

**CENTRO UNIVERCITARIO DOUTOR LEÃO
SAMPAIO**

**PÓS – GRADUAÇÃO EM DOCENCIA DO ENSINO
SUPERIOR**

MARIANO PEREIRA DE SOUSA

**O EMPODERAMENTO DA CRIANÇA DOWN ATRAVÉS DA NATAÇÃO
ADAPTADA EM JUAZEIRO DO NORTE: UM ESTUDO
BIBLIOGRAFICO**

Juazeiro do Norte

2022

Mariano Pereira de Sousa

**O EMPODERAMENTO DA CRIANÇA DOWN ATRAVÉS DA NATAÇÃO
ADAPTADA: UM ESTUDO BIBLIOGRAFICO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo Científico), apresentado ao Centro Universitário Doutor Leão Sampaio - UNILEÃO, como requisito parcial para obtenção da pós-graduação em Docência do Ensino Superior.

Orientadora:

O EMPODERAMENTO DA CRIANÇA DOWN ATRAVÉS DA NATAÇÃO ADAPTADA EM JUAZEIRO DO NORTE: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO

Mariano Pereira de Sousa

Resumo: Este trabalho foi pensado e organizado como um convite para pensarmos juntos a Educação Física como uma importante ferramenta de ensino e aprendizado, aonde utilizaremos a natação para o favorecimento ao empoderamento da criança com Síndrome de Down (SD). Objetivando através da pesquisa bibliográfica identificar as necessidades apresentadas por crianças com necessidades educacionais específicas em prol da qualidade de vida, ancorada pela teoria do empoderamento como foco na Síndrome de Down. Será feito um estudo bibliográfico, onde a referência de pesquisa como população, será voltado para a criança com Síndrome de Down praticante de atividade física ou não, na qual estaremos contribuindo na grande capacidade de percepção dos envolvidos no trabalho e na sociedade ao redor, de que: A deficiência Down se torna uma condição genética e não uma limitação que tire sua condição de autonomia e que possa se socializar, viver e conviver de forma positiva em uma sociedade contemporânea.

Palavras Chave: Inclusão, Síndrome de Down, Empoderamento, Natação Adaptada.

Abstract: This work was thought and organized as an invitation to think together Physical Education as an important teaching and learning tool, where we will use swimming to favor the empowerment of children with Down Syndrome (DS). Aiming through bibliographic research to identify the needs presented by children with specific educational needs in favor of quality of life, anchored by the theory of empowerment as a focus on Down Syndrome. A bibliographic study will be carried out, where the research reference as a population, will be aimed at the child with Down Syndrome who practices physical activity or not, in which we will be contributing in the great perception capacity of those involved in the work and in the society around, of that: Down's deficiency becomes a genetic condition and not a limitation that removes its condition of autonomy and that can socialize, live and live in a positive way in a contemporary society.

Keywords: Inclusion, Down Syndrome, Empowerment, Adapted Swimming.

Introdução

Nas últimas décadas temos observado uma evolução na educação de pessoas com as mais diversas limitações seja por Deficiência Intelectual, Síndrome de Down entre outras, devido ao aumento de investimentos em recursos, equipes multidisciplinares, que proporcionaram um grande avanço nas áreas de avaliação, diagnóstico e educação, assim como a produção de documentos e organização de congressos para esse fim em todo mundo.

Em nossa sociedade é comum, a predominância do consumismo, da estética corporal. Nesse sentido a atividade física surge como um catalizador pois promove oportunidades e favorece a socialização e a formação de atitudes e através desta a pessoa com deficiência tem a oportunidade de mostrar que é capaz de ser um membro ativo da sociedade na qual está inserida.

Dessa forma, este projeto visa contribuir direto e indiretamente na autonomia da pessoa com deficiência em especial o Down. Aonde a família e a sociedade possam olhar de um jeito especial para a criança com necessidade específica empoderando-o seu poder interior, dotando-a de autonomia, confiança e saberes necessários à sua vida diária.

