

HIDROGINÁSTICA PARA PORTADORES DE SÍNDROME DE DOWN

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MOARA SIMÕES POSSER

A Hidroginástica para Portadores de Síndrome de Down é um projeto de Extensão Universitária da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, realizado desde abril de 1998 pelo Grupo de Pesquisas em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física. A Síndrome de Down apresenta uma significativa incidência sobre a população geral. Segundo dados do MINISTÉRIO DA SAÚDE (1998), nascem no Brasil, cerca de oito mil bebês portadores de Síndrome de Down, por ano. Essa Síndrome é uma anomalia genética que pode ser causada pela trissomia do cromossomo 21, translocação do cromossomo 15 e 21 e mosaicismos (ROSADAS, 1989). Essa anomalia genética pode ser causada pela idade avançada da mãe ao engravidar (mais de 35 anos) e do pai ao fecundar (mais de 55 anos). A identificação do indivíduo com esta síndrome é feita na ocasião do nascimento ou logo após, pela presença da combinação de várias características físicas. Além dessas características físicas próprias, a criança com Síndrome de Down tem maior probabilidade de apresentar um comprometimento da saúde em virtude das alterações congênitas e predisposições características dessa síndrome. As doenças com maior incidência são; hipotonia, lacrimação ligamentar, cardiopatias, problemas no aparelho respiratório, na coluna cervical, na produção de hormônios, na visão e na audição. BURNS (2000) e CORRÊA (2000) concordam que as doenças do aparelho respiratório são as de maior incidência na Síndrome de Down, sendo a pneumonia a mais freqüente causa de óbito. Tornando-se então as atividades físicas importantes para esse público, uma vez que beneficiam não só o sistema cardiorrespiratório, mas também promovem o emagrecimento e melhora do tônus muscular. O IX projeto de Hidroginástica para Portadores de Síndrome de Down é destinado para pessoas com síndrome de down a partir de 16 anos. Atualmente temos 9 alunos com idade entre 16 e 41 anos. A equipe de trabalho é constituída pelo orientador, por dois bolsistas voluntários e um bolsista remunerado. O planejamento das aulas é feito em reuniões prévias, onde há a discussão sobre as bibliografias lidas e também 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. O

objetivo do projeto é desenvolver, a partir dos exercícios de hidroginástica e natação, a maturação, a coordenação motora, o equilíbrio, a lateralidade, a consciência corporal, e a agilidade dos alunos portadores da síndrome de down. Entretanto, além dessas valências a sociabilização, a autonomia e a promoção da saúde também estão incluídas nesses objetivos. Durante as aulas, uma professora ministra as aulas fora da piscina e os outros dois professores ficam dentro da água, auxiliando melhor os alunos. Em 2005, de acordo com o interesse dos próprios alunos em aprender a nadar, além da hidroginástica iniciamos com aprendizagem a natação, até agora essa mudança tem se mostrado muito produtiva, pois os alunos estão evoluindo rapidamente, e estão mostrando grande interesse na prática da natação. As aulas são divididas em três partes: primeiramente é feito um aquecimento, em seguida vem a parte principal da aula, que é dividida em duas etapas, na primeira são realizados exercícios de hidroginástica e na segunda etapa é realizada a aprendizagem dos nados costas, crawl e peito. E na última parte da aula, ou fazemos um jogo ou deixamos os alunos livres para brincar, fazendo sempre um alongamento final. Sendo que, na parte inicial e final das aulas buscamos fazer uma sociabilização entre os alunos e entre os professores e alunos, nesse momento da aula os professores estimulam que os alunos interajam com os colegas e professores, contando o que fizeram durante a semana, como está o colégio, a família, e como estão se sentindo, o que gostam de fazer, as músicas preferidas, entre outros. Tudo isso com o intuito de proporcionar não só a interação, mas também a memória e o raciocínio. Além disso, solicitamos aos pais que deixem seus filhos se vestirem sozinhos na chegada e na saída, para estimular a independência. Buscamos não alterar a estrutura da aula para que se crie uma rotina e assim, ter um maior progresso nas atividades. Durante as aulas, além de estimularmos os alunos a realizarem todas as atividades sempre respeitando a limitação de cada um, buscamos que todos participem ativamente das aulas, auxiliando os professores dentro e fora da piscina na demonstração dos exercícios, auxiliando os colegas a executarem os exercícios, na organização dos materiais e deixando que tragam as músicas de suas preferências. Além disso, procuramos utilizar vários materiais e estratégias de aulas diferentes e lúdicas, afim de estimular a participação durante toda a aula de todos os alunos. Julgamos que tudo isso é extremamente relevante para a integração e desenvolvimento do aluno, pois assim cada um se sente útil e capaz de fazer as tarefas propostas. A interação entre o professor e a família do aluno portador de síndrome de down, também é muito importante, pois assim podemos conhecer melhor o aluno e entender eventuais problemas que estejam ocorrendo. Através do relato dos pais em reuniões, também obtemos o feedback do nosso trabalho e informações sobre a melhoria na qualidade de vida de seus filhos, depois do ingresso no projeto de

hidroginástica. Vários pais citam melhoras no sistema cognitivo (melhor desempenho na escola), físico (emagrecimento) e subjetivo (melhora no humor e relacionamento com os pares, amigos e família) de seus filhos após algum tempo de prática de hidroginástica e natação. Sabemos que há uma preocupação generalizada, tanto de pais como de profissionais, sobre quais são as perspectivas futuras para a pessoa com Síndrome de Down desde a expectativa de vida até o grau de independência que possam atingir. Juntamente com essa preocupação de pais e médicos, de aumentar a perspectiva de vida dessas pessoas, estamos nós os educadores físicos que temos o comprometimento de desenvolver junto aos portadores de síndrome de down, atividades para uma melhora psico - motora e social, afim de contribuir não só para uma melhora na saúde e motricidade, mas também na qualidade de vida desse indivíduos tão especiais.