

## O Basquetebol e a Trissomia 21: Relato de Experiência em Campo

**Sofia Santos<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal

---

O presente trabalho é referente ao trabalho de campo realizado no âmbito do estágio curricular pertencente à unidade curricular de Iniciação à Prática Profissional I. A associação Olhar 21 dinamiza atividades de basquetebol para pessoas com síndrome de Down, nas quais participei, através da dinamização de atividade de grupo e acompanhamento individualizado durante um período de 15 semanas. O objetivo das sessões desportivas é utilizar o basquetebol como atividade recreativa de modo a promover habilidades motoras e a incentivar as relações sociais. Devido à heterogeneidade do grupo, os métodos e estratégias variam de sujeito para

sujeito. As estratégias mais utilizadas referem-se a adaptações em diferentes variáveis como: o contexto, as regras, a instrução e o equipamento. Existem melhorias observáveis tanto na adesão às atividades e na realização da mesma, assim como, na interação social. Em suma, o balanço geral da prestação na atividade é positivo, podendo-se concluir que a modalidade de basquetebol apresenta-se como uma atividade que oferece um leque de benefícios para pessoas com síndrome de Down, nomeadamente a nível psicomotor e social.

**Keywords:** Basquetebol; Trissomia 21; Interação