

## **PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: INICIATIVAS DO PROGRAMA UNIAFA – ATIVIDADES AQUÁTICAS E SEUS BENEFÍCIOS**

*Robson Frank, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Marechal Cândido Rondon, Paraná - Brasil*

*Angela Schone, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Marechal Cândido Rondon, Paraná - Brasil*

*Douglas Roberto Borella, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Marechal Cândido Rondon, Paraná - Brasil*

*Jalusa Andréia Storch, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil*

*Gabriela Simone Harmich, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil*

*Anne Caroline Duarte, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Marechal Cândido Rondon, Paraná - Brasil*

*Darlan Boaro, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Marechal Cândido Rondon, Paraná - Brasil*

### **RESUMO**

Considerando que as atividades aquáticas também contemplam programas de atividade física direcionadas a pessoas com deficiência, o presente estudo tem como propósito explicar acerca das atividades aquáticas do Programa UNIAFA – Atividades Físicas Adaptadas na UNIOESTE. Esta atividade conta com a participação de oito (8) pessoas com deficiência, com idades entre quatro (4) e 62 anos, sendo seis (6) do gênero masculino e dois (2) do gênero feminino, os quais apresentam deficiência intelectual, física e/ou sensorial. Mediante a percepção relatada pelos participantes (ou seus responsáveis, quando crianças) em relação aos benefícios para a saúde proporcionados por meio das atividades aquáticas, identificou-se que oito (8) declararam apresentar melhoras nos aspectos físicos e apenas um (1) destacou a melhora dos aspectos psicológicos e sociais. Em relação aos motivos que participam das atividades aquáticas, através dos próprios participantes ou seus familiares, cinco (5) citaram por gostar de praticar atividades físicas, dois (2) participam por influência da família e um (1) por lazer.

**Palavras-Chave:** Atividade física; Pessoas com deficiência; Qualidade de vida; Atividades aquáticas; Extensão universitária; Meio líquido; Desenvolvimento humano.

## **PROMOTING THE WELFARE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES: INITIATIVES PROGRAM UNIAFA - WATER ACTIVITIES AND THEIR BENEFITS**

### **ABSTRACT**

Whereas the aquatic activities also include physical activity programs targeted to people with disabilities, the present study aims to explain about the water activities of the UNIAFA Program-physical activity Adapted in UNIOESTE. This activity with the participation of

eight (8) persons with disabilities, aged four (4) and 62 years, consisting of six (6) male and two (2) female, who have intellectual disabilities, physical and/or sensory. Upon the perception reported by participants (or their responsible when children) in relation to the health benefits provided through the water activities, identified that eight (8) declared present improvements in physical aspects and only one (1) highlighted the improvement of psychological and social aspects. For reasons involving aquatic activities, through the participants themselves or their families, five (5) cited by like to practice physical activities, two (2) participating by family influence and one (1) per leisure.

**Key-Words:** Physical activity; People with disabilities; Quality of life; Water activities; University extension; Liquid medium; Human development.

## **PROMOVER EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD: INICIATIVAS PROGRAMA UNIAFA - ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y SUS BENEFICIOS**

### **RESUMEN**

Considerando que las actividades acuáticas también incluyen programas de actividad física dirigidos a personas con discapacidad, el presente estudio pretende explicar acerca de las actividades acuáticas del Programa UNIAFA - actividades físicas adaptada en UNIOESTE. Esta actividad cuenta con la participación de ocho (8) personas con discapacidades, de entre cuatro (4) y de 62 años, seis (6) hombres y dos (2) mujeres, que tienen discapacidades intelectuales, físicas y / o sensorial. Sobre la percepción por los participantes (o su responsable cuando niños) en relación con los beneficios de salud proporcionados por las actividades de agua, se identificaron ocho (8) reportaron mejoras en aspectos físicos y sólo uno (1) destacan la mejora de aspectos psicológicos y sociales. En cuanto a las razones por las que participan en las actividades acuáticas, a través de los propios participantes o sus familias, cinco (5) citado por como a la práctica física actividades, dos (2) participantes por influencia familiar y uno (1) para el placer.

