

## Influência de um Programa de Intervenção Motora de Mini Trampolim na Composição Corporal de Jovens e Adultos com Dificuldades Intelectuais e Desenvolvimentais

Carla Lourenço<sup>1,2,3</sup>, Dulce Esteves<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Beira Interior; <sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD);

<sup>3</sup>Centro de estudos em educação, tecnologias e saúde (CI&DETS);

---

### Introdução

A prática da atividade física regular é um fator de extrema importância para indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvidamental (DID), contribuindo para melhorias na força, equilíbrio e qualidade de vida (Bartlo & Klein, 2011). Esta população tende a apresentar problemas de diabetes e hipertensão devido aos elevados índices de massa corporal (Foley, Llyd, Turner & Temple, 2017).

### Objetivos

Com este estudo pretendeu-se perceber a influência dum programa de intervenção motora de minitrampolim na composição corporal de jovens e adultos com DID.

### Materiais e Métodos

A amostra foi constituída por 30 indivíduos, com DID, de ambos os sexos e com média de idades de 32,55 anos, que foram subdivididos em dois grupos: Experimental (GE, n=15) e Controlo (GC, n=15). O GE foi sujeito a um programa de intervenção motora de minitrampolim, 2 vezes por semana e durante 10 semanas. Por outro lado, o GC não usufruiu do programa. A composição corporal foi avaliada através duma balança bioimpedância e os perímetros da anca e abdominal foram medidos com recurso a uma fita métrica e de acordo com os protocolos existentes.

### Resultados

Os resultados revelaram que o GE apresentou melhorias estatisticamente significativas no perímetro da cintura (p=0,000), perímetro da anca (p=0,001), índice de massa corporal (p=0,005), percentagem de gordura (p=0,000) e massa muscular (p=0,007). Contudo, o GC também registou alterações estatisticamente significativas no perímetro da cintura e anca, não tendo registado alterações estatisticamente significativas nas outras variáveis.

### Conclusões

O programa estudado parece ter um efeito positivo na composição corporal de jovens e adultos com DID.

**Palavras-chave:** programa de intervenção motora, dificuldade intelectual e desenvolvimental, composição corporal

### Referências bibliográficas

Bartlo, P. & Klein, PJ. (2011). Physical activity benefits and needs in adults with intellectual disabilities: systematic review of the literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 116(3):220-32.

Foley, J., Llyd, M., Turner, L. & Temple, V. (2017). Body mass index and waist circumference of Latin American adult athletes with intellectual disability. *Salud pública de méxico*, 59(4):416-422.