

ISABEL CRISTINA DIAS DE MORAES CARDOSO

A MELHORA DA CRIANÇA E DO JOVEM PORTADOR DE PARALISIA CEREBRAL ATRAVÉS DE
ATIVIDADES NO MEIO LIQUIDO

Campinas, 05 de Março de 1993

ISABEL CRISTINA DE MORAES CARDOSO



A MELHORA DA CRIANÇA E DO JOVEM PORTADOR DE PARALISIA CEREBRAL
ATRAVÉS DE ATIVIDADES NO MEIO LIQUIDO

Monografia apresentada na
Universidade Estadual de Campinas
(UNICAMP), Faculdade de Educação
Física (FEF), como requisito parcial
para obtenção do título de
Especialista em Educação Física
Adaptada, sob orientação do Professor
José Luiz Rodrigues.

AGRADECIMENTOS

- Ao Profe. José Luiz Rodrigues

Que me orientou com paciência e me mostrou, a cada encontro, que sabemos pouco, mas que calmamente, podemos aprender muito mais.

- A Profa. Maria Lúcia Francischetti

Que demonstrou, com sua disponibilidade, que, quando queremos, arrumamos mais um tempinho para realizarmos nossos ideais.

- A Clara, minha companheira de trabalho, que me substituiu diversas vezes, para que eu me dedicasse na execução deste trabalho.

- Aos alunos Diego, Alexandre, Jackson, Higor e Jussara.

Enquanto brincávamos na piscina, eu os observava e buscava bases para realizar o meu trabalho.

- A Deus, sempre ao meu lado.

Dedico este trabalho:

Aos meus alunos portadores de
paralisia cerebral, por tudo que
me ensinam em cada dia de nossa
convivência.

Ao meu esposo, pelo incentivo em
cada novo passo que dou e à
compreensão pela ausência que
esse passo venha a trazer.

SUMARIO

PAG.

RESUMO 5

INTRODUÇÃO 7

CAPITULO I

O meio líquido e o portador de paralisia cerebral ... 11

CAPITULO II

O desenvolvimento de atividades no meio líquido
para pessoas portadoras de paralisia cerebral 18

CONCLUSÃO..... 28

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 30

RESUMO

As pessoas portadoras de paralisia cerebral possuem diversas dificuldades observáveis, consequentes de suas deficiências, especialmente ligadas ao desempenho físico.

Num trabalho realizado com atividades físicas no meio líquido, vemos a possibilidade de uma proposta alternativa que traga benefícios a esses indivíduos. Esta proposta foge de movimentos mecanicistas ou de programas exclusivamente terapêuticos e esportivos, procurando oferecer possibilidades de atividades benéficas e que proporcionem uma sensação de prazer.

Através de atividades recreativas e lúdicas no meio líquido, averiguamos a possibilidade de combinar essa sensação de prazer com um melhor desempenho físico e bem estar dos alunos ligados à melhoria de sua integração e outras vivências importantes.

Esse programa de atividades leva a uma maior participação e um contato afetivo mais aproximado com as pessoas de sua própria família. Isso porque, durante as atividades da piscina ficam explicitadas capacidades dos alunos, que até então não haviam sido observadas.

A água proporciona um contato corporal que favorece a diversas descobertas, e isso é fator de motivação tanto para alunos como para profissionais e familiares.

Este trabalho propõe uma alternativa na busca de condições para uma melhor qualidade de vida para as pessoas portadoras de paralisia cerebral.

INTRODUÇÃO

A natação ensinada de uma maneira mecanicista é reduzida a apenas movimentos que irão equilibrar o nadador na água. O contato entre corpo e água vai além da natação ou da terapia. Para jovens e crianças portadoras de paralisia cerebral esse contato surge como uma proposta de novas descobertas e de possibilidades de melhoria em aspectos que lhes proporcionarão condições físicas mais adequadas a uma melhor qualidade de vida.

Esses indivíduos possuem dificuldades observáveis em seu dia-a-dia, especialmente ligadas à sua condição física: tônus muscular alterado (hipertonia ou hipotonia), falta de equilíbrio, dificuldades em sua coordenação motora e problemas de marcha. Em consequência dessas dificuldades surgem alguns transtornos de integração por não conseguirem realizar atividades físicas de maneira comparável a outros indivíduos que apresentam melhores condições físicas.

