

# CIRCUITO FUNCIONAL PARA ALUNOS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: LIMITAÇÕES E POSSIBILIDADES

Christian FERRAZ<sup>1</sup>, Rosilene Moraes DIEHL<sup>2</sup>.

Universidade Luterana do Brasil – ULBRA, Canoas-RS, Brasil.

Exercícios funcionais vêm sendo amplamente divulgados em pesquisas científicas. Porém as discussões neste assunto pouco incluem alunos com deficiência intelectual. O objetivo foi verificar, neste estudo de caso, as características metodológicas singulares (limitações e possibilidades) de um programa de circuito funcional para alunos com comprometimento intelectual. Sujeitos deste estudo foram 10 jovens com deficiência intelectual, de um projeto de extensão universitário. As aulas ocorreram duas vezes por semana, durante 4 meses, estruturada da seguinte maneira: início com aquecimento rítmico de 10 minutos, seguia o circuito com exercícios funcionais com 7 estações. Cada estação tinha 45 segundos de duração, intervalo para deslocamentos entre as estações e após cada circuito completo um minuto de repouso. Repetindo três vezes o circuito todo. Finalizava a aula com alongamentos e relaxamento. Os instrumentos da coleta foram observações participantes diretas e indiretas. Aspectos observados: **1:** *Step*, os alunos apresentaram algumas dificuldades em se manter em equilíbrio e concentrados, além de receio de cair do step; **2:** Exercícios com *thera band*, apresentaram pouca organização motora, o professor precisou executar junto com o aluno. **3:** Abdominal no solo, ocorreu um número baixo de repetições, além de ter movimento muito lento na fase concêntrica e movimento muito rápido na fase excêntrica (largando todo o peso), bem como o uso incorreto da respiração. **4:** “*escadinha*”, os alunos apresentaram dificuldades no caminhar, arrastavam os pés no chão, bem como locomover-se lateralmente e falta concentração na hora do exercício. **5:** Paravertebrais, exercícios que precisam de atenção/concentração, desta forma necessitou verbalização e auxílio para manter o equilíbrio. **6:** Passada frontal orientada com Steps, nesta estação a dificuldade encontrada foi distinguir esquerda e direita, precisando de orientação verbal contínua. **7:** Mobilidade, a flexibilidade foi reduzida. Conclui-se que mesmo com algumas restrições a evolução dos exercícios em todas as 7 estações foi observada com o passar das aulas. Observa-se que facilita se o professor verbalizar detalhadamente os procedimentos dos exercícios, demonstrar a tarefa e motivar insistentemente o aluno o resultado positivo ocorre.

**PALAVRA CHAVE:** Circuito Funcional, Deficiência intelectual, Ginástica, Atividade motora adaptada.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física ULBRA, Canoas e estagiário do CEAMA

<sup>2</sup> Professora doutora do curso de Educação Física ULBRA, Canoas e coordenadora do CEEM  
[rosilenediehl@gmail.com](mailto:rosilenediehl@gmail.com)