

## **HIDROGINÁSTICA E NATAÇÃO PARA PORTADORES DE SÍNDROME DE DOWN**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: GIANE VEIGA LIEDTKE

A Síndrome de Down é uma alteração cromossômica, geneticamente determinada, que atinge o Sistema Nervoso Central (WERNECK, 1992). É uma anomalia genética com características não progressivas, que pode ser causada pela trissomia do cromossomo 21, translocação do cromossomo 15 e 21 e mosaicismos (ROSADAS, 1989). As causas dessa anomalia genética podem ser a idade avançada da mãe ao engravidar (mais de 35 anos) e do pai ao fecundar (mais de 55 anos). Os principais aspectos fisiológicos dos portadores da Síndrome de Down que devemos ter conhecimento são: a lassidão ligamentar, a hipotonia, a tendência à cardiopatia congênita e a tendência à aquisição de patologias respiratórias (MUSTACCHI & ROZONE, 1991).

A Hidroginástica para Portadores de Síndrome de Down é um projeto de Extensão Universitária da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, realizado pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física desde abril de 1998. O público-alvo são indivíduos com Síndrome de Down acima de 16 anos, que não possuam cardiopatias. Inicialmente, as aulas eram compostas somente por exercícios de hidroginástica, e a partir de 2001 a natação foi incluída no projeto. As aulas são divididas nos seguintes momentos: hidroginástica, introdução à natação, atividades lúdicas e relaxamento/alongamento. Decidimos manter a hidroginástica por acreditarmos nas melhoras que essa atividade proporciona aos alunos, tais como: emagrecimento, melhora na coordenação motora, motivação e socialização, resistência aeróbica, percepção e consciência corporal, agilidade e equilíbrio.

A natação foi incluída com o objetivo de aprendizagem do nado, pois esse exige uma nova adaptação das estruturas ao meio aquático, além de proporcionar melhora cardiorrespiratória. Temos por objetivo trabalhar com o esquema corporal, lateralidade, coordenação e propor condições de aprender um esporte. No início da aula é realizado o alongamento e o aquecimento, seguidos da hidroginástica. No segundo momento, introduzimos a aprendizagem do nado através da adaptação à água, flutuação e dos nados crawl e costas. Na parte final da aula, realizamos relaxamento ou jogo, que pode ser escolhido pelos alunos ou proposto pelos professores, com o objetivo de maior socialização entre eles.

Tendo em vista as dificuldades cognitivas e de organização do pensamento impostas pela Síndrome,

como dificuldades na memorização e perseverações (reproduções do mesmo e dificuldades na criação do novo), utilizamos como recurso metodológico um plano de trabalho seqüencial, com dificuldades crescentes aula após aula, sendo que na aula seguinte, auxiliamos os alunos a relembrem o que foi realizado na anterior. Somente a partir daí, são acrescentados novos elementos de ensino. Os principais objetivos desse projeto são proporcionar ao indivíduo portador da Síndrome de Down, através da Hidroginástica e da Natação, um estímulo à sua coordenação motora e psicológica, podendo promover um aumento da sua autonomia. O projeto de Hidroginástica para Portadores de Síndrome de Down tem uma equipe de trabalho que é constituída pelo orientador e por três bolsistas (uma bolsista ministra a aula do lado de fora da piscina e duas ficam dentro da água auxiliando os alunos). O planejamento das aulas é feito em reuniões prévias, onde são traçados os objetivos semanais de acordo com os objetivos mensais e anuais já estabelecidos. Essas reuniões ocorrem todas as segundas, quartas e sextas-feiras a partir das 14h, sendo que na reunião de sexta-feira há uma integração entre os bolsistas da extensão e os bolsistas da iniciação científica para apresentações e discussões de artigos científicos. Acreditamos que o sucesso do nosso projeto esteja no fato de sempre estarmos em processo de reciclagem, onde sempre priorizamos a vontade dos alunos, deixando que eles expressem suas preferências e depois analisamos se é possível ou não inserirmos as idéias deles no planejamento.