**Palabras-Clave:** Actividad física; Personas con discapacidad; Calidad de vida; Actividades acuáticas; Extensión universitaria; Medio líquido; Desarrollo humano.

## INTRODUÇÃO

O ambiente aquático proporciona as pessoas diferentes experiências e vivências variadas, as quais favorecem a saúde, como também os aspectos físicos, emocionais, sociais, motores, entre outros.

Arelado a isto, podemos mencionar que a qualidade de vida e bem-estar podem ser incrementada por meio deste tipo de atividade, sendo uma temática que gradativamente vem adquirindo espaços quando nos reportamos a atividade física envolvendo pessoas com deficiência.

Como forma de desenvolver as potencialidades da pessoa com deficiência, a atividade física e a pessoa com deficiência ancora-se em estratégias e meios que visam explorar as funcionalidades do corpo humano, otimizando as funções remanescentes do participante, favorecendo o desenvolvimento global e incrementar diversos aspectos da saúde, dentre eles o componente físico, social e psicológico.

De acordo com Mauerberg-deCastro,<sup>1</sup> os programas de atividades aquáticas e pessoas com deficiência compreendem atividades desenvolvidas no meio líquido, as quais configuram-se como modelo o mudar, adaptar ou modificar qualquer estilo de nado, jogo ou atividade, para ir de encontro as necessidades das pessoas com deficiência, onde a priori neste estudo, são contemplados crianças com deficiência visual.

Neste sentido, um programa de atividades aquáticas e pessoas com deficiência pautam-se de uma metodologia que busque valorizar a otimização das capacidades e potencialidades do participante com deficiência, visando com que os meios desenvolvam a autonomia e a independência no meio líquido.

Quando tratamos acerca da prática destas atividades, Marín<sup>2</sup> comenta que as atividades aquáticas podem abordar múltiplos domínios: utilitário, educativo, desportivo, competitivo, higiênico, saúde, terapêutico e recreativo. Os acréscimos desta prática são evidentes nos aspectos físico, fisiológico, cognitivo, psicomotor, social, afetivo e emocional, permitindo o desenvolvimento integral da pessoa com deficiência.

No que tange ao aspecto social, destaca-se que as atividades aquáticas contribuem efetivamente com a socialização dos participantes, onde podem ser realizadas em pequenos grupos, envolvendo pessoas com deficiência nas mais diferentes condições, seja física, intelectual ou sensorial.<sup>1</sup> Tratando-se dos benefícios psicológicos proporcionados por esta atividade, pode-se encontrar percepção de bem-estar, um dos pontos mais altos entre os benefícios psicológicos.

É possível ressaltar que a utilização terapêutica da água consiste na arte de combinar as muitas variáveis para produzir um resultado significativo, possibilitando aos indivíduos o prazer da vivência aquática, favorecer e enriquecer o desenvolvimento físico e como consequência melhorar seu desempenho mental e social do participante.<sup>1</sup>

Sendo assim, as atividades realizadas no meio líquido representam um meio favorável para emprego de atividades físicas devido às características que facilitam a movimentação e a locomoção da pessoa com deficiência sem grande esforço, com redução do impacto sobre as articulações, além da sua propriedade de sustentação (empuxo) e eliminação quase que total da força da gravidade.

Neste mesmo pensar, Champion<sup>3</sup> comenta que as atividades na água ajudam a “aliviar o estresse sobre as articulações que sustentam o peso do corpo, auxiliando no equilíbrio estático e dinâmico, propiciando dessa forma maior facilidade de execução de movimentos que, em terra seriam muito difíceis ou impossíveis de serem executados”.