Contudo, algumas dúvidas são cobradas sobre as atividades a serem realizadas com os portadores de paralisia cerebral, posto que a falta de progresso imediato às vezes nos leva a desistir de avançar em algumas de nossas propostas. Os pais, irmãos e outras pessoas do convívio dos portadores de paralisia cerebral desconhecem as possibilidades de certas atividades simples e benéficas, ou até recreativas, com esses indivíduos.

por não se aprofundarem no conhecimento da real capacidade dos mesmos.

Na vivência e no trabalho prático com essas crianças e jovens, pude observar suas limitações e dificuldades, os temores que afligem seus pais e as dúvidas que instigam os profissionais que os rodeiam. Entretanto, na busca de propostas para ajudar a melhorar a qualidade de vida dessas pessoas, realizei algumas atividades no meio líquido. Observei melhoras em alguns de seus problemas, em especial os ligados à condição física. A água apresenta condições para que essas crianças e jovens usufruam de prazer corporal ao mesmo tempo em que realizam terapia e se exercitam beneficentemente. Na água a criança e o jovem portador de paralisia cerebral melhoram a estrutura de seus esquemas corporais, enquanto beneficiam-se fisicamente.

Objetivei então, em meu trabalho prático, encontrar fundamentos teóricos para realizar um programa de atividades físicas no meio líquido, que fossem, ao mesmo tempo, terapêuticas e recreativas mas que, acima de tudo, trouxessem satisfação através da oportunidade de vivências nesse meio.

Para realização desse trabalho e para que fosse possível transpô-lo em um projeto de pesquisa, inicialmente busquei o referencial teórico com o propósito de elaborar um programa simples, adaptando-o conforme as necessidades dos alunos envolvidos.

Através da experiência no meio líquido com cinco alunos portadores de paralisia cerebral, apresentando diferentes níveis de desenvolvimento físico e capacidade intelectual, observei melhora e pontos positivos para realização de atividades físicas na piscina. Procurei pesquisar sobre o assunto, para obter informações e adquirir embasamento teórico que me permitisse propor um trabalho diferenciado, com objetivo de trazer melhoria na qualidade de vida dos alunos.

Com os pontos positivos observados, julguei oportuno sugerir aos profissionais e familiares que possibilitem aos portadores de paralisia cerebral o acesso à piscina, para que vivenciem a melhora destes em seu contato com o meio líquido. Depois que realizei e desenvolvi um programa descrevi-o neste projeto de pesquisa dividindo-o em capítulos para que se tornasse claro e acessível à leitura daqueles que se interessarem em frequentar uma piscina com um portador de paralisia cerebral.

O referencial teórico foi necessário para obtenção do maior número de informações sobre o que significa e que vantagens pode trazer um trabalho no meio líquido. Como houve confrontação negativa de alguns profissionais com relação ao trabalho, senti necessidade de ler trabalhos já realizados, a fim de teorizar minha hipótese e apresentar fundamentação teórica para continuar com a proposta.

Ao descrever o trabalho, dividi-o em capítulos. No primeiro comento e teorizo alguns princípios físicos que norteiam as atividades físicas no meio líquido, a natação, as propriedades físicas da água e o que ela proporciona através do contato corporal. Falo sobre as dificuldades da pessoa portadora de paralisia cerebral com relação ao seu desenvolvimento físico e outras dificuldades que fazem parte de sua vida.

No segundo capítulo descrevo o contato e as vantagens deste entre as crianças e jovens portadores de paralisia cerebral e o meio líquido (a água). Comento sobre um programa simples e os pontos positivos observados num trabalho em piscina. Falo de vantagens na realização de atividades físicas-terapêuticas e recreativas dentro da piscina.

Enfim, proponho uma alternativa que não objetiva especificamente um esporte ou uma terapia, mas sim um novo

conhecimento corporal que concorra para a melhoria da qualidade de vida dos alunos portadores de paralisia cerebral.

