



PROJETO CARINHO - DOWN DANÇA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA MONITORA SOBRE OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES OFERECIDAS AOS ALUNOS

ISADORA MOREIRA OLIVEIRA¹; THÁBATA VIVIANE BRANDÃO GOMES²

¹*Universidade Federal de Pelotas – isadoramoreiraoliveira9@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – thabatagomes@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

A dança sempre possibilitou ao ser humano retratar seus anseios em busca da felicidade, do autoconhecimento e do aperfeiçoamento de cada gesto expressado (COSTA et. al., 2004), a dança pode ser muito benéfica para pessoas com Síndrome de Down.

A Síndrome de Down é uma deficiência intelectual causada pela trissomia do cromossomo 21. Está associada a mudanças na anatomia corporal e no desenvolvimento cognitivo. Além disso, pessoas com SD podem ter algumas características semelhantes umas das outras e apresentarem maior incidência de doenças, possuírem personalidades e características diferentes e únicas (CORRETGER, et al., 2012). A severidade dos sintomas e dos atrasos cognitivos e/ou motores podem variar consideravelmente entre as pessoas com SD (SILVERMAN, 2007). Ou seja, assim como pessoas sem a SD, as pessoas com SD são diferentes umas das outras, obtendo características, fases e evoluções diferentes.

Estima-se que no Brasil, 1 em cada 700 nascimentos ocorre a identificação da trissomia 21. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) há cerca de 300 mil pessoas com Síndrome de Down no Brasil, isto representa 0,15% da população brasileira.

De um modo geral, pessoas com SD apresentam déficits na aptidão física, o que por vezes acaba reduzindo a participação em programas de atividade física e de lazer (SHIELDS; TAYLOR; DODD, 2008; COWLEY et al., 2010). Além disso, podem apresentar índices de força muscular menores quando comparados a pessoas sem a SD, o que repercute de forma negativa na autonomia e qualidade de vida das pessoas com SD (SHIELDS; TAYLOR; DODD, 2008; SHIELDS; TAYLOR; FERNHALL, 2010). Por isto a importância da prática de atividade física que auxilia na melhoria da qualidade de vida, no fortalecimento muscular, na flexibilidade, na coordenação motora e principalmente na interação social de pessoas com SD, e a dança que é um tipo de atividade física que envolve exercício, lazer e diversão (FRANCA; BOFF, 2008).

Entendendo a importância da prática de atividade física por pessoas com SD, o objetivo deste estudo foi conhecer, a partir do relato de experiência de uma monitora, quais os benefícios das atividades oferecidas aos alunos do Projeto Carinho – Down Dança.

2. METODOLOGIA

O Projeto Carinho é desenvolvido há 27 anos pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), juntamente com o Grupo de Estudos em Atividade Motora Adaptada (GEAMA), e visa promover uma melhor qualidade de vida para pessoas com

deficiência. Atualmente o subprojeto vigente é o Down Dança. O projeto abrange ensinar os discentes a ministram aulas para pessoas atípicas e os capacitar como futuros profissionais inclusivos, assim como promove benefícios aos alunos do projeto. Durante os 27 anos do projeto Carinho foram desenvolvidos outros tipos de atividades físicas oferecidas pelos subprojetos Natação, Esporte Adaptado, Treinamento Funcional para pessoas com deficiência e com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Inclusive, durante o período de isolamento social, o subprojeto Se Movimentando na Pandemia proporcionou atividades rítmicas e treinamento funcional, em formato remoto, para pessoas com deficiência e TEA.

O Projeto Carinho – Down Dança é composto por dezesseis alunos diagnosticados com SD, entre adolescentes e adultos, sete do sexo feminino e nove do sexo masculino. As atividades são desenvolvidas por sete monitores dos cursos de graduação e pós-graduação e por uma docente da ESEF/UFPel.

As aulas de dança são ministradas duas vezes na semana (segunda-feira e quinta-feira), por 60 minutos, na sala de dança da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF). No primeiro momento, um dos monitores ministra os alongamentos e aquecimento, no segundo momento são realizadas algumas coreografias com alguns monitores posicionados a frente dos alunos e outros distribuídos entre os alunos realizando as correções necessárias. Ao final é ministrado a volta à calma em um grande círculo, todos os alunos e monitores de mãos dadas, praticando alongamentos. Sempre que necessário um intervalo é dado para os alunos descansarem e se hidratarem. Uma das ações do Projeto Carinho – Down Dança é realizar apresentações de coreografias em locais na cidade Pelotas, como UFPel, Escolas, Largo do Mercado Público, praças públicas e etc oportunizando a divulgação do trabalho realizado e o reforço sobre a importância da inclusão.

A cada dia observa-se a felicidade e satisfação de cada aluno por participar das aulas e das apresentações.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Os resultados serão apresentados considerando um relato de experiências de uma monitora sobre os benefícios das atividades oferecidas aos alunos do Projeto Carinho – Down Dança:

1) Interação social:

“Observa-se que os alunos encontram-se em um momento de troca de experiências entre eles, um processo de comunicação entre colegas e amigos, onde tudo se torna mais feliz e satisfatório para eles, e onde claramente eles saem do âmbito familiar e se sentem mais autônomos para tomarem suas próprias decisões.”

