

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROJETO CARINHO - TREINAMENTO FUNCIONAL PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN

FERNANDA GENRO BILHALBA¹; GEORGE KAUÊ MARTH BITENCOURT²;
MILENA TRINDADE DOMINGUES²; MYLENA ROCHA DE FARIAS²; JENNIFER
RODRIGUES SILVEIRA²; ALEXANDRE CARRICONDE MARQUES³

¹*Universidade Federal de Pelotas – bilhalbafernanda@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – george.bitencourt99@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – milenadomingues1974@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – mylena.rfarias@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – jennifer.esef@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – amcarriconde@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Pessoas com síndrome de Down (SD) apresentam problemas de desenvolvimento. Embora estes sejam associados à deficiência intelectual, deficiências igualmente importantes ocorrem nos domínios físicos, motor e sócio-emocional (TIERNAN, 2012). Segundo MODESTO & REGUOL (2014), pessoas com síndrome de Down possuem redução da força muscular quando comparados a pessoas sem a deficiência ou com somente deficiência intelectual. Ainda sim, apesar de demonstrarem características peculiares, não é uniformidade predizer os comportamentos e potencialidades dos indivíduos com SD (BISSOTO, 2005).

O desenvolvimento motor já é, em si, um processo contínuo e demorado. Em pessoas com Síndrome de Down, ocorre ainda mais devagar, de modo que são capazes de executar movimentos, porém tardiamente. Desta forma, o Treinamento Funcional, por ser uma prática de exercícios físicos, contribui para aprimorar a habilidade de realização de atividades diárias. Além de apresentar diversos benefícios, como melhora na postura, mais equilíbrio, agilidade, flexibilidade, força muscular e coordenação motora, pode ser capaz de desenvolver a autoconfiança e aspectos relacionados à socialização de seus praticantes. É, portanto, uma atividade que pode contribuir para o processo de desenvolvimento e inclusão de pessoas com Síndrome de Down.

Torna-se necessário, portanto, que as famílias das pessoas com SD contribuam, possibilitando sua inserção em programas de estimulação precoce, educação apropriada, ambientes enriquecidos e, dessa forma, possibilitem o alcance máximo do seu potencial (PIMENTEL, 2007). Segundo MARQUES (2000), as oportunidades que surgem na vida das pessoas são maneiras pelas quais elas podem mudar suas atitudes e comportamentos e, no caso dos indivíduos com SD, o desenvolvimento de programas de promoção da saúde pode ser um fator chave no processo de desenvolvimento e inclusão.

Este estudo tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão de treinamento funcional para pessoas com SD, realizado pelo Projeto Carinho da Escola Superior de Educação Física, pertencente à Universidade Federal de Pelotas, no que diz respeito a aspectos motores, cognitivos, sociais e de autonomia.

2. METODOLOGIA

O Projeto Carinho, desenvolvido na Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel), promove aulas de treinamento funcional, que são ministradas por alunos de graduação, mestrado e doutorado. As aulas são desenvolvidas duas vezes por semana, às segundas e sextas-feiras, no período da tarde. Participam crianças, adolescentes e adultos com diagnóstico de SD, aptas para realizar exercícios físicos. Os alunos são divididos em três turmas, de acordo com a faixa etária, 7 a 10 anos de idade, de 11 a 17 anos e a acima de 18.

O projeto enfatiza a aprendizagem dos aspectos motores através do método de treinamento funcional. Durante as aulas, são realizados circuitos, atividades isoladas e atividades em grupo, visando aprimorar o desenvolvimento social, físico e cognitivo.

As aulas são desenvolvidas pelos alunos de graduação com supervisão do coordenador do projeto e um aluno de doutorado que atua diariamente junto com os graduandos. Os planos são feitos semanalmente e adequados às necessidades individuais de cada aluno, podendo também sofrer alteração sempre que necessário para melhor desenvolvimento da aula. Os planos contam com uma atividade inicial, dois circuitos principais de treinamento funcional e uma atividade coletiva de relaxamento.