CAPITULO I

O MEIO LIQUIDO E O PORTADOR DE PARALISIA CEREBRAL

O contato com o meio líquido e a relação do corpo com este vão além da natação ou da terapia. Há, entre ambos, corpo e água, uma relação múltipla. Uma relação de benefício e prazer, associados até mesmo a fatores sociais. Para a criança ou jovem portador de qualquer tipo de deficiência, a piscina surge como um espaço que lhe possibilita a integração com outras crianças, deficientes ou não, ou até mesmo com seus familiares.

Para a criança portadora de paralisia cerebral (1), a água surge como mais uma possibilidade de melhoria em diversos aspectos como o prazer, a recreação e a integração.

"Na água as deficiências e diferenças causadas por estas, são menos visíveis" (2).

(1) O termo paralisia cerebral tem sentido mais amplo do que paralisia, abrangendo o conceito de falta de controle muscular, fraqueza, incoordenação ou qualquer alteração no sistema motor, incluindo até distúrbios sensoriais. Plínio Ribeiro CARDOSO, Fisioterapia na paralisia cerebral, p 02.

(2) ASSOCIATION OF SWIMING THERAPY, Natação para deficientes, p 10.

A criança e o jovem portador de paralisia cerebral apresentam características próprias de suas deficiências. Dentro da água eles assumem um padrão físico mais próximo da normalidade. A baixa gravidade, o apoio fornecido pela água e a densidade, são pontos positivos para os mesmos.

Dentro das características que conhecemos podemos citar como problemas físicos do portador de paralisia cerebral um quadro motor incoordenado e um tônus muscular alterado, resultantes da lesão cerebral que possuem.

"Suas dificuldades na execução dos movimentos normais ocorre em consequência da anomalia do tônus muscular, a qual resulta dessa lesão adquirida durante o período de desenvolvimento do cérebro" (3).

Essas dificuldades podem ser acentuadas ou leves conforme consequência e profundidade da lesão. Essa lesão pode ter causas pré, peri ou pós natais.

A maioria dos pacientes com paralisia cerebral tem problema de equilíbrio. Alguns apresentam *espasmos musculares* (4) e excitações ou movimentos muitas vezes incontroláveis. Apresentam ou não deficiência visual ou auditiva e, em muitos casos, *convulsões* (5).

Podem apresentar afetado o desenvolvimento de atividades normais consequentes de alterações musculares denominadas

(3) Ronal C. ADANS e outros, Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico, p 360.

(4) Espasmo: contração súbita e involuntária dos músculos. Pequeno Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, Aurélio Buarque de Holanda FERREIRA, p 496.

(5) Convulsão: contração súbita e involuntária dos músculos voluntários, grande agitação. Ibid, p 326.

hipotonia (6) ou hipertonia (7). Essas alterações provocam ações compensadoras inadequadas que impedem o movimentar-se normalmente.

O portador de paralisia cerebral pode apresentar um retardamento mental mas isso não é característica obrigatória de sua deficiência. Alguns jovens com paralisia cerebral possuem problemas físicos e motores mais acentuados

Podem não apresentar déficit mental e sim um excelente nível cognitivo. Conhecem, pois, suas limitações e são conscientes de suas possibilidades, o que lhes causa problemas emocionais.

" A paralisia cerebral do tipo espástica, representa 50% dos tipos de paralisia e, segundo alguns autores, é onde ocorre a maior incidência de deficiência mental associada" (8).

A pessoa portadora de paralisia cerebral tem medo de cair, e isso é basicamente provocado pelo seu problema de equilíbrio. Pudemos observar que as características físicas da água amenizam este medo. A água proporciona segurança devido à força de empuxo que exerce no corpo, diminuindo a sensação de peso e isso facilita o equilíbrio. É preciso ajudar ao portador de paralisia cerebral a conquistar essa segurança, que se desenvolverá aos poucos e que se faz necessária para que desenvolva seu equilíbrio.

(6) Hipotonia: diminuição da tensão ou tono. Ibid, p 643.

(7) Hipertonia: Aumento da tensão ou do tono de um órgão. Ibid, p 641.

(8) José Luiz RODRIGUES, Educação física no contexto interdisciplinar e a pessoa portadora de deficiência, p 29.

Para tanto é de suma importância que a criança ou o jovem confie em quem o acompanha, para que aproveite o momento de atividades físicas no meio líquido de todas as maneiras: integração, prazer, terapia.