O cérebro humano normalmente possui cerca de 100 bilhões de células nervosas que a partir delas se formam as conexões nervosas chamadas de “sinapses”, Ao qual estão em constantes organizações em respostas a determinados estímulos. Na pessoa com síndrome de Down as conexões se apresentam de forma diferente. Segundo o Dr. Zan Mustacchi, médico Genecista e Pediatra, especialista em síndrome de Down, explica que o comprometimento está na conexão entre os neurônios, onde o alongamento dessas células são mais curtas. Pegando essa linha de pensamos, as crianças Down aprendem, elas só precisam ter o tempo necessário para que as informações amadureçam e elas possam realizar com eficiência determinadas ações. Para o exercício físico em especial o ato de nadar a criança precisará desse processo para digerir a informação e adaptar ao seu modo.

O presente estudo pode influenciar e contribuir positivamente no processo de inclusão da pessoa com síndrome de Down. Ao qual atuará na sociedade de forma inclusiva e com autonomia, realizando atividades que antes pareciam complexas, como por exemplo “nadar” em uma piscina, fazer compras, ter relacionamentos afetivos, constituir família, entre outros.

1.1 Objetivos

Geral:

Identificar através de estudos bibliográficos as principais necessidades apresentadas de crianças com necessidades educacionais específicas em prol da melhoria da qualidade de vida, ancorada pela teoria do empoderamento com foco no Síndrome de Down (SD).

Específico

- ✓ Reconhecer o sujeito Down em suas especificidades e suas potencialidades;
- ✓ Identificar as possibilidades inclusão associada ao empoderamento;
- ✓ Identificar o real significado da inclusão e a deficiência;
- ✓ Identificar os entraves que a pessoa com deficiência encontra para viver;
- ✓ Enfatizar a importância da natação adaptada no empoderamento da pessoa com SD;

Justificativa

A proposta da pesquisa trará desafios e reflexões sobre o empoderamento da criança com deficiência em especial o Down, onde o sistema adapta-se ao processo de inclusão fazendo com que a necessidade específica não impeça de mudar, evoluir e fortalecer-se de maneira autônoma. Em uma visão diferenciada e nos conceitos freirianos, Paulo Freire descreve empoderamento como sendo aquela que realiza, por si mesma, as mudanças e ações que levam a evoluir e se fortalecer. Segundo Duarte (2019, Pág.: 21): “Esse poder é fornecido por meio da informação, conscientização e da prática”. Assim, como podemos observar se a deficiência é fator limitador e como registrar por escrito as habilidades em uma visão de autonomia, ou seja, empoderamento na pessoa com síndrome de Down.

Referencial metodológico

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica que caracteriza-se como descritiva e quanto aos procedimentos e à abordagem do problema de forma qualitativa, que segundo, Severino (2007) é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisa anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses, internet etc. Para discorrer sobre o mesmo foram analisados trabalhos de sites científicos de acesso livre (Google Acadêmico, Portal Periódico da CAPES, SEIELO, PUBMED). A respeito da pesquisa bibliográfica, Gil A, C (Pág.44 2002), “As pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que

se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas”.

Os descritores para a busca foram: Inclusão, Síndrome de Down, Empoderamento, Natação Adaptada, Desenvolvimento Motor, Habilidade motora, através artigos de artigos originais e de revisão publicados a partir de 2000. O cruzamento dos termos foi: Desenvolvimento da Criança SD x Natação; Desenvolvimento da Criança SD x Ludicidade; Desenvolvimento da Criança SD x Habilidades Motoras; Desenvolvimento da Criança SD x Desenvolvimento Motor; Criança SD x Empoderamento.

Referencial teórico

Inclusão

A inclusão está intimamente ligada a harmonia mínima de quatro fatores básicos: autonomia de renda, desenvolvimento humano, qualidade de vida e equidade. Esses fatores devem ser oferecidos a toda a população, para assim, considerarmos essa sociedade inclusiva.

Segundo Sposati *apud* Azevedo e Barros (2004), ao conceito desses fatores englobam:

“Autonomia de Renda é compreendida como a capacidade do cidadão suprir suas necessidades vitais, culturais, políticas e sociais, sob as condições de respeito às ideias individuais e coletivas relacionando-se com o mercado não importando apenas as responsabilidades do indivíduo, mas também do Estado.

