

PROJETO DE HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: Amanda Haberland Antunes

Em 1998, a hidroginástica para pessoas com Síndrome de Down foi introduzida no Programa de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS). A Síndrome de Down é resultante de acidente genético, sendo possível que ocorra com o filho de qualquer casal, independentemente da idade que estes tenham. A Síndrome pode ser caracterizada pela presença total ou parcial de um cromossomo extra no par 21, ou pela alteração de um dos cromossomos deste par. A consequência desta alteração normalmente é identificável ao nascimento pelo fenótipo da criança, caracterizado por um conjunto de sinais clínicos e morfológicos. Pessoas que possuem esta Síndrome normalmente apresentam problemas de saúde típicos, como a obesidade e problemas cardíacos. Em vista disso, é possível mencionar que os mesmos benefícios proporcionados às pessoas pela prática regular de exercícios físicos também podem ser observados nas pessoas com Síndrome de Down. Sendo assim, o objetivo geral deste projeto é proporcionar a prática da hidroginástica (que compreende um programa de exercícios aeróbicos e localizados, adaptados à água, e que aproveitam a sua resistência, tendo como objetivo desenvolver a aptidão física) e da natação para as pessoas com essa Síndrome e, através disso, atingir alguns dos objetivos específicos deste projeto, como a promoção de emagrecimento, fortalecimento muscular, melhoras cardiorrespiratórias, além de muitos estímulos para o desenvolvimento sócio-afetivo (convivência com outras pessoas, limites, autonomia nas atividades de vida diária, entre outros). Estes exercícios facilitam o movimento, proporcionando baixo impacto articular e são realizados de maneira agradável e recreativa (KOSZUTA, 1989). Os exercícios são praticados em uma piscina rasa, com 1m e 30 cm de profundidade. O programa é realizado nas segundas e quartas-feiras à tarde, atende em média 8 alunos por mês, visto a necessidade de atenção que este público exige, o que não permite que haja muitos alunos na turma, em aulas com duração de 45 minutos. As aulas são ministradas pelas bolsistas, sendo que uma fica na borda da piscina, demonstrando os exercícios e controlando o tempo da aula e as outras duas ficam dentro da piscina, junto aos alunos, para corrigi-los e auxiliá-los na execução desses. A equipe técnica se reúne no horário das 14h às 16h, segundas e quartas feiras, para discutir

e prescrever os exercícios de hidroginástica e de natação, além de participar de aulas ministradas pelo coordenador e outros professores convidados. Nas sextas-feiras todos os integrantes do GPAT se reúnem para estudar estatística, metodologia de pesquisa e para apresentar artigos científicos sobre as diferentes áreas de estudo dos Mestrandos e Doutorandos do grupo. Tudo isso ocorre para que haja melhoras na qualidade das aulas ministradas pelos bolsistas, dando-lhes mais segurança para prescrever os exercícios e para responder perguntas freqüentes dos alunos. A periodização é dividida em macro (ano), mesos (meses) e microciclos (semanas). Essa divisão é realizada antes do início das aulas, quando os bolsistas se reúnem com o coordenador para debater quais serão os objetivos do macrociclo e os de cada mesociclo. Para os graduandos, este trabalho pretende complementar sua formação, já que o bolsista pode colocar a teoria em prática, e lhes são proporcionadas experiências de trabalho que contribuirão para o seu aperfeiçoamento profissional. Como resultado do trabalho conjunto de ensino, pesquisa e extensão desenvolvido pelo GPAT, temos indivíduos mais saudáveis e docentes bem conceituados e qualificados para aulas, palestras e cursos no Brasil e no exterior.