

HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN – 2016

Bolsistas: Andressa Meinerz, Bruna Perla, Danielle Fracalossi, Elisa Schmidt, Giuliano Camargo, Jessica Gomes, Marcos Masiero, Vitória Bones.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl

Hidroginástica

Em 1988, o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAT) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID-UFRGS) introduziu a hidroginástica no Rio Grande do Sul. O projeto tornou-se referência de treinamento físico em meio aquático para a comunidade da ESEFID.

Os benefícios da hidroginástica estão relacionados às propriedades físicas da água, como o empuxo, que reduz os efeitos do peso corporal sobre as articulações e a sobrecarga cardiovascular (KRUEL, 2000; ALBERTON et al 2013), viabilizam a prática da hidroginástica para uma abrangente faixa da população (SHIMIZU et al., 1998).

Essa modalidade não exige habilidades específicas, possui movimentos de baixa complexidade e auxílio do água no equilíbrio, podendo ser aplicado para as pessoas com Síndrome de Down.

Aulas

Este projeto é destinado a inclusão social e oportuniza um treinamento físico planejado especificamente para essa população com Síndrome de Down. Os objetivos são a melhora do condicionamento aeróbico, da força e da flexibilidade. São realizadas atividades lúdicas que envolvam coordenação e atenção visando o desenvolvimento físico e cognitivo.

As aulas ocorrem segundas e quartas-feiras das 16h às 16h45min. São constituídas por: aquecimento, parte principal e alongamentos, realizadas em piscina com 1,3 metros de profundidade.

Estão responsáveis pela turma dois bolsistas: professor e monitor dentro da piscina. Os bolsistas elaboram os planos de aulas e o planejamento anual das turmas. A intensidade dos exercícios é prescrita através da Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). O professor comanda verbalmente, em qual faixa o participante deve estar se exercitando. Para a turma de Síndrome de Down, utiliza-se comandos mais lúdicos, tornando a explicação mais simples.

Antes das aulas ocorrem reuniões dos bolsistas para planejamento e discussão dos projetos do GPAT e são realizadas aulas com a temática treinamento físico em meio aquático ministradas por pós-graduandos do grupo.

Benefícios

Para a população com Síndrome de Down atividades em meio aquático parece ser eficiente para a melhora do esquema corporal (PORTO et al., 2010), função bastante prejudicada pela doença. Esse distúrbio pode acarretar redução da interação do indivíduo com o meio. Segundo Gimenes et al., (2004) as atividades realizadas em ambiente aquático promovem liberdade dos movimentos e favorecem a socialização dos praticantes.

Os exercícios na água estimulam o desenvolvimento da aprendizagem cognitiva e o poder de concentração, pois o aprendiz descobre seu corpo dentro da água, buscando compreender os movimentos que o mesmo realiza (BUENO, 1998).

Formação Acadêmica

O presente projeto possibilita crescimento acadêmico e amadurecimento profissional, aproxima o estudante da sua área de trabalho e prepara para atuar com essa população com mais respeito, responsabilidade e igualdade.

No projeto de extensão o auxílio dos bolsistas, mestrandos e doutorandos possibilita troca de conhecimento e enriquece a formação do graduando.