Qualidade de Vida envolve duas questões, a democratização dos acessos às condições de preservação do homem, da natureza e do meio ambiente, o que implica numa melhor redistribuição da riqueza social e tecnológica aos cidadãos bem como redução da degradação e precariedade ambiental.

Desenvolvimento Humano é a possibilidade dos cidadãos desenvolverem seu potencial intelectual com menor grau de privação, ou seja, usufruir coletivamente do mais alto grau de capacidade humana.

Equidade é a efetivação da igualdade e do acesso aos direitos da população, a possibilidade da manifestação das diferenças serem respeitadas sem discriminação. Condição que favorece o combate à subordinação e ao preconceito em relação às diferenças de gênero, políticas, étnicas, religiosas, culturais, de minorias etc”.

Desde a década de 1970, inúmeras manifestações sociais surgiram em busca de incluir o deficiente na sociedade. Esses movimentos buscaram diversos pontos, que após isso, forma transformados em leis. Dentre eles podem ser citados: proibição de discriminação; garantias individuais, cuidados com a saúde; proteção; integração social; assistência social; habilitação e reabilitação; educação; atendimento especializado; acessibilidade e adaptação de instalações (GREGUOL *et al.*, 2011)”.

Em pesquisas realizadas sobre inclusão (GODOY, 2000; AZEVEDO e BARROS, 2004; GREGUOL *et al.*, 2011) encontramos que os principais motivos que deficientes buscam praticar algum esporte, em geral, é o uso desse meio para superação de seus limites e para inclusão social. Mas eles tem benefícios maiores e além do que almejam, como “um marcante ganho de

independência e autoconfiança para a realização das atividades diárias, além de melhora do autoconceito e da autoestima” (GREGUOL *et al.* 2011).

Síndrome de Down e sua carga genética

A síndrome de *Down* (SD) está relacionada ao fenótipo da mesma com sua expressão cariotípica mais frequente, a trissomia do cromossomo 21. Deu o nome a síndrome em homenagem ao médico inglês John Langdon *Down*, que havia descrito um grupo distinto de pessoas com comprometimento intelectual, registrando o fato ao caracterizar detalhes fenotípicos clássicos de uma então considerada doença da idiotia mongólica, como síndrome que veio a ser conhecida como SD (VOIVODIC, 2008; MOREIRA¹ *et al.*, 2019). A síndrome de *Down* pode ser causada por três tipos de comprometimento cromossômico: trissomia simples, ou seja, o terceiro cromossomo extra ao par 21. Translocação onde o cromossomo adicional está sobre posto ao cromossomo de outro par e o mosaicismo, presença de um percentual de células normais (46 cromossomos) e outro percentual com células trissomias (47 cromossomos) as causas do mosaicismo ainda são desconhecidas” (Pag.39).

Autonomia da criança síndrome de Down

Nessa proposta do empoderamento aplicamos a questões ligadas ao relacionamento, fortalecimento. Por tanto deve haver oportunidade de refletir criticamente sobre como está a autonomia das pessoas com deficiência, ancorando o processo de resolução de situações problemas, onde as crianças Down são capazes de resolver situações do dia a dia sozinha.

Vale destacar que a contribuição da legislação do Brasil e do mundo se faz importante para se ter efetivação dos direitos das pessoas com deficiência, garantindo a promoção e valorização das diferenças.

Alguns anos atrás observávamos com mais frequência as pessoas com deficiência eram excluídas de qualquer contato social, muitas vezes nem ia pra escola, clubes, teatros, shopping não se relacionavam, enfim, normalmente classificadas como “improdutiva”. Com o passar do tempo e evolução social a PCD deixam de ser sujeitos de “pena” e passam a ser sujeitos de direitos. No Brasil, os movimentos e defesa dos direitos das PCD começaram a ter ressonância na década de 80, muito em razão de a ONU ter declarado 1981 como o “Ano Internacional da Pessoa com Deficiência”, chamando a atenção da comunidade mundial para a situação de exclusão e segregação que tais pessoas sobreviviam. Já nessa época era sabido que o acesso ao trabalho era fundamental à socialização das PCD. Vale lembrar que a Convenção nº 159 da Organização Internacional do Trabalho, ratificada pelo Decreto nº 129, de 22 de maio de 1991, conceitua a