Para as pessoas, realizar atividades no ambiente aquático favorece as possibilidades de dominar o elemento água, deslocando-se de forma independente e segura sob e sobre a água, onde são utilizadas na medida do possível toda sua capacidade funcional, residual e respeitando suas limitações.<sup>1</sup>

Lépre<sup>4</sup> explana sobre os diversos efeitos que podem ser adquiridos por meio dos exercícios terapêuticos da água, considerando os vários tipos de deficiências, tais como a diminuição de espasmos e relaxamento muscular, alívio da dor muscular e articular, manutenção ou aumento da amplitude do movimento articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular localizada, melhoria circulatória e na elasticidade da pele, melhoria no equilíbrio estático e

dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação (coluna vertebral), melhoria da postura e a melhoria da orientação espaço-temporal.

Diante desta contextualização, o Programa UNIAFA – Atividades Físicas Adaptadas na UNIOESTE, desde o mês de agosto de 2010 vêm direcionado atividades aquáticas voltadas para crianças, adolescentes, adultos e idosos com deficiência, dentre estas: pessoas com deficiência física, visuais e intelectuais.

Acredita-se que esse programa tem sua relevância sócio-educativa na medida em que busca proporcionar atividades orientadas a uma parcela significativa da população com deficiência da cidade de Marechal Cândido Rondon - PR, as quais devido a sua condição, ainda carecem de melhores estruturas de ensino e lazer que possibilitem o desenvolvimento de sua capacidade cognitiva, afetiva, motora, social e comunicativa. Optou-se pela realização das atividades aquáticas pelo entendimento que ela possa estabelecer uma relação positiva e autônoma da pessoa com deficiência no meio líquido, utilizando de sua capacidade funcional, respeitando suas próprias limitações, para assim atingir os objetivos.

Sendo assim, este estudo objetivou-se em expor as ações do Programa UNIAFA – no que diz respeito ao projeto de atividades aquáticas, ressaltando os benefícios que essas atividades proporcionam aos participantes do referido projeto.

## **DESENVOLVIMENTO**

As iniciativas do Programa UNIAFA - atividades aquáticas, partem de uma ação de extensão universitária desenvolvida pela UNIOESTE - Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Campus de Marechal Cândido Rondon/PR. O grupo de trabalho é constituído pelo professor coordenador e acadêmicos do Curso de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado, da UNIOESTE, os quais desenvolvem propostas de atividades físicas junto às pessoas com diferentes tipos de deficiência, tanto no âmbito de extensão, quanto de pesquisa.

O projeto está em andamento desde o mês de agosto do ano de 2010, acontecendo nas dependências do complexo esportivo da universidade, a qual conta com piscina aquecida, materiais e equipamentos adequados para as práticas de atividades aquáticas. Destaca-se que o

projeto ocorre semanalmente, na frequência de uma realização semanal, com duração de uma hora para cada aula.

Para ingressar ao projeto, é realizada inicialmente a verificação das características dos alunos por um roteiro de entrevista semi-estruturado, com a finalidade da obtenção de dados para um melhor controle e conhecimento dos mesmos. Além disto, também é solicitado um atestado médico que autorize o aluno à prática da atividade física no meio líquido, juntamente com um histórico clínico do mesmo.

No que tange as atividades práticas, inicialmente é desenvolvido um trabalho de adaptação ao meio líquido com os alunos, conforme as suas especificidades, deficiência, idade e condição corporal, onde a cada aula é elaborado um planejamento diário o qual desempenha-se nas atividades de domínios e/ou áreas cognitiva, social, afetiva, comunicativa e motora.

Em consonância, semanalmente são realizadas reuniões pedagógicas com os monitores das atividades visando a discussão do projeto de forma geral, como também os planejamentos e avaliações das atividades a serem aplicadas nas aulas posteriores a cada participante.

