

## **PROJETO DE HIDROGINASTICA PARA PORTADORES DE SÍNDROME DE DOWN**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: JANAINA DA SILVA DOLORES

Atualmente no Brasil segundo o IBGE existem mais de 300 mil portadores de síndrome de Down. Eles apresentam 47 cromossomos no núcleo de cada célula ao invés dos normais 46 herdados do pai e da mãe sendo 23 de cada um. Os cromossomos contêm a herança genética e o extra localiza-se no par 21. Esses indivíduos apresentam características físicas como olhos com pálpebras estreitas levemente oblíquas com prega de pele no canto interno chamadas de prega epicântica; íris com pequenas manchas brancas chamadas de manchas de Brushfield; cabeça geralmente menor e a parte posterior levemente achatada; boca pequena e muitas vezes se mantém aberta com a língua projetando-se para fora; mãos curtas e largas; musculatura de modo geral mais flácida; orelhas pequenas e conduto auditivo estreito; e dedos dos pés geralmente curtos com espaço maior entre o dedão e o segundo dedo. Seu desenvolvimento é semelhante ao das crianças normais, mas com o ritmo mais lento. É importante para esses indivíduos realizarem atividades físicas desde cedo, por eles apresentarem a hipotonia que é uma característica presente desde o nascimento tendo origem no sistema nervoso central afetando toda musculatura e os ligamentos. Com o passar dos anos a hipotonia tende a diminuir, mas se fizer alguma atividade física, essa diminuição pode ser acelerada. O projeto de extensão de Hidroginástica e natação para Portadores de Síndrome de Down começou a ser oferecido no final da década de 90 pelo Grupo de Pesquisa em atividades Aquáticas e Terrestre (GPAT) na Escola de Educação Física (EsEF) da UFRGS. Objetivo dessa atividade é promover a melhora do condicionamento físico dos alunos portadores de síndrome de Down de ambos os sexos. Para fazer essa atividade os alunos não precisam saber nadar e ter idades entre 16 a 50 anos. As aulas ocorrem as segundas e quartas-feiras das 16:00 às 16:45 horas, com apenas uma turma. Aula é composta por três partes: alongamento, parte principal e volta a calma (atividades recreativas). As aulas são realizadas em uma piscina com profundidade máxima de 1,60m, também são utilizados materiais como bola, espaguete, pranchas. As aulas são ministradas por uma professora (estudante de graduação) que fica fora da piscina e também por uma monitora (estudante de graduação) que fica auxiliando os alunos dentro da piscina. Nos mesmo dias das aulas, no horário das 14:00 às 16:00 horas, são feitos os planejamentos das aulas juntamente

com os demais integrantes da equipe e coordenadores. O projeto tem como finalidade integrar o ensino, pesquisa e extensão, pois os bolsistas utilizam os conhecimentos adquiridos na graduação e na participação de estudos pelo grupo de pesquisa, para aplicar nas aulas dos projetos de extensão.