"pessoa deficiente" como sendo *aquela cujas possibilidades de obter e conservar um emprego adequado e de progredir no mesmo fiquem substancialmente reduzidas devido a uma deficiência de caráter físico ou mental devidamente comprovada*. É de se sublinhar que a dificuldade em conseguir e manter um emprego já fez parte do conceito de pessoa com deficiência. Na mesma época em que foi ratificada a Convenção nº 159, foi promulgada a Lei nº 8213, de 24 de julho de 1991, a “Lei de Cotas”, que impôs às empresas com mais de 100 empregados a obrigação de empregar pessoas com deficiência.

A procura pelo empoderamento perpassa pelo conhecimento dos próprios direitos, no entanto, a exclusão das pessoas consideradas diferentes grita em prol de um conhecer e reconhecimento. Para construção de uma sociedade democrática, precisa-se de uma ordem social com base na qual todos sejam incluídos no universo dos direitos e deveres. Para tal, é preciso saber como as pessoas com deficiência vivem, conhecer suas expectativas, necessidades e alternativas (GODOY et al., 2000).

Individualidade Biológica

Cada ser humano é único não existindo dois seres biologicamente iguais, por isso quando pensamos em atividade física devemos sempre ter em mente esse princípio tanto no treinamento esportivo quanto na atividade física adaptada. Com relação aos portadores de necessidades especiais esse cuidado deve ser ainda maior, pois, segundo (FRUG, 2001), o desenvolvimento da consciência corporal dessas crianças é possível quando se consegue montar um programa que atenda todas as habilidades naturais infantis, a modificação dos conteúdos, a forma de desenvolvê-los, o ambiente e o ensino-aprendizagem devem ser adaptados as necessidades dos mesmos.

Todos esses cuidados visam fomentar nas crianças a total compreensão e apreensão das atividades de forma que elas consigam realiza-las com autonomia. De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), o processo do desenvolvimento motor, revela-se basicamente por alterações no comportamento motor. A criança com SD apresenta o desenvolvimento motor e cognitivo mais lento do que as outras crianças, devido a sua formação física e intelectual ser mais lenta.

As atividades aquáticas visam não só a autonomia das crianças no meio líquido como também a melhora nas condições físicas, aumento do repertório de habilidades motoras como também melhora das condições para o desempenho de atividades do dia-dia. A criança com SD, precisa de mais tempo para alcançar algumas habilidades motoras, pois conforme o nível de dificuldade do movimento mais tempo a criança demora para executar o movimento correto, devido ao atraso motor e intelectual (BERTAPELLI et al, 2011).

Quanto mais cedo o contato da criança com SD com a natação melhor, pois esta proporciona fortalecimento do sistema muscular, o desenvolvimento da coordenação motora grossa e a socialização com sua turma. A natação é um dos esportes que mais gera benefícios ao desenvolvimento corporal, pois nesse contato organismo sofre adaptações, gerando processos importantíssimos para a integração sensorial dessas crianças.

Qualidade de vida

Podemos definir a qualidade de vida (QV) como fatores de um indivíduo contextualizado com a cultura, a socialização e aspectos gerais de vida. Corroborando com o material exposto, Santos *et al.* (2020), contextualiza a QV com o trabalho, pois, quando a labuta afeta o físico, o mental, o social e o espiritual o bem estar do indivíduo pode ser afetado.

A QV relacionada à saúde, está conexa cada vez mais com a atividade física e hábitos alimentares saudáveis. Segundo Moreira² *et al.* (2019), a qualidade de vida está conectada ao exercício físico. Pois o exercício nos traz inúmeros benefícios, onde podemos citar o risco minimizado de morbidade e mortalidade, como a influência positiva no aspecto fisiológico, psicológico e funcional.

Segundo MOREIRA¹ *et. al.* (2019), a pessoa com SD ao passar dos anos tem o desempenho fisiológico, psicossocial e funcional depreciados. Pois essa população sofre um envelhecimento precoce. Com isso, podemos apontar o exercício físico como fator de manter ou minimizar esses efeitos maléficos ao passar dos anos, e assim, terão uma melhor QV. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar esses benefícios em indivíduos com SD.