O progresso dos alunos é avaliado através de questionários aplicados semestralmente aos pais e pareceres mensais de desenvolvimento físico preenchidos pelo coordenador do projeto juntamente com os monitores atuantes do projeto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As aulas de treinamento funcional iniciaram-se em outubro de 2016, e se estendem até o presente ano de 2018. No primeiro ano de realização desta proposta de atividade do Projeto Carinho, foi possível perceber vários aspectos positivos em relação a evolução dos alunos. No começo, os alunos mostraram-se inseguros e dependentes dos pais na realização de acontecimentos dentro da rotina do projeto, como por exemplo, a parte onde os alunos eram motivados a retirar seus calçados sozinhos antes de pisar no tatame na sala de atividades.

Alguns apresentaram dificuldades de interação com os colegas e resistência para executar atividades orientadas, como exercícios básicos de força e coordenação (saltar, correr, se equilibrar e realizar sequências em circuitos). Ademais, foi evidenciada uma constante vontade de dominação da aula por parte dos alunos, durante as atividades propostas.

No decorrer das aulas, recheadas de circuitos motores e brincadeiras, os alunos foram gradualmente aumentando sua capacidade de conhecimento, buscando soluções para os desafios impostos pelas atividades, além de desenvolverem novas habilidades motoras, sobretudo com a perda do medo de executar os exercícios, provavelmente pela falta de estímulo. A interação dos alunos

também foi fator de evolução, pois através do convívio, surgiram amizades e o reconhecimento dos colegas com respeito foi aumentando gradativamente. Além disso, a vontade de dominação das aulas foi sendo moldada e a autoridade do professor foi reconhecida pelos alunos dentro das atividades.

A cada progresso ou dificuldade, todas as informações eram repassadas aos pais, no sentido de estimular que exercícios fossem realizados em casa, impulsionando a independência dos alunos. O projeto, ainda em andamento, apresenta resultados significativos no desenvolvimento de seus participantes.

Diante disso, é relevante enfatizar a diferença da evolução dos alunos na faixa etária de 7 a 10 anos comparado aos alunos com mais de 18 anos, pois esses possuem uma percepção de entendimento maior, já que conseguem entender e realizar as atividades com mais facilidade, pois possuem um maior desenvolvimento cognitivo, diferentemente das crianças que se distraem e nem sempre conseguem executar as atividades por completo.

4. CONCLUSÕES

As atividades dentro do projeto são fundamentais para o desenvolvimento de pessoas com SD, pois desenvolvem habilidades motoras básicas, autoconfiança e aspectos da socialização, além de enriquecer a formação acadêmica dos discentes de educação física e prepará-los para trabalhar com a inclusão de alunos com deficiência.

Como perspectivas futuras, procura-se atingir maior autonomia para a realização das atividades de vida diária, além de possibilitar uma melhora no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais dos alunos, como marcha, arremesso, recepção e saltos.

Com o decorrer e progresso do projeto durante os anos, e principalmente nesse ano de 2018, foi possível perceber mudanças significativas na vida dos alunos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TIERNAN, C.D. **Examination of factors related to motor performance and physical activity in school-aged children with and without Down syndrome.** Tese de doutorado. University of Michigan, 2012.

BISSOTO, M.L. O desenvolvimento cognitivo e o processo de aprendizagem do portador de síndrome de Down: revendo concepções e perspectivas educacionais. **Ciências e Cognição**; Rio de Janeiro, v.4, n.2, 2005.

MODESTO, E.L; GREGUOL, M. Influência do treinamento resistido em pessoas com síndrome de down – uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Pelotas/RS, v.19, n.2, p.153-167, Mar/2014.

PIMENTEL, S.C. **(Con)viver (com) a síndrome de Down em escola inclusiva: mediação pedagógica e formação de conceitos.** Tese de doutorado, Universidade Federal da Bahia, 2007.

MARQUES, A.C. Qualidade de vida de pessoas com Síndrome de Down, maiores de 40 anos, no estado de Santa Catarina. Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina, 2000.