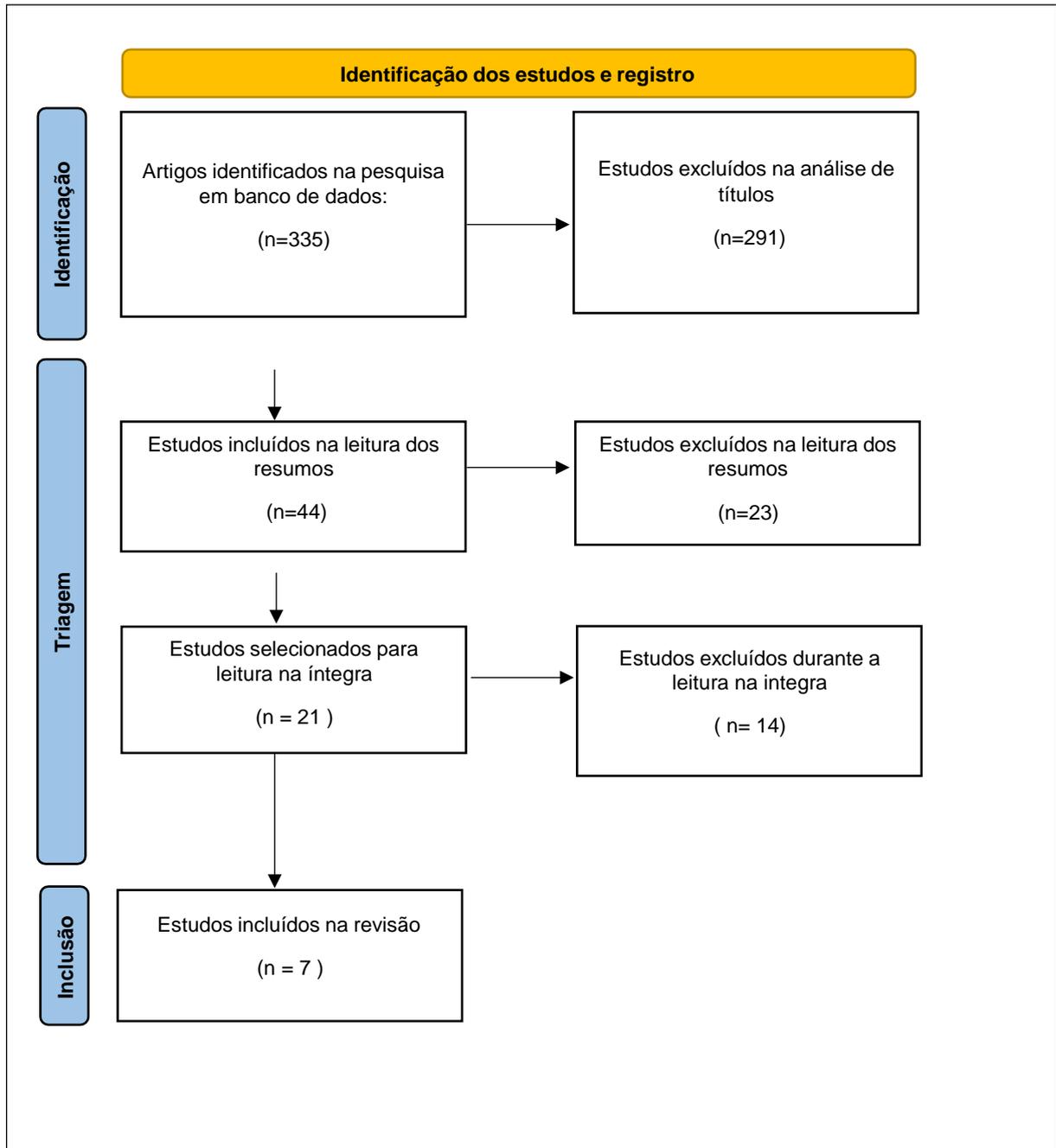
BASE DE DADOS	ENCONTRADOS
BIREME	3
BVS	35
CAPES	13
GOOGLE ACADÊMICO	228
LILACS	43
RBEE	10
SCIELO	3
Total	335

Fonte: elaborado pela autora

A pesquisa identificou 335 estudos, na qual apenas 7 atenderam os critérios de elegibilidade. Os estudos de revisão foram retirados, e artigos que não abordaram a atividade física em específico ou que apresentaram apenas barreiras, limitações e restrição a prática de atividade física por pessoas com deficiência intelectual foram excluídas. Na etapa de leitura na íntegra, 2 pesquisas foram retiradas por apresentar dados inconclusivos aos resultados, outro artigo foi excluído por tratar de intervenções de atividades física para pessoas com deficiência intelectual, porém com

metodologias didáticas e pedagógicas sem apresentar os resultados. Outro artigo foi excluído durante a leitura por não apresentar texto completo dos métodos utilizados.