Atividade física

Consideramos atividade física toda atividade que altere nosso metabolismo basal para uma demanda energética maior, onde podemos citar varrer a casa, lavar louça, correr ou caminhar, subir escada etc. Nós, enquanto profissionais de educação física trabalhamos com exercício físico, que também é uma atividade física, porém, se refere à um treinamento planejado, considerando estímulo de esforço, intervalos e recuperação (McARDLE *et al.*, 2016; POWER e HOWLEY, 2017).

Resultados e discussões

De acordo com Duarte (2019) “a Expedição 21”, contou com 18 jovens com síndrome de Down e tiveram uma oportunidade de conviver em uma casa por três dias, experimentando a alegria de ter suas capacidades reconhecidas. Concluiu que o empoderamento é parte existente de toda a raça humana, possuímos capacidades única de sermos ousados, corajosos e nobres para tornar a vida do outro melhor, onde a partir do momento que compreendemos que o maior obstáculo é o nosso comportamento, teremos ciências de que somos os únicos que podemos alterá-lo. A deficiência pode alterar a realidade social, mas não o empoderamento, porque ele está dentro de nós. Destaca ainda que, a força para empoderar está dentro de cada um. Contudo espera-se que o empoderamento aconteça nas capacidades e não nas limitações, encontrando o caminho do bem e fugindo da escuridão.

Segundo Oliveira *et al.* (2016) em um estudo de revisão de literatura. A natação melhora a qualidade de vida, proporciona vários benefícios físicos, tais como estado de prazer, segurança, auto confiança e comunicação, proporciona a estimulação do desenvolvimento motor de crianças com Síndrome de Down, contribuindo para que esses indivíduos ampliem sua participação no espaço social, ou seja, a inclusão deles na sociedade. Sugeriu que o profissional de Educação Física que for trabalhar com esse público deve planejar essas aulas conhecendo suas limitações e respeitando o desenvolvimento motor da criança com Síndrome de Down, motivando-as a praticar a natação ou qualquer tipo de exercício físico, proporcionando assim vários benefícios para este público.

Corroborando com os estudos já citados, Greguol *et al.* (2011), realizaram uma pesquisa com atletas de remo e natação adaptados. Teve 20 atletas nessa pesquisa. O intuito foi identificar qual o motivo da busca por esses esportes. O achado foi semelhante ao encontrado até aqui. A busca pelo esporte estava associada a metas pessoais, ou seja, ao empoderamento e desejo de se sentir ativo na sociedade. A busca por competição e títulos teve menos evidência, vieram com um tempo, como consequência da dedicação desses atletas com deficiência motor.

Considerações finais

Perante os objetivos pertinentes a pesquisa, destacamos os resultados observados nos estudos bibliográficos, mostram uma crescente visão no processo de inclusão, efetivando as adaptações curriculares e as avaliações, na qual para desenvolver o empoderamento precisamos facilitar a prática no sentido da “equidade”, para que a pessoa envolvida possa se sentir capaz perante uma realidade contemporânea que rotula e muitas vezes seletivas.

A pessoa com síndrome de Down apresenta visivelmente características típicas da deficiência, mas em nenhum momento apresentam-se seres que não aprendem, não conseguem ou não podem, tudo depende do estímulo introduzido a cada um (a) para que certas limitações não impeçam de ser autônomos e ativos. A autonomia na perspectiva de realizar atividades do dia a dia, tais como, arrumar a cama, vestir-se, escovar os dentes, fazer suas higiênes pessoais, ir ao supermercado, casar, ter filhos entre outros, fazem parte do empoderamento, no entanto os direitos a pessoa com deficiência são assegurados, mas, vale ressaltar que, a supervisão da família é extremamente importante. Não confundindo a “proteção” (faz bem e faz com que a pessoa com deficiência sintam-se querida e parte da vida), com a “super proteção” (essa na maioria das vezes ou em todas, debilita a pessoa com deficiência). Assim, a super proteção impede o empoderamento por completo, causando dependência.