Por meio de uma pesquisa exploratória, o roteiro de entrevista aplicado aos participantes foi composto por perguntas qualitativas relacionadas à qualidade de vida e percepção quanto à participação do projeto de atividades aquáticas. Na sequência, serão apresentados os resultados obtidos com os participantes destas atividades.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As atividades aquáticas contam com oito (8) participantes, sendo dois (2) do gênero feminino e seis (6) do gênero masculino, com idades variando de quatro (4) a 62 anos.

As características dos participantes demonstram os seguintes tipos de deficiências: uma (1) pessoa com deficiência visual (cego), uma (1) pessoa com deficiência visual (baixa visão) e intelectual, uma (1) pessoa com deficiência intelectual, duas (2) pessoas com síndrome de Down, uma (1) pessoa com deficiência física, duas (2) pessoas com deficiência física e intelectual.

Seguidos do tempo de participação nas atividades aquáticas, constata-se que quatro (4) alunos participam atividades aquáticas a mais de seis (6) meses e quatro (4) alunos a menos de seis (6) meses.

Quanto ao meio de locomoção que os participantes utilizam para se deslocarem até o projeto, verificou-se que seis (6) alunos comparecem acompanhados pelos seus respectivos responsáveis, utilizando-se de veículos motorizados (carro/motocicleta); já os maiores de idade deslocam-se de modo independente, sendo dois (2) alunos por meio de bicicleta e uma (1) através de bicicleta adaptada.

Ao serem questionados sobre as causas das deficiências, seis (6) participantes afirmaram que são de causa proveniente à má formação congênita, hidrocefalia, lesão cerebral, trissomia do cromossomo 21, retinopatia da prematuridade; ao passo que dois (2) alunos apresentam deficiência por causas adquiridas devido ao Traumatismo Crânio-Encefálico – TCE e acidente automobilístico. Em relação a históricos de cirurgia, revelou-se que um (1) aluno nunca realizou processo cirúrgico, enquanto seis (6) alunos já realizaram algum tipo de procedimento. Quanto aos problemas de saúde dos alunos, três (3) afirmaram que não apresentam nenhum problema de saúde grave e considerável para afastamento das atividades aquáticas, porém, um (1) aluno cita apresentar convulsão e outro aluno com lombalgia, com certa recorrência.

Os participantes também foram questionados sobre a presença de algum tipo de dor ou limitações físicas antes de ingressarem ao projeto. Evidenciamos que sete (7) alunos mencionaram apresentar algum tipo de limitação física como: limitação física na metade esquerda do corpo, maior acometimento de membro superior direito, dificuldade na marcha e no movimento de pinça com as mãos, cefaléia devido a claridade (dor de cabeça), atraso no desenvolvimento motor e hipotonia, maior comprometimento de membros inferiores e coordenação motora fina desorganizada.

Em relação aos motivos que levaram os alunos a participarem das atividades aquáticas, oito (8) participantes declararam-se pelos benefícios físicos, dois (2) aluno pelos efeitos psicológicos/sociais, cinco (5) alunos por gostarem de praticar atividades físicas, um (1) aluno

por influência da família e (1) aluno pelo lazer. Ressalta-se que os participantes puderam escolher mais de um motivo pelos quais participam do projeto.

Quanto questionados sobre os resultados que almejados por meio da participação no projeto, os familiares dos alunos esperam a melhora na qualidade de vida e saúde, facilitação na realização de atividades motoras e atividades de vida diária, bem como incremento na autoestima, socialização e redução de doenças, tais como a depressão.

Por meio da análise subjetiva dos acadêmicos de Educação Física que fazem parte do projeto, é possível destacar a autonomia e a independência no ambiente aquático dos participantes ao longo das aulas, onde os alunos têm a chance de desenvolverem suas potencialidades através das oportunidades de vivências motoras que são disponibilizadas no projeto.

Pensando nisto, as aulas de atividades aquáticas e pessoas com deficiência, são desenvolvidas com um caráter lúdico, por meio de brincadeiras, a fim de estimular o aluno em relação às áreas motoras. Sendo assim, objetiva-se que as atividades favoreçam e enriqueçam o desenvolvimento físico e como consequência venha melhorar o desempenho intelectual e social dos participantes em condição de deficiência.