Figura 1 - Fluxograma da seleção de artigos incluídos na revisão integrativa



Fonte: elaborado pela autora

Tabela 2 - Resumo dos critérios de exclusão e inclusão utilizado no estudo.

PROCESSO	PROCEDIMENTO	
1°	Descritores	335
2°	Análise dos títulos	291
3°	Análise dos resumos	23
4°	Leitura na íntegra dos artigos	21

Fonte: elaborado pela autora

Os artigos incluídos trazem como foco principal estudos que apresentaram resultados positivos na prática de atividades físicas para pessoas que possuem deficiência intelectual, todos utilizaram abordagens diferentes de atividades e com variações na quantidade e duração da prática.

3.1 Características dos textos elegíveis

Raulino *et al.* (2016) realizaram o estudo que mediu a força muscular (isocinético) e atividades da vida diária (AVD) em 40 deficientes intelectuais inseridos em um programa de treinamento resistido (TR) com pesos por um período de 12 semanas, com frequência e duração de duas vezes/ semana. Objetivando o desenvolvimento geral da força muscular, foram realizados exercícios como leg press, extensão do quadríceps, flexão do tríceps, elevação na ponta dos pés, supino reto, puxada alta em pronação, flexão do bíceps braquial em supinação e extensão do tríceps braquial em pronação. Cada exercício foi precedido por uma série de aquecimento de 6 a 10 repetições com aproximadamente 50% da intensidade a ser utilizada na primeira tentativa. O teste foi iniciado dois minutos após o aquecimento. Os participantes foram orientados a tentar completar duas repetições. Observou-se que houve ganhos na força e resistência muscular e melhor desempenho da habilidade motora em todos os indivíduos.

Mauerberg de Castro *et al.* (2013) analisou dois grupos de adolescentes e adultos com deficiência intelectual com nível de comprometimento leve, moderado e severo. Eles compareceram duas vezes por semana para as sessões de atividade física adaptada (atividades desenvolvimentistas, de controle postural, aquáticas, esportes, dança e atividades alternativas), de uma hora de duração, pelo período de 60 encontro durante um ano. Foram realizados testes de avaliação das dimensões da aptidão física e saúde como: avaliação antropométrica, salto horizontal e vertical,

agilidade, flexibilidade e resistência aeróbica em teste de banco de 5 minutos. Obteve-se efeitos positivos especificamente sobre a capacidade cardiorrespiratória, potência de membros inferiores, coordenação motora, normalização da pressão arterial, agilidade.

Maia *et al.* (2021) avaliou os efeitos de um programa de treinamento concorrente acerca de sobrepeso, obesidade e melhoria da autonomia funcional em pessoas com deficiência intelectual. Participaram do estudo 6 estudantes com DI. O estudo ocorreu durante 8 meses, sendo 2 para ambientação e 6 para o treinamento. A avaliação de sobrepeso e obesidade foi realizada pela análise do Índice de massa Corporal (IMC) e da Relação Cintura Quadril (RCQ). A avaliação da autonomia funcional foi feita pela Escala de Independência Funcional e pelo Sistema de Classificação Motora Grossa. Para o treinamento de força muscular, utilizaram-se cargas entre 50 e 60% de uma repetição máxima e para treinamento de resistência cardiovascular a intensidade foi determinada por meio do teste de 1.600m. O estudo associou instrumentos de antropometria e autonomia funcional. Os resultados possibilitam concluir que a prática do treinamento concorrente melhorou a autonomia funcional considerando o âmbito geral de pessoas com deficiência intelectual.

Melo (2008) realizou um estudo com 64 indivíduos adultos de ambos os sexos com deficiência intelectual ligeira e moderada, com duas e/ou três testes de avaliação de diferentes práticas de atividade física (aulas de educação física, natação, hipoterapia e psicomotricidade) com a frequência de duas ou três sessões semanais. Antecipadamente à aplicação de cada teste os indivíduos receberam instruções precisas sobre o modo de realização das respectivas tarefas. Foram analisadas através dos métodos de intervenção os valores da aptidão física, coordenação motora e os parâmetros de composição corporal, apresentando resultados positivos todas as categorias.

