



## PRODOWN: PROGRAMA DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS E JOVENS COM SÍNDROME DE DOWN – NORMAS DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

<sup>1</sup> Marques, Alexandre C.; <sup>2</sup>Kruger, Gabriela R.; <sup>2</sup> Marques, Alice J.; <sup>2</sup>de Rosa, Daiana L.

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup>Professor Universidade Federal de Pelotas – ESEF – amcarriconde@gmail.com

<sup>2</sup>Doutorandos Universidade Federal de Pelotas – ESEF;

Correspondencia:

Mail: amcarriconde@gmail.com

### Introdução

**O** PRODOWN foi desenvolvido para a população de crianças e jovens com Síndrome de Down (SD) entre 10 e 20 anos. O programa está disponível na internet com livre acesso.

### Objetivo

Os objetivos são de descrever, acompanhar e analisar o comportamento do crescimento corporal, da aptidão física, do estado nutricional e dos hábitos de vida de jovens com SD.

### Método

A avaliação compreende a aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor, com as medidas de massa corporal, estatura, envergadura e IMC; dos testes de flexibilidade, força abdominal, velocidade, agilidade, arremesso medicine e salto horizontal. Foi criando uma base de dados que permita a visualização dos dados registrados pelos professores. O conjunto desses dados tem promovido o apoio pedagógico à Educação Física Escolar, fomentando conhecimentos básicos para a diminuição do preconceito social, quanto à participação de crianças e jovens com SD em programas de atividades físicas.

Esse instrumento é uma ferramenta para todos os professores que atuam com essa população, pois as tabelas normativas foram desenvolvidas a partir da avaliação de 1249 crianças e jovens do RS, SC e PR com SD entre 10 e 20 anos. O acompanhamento dos níveis de aptidão física tem auxiliado os profissionais da área da saúde no planejamento de programas de promoção da saúde, com a intenção de incrementar um estilo de vida ativo para essa população.

### Conclusão

Por fim, a evolução do conhecimento tem propiciado um conhecimento maior às famílias dessas pessoas sobre a importância da atividade física, além de promover nas crianças e jovens com SD melhores níveis de independência e autonomia na realização nas suas tarefas de vida diária.

### Referências

- Marques, A. C.. O perfil do estilo de vida de pessoas com Síndrome de Down e normas para avaliação da aptidão física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. (2008).
- Rimmer JH, Marques AC. Physical activity for people with disabilities. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):193-5.doi:10.1016/S0140-6736(12) 61028-9.