2) Saúde e atividade física:

“A atividade física contribui para a prevenção de doenças e proporciona benefícios para a saúde do coração, corpo e mente. Sendo assim, é importante salientar que muitos alunos não possuem tempo, bem como recursos financeiros que os permitam frequentar uma academia ou atividades particulares. Logo, as aulas do Down-dança tornam acessível à prática de

atividades físicas de maneira gratuita e benéfica para a saúde”

3) A atividade praticada - dança:

“Um dos grandes benefícios é a dança, pois ela melhora a aptidão física e principalmente a coordenação dos alunos, ela estimula a criatividade e contribui na atividade em conjunto, pois todos precisam estar em sincronia para praticarem as coreografias ao mesmo tempo.”

4) Autonomia dos alunos:

“Nota-se a evolução na autonomia de cada aluno durante as aulas, cada um no seu tempo e do seu jeito de ser, em aulas diferentes os alunos escolhem sua música preferida e localizam-se a frente de todos para dançarem e puxarem a coreografia, com suas criatividades e autonomia. Assim, percebe-se que é benéfico estimular a construção de algo individual que por prática pode ser utilizado em outros âmbitos.”

4. CONSIDERAÇÕES

Para uma pessoa com SD, a autonomia pode ser considerada, além de uma conquista, a superação da vida, das dificuldades, dos impactos e limitação decorrentes da SD, assim como a superação dos estigmas socialmente pré-estabelecidos para a interação social dessas pessoas (SILVA, 2011). Pensando assim, o intuito do presente estudo foi conhecer, a partir do relato de experiência de uma monitora, quais os benefícios das atividades oferecidas aos alunos do Projeto Carinho – Down Dança.

As pessoas com SD são exemplo da busca pela autonomia, pois, pode-se verificar em empresas, escolas, nas ruas e outros lugares a presença dessa população, levando uma vida independente, entretanto, para que essa autonomia possa ser efetiva, o aluno precisa conhecer a si mesmo, conhecer suas habilidades, ser preparado para a escola, para o trabalho, ser inserido socialmente, ter boa saúde física (ACIEM; MAZZOTTA, 2013). Observa-se a concordância dos autores em afirmar que as pessoas precisam de uma interação social para conseguirem viver em sociedade, com sua própria independência, assim pode-se considerar que o projeto Down Dança pode contribuir no convívio, autonomia, atividade física e saúde das pessoas com SD. Conclui-se então que os benefícios observados no presente estudo corroboram com achados prévios, o Down Dança é de extrema importância para a vida social, para aprendizagem de habilidades motoras, para a saúde de pessoas com SD.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACIEM, T. M.; MAZZOTTA, M. J. S. Autonomia pessoal e social de pessoas com deficiência visual após reabilitação Personal and social autonomy of visually impaired people who were assisted by rehabilitation services. **Revista Brasileira Oftalmologia**, v. 72, n. 4, p. 261–268, 2013.

CORRETGER, J; SERÉS, A; CASALDÁLIGA, J; QUIÑONES, E; TRIAS, K. **Síndrome de Down de A a Z**. Fundação Síndrome de Down de Cantábría. Saberes, 2012.

COSTA, ANNY G. M.; BARROSO, MARIA G. T.; VIEIRA, NEIVA F. C. A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes. **Brazilian Journal of Sexually Transmitted Diseases**, v.16, p.43-49, 2004.

COWLEY, P.; PLOUTZ-SNYDER, L.; BAYNARD, T.; HEFFERNAN, K.; JAE, S.; HSU, S.; LEE, M.; PITETTI, K.; REIMAN, M.; FERNHALL, B. Physical fitness predicts functional tasks in individuals with Down syndrome. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 42, p. 388-393, 2010.

FRANCA, A. V; BOFF, S. R. A influência da dança no desenvolvimento da coordenação motora em crianças com síndrome de Down. **Conexões**, v. 6, p. 144-154, 2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo demográfico: 2020 - resultados gerais da amostra**. Rio de Janeiro, 2020.

SILVERMAN, W. Down syndrome: cognitive phenotype. **Mental retardation and developmental disabilities research reviews**, v. 13, n. 3, p. 228-236, 2007.

SILVA, A. J.; DUARTE, E.; ALMEIDA, J. J. G. Campeonato escolar e deficiência visual: o discurso dos professores de educação física. **Movimento**, v.17, n.2, p. 37-55, 2011.

SHIELDS, N.; TAYLOR, N. F.; DODD, K. J. Effects of a community based progressive resistance training program on muscle performance and physical function in adults with Down syndrome: a randomized controlled trial. **Archives of Physical Medicine & Rehabilitation**, v. 89, p. 1215-1220, 2008.

SHIELDS, N.; TAYLOR, N. F.; FERNHALL, B. A study protocol of a randomised controlled trial to investigate if a community based strength training programme improves work task performance in young adults with Down syndrome. **BMC Pediatrics**, v.25, p. 10-17, 2010.