Palma *et al.* (2012) realizou o trabalho com uma turma de onze alunos, dentre estes dez apresentavam deficiência intelectual de origem inespecífica e um a síndrome de Down. Foi desenvolvido uma oficina de capoeira, com a frequência de duas aulas semanais, duração de uma hora, por um período de dois meses. A sistematização das aulas se deu em três momentos: primeiramente era realizado o alongamento e a ludicidade. No segundo momento eram abordados os fundamentos

da capoeira com treinos de golpes e movimentações. E no terceiro momento a roda de capoeira, onde colocavam em prática os fundamentos anteriores. Essa prática foi importante para o desenvolvimento motor e cognitivo, pois o aprendizado dos movimentos básicos possibilitou melhor a coordenação, entendimento, compreensão e aprimoramento da consciência corporal. Houve melhor autonomia dos alunos no decorrer das aulas, contribuindo para um melhor andamento.

Joaquim (2016) delineou um programa de ensino de futsal para pessoas com deficiência intelectual, a amostra desse estudo foi composta por onze alunos com deficiência intelectual com idade entre 18 a 40 anos, o programa foi desenvolvido por um período de 4 meses, sendo ministrada duas aulas por semana com duração de 1h20min cada, totalizando 30 intervenções. As sessões de treinamento foram compostas por três fases: aquecimento com duração de 20 min, parte principal com duração de 40 min e parte final com duração de aproximadamente 20min. Os dados apresentados demonstram um aumento do desempenho tático (ações no jogo), realizadas durante as avaliações antes e pós programa de intervenção, tornando possível verificar que os alunos apresentaram maior controle de habilidade motoras (frequência nas ações e finalização), melhor comunicação (verbal e gestual).

Rodrigues e Lima (2014) avaliaram cinco adolescentes com deficiência intelectual, com o objetivo de analisar a contribuição de um programa de atividades motoras em meio aquático na coordenação corporal desse público. Foram duas aulas semanais, totalizando 31 aulas, com duração de cinquenta minutos cada. Nas etapas (pré-teste, teste intermediário e pós-teste) em termos estatísticos, notou-se pequenas melhoras na realização de tarefas que compõem o teste de coordenação motora (KTK), que avalia a dimensão de movimentos “domínio corporal geral” de acordo com os resultados da análise de fatores, como equilíbrio dinâmico para trás que avalia a estabilidade em marcha, salto monopedal que avalia a coordenação dos membros inferiores, energia dinâmica e força, salto lateral que avalia a velocidade em saltos alternados e transferência sobre plataforma que avalia lateralidade e estruturação espaço-temporal.

Tabela 3 - Artigos selecionados nas bases de dados e seus principais resultados.

TÍTULO	AUTOR/ANO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Efeito do treinamento com pesos nas atividades da vida diária em deficientes intelectuais	Raulino, <i>et al.</i> / 2016	40 indivíduos com DI	A frequência intensidade e duração de treinamento com pesos foram suficientes para provocar mudanças consideráveis na força muscular e constatou-se que os ganhos obtidos influenciam as AVD (Atividades da Vida Diária) comparado ao controle.
Educação Física adaptada inclusiva: impacto da aptidão física de pessoas com deficiência intelectual	Mauerberg de Castro <i>et al.</i> /2013	16 adolescentes e adultos com DI	Efeitos positivos sobre a capacidade cardiorrespiratória, potência de membros inferiores, coordenação motora, normalização da pressão arterial e agilidade.
Resposta do treinamento concorrente para pessoas com deficiência intelectual	Maia, <i>et al.</i> /2021	Seis estudantes com DI	A prática do treinamento concorrente melhorou a autonomia funcional e independência motora em membros superiores e inferiores em pessoas com DI.
Relação entre a frequência semanal de atividade física e os níveis de aptidão física, coordenação motora e os parâmetros de composição corporal em indivíduos com deficiência intelectual	Melo 2008	64 indivíduos com DI ligeira e moderada de ambos os sexos	Os indivíduos com DI, com maior frequência de atividade física, apresentam melhores desempenho aos níveis de aptidão física, coordenação motora e dos diferentes parâmetros de composição corporal, relativamente aos indivíduos com uma menor frequência semanal de atividade física.
Ensino da Capoeira para pessoas com Deficiência intelectual	Palma, <i>et al.</i> /2012	11 alunos com deficiência intelectual (10 de origem inespecífica e 1 com síndrome de Down.	O aprendizado dos movimentos básicos da capoeira possibilitou melhor a coordenação e aprimoramento da consciência corporal. Houve melhor autonomia dos alunos no decorrer das aulas
Ensino do futsal para pessoas	Joaquim 2016	11 alunos com	O estudo apresentou um aumento do desempenho tático,

com deficiência intelectual		deficiência intelectual com idade de 18 a 40 anos.	maior controle de habilidades motoras e melhora na comunicação.
Atividades motoras aquáticas na coordenação corporal de adolescentes com deficiência intelectual	Rodrigues e Lima/ 2014	5 adolescentes com deficiência intelectual	O programa de atividades motoras em meio aquático na coordenação corporal notou-se melhora na realização de tarefas.