"Simples considerações sobre densidade e peso específico demonstraram que o efeito da flutuação pode vencer a ação da gravidade, possibilitando uma redução do peso corporal sobre as articulações, especialmente em algumas posições (como por exemplo com água até as axilas, em posição ereta) que não são possíveis de serem adotadas pelo deficiente fora da água" (9).

Desta maneira, alguns exercícios a serem realizados por segmentos seriamente atingidos, tornam-se mais fáceis dentro da água. Movimentos globais ou segmentares que não se realizam fora do meio líquido, são facilitados em alguns momentos com uma mínima expressão de força e amplitude, ou seja, com pouco esforço. Assim a criança ou jovem dentro da água têm a possibilidade de melhorar a estruturação de seu esquema corporal.

"Na natação são solicitados os canais exteroceptivos, proprioceptivos e interoceptivos, em diversos graus de importância. A sensibilidade exteroceptiva permite ao indivíduo captar os sinais do mundo" (10).

(9) Roberto BUKHART e Michele Ortega ESCOBAR, Natação para portadores de deficiências, p 31.

(10) Roberto BUKHART e Michele Ortega ESCOBAR, Natação para portadores de deficiências, p 03.

O contato e as experiências corporais na água estimula-os dando-lhes, especialmente nesse momento, a oportunidade de um contato diferente com o mundo.

A água oferece a possibilidade de se elaborar uma proposta de trabalho, utilizando atividades físicas no meio líquido, capazes de trazerem bons resultados ao portador de paralisia cerebral. Ela fornece apoio e, quando usada corretamente (temperatura adequada) estimula ou relaxa de acordo com a temperatura. Além do mais, se a criança ou jovem se sentirem seguros, serão tomados por uma sensação agradável.

No meio líquido o portador de paralisia cerebral executa movimentos que não realiza a contento em terra.

Estes movimentos são facilitados pela água e alguns exercícios que realizam com certa dificuldade fora desta, em suas terapias, pode ser executado em maior número de vezes. A baixa gravidade, o apoio fornecido e a densidade, são os pontos positivos para os mesmos.

"Muitos indivíduos com paralisia cerebral são beneficiados pelo relaxamento relativo do espasmo muscular, durante as sessões de piscina, o que lhes dá prazer. Se eles puderem nadar, obtém-se uma melhora do controle, velocidade e força, em função do tempo em que permanecem na água" (11).

Não é necessário que se tenha como objetivo primordial a natação ou a prática esportiva. Porém, se o portador de paralisia cerebral alcançar as etapas que o levem à aquisição dessas habilidades, com certeza obterá melhora física em suas

(11) ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY, Natação para deficientes, p 10.

atividades corporais e possibilidade real de integração, nestes momentos.

O *empuxo* (12) reduz a ação da gravidade e ajuda o aluno a andar ou se deslocar mais livremente no ambiente líquido, e isso contribui para o desenvolvimento da eficiência motora.

A água, em temperatura adequada, proporciona ao indivíduo portador de paralisia cerebral, a possibilidade de adquirir um tônus postural mais próximo do normal. Fisiologicamente há uma redução da atividade muscular.

"Se a temperatura da água estiver aproximadamente de 30 a 35 graus centígrados pode haver, devido ao calor o favorecimento de uma diminuição de hipertonia muscular que muitas vezes é devido à ansiedade ou à temperatura"
(13).

Se esses jovens ou crianças puderem usufruir de um programa adaptado às suas necessidades e um ambiente adequado para o desenvolvimento do programa, obterão excelentes benefícios físicos.

As atividades físicas no meio líquido surgem como uma excelente opção de trabalho a ser realizado com as pessoas portadoras de paralisia cerebral. A piscina representa um novo espaço a ser explorado pelos profissionais que atuam com essa clientela a fim de que melhore sua qualidade de vida, posto que possibilitam desenvolver atividades físicas muitas vezes impraticáveis fora deste ambiente.

(12) Empuxo: força vertical dirigida para cima, que passa pelo centro de gravidade do líquido que tomaria exatamente o lugar do corpo imerso e igual ao peso deste líquido. Pequeno Dicionário da Língua Portuguesa, Aurélio Buarque de Holanda FERREIRA, p 448.

