Ana Luíza Alvim Dominguez

Henrique da Silva Diláscio

O presente estudo teve como objetivoavaliar os efeitos de um programa de exergames sobre os parâmetros antropométricos, aptidão cardiorrespiratória e autonomia funcional em pessoas com síndrome de down. O estudo foi do tipo quase experimental qual aconteceu no Laboratório de Pesquisa e Intervenção Psicossocial (LAPIP), da Universidade Federal de São João del- Rei (UFSJ), com a participação de onze voluntários estudantes da APAE de São João del- Rei e escolas regulares de São João del Rei sendo quatro do sexo feminino e sete do sexo masculino. Foram convidados para reuniões para esclarecimentos sobre a pesquisa, assinatura dos termos de consentimento livre e esclarecido e termo de assentimento, após assinaturas submetidos aos pré-testes, análise clínica, e física. Inicialmente os voluntários foram submetidos a uma série de pré- testes, logo após começaram as sessões de atividades que tiveram duração de sessenta minutos, três vezes por semana durante seis meses sendo os dois primeiros apenas para a adaptação. A atividade foi voltada para a prática de jogos virtuais aos quais foram utilizados alguns jogos do Xbox 360TM e kinectTM. Em relação ao IMC, 27,25±6.73, e após toda a prática houve uma significativa mudança para 26,95±6,82. Já no RCQ, 0,89±0,04 para valores femininos e 0.94±0,08 para valores masculinos. Após a realização das atividades os valores de RCQ no sexo feminino se caíram para 0,84±0,03 e no sexo masculino observou-se também uma redução desta variável, decrescendo para 0,9±0,08. No teste de uma milha o pré teste verificou uma média de 31,63±5,78 e já no pós teste uma média de 27,82±4,79. Por último, o teste gdlam apresentou 38,62±10,86 e posteriormente à prática de exercícios físicos com exergames observou-se uma queda significativa com média de 23,84±7,18. E após dezesseis semanas de treinamento realizaram um novo teste, ou seja, o pós- teste. O presente estudo permitiu observar que após seis meses de intervenção envolvendo a prática com jogos virtuais em indivíduos com SD permite melhorias em importantes indicadores de saúde como a Relação cintura quadril, IG GDLAM e capacidade cardiorrespiratória sendo uma nova ferramenta no mercado que contribui para a realização de exercícios físicos de forma lúdica, porém ao mesmo tempo exigem muito da pessoa que os pratica e, de modo geral, contribui para redução e combate ao sedentarismo, obesidade e outras comorbidades.