Fonte: elaborado pela autora

4. DISCUSSÃO

Os resultados dos estudos selecionados reforçam os efeitos positivos na capacidade física, habilidades, no desenvolvimento motor e cognitivo dos praticantes de atividades físicas DI.

Evidenciou-se que a frequência, intensidade e duração da intervenção de atividades físicas foram suficientes para provocar mudanças consideráveis na força muscular e constatou-se que os ganhos obtidos influenciaram o desempenho das AVD ao comparar com o controle. O modelo de periodização proposto contribuiu para melhora no desempenho das AVD. O TR, mesmo em alta intensidade, é benéfico e pode ser seguramente prescrito para indivíduos com deficiência intelectual. (Raulino, *et al.* 2016).

Demonstrou-se que os exercícios concorrentes devem ser realizados para controle da obesidade, eles foram eficazes na melhora da autonomia funcional e independência motora em membros superiores e inferiores nessa população (Maia *et al.* 2021).

Para Melo (2008) os indivíduos com mais sessões semanais de atividade física obtiveram os melhores resultados em todos os parâmetros (agilidade, velocidade, flexibilidade, força inferior, força média e resistência). Quanto aos níveis de coordenação motora, também os indivíduos apresentaram, tendencialmente, os

melhores resultados, com diferenças estatisticamente significativas nos parâmetros destreza manual, digital e orientação espacial em ambas as mãos, coordenação óculo-manual em ambas as mãos e ritmo.

Pessoas com DI apresentam atrasos no desenvolvimento motor e nas tarefas de coordenação corporal, reafirma-se a importância da vivência em atividades motoras aquáticas como meio auxiliar para promover o seu desenvolvimento (Rodrigues e Lima, 2014)

Assim como os processos de feedbacks e as orientações motivacionais, entre outros fatores, exercem uma grande influência nas sensações de autoestima, competência e autocontrole, além disso o nível de dificuldade de tarefas deve ser adequado ao desenvolvimento dos alunos. (Palma *et al.* 2012)

Um dos grandes desafios em propor um programa de ensino para pessoas com DI, consiste em adequá-lo à diversidade da população de forma a atender as suas necessidades particulares. Os processos cognitivos podem influenciar diretamente as ações de jogos, tornando importante categorizar essas ações bem como propor possíveis soluções para oposições (problema), com o objetivo de contribuir com o processo de aprendizagem, afirma Joaquim e Dantas (2016).

É importante notar que programas com atividades de limitada frequência na semana deve incluir maior intensidade durante a sessão. Resultados positivos com a atividade física são mais prováveis e seguros quando a frequência, volume e intensidade são cuidadosamente controlados. (Mauerberg De Castro, *et al.* 2013).

Para Mauerberd De Castro, *et al.* (2013) barreiras na aderência à atividade física são diversas e complexas. Especialmente notável é a barreira na estruturação de programas de educação física, que omitem estratégias efetivas no interesse pelo movimento. Essas estratégias deveriam emparelhar prazer e oportunidade de participação em atividades com exigências significativas ao organismo. Atividades físicas e atividades esportivas para participantes vulneráveis ao ócio, por exemplo, devem ser administradas de forma a competir contra os efeitos típicos e esperados da fadiga, e de forma a superar as suas dificuldades coordenativas. Ao mesmo tempo, programas de atividades físicas devem preservar seus princípios de sobrecarga com requerimentos na intensidade, frequência e duração de esforço com ajustes às

limitações e potencialidades individuais, pois o desafio está em gerenciar demandas significativas de esforço ao mesmo tempo em que se promove participação prazerosa.

O estudo apresentou algumas limitações em relação a quantidade e qualidade de estudos sobre o tema que ainda são bem escassos, apesar dos artigos incluídos, alguns abordaram a dificuldade para se conseguir grupos de participantes e a desistência deles no decorrer dos processos. Ainda não há normalização na inclusão de pessoas com DI em práticas de atividades físicas, o que necessita de maior visibilidade da sociedade em geral e de mais políticas públicas voltadas para essa classe.

O objetivo principal foi investigar, discutir e descrever os possíveis benefícios oriundos de práticas de atividades físicas para pessoas com DI. Contudo, apesar de poucos artigos sobre o assunto, o que pode ser uma limitação de estudos, este trabalho demonstrou a existência de diversos fatores positivos físicos e cognitivos para os praticantes.