(13) Ronald C. ADANS e outros, Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico, p 361.

Caso tenham condições de aprendizagem da natação, poderão ter ampliado seu leque de opções de participação em sua comunidade (clubes, centros recreativos, e outros) usufruindo de maior integração a ela.

Pudemos observar estas mesmas preocupações em outros autores, como por exemplo em Rodrigues, onde ele afirma que quando a pessoa portadora de deficiência consegue galgar um espaço num determinado grupo através de sua competência, ele integra-se melhor no referido grupo.

Do mesmo modo com aquele nosso aluno ou ex-aluno que, portando sua mochila, vai ao clube aos fins de semana para nadar, jogar, reencontrar com os amigos, enfim, para seu merecido lazer, ao nosso ver, é uma pessoa participante do processo social" (14).

(14) José Luiz RODRIGUES, Educação física no contexto interdisciplinar e a pessoa portadora de deficiência, p 97.

CAPITULO II

O DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES NO MEIO LIQUIDO PARA PESSOAS PORTADORAS DE PARALISIA CEREBRAL

Os profissionais que atuam com crianças e jovens portadores de paralisia cerebral, sempre vêm a necessidade de procurar novos caminhos para seu trabalho, a fim de ajudá-lo a melhorar sua qualidade de vida. Nesse aspecto o meio líquido surge como uma boa opção.

Numa oportunidade de atuação com alguns jovens e crianças portadoras de paralisia cerebral, juntamente com suas mães na piscina, pudemos observar vários pontos positivos nessa proposta. Constatamos alguma melhora e concordamos com a afirmação de que

"as exercitações da natação podem levar o portador de paralisia cerebral à diminuição do tônus acentuado, de forma a liberar o potencial de movimento registrado pelos antagonistas tensos, proporcionando a oportunidade de desenvolvimento de movimentos mais funcionais através de atividades voluntárias e motivantes" (15).

(15) Roberto BUKHART e Michele Ortega ESCOBAR, Natação para portadores de deficiências, p 32.

No meio líquido a criança ou o jovem portador de paralisia cerebral tem a possibilidade de desenvolver um programa ligado à integração, à recreação e, acima de tudo, ao prazer.

Para elaborarmos um programa para realização de atividades com estas pessoas no meio líquido, é importante seguir-se alguns passos.

Primeiramente é necessário que conheçamos a história clínica dos alunos com os quais iremos trabalhar. Este primeiro momento nos foi facilitado pelo fato dos alunos em questão fazerem parte na Escola de Educação Especial na qual trabalhamos.

Em seguida, buscamos mais dados e expusemos nossa proposta ao neurologista, ao fisioterapeuta e a um clínico geral que atendem os alunos e que conhecem suas condições físicas e de saúde. Tivemos então, confrontações negativas e positivas com relação ao nosso trabalho. Em cima dessas confrontações, procuramos considerar as dificuldades físicas e de saúde dos alunos, ligadas ou não à deficiência, mas fomos adiante com nosso propósito.

Depois que nos sentimos seguros com relação às condições gerais dos alunos e obtivemos informações necessárias, as mães foram solicitadas a acompanhar seus filhos na piscina, para que pudéssemos realizar o trabalho. Algumas relutaram e se sentiram inseguras, porém a maioria acompanhou seu filho. Quando isso não era possível, algum profissional da Escola se propunha a substituí-la. Em seguida demos algumas explicações básicas para as mães e marcamos os dias para iniciarmos o programa.

Na piscina, passamos por uma fase de adaptação ao meio líquido. Como essa atividade se apresentava como uma novidade para todos os envolvidos no programa, tivemos que conquistar a confiança vagarosamente para termos a certeza de que tudo daria certo. Inicialmente nos sentamos à beira da piscina com os

alunos e as mães, e, com as pernas dentro da água, descontraidamente, conversamos com os alunos e orientamos as mães para que fizessem o mesmo.

Em seguida, ainda sentados, jogávamos água por todo corpo, inclusive na cabeça das crianças para que estas se acostumassem com a temperatura. Achamos importante que os alunos fossem se acostumando com a água e observávamos que aquela situação à beira da piscina lhes causava ansiedade por aquilo que iria acontecer.