O processo de inclusão é um caminho longo e que não podemos já mais deixá-lo de caminhar por ele. A nossa área da Educação que tem como objeto de estudo o movimento devemos proporcionar e favorecer a prática da atividade física e exercícios físicos eficientes para corroborar no processo de empoderamento da pessoa com deficiência em especial aqui no estudo a síndrome de Down. O referido estudo permitiu elaborar possíveis hipóteses, por meio do empoderamento Down, onde por meio de experimentações ativas pode-se construir um novo modelo de comportamento, podendo levar a grandes modificações funcionais, bem como a plasticidade dos afetados, o sucesso das vivências motoras e pedagógicas. Contudo, uma condição genética *cromossômica 21* tem um papel crítico na sociedade e é um ser capaz de viver e conviver em sociedade.

Referências

AZEVEDO, P. H.; BARROS, F. J. **O nível de participação do Estado na gestão do esporte brasileiro como fator de inclusão social de pessoas portadoras de deficiência.** R. bras. Ci. e Mov. Brasília v. 12 n. 1 p. 77-84 jan./mar. 2004.

< <https://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2016/12/beneficios-da-natacao-artigo8.pdf>>
Acesso em: 13/10/2020.

Becker & Coler A. J. **Terapia Aquática Moderna.** Manole, São Paulo, 2000.

BERTAPELLI, F. et al. **Desempenho motor de crianças com Síndrome de Down: uma revisão Sistemática.** Disponível em:

<http://www.unip.br/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2011/04_outdez/V29_n4_201_p280-284.pdf>. Acesso em: 24/10/2020.

BRASIL. **Constituição.** Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF 1988.

DUARTE, Alex. **Como Empoderar Pessoas Com Deficiência:** Um guia para transformar limitações em autonomia e independência. Ed. Champion, 2019.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia:** Saberes necessários à prática educativa. 25 ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FRUG, C. S. **Educação Motora em Portadores de Deficiência.** Editora plexus., SP 2001.

GALLAHUE & OZMUN. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos.** 3 ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2005

Gil, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** - 4.ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GODOY, A. *et al.* **Cartilha da inclusão dos direitos da pessoa com deficiência.** Belo Horizonte: PUC Minas, 2000.]

GOMES, A. AMORIM, S. **Consumo alimentar e avaliação nutricional das crianças com Síndrome de Down em idade pré-escolar.** Paper presented at the III Congresso Brasileiro sobre Síndrome de Down. Inclusão como Cumprir este Dever. 2000.

GREGUOL, M. *et al.* **Orientação esportiva de atletas pertencentes às modalidades de remo e natação adaptados.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – v. 10, n. 1, 2011.

MARTINS, N. L. M. **1983- Intervenção mediacional e hábitos alimentares: um estudo de crianças com síndrome de Down.** Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, 2015. Disponível: <<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/17613/1/IntervencaoMediacionalHabitos.pdf>>

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício:** energia, nutrição e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2016.

MOREIRA, N.B. et al. **Qualidade de vida: comparação entre sexos e índice de massa corporal em atletas do basquetebol master brasileiro.** Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2019. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/rbefe/article/view/170278/160961>> Acesso em: 07/10/2020.

MOREIRA¹, L. M. et al. **Envelhecimento precoce em adultos com Síndrome de Down: Aspectos genéticos, cognitivos e funcionais.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v22n4/pt_1809-9823-rbgg-22-04-e190024.pdf> Acesso em: 07/05/2020.

OLIVEIRA, V. B. et al. **Benefícios da natação no desenvolvimento motor de crianças com síndrome de Down.** Res. Inspirar Edição 40 - Volume11 - Número 4 - OUT/NOV/DEZ – 2016. Disponível em: < <https://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2016/12/beneficios-da-natacao-artigo8.pdf>> Acesso em: 13/10/2020.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao Condicionamento e ao desempenho.** 8.ed. São Paulo: Manole Editora, 2017.

SANTOS, E. C. *et al.* **Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental.** Acta Paul Enferm. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v33/en_1982-0194-ape-33-eAPE20180286.pdf> Acesso em: 07/10/2020.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 23. ed. rev. atual. São Paulo: Cortez, 2007.

VOIVODIC, M. A. **Inclusão escolar de crianças com Síndrome de Down-** 5. Ed, Petrópolis, RJ: vozes, 2008.