

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## **HIDROGINÁSTICA E NATAÇÃO PARA PORTADORES DE SÍNDROME DE DOWN – 2013**

**Bolsistas:** Carolina Pinho, Elisa Marson, Gisele Pinheiro, Luciana Peruchena,  
Maríndia Becker, Salime Lisboa, Thais Reichert

**Orientador:** Luiz Fernando Martins Kruehl

### **Hidroginástica e natação para portadores de Síndrome de Down**

A Síndrome de Down (também conhecida como Trissomia do cromossomo 21) é um distúrbio genético causado pela presença de um cromossomo 21 extra no corpo, total ou parcialmente.

A hidroginástica é uma atividade realizada em meio líquido, a qual utiliza propriedades da água para alcançar melhorias no condicionamento físico, prevenir problemas no âmbito da saúde e auxílio em reabilitações (ECKERSON e ANDERSON, 1992; CASSADY & NIELSEN, 1992). Devido a isso, exercícios realizados nesse meio apresentam menor impacto articular comparados com exercícios realizados em meio terrestre (KRUEL, 2000), bem como o comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial mais baixos (SRÁMEK et al., 2000). Já a natação é uma modalidade olímpica que consiste no deslocamento horizontal do praticante no meio líquido através de diferentes estilos de nados. Considerando essas informações, a prática de hidroginástica e natação são indicadas para pessoas de todas as idades e em muitas condições clínicas (SHIMIZU et al., 1998). Em 1988, o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS)

introduziu a hidroginástica para portadores da Síndrome de Down no Rio Grande do Sul, através de um projeto de extensão.

O projeto de hidroginástica e natação para portadores de Síndrome de Down do GPAT destina-se a indivíduos de variadas idades que possuam trissomia no cromossomo 21. Seu objetivo é proporcionar a prática da hidroginástica e natação para a população portadora da síndrome, buscando melhorar a vida diária dos alunos, através da sociabilidade e do condicionamento físico.

Nas segundas e quartas-feiras antes das aulas ocorrem reuniões dos bolsistas da extensão para planejamento e discussão dos projetos de extensão do GPAT.

O programa é realizado após as reuniões atendendo uma turma. As aulas possuem duração de 45 minutos, sendo constituídas por: aquecimento, parte principal (exercícios para a hidroginástica e nado crawl e costas para a natação) e alongamentos. Os exercícios são praticados por homens e mulheres portadores da Síndrome de Down sendo realizados em piscina rasa. Três bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula: professor e monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos.

As atividades do Projeto são periodizadas anualmente (macrociclo). Esse é dividido por meses (mesociclo) e os planos de aula são planejados semanalmente. A intensidade dos exercícios das aulas é prescrita através da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Essa escala é composta por números de 6 a 20 e descritores verbais que vão de “sem esforço nenhum” a “máximo esforço”.

São variados os benefícios alcançados através da prática da hidroginástica, como ganho de força e melhorias cardiorrespiratórias. Também é destacável o benefício de convívio social dos praticantes.

Para os graduandos, o trabalho da extensão complementa a formação, já que o bolsista tem a oportunidade de colocar sua teoria em prática, visto que são proporcionadas experiências de trabalhos que contribuirão para o seu aperfeiçoamento profissional. Como resultado do trabalho conjunto de ensino, pesquisa e extensão desenvolvida pelo GPAT, oferecemos meios para um estilo de vida mais saudável a esses indivíduos e preparamos docentes bem conceituados e qualificados para aulas, palestras e cursos.