Quando percebemos que os alunos já se sentiam ansiosos por entrar na piscina, colocamos todos em pé dentro da mesma, segurando pelas axilas. Começamos a caminhar livremente dentro da água, procurando conquistar segurança e melhorar o equilíbrio. Andamos de costas, de frente, de lado, enfim, explorando todas as formas de andar. Criamos algumas brincadeiras durante essa fase de adaptação, como roda ou trenzinho, para que os alunos se sentissem descontraídos. Achamos importante e utilizamos bolas, aros, cordas e outros materiais. Observamos o comportamento de cada aluno e procuramos ajudá-lo a adquirir um melhor desempenho motor, através de um tônus muscular mais adequado e controlado e, conseqüentemente, uma coordenação mais próxima da normalidade. Tentamos fazer com que os alunos com condições de ficar em pé sozinhos caminhassem sem nossa ajuda.

Após mais ou menos dois meses, ou seja, oito aulas, percebemos que os alunos se sentiam seguros e adaptados ao meio líquido e, a partir daí, passamos a realizar exercícios em outras posições. Nesta fase, trabalhamos com nossos alunos na posição horizontal onde procuramos manter de maneira simétrica suas cabeças, pélvis, troncos e pescoços, tendo o devido cuidado de dar apoio à sua cabeça para que ele não engolissem água.

Fizemos deslocamentos lentos, primeiramente de costas e, em seguida, em decúbito ventral.

Devido à alteração de tônus apresentada pelo portador de paralisia cerebral, é preciso considerar a possibilidade de ele apresentar alguns movimentos bruscos e, conseqüentemente, engolir água, levando-o a sensações desagradáveis e que o deixarão assustado. Ao segurarmos sua cabeça precisamos estar atentos a estas inconveniências.

Depois de realizarmos movimentos livres e deslocamentos com os alunos na posição horizontal, instituimos alguns exercícios físicos e procuramos sincronizar alguns movimentos específicos. Realizamos, com ajuda de monitores, movimentos passivos nos membros, necessários à sua melhora física.

Fomos dificultando os exercícios e alterando as posições da horizontal para a vertical e vice-versa. Aos alunos com condições de ficarem em pé sozinhos, lhes era cobrada maior independência nos exercícios e brincadeiras e maiores condições eram instituídas. Aos que não apresentavam condições tão satisfatórias de independência, continuamos dando apoio tanto na posição horizontal quanto na vertical, mas a estes, também fomos aumentando gradualmente as dificuldades. Procuramos sempre observar o padrão motor que estavam adotando sem nos esquecermos de superar a ansiedade para que esta não prejudicasse o bom andamento das atividades. Na posição vertical trabalhamos bastante o equilíbrio e a caminhada e na horizontal o tônus muscular e a simetria corporal.

Na posição horizontal, instituimos brincadeiras nas quais os alunos se deslocavam com auxílio para todos os lados, e também tiveram que realizar diversos movimentos em seus membros.

Realizamos esse trabalho numa piscina comum, sem adaptações ou aquecimento e por isso só fizemos nos meses em que o tempo estava quente, ou seja, de fevereiro a maio. Não

avancamos em nosso programa porque o clima não permitiu, mas pretendemos continuar avançando em algumas técnicas que dão início à prática de natação, não que esta prática esportiva seja exatamente o nosso objetivo. Pensamos em organizar brincadeiras, onde os alunos trabalhem a respiração e a conscientização desta. Alguns poderão aprender a técnica de flutuação e, quem sabe, até aprender a nadar.

A elaboração de um programa de atividades no meio líquido para pessoas portadoras de paralisia cerebral requer cuidados especiais dos profissionais que irão atuar junto a esses indivíduos. Como já citamos, é preciso analisar o que lhes proporcionará melhoras, tomando conhecimento de suas dificuldades e suas necessidades. É necessário adequar sua capacidade da melhor maneira possível, para que usufrua do programa satisfatoriamente.