5. CONCLUSÃO

São poucos os estudos que avaliam o efeito de atividades físicas na população com DI. A partir dos resultados do presente estudo é possível concluir que a prática de atividade física regularmente pode melhorar a autoestima e a confiança, tem efeito positivos na qualidade de vida, na saúde e na capacidade física dessas pessoas, e contribuindo na prevenção e tratamento de doenças. Outros benefícios do programa de atividades físicas são de acordo com a meta e os resultados a serem alcançados com a intervenção.

Contudo, é importante ressaltar que uma previa anamnese, baseado na avaliação é possível fundamentar os métodos e procedimentos a serem realizados, é preciso considera as peculiaridades da população associada as estratégias que serão utilizadas. Dessa forma, planejando intervenções para promover potencialidades e melhorias.

Portanto ainda há necessidade de estudos prolongados para investigar as modificações ao longo prazo das variáveis na prática de atividades físicas de pessoas com deficiência intelectual e seus múltiplos benefícios, o que torna relevante expandir o conhecimento nessa área.

É necessário ainda mais políticas públicas e projetos voltados para práticas de atividades físicas para pessoas com DI e principalmente que elas tenham acesso e oportunidade de terem um estilo de vida ativo, pois o preconceito e o estigma implantado socialmente podem aumentar o sofrimento psicológico e reduzir a qualidade de vida.

Nessa perspectiva, espera-se que este estudo venha contribuir em novas ações e influência na inclusão social de pessoas com deficiência intelectual. Sendo assim, tratada com respeito e dignidade, como qualquer cidadão.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ASSOCIATION ON INTELLECTUAL AND DEVELOPMENTAL DISABILITIES- AAIDD. Intellectual disability: definition, classification, and systems of support. Washington, DC: AAIDD, 2010

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2010: características gerais da população, religião e pessoas com deficiência. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf.

BRASIL. Estatuto da Pessoa com Deficiência (2015). Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm>.

BRASIL. A pessoa com deficiência e o Sistema Único de Saúde. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 2. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTERSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health- Related Research. Public Health Reports. V.100, n.2, p.126-131, 1985.

CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. 2011. Disponível em <<http://scielo.br/pdf/rbce/v33n2/17.pdf>

COSTA E SILVA, A. A. Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeiras de rodas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2013.

JOAQUIM, Érica Roberta; DANTAS, Luis Eduardo Pinto Basto Tourinho. Ensino de futsal para pessoas com deficiência intelectual. Revista Brasileira de Educação Especial, v. 22, p. 93-110, 2016.

KE, Xiaoyan; LIU, Jin. Deficiência intelectual. IACAPAP e-textbook of Child and adolescent mental health. (Edição em português) 2015.

MAIA, Brisa D. Louar Costa *et al.* Resposta do treinamento concorrente para pessoas com deficiência intelectual. Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, v.16, n. 5, p. 5, 2021.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. Qualidade de vida, atividade física e saúde: relações na busca de uma vida melhor. Vilarta, R.E; Gutierrez, GL. Qualidade de vida no ambiente corporativo: IPES Editorial, p.111-120, 2008.

MAUERBERG DE CASTRO, Eliane *et al.* Educação física adaptada inclusiva: impacto na aptidão física de pessoas com deficiência intelectual. 2013.

MELO, António. Relação entre a frequência semanal de actividade física e os níveis de aptidão física, coordenação motora e os parâmetros de composição corporal em indivíduos com deficiência intelectual. 2008.

NAHAS, M. V. (2006). Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4.ed., Londrina: Midiograf.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré *et al.* Benefícios da atividade física para saúde mental. Saúde coletiva, v. 8, n.50, p.126-130,2011.

PALMA, Luciana Erina *et al.* Ensino da capoeira para pessoas com deficiência intelectual. Revista da Sobama, v. 13, n. 1, p. 27-30, 2012.

RAULINO, Andrea Glaucy Davim; BRITO, Ciro José; BARROS, Jonatas França. Efeito do treinamento com pesos nas atividades da vida diária em deficientes intelectuais. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 36, 2016.

RODRIGUES, Marília Naves; LIMA, Solange Rodovalho. Atividades motoras aquáticas na coordenação corporal de adolescentes com deficiência intelectual. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 36, p. 369-381, 2014.

World Health Organization. ICD-11. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. Eleventh Revision. Reference Guide [Internet] 2022. Disponível em : <https://icdcdn.who.int/icd11referenceguide/en/html/index.html>