



ATIVIDADES AQUÁTICAS E EXERCÍCIOS EM ACADEMIA PARA DEFICIÊNCIA FÍSICA COM PARALISIA CEREBRAL

Camila Cândido Mariano¹
Solange Rodovalho Lima²

PALAVRAS-CHAVE: Atividades Aquáticas; Deficiência Física; Paralisia Cerebral.

INTRODUÇÃO

Este trabalho relata a experiência vivenciada por uma acadêmica, durante uma disciplina do curso de Educação Física com uma aluna que apresenta paralisia cerebral participante de um programa de extensão universitária que desenvolve atividades físicas esportivas e de lazer para pessoas com deficiência. No dizer de Rosebaum (2006) a paralisia é um grupo de desordens permanentes do desenvolvimento do movimento e da postura, causando limitações nas atividades. O treinamento de força utilizando a resistência da água e de flutuadores pode ser considerado, pensando-se em uma meta funcional do programa de reabilitação (THORPE et al., 2005).

OBJETIVOS

Planejar e desenvolver um programa de atividades motoras, que contribua com a melhoria das condições motoras e qualidade de vida de uma aluna com Paralisia Cerebral, especificamente buscar melhorar a amplitude de movimentos e força de membros superiores e inferiores, o equilíbrio estático e dinâmico, a coordenação motora e a capacidade cardiorrespiratória.

METODOLOGIA

Participou uma aluna de 40 anos de idade com quadriplegia decorrente da Paralisia Cerebral Espástica. As atividades foram planejadas e desenvolvidas por uma acadêmica no primeiro semestre de 2016. Foram utilizados dois instrumentos de avaliação no início e fim da vivência, por meio de uma folha de registro das condições motoras da aluna, em meio aquático, com e sem ajuda física parcial ou total, tais como capacidade e forma de deslocar-se na água, controlar corpo na água, mergulhar, controlar a respiração, batida de pernas e propulsão de braço. A

¹ Universidade Federal de Uberlândia (UFU) camilacm100@gmail.com

² Universidade Federal de Uberlândia (UFU), rodovalho@ufu.br

partir do primeiro instrumento foram planejadas e realizadas as aulas, ministradas duas vezes por semana com duração de cinquenta minutos, durante três meses alternando-se exercícios aquáticos e exercícios na academia de musculação. Os exercícios na piscina aquecida envolviam: aquecimento, flexibilidade e força de ambos os membros, marcha em equilíbrio; com apoio de tais materiais: pranchas, macarrões, alteres, caneleiras, bolas, estepe. Na academia de musculação a rotina de exercícios envolvia: aquecimento, flexibilidade e força para ambos os membros, equilíbrio e coordenação. Nos dois ambientes o número de série correspondia a quatro de dez repetições com intervalo de um minuto e três minutos entre os exercícios, com intensidade moderada.

RESULTADOS

No fim da intervenção houve melhora no equilíbrio dentro e fora da piscina, intensificação da coordenação motora, desenvolvimento da força nos membros superiores e inferiores, realização do nado costas apenas com auxílio de um flutuador, avanço na respiração aquática e uma maior interação social.

CONCLUSÃO

Por meio dos instrumentos foram registradas melhorias nas atividades aquáticas, como, entrar e sair da piscina com maior independência, mergulhar todo o corpo na água com mínimo apoio. Propõe que as atividades na academia ajudaram na melhoria das atividades aquáticas. O trabalho efetuado pelos estudantes proporciona uma vivência com a prática em desenvolver atividades para pessoas com deficiência física e/ou mental, e essa intervenção contribui na melhora do desempenho motor, social e afetivo dos alunos. Os objetivos propostos foram alcançados com êxito, no entanto é preciso dar continuidade as atividades realizadas.

REFERÊNCIAS

NIAFS **Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisa em Atividade Física**. Disponível em: >
<http://www.proniafs.ufu.br>, ultimo acesso em: >25 de Março de 2016.

ROSENBAUM, P.; PANETH, N.; LEVITON, A.; GOLDSTEIN, M.; BAX, M. **A report: the definition and classification of cerebral palsy**. *Developmental Medicine and Child Neurology*, April, 2006.

THORPE, D. E.; REILLY, M.; CASE, L. The effects of an aquatic resistive exercise program on ambulatory children with cerebral palsy. **The Journal of Aquatic Physical Therapy**, v. 12, n.2, 2005.