Em outras palavras, ao se instituir um programa de atividades físicas, mesmo que ele seja apenas recreativo, é preciso considerar os problemas que norteiam o quadro físico do portador de paralisia cerebral. Os alunos que apresentam convulsões merecem atenção e cuidados especiais. Se um deles apresentar uma convulsão durante as atividades, deverá ser retirado imediatamente da piscina, mas voltará para as atividades caso apresente condições para isso. Apesar da situação ser de emergência, é preciso manter a calma para dar-se o necessário socorro e para tomar-se as devidas providências de que o aluno necessita. Com o conhecimento prévio da condição do aluno esse socorro será feito com segurança e tranquilidade.

O acesso aos prontuários daqueles que farão parte do programa é de suma importância. Em escolas ou instituições o acesso a essas informações deve ser facilitado, desde que o objetivo do trabalho seja claro. É preciso examinar os questionamentos sobre as condições físicas e de saúde dos

alunos, antes de iniciar o programa, a fim de que haja segurança no trabalho que se realizará.

O exame das condições físicas dos alunos fornecerá dados que ajudarão na elaboração das atividades. Por exemplo, numa criança portadora de paralisia cerebral, alguns exercícios podem ser inconvenientes. Movimentos bruscos podem causar reflexos que lhe trarão espasticidade ou agitação.

"Os movimentos para normalizar o tônus muscular são necessários, com a finalidade de melhorar a qualidade dos movimentos realizados na piscina" (16).

Portanto, ao se conhecer as necessidades das crianças e seus limites físicos, torna-se importante informar-se com o fisioterapeuta sobre os movimentos que lhes são indicados e quais, porventura, podem lhes ser prejudiciais.

"Alguns movimentos se agravam pelo esforço, principalmente em determinadas posturas, ou pelos excitantes ambientes inclusive os de ordem emocional" (17).

É necessário procurar sanar as dúvidas que surgirão antes ou durante a realização do programa.

Adequando o programa às necessidades do grupo, levando-se em consideração diferenças individuais, e objetivando um melhor desempenho destes alunos, o momento da piscina deverá ser prazeroso. Se o grupo for pequeno e as mães não puderem acompanhar seus filhos, o auxílio de monitores se fará

(16) Ronald C. ADANS e outros, Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico, p 361.

(17) Plínio Ribeiro CARDOSO, Fisioterapia na paralisia cerebral, p 06.

necessário para que o trabalho possa ser facilitado, especialmente no início do programa, ou seja, na fase de adaptação ao meio líquido.

Se a criança ou o jovem se sentir seguro e confiante, ficará à vontade e certamente terá prazer na realização das atividades. Os objetivos de melhora física, poderão surgir como resultantes deste momento de prazer.

Um programa de atividades no meio líquido não precisa ser necessariamente esportivo, objetivando a natação, nem terapêutico, objetivando terapia. Esses alunos, normalmente, já fazem parte ou fizeram de programas de tratamento. Se sentirem que esse momento dentro da água trata-se apenas de mais uma terapia, poderão cansar-se e enfastiar-se facilmente, o que trará desperdício de um momento e espaço de trabalho que ajudaria na melhoria da qualidade de vida desse aluno.

No objetivo do programa contempla-se a melhora física. Contudo os alunos devem sentir prazer na realização do programa ao mesmo tempo que buscam melhorar suas condições de vida. O desenvolvimento clínico e a prática esportiva virão como consequência da realização do programa. As atividades serão na sua maioria lúdicas e terão como base a adaptação ao meio líquido e a conquista da segurança nesse meio.

Brincadeiras e jogos dentro da água podem ser prazerosos e farão de um momento "terapêutico" um instante de lazer. Exploração do espaço, adaptação ao meio, atividades livres, são passos iniciais e que nortearão o programa.

Se for possibilitada a esses alunos a convivência no meio líquido com outras pessoas, quer portadoras de deficiências ou não, resultados sociais importantes, com certeza, poderão ser observados. O monitor poderá propor jogos que proporcionem este tipo de convivência.

Depois que os alunos adquirirem a confiança e a segurança no meio líquido e quando houver condições físicas de independência não haverá mais necessidade de um acompanhante para cada criança ou jovem. Contudo, o grupo não deve ser grande e o monitor deverá ser o mesmo do início do programa. Continuando o mesmo monitor, haverá a garantia de que este conhece bem os alunos para dar continuidade ao trabalho.

"É indispensável criar o sentido de segurança e de instalar confiança entre aluno e