

## **VIII PROJETO DE HIDROGINÁSTICA PARA PORTADORES COM SÍNDROME DE DOWN**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

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 Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física. Os principais objetivos desse projeto são proporcionar ao indivíduo portador da Síndrome de Down, através da Hidroginástica, uma estimulação de sua maturação motora e psicológica que poderão promover um aumento da funcionalidade de sua vida e ajudar na busca de autonomia. O público-alvo são portadores de Síndrome de Down acima de 16 anos, sem a presença de cardiopatias. 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). 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). Os principais aspectos fisiológicos da Síndrome de Down que devemos ter pleno conhecimento são: a laciação ligamentar, a hipotonia, a tendência à cardiopatia congênita e a tendência à aquisição de patologias respiratórias (MUSTACCHI & ROZONE, 1991). A Hidroginástica é uma forma alternativa de condicionamento físico, constituída por exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga (MENDES, 1991). Os exercícios realizados na água facilitam o movimento, proporcionam a melhora do condicionamento físico, com reduzido impacto articular. Os exercícios são feitos de maneira agradável e recreativa (KOZUTA, 1989). O projeto de Hidroginástica para Portadores de Síndrome de Down tem uma equipe de trabalho que é constituída pelo orientador, por quatro bolsistas voluntárias e uma bolsista remunerada. O planejamento das aulas é feito em reuniões prévias, onde há a discussão sobre 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. É importante ressaltar que existe uma periodização com objetivos bem definidos, onde há um planejamento anual (macrociclo), um planejamento mensal (mesociclo) e

um planejamento semanal (microciclo). As aulas são padronizadas, entretanto sempre procuramos respeitar o princípio da individualidade do ser humano, adaptando algumas atividades para determinados alunos quando se julga necessário. As aulas são ministradas por uma professora fora da água e dentro da piscina ficam quatro professoras auxiliares. Existe um ritual de entrada no início da aula, onde os alunos sempre esperam a professora liberar a entrada na piscina, e essa entrada por sua vez sempre é feita pela escada, com os alunos descendo de costas para a piscina, calmamente sem pular. Logo após é feito um aquecimento com deslocamentos pela piscina, onde procuramos ministrar atividades que proporcionem um aquecimento geral do corpo, juntamente com uma integração entre os alunos e professores. Já a parte principal da aula é constituída de uma parte aeróbica de exercícios de hidroginástica de baixa intensidade, atividades que envolvam a ambientação ao meio líquido, como por exemplo, a flutuação e a respiração e por fim diversas atividades recreativas que trabalhem equilíbrio e coordenação em especial. Ao final da aula sempre ministramos uma atividade de volta à calma, com o intuito de acalmar e relaxar os alunos com o término da aula. O ritual de saída é similar ao de entrada, com os alunos saindo da piscina pela escada, com o aval da professora. Além de solicitarmos aos pais que estimulem seus filhos a se vestirem sozinhos na chegada e na saída da aula, também procuramos dar responsabilidades aos alunos durante as aulas. Todos alunos têm a oportunidade de ficarem como monitores fora da água auxiliando a professora a ministrar a aula através da demonstração de exercícios e criação de novas atividades, também pedimos para que eles tragam cd's com músicas de suas preferências para colocarmos durante as aulas. Acreditamos que com essas estratégias durante as aulas, ajudamos a tornar esses alunos seres humanos mais independentes. É importante informarmos nesse trabalho, que sempre que possível mantemos contato com os familiares dos alunos, pois julgamos que essa é uma maneira efetiva de sabermos a causa de eventuais problemas que estejam ocorrendo em aula ou mesmo na vida cotidiana desses alunos. 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) de seus filhos após algum tempo de prática de hidroginástica. Esses relatos de melhoria na qualidade de vida dos alunos Portadores de Síndrome de Down participantes do projeto de hidroginástica em 2005 corroboram com as pesquisas feitas pelo GPAT, onde tais confirmam a eficiência do nosso trabalho com essa população específica. 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.