

## Estudos do Movimento Humano, Esporte e Saúde

### A NECESSIDADE DO ESTÍMULO AO MOVIMENTO PARA A SAÚDE DO PORTADOR DE SÍNDROME DE DOWN

Deissy Alves Câmara <sup>1</sup>

#### RESUMO

A Síndrome de Down é caracterizada por uma anomalia cromossômica genética que atinge o sistema nervoso central, levando o indivíduo a possuir características físicas específicas além de estar predisposto a manifestações de algumas doenças como hipotonia, problemas cardíacos e respiratórios congênitos e lassidão ligamentar. Agrega-se a esses sintomas dificuldade no aprendizado, deficiência intelectual, e resposta motora lenta que reflete no esquema corporal do indivíduo afetando suas respostas psicomotoras. Por conseguinte, é primordial promover a autonomia, independência, autocuidado, autoconfiança e desenvolvimento motor a longo prazo para que o portador da Síndrome de Down possa viver. Tendo como objetivo a qualidade de vida do Portador da Síndrome de Down este estudo fundamentou-se na necessidade de movimento do corpo como meio de alcançar o bem-estar. Pois, o movimento evita a inércia, promove o emagrecimento, aumento da resistência física e da autoestima, fortalecimento muscular, alívio do estresse, dentre outros benefícios. Assim sendo, qualquer motivo que leva a pessoa a se movimentar mais vezes é oportuno. Por se tratar de pessoas com singularidades é vital estimular o portador da Síndrome de Down movimentar o máximo possível uma vez que a coordenação motora desenvolvida por meio da mobilidade permitirá ao indivíduo conhecer seus limites e potencialidades, expandir seus aspectos sensoriais, cognitivos e motor, bem como, aumentar a força e resistência muscular e a capacidade de respostas mais ágeis aos estímulos externos. Porém, necessário ressaltar que o movimento deve ser adequado a individualidade de cada ser, respeitando suas habilidades e limitações, usando o movimento como ferramenta de integração social e independência. O presente estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica.

1 - Acadêmico do Curso Educação Física - Licenciatura Unimontes. E-mail: deissyalves2009@hotmail.com