

A CONTRIBUIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM INDIVÍDUOS COM SÍNDROME DE DOWN

Suellem Zanlorenci¹, Débora Goulart Boursheid², Diego Augusto Santos Silva³, Andressa Brito dos Santos⁴, Debora Santos Marques⁵

¹Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: suellemzan@gmail.com; ²Escritora Independente, PhD em Medicina (UNICAMP), Brasil. E-mail: dgboursheid@gmail.com; ³Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: diegoaugustoss@yahoo.com.br; ⁴Educação Física Centro Universitário FAG - Cascavel - PR. E-mail: otaviolucas.agro@gmail.com; ⁵Discente Educação Física Centro Universitário FAG - Cascavel - PR. E-mail: castiel@gmail.com

Introdução: A Síndrome de Down é uma condição genética caracterizada pela presença de um cromossomo extra no par 21, resultando em alterações físicas, cognitivas e motoras. Indivíduos com essa condição frequentemente apresentam hipotonia muscular, frouxidão ligamentar e atrasos no desenvolvimento motor, o que torna a estimulação precoce fundamental para ganhos funcionais e qualidade de vida. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo analisar a contribuição do exercício físico no desenvolvimento motor de indivíduos com Síndrome de Down, por meio de uma revisão da literatura. **Material e Método:** A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Periódicos CAPES, considerando estudos publicados entre 2010 e 2020, com foco na relação entre exercício físico, desenvolvimento motor e Síndrome de Down. **Resultados e Discussão:** Os resultados evidenciam que, apesar do grande número inicial de publicações, poucos estudos atendem aos critérios específicos, indicando lacuna científica. Ainda assim, as evidências mostram que a prática regular de exercícios físicos contribui para melhorias na coordenação, equilíbrio, força muscular e aptidão cardiorrespiratória. Intervenções com exercícios aeróbios, treinamento resistido, equoterapia e atividades lúdicas demonstraram efeitos positivos no desempenho motor. Além disso, programas estruturados promovem benefícios psicológicos, sociais e cognitivos, favorecendo autonomia e inclusão social. Observa-se que indivíduos com Síndrome de Down apresentam menores níveis de atividade física, maior sedentarismo e maior prevalência de sobrepeso, reforçando a necessidade de intervenções precoces. Outro aspecto relevante é a importância do acompanhamento profissional, garantindo segurança e eficácia das intervenções. A individualização das atividades e o respeito às características de cada indivíduo são fundamentais para melhores resultados. **Conclusão:** Conclui-se que o exercício físico desempenha papel essencial no desenvolvimento motor dessa população, contribuindo para saúde global e qualidade de vida. Entretanto, destaca-se a necessidade de novos estudos com amostras maiores e protocolos melhores definidos, a fim de ampliar o conhecimento científico e subsidiar práticas baseadas em evidências. Futuras intervenções devem considerar aspectos como intensidade, frequência e tipo de exercício, além da integração com abordagens terapêuticas complementares. A participação familiar também se mostra relevante, pois o ambiente de estímulo influencia diretamente o desenvolvimento motor. Estratégias educativas e políticas públicas que incentivem a prática de atividade física podem potencializar os efeitos positivos observados. Dessa forma, reforça-se que a atividade física deve ser inserida de maneira sistemática na rotina desses indivíduos, respeitando suas necessidades e promovendo desenvolvimento integral, autonomia funcional e melhor participação social ao longo da vida, contribuindo ainda para redução de riscos associados a doenças crônicas e melhora do bem-estar geral dessa população ao longo do envelhecimento ativo e saudável em diferentes contextos sociais e culturais.

Descritores: Síndrome de Down, Exercício Físico, Desenvolvimento Motor.