Com base neste raciocínio, acredita-se que a atividade física no ambiente aquático que envolve as pessoas com deficiência física não se diferencia das demais atividades em seus conteúdos. Contudo, compreende técnicas métodos e formas adaptadas ou novas alternativas de organização diferenciada que podem ser aplicadas a estas pessoas. Arelado a isto, verificou-se que a vivência das atividades extensionistas favorecem o maior aprendizado para os acadêmicos de Educação Física envolvidos no projeto, os quais vivenciam na realidade o conteúdo teórico que acaba sendo abordado em sala de aula.

Não resta-nos dúvida de que a prática de atividades físicas regulares traz inúmeros benefícios à saúde de todas as pessoas, as quais se traduzem na melhora do desempenho, na promoção do bem-estar físico e social e na redução de incidência de complicações clínicas. Nesse contexto, é relevante reconhecermos a importância do meio líquido em relação à vida das pessoas em condição de deficiência, onde os acadêmicos e profissionais da área da Educação Física assumem papel fundamental neste processo de adaptação do participante no meio líquido e no processo de ensino-aprendizagem das atividades.

## CONCLUSÃO

Evidenciou-se que as atividades aquáticas do Programa UNIAFA, além de proporcionar momentos de inclusão social, geram benefícios para a saúde e qualidade de vida de todos os participantes. Acreditamos que estas atividades também auxiliam no desenvolvimento das potencialidades e possibilidades de movimento, onde buscamos compreender as limitações e dificuldades dos alunos, para promover adaptações necessárias para cada aluno e para cada deficiência.

Percebeu-se que as atividades desenvolvidas no meio líquido estimulam autonomia à execução de atividades da vida diária dos participantes, assim como demonstraram ser importantes recursos para evolução e desenvolvimento dos domínios cognitivos, afetivos, motores, sociais e comunicativos. Além disso, proporciona aos acadêmicos de Educação Física envolvidos no projeto o conhecimento no trabalho com alunos com diferentes deficiências.

É neste conjunto de suposições que o Programa UNIAFA baseia-se e tendo o desafio de encontrar caminhos que possibilitem causar a discussão e interpretação entre os acadêmicos participantes do projeto, objetivando oportunizar a troca de conhecimentos, uma vez que a cultura corporal de movimento inclui também as pessoas com deficiência em condições para a prática de atividades físicas.

Acredita-se também ser relevante enfatizar a importância de projetos universitários extensionários, comprometidos em preparar os acadêmicos de Educação Física e áreas afins para futuras atuações em instituições especializadas e em contato com outras áreas de conhecimento bem como alicerçar o processo de inclusão de alunos com deficiência no ambiente escolar.

Nesse contexto, é notório afirmar que o embasamento teórico dos acadêmicos de Educação Física e de outras áreas que compõem o Programa UNIAFA e as experiências vivenciadas em projetos são de suma importância na formação de profissionais conscientes e capacitados para

desenvolver em outras instituições seu trabalho de forma autônoma, significativa e coerente com as necessidades dos participantes.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup>MAUERBERG-deCASTRO, E. **Atividade física adaptada**. São Paulo: Tecmed, 2005.

<sup>2</sup>MARÍN, A. M. Atividades Aquáticas como conteúdo da área de educação física. **Lecturas:** Educacion Fisica y Deportes, Buenos Aires, ano 10, n. 73, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 30 fev. 2013.

<sup>3</sup>CAMPION, M. **Hidroterapia**: princípios e prática. São Paulo: Manole, 2000.

<sup>4</sup>LÉPORE, M. **Programas aquáticos adaptados**. São Paulo: Atheneu, 1999.

Recebido em: 01 jun. 2013  
Aceito em: 15 jun. 2013  
Contato: Robson Frank  
robson\_frank\_91@hotmail.com