

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

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O projeto Hidrodown é realizado na Escola de Educação Física da UFRGS desde 1998. No início, era um programa que contemplava somente hidroginástica e aberto para adultos com Síndrome de Down. Atualmente, temos 10 alunos com idades entre 17 e 40 anos. Durante as aulas de hidroginástica, os alunos demonstravam através de atos e conversas o desejo de aprender a nadar. Antes de mudarmos a proposta das aulas, realizamos uma reunião, primeiramente com eles, para identificar os desejos de cada um de aprender a natação e após, a reunião foi com os pais para saber as suas opiniões. Foi-lhes, então, proposto que a aula seria dividida em três momentos: no início, hidroginástica, no meio, introdução à natação, no final, relaxamento ou jogo. Decidimos manter a hidroginástica por acreditar nas melhoras que elas proporcionam aos alunos como, por exemplo: emagrecimento, melhora na coordenação motora, motivação e sociabilização. Com a natação objetivamos a aprendizagem do nado, pois esse exige uma nova adaptação das estruturas ao meio aquático, além de ter melhora na parte cardio-respiratória. Temos por objetivo trabalhar com o esquema corporal, lateralidade, coordenação e propor condições de aprender um esporte. Inicialmente, trabalhamos alongamento e o aquecimento, que é realizado com a própria hidroginástica, pois, além de ser uma atividade prazerosa e da qual gostam bastante, procuramos, neste momento, desenvolver valências motoras e psicomotoras, tais como: equilíbrio, coordenação, lateralidade, resistência aeróbica, percepção e consciência corporal, agilidade. No segundo momento, introduzimos a aprendizagem ao nado através da adaptação à água, flutuação e dos nados crawl e costas e, no terceiro momento, realizamos relaxamento ou jogo, que pode ser escolhido pelos alunos ou proposto pelos professores, com o objetivo de maior socialização entre eles. Levando em conta as dificuldades cognitivas e de organização do pensamento impostas pela Síndrome, tais como: dificuldades na conservação de dados (memorização), 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 lembrarem o que foi realizado na anterior e o que será realizado na aula seguinte. Somente a partir daí, são acrescentados novos elementos de ensino. Tal proposta respeita a singularidade do desenvolvimento motor ou cognitivo, de cada aluno. Buscamos não alterar a estrutura da aula para que se crie uma rotina e assim, ter um melhor progresso nas atividades. Procuramos utilizar os

próprios alunos para demonstrar os exercícios. Utilizamos meios táteis, verbais e visuais para a demonstração das atividades. Desde que foi inserida essa proposta, percebemos a evolução de todos os alunos. Cada um superando suas próprias dificuldades e participando muito bem de todas as aulas. Acreditamos que essa evolução tenha ocorrido, por um lado, devido ao fato de eles próprios desejarem aprender uma atividade nova, pois muitos já estão há anos no projeto e reclamavam de algumas atividades de criança, que lhes era proposto; por outro lado, a estratégia utilizada, que pode ser entendida como uma intervenção pedagógica, relativa à reconstrução temporal dos fatos (o que foi, o que está sendo e o que será), pode constituir-se como um importante recurso para a reorganização não apenas do pensamento, mas da auto-estima, na medida em que reconhecem suas próprias capacidades de aprendizado e são reconhecidos por seus professores como sujeitos adultos, com desejos, capacidades motoras e possibilidades de fazer escolhas. Percebemos que já ocorreram melhoras tanto na parte dos movimentos do nado, como na parte social. Alunos que antes não participavam de forma ativa da hidroginástica têm participado de forma surpreendente de toda a aula. O respeito a individualidade é necessário, pois cada um está em um nível e não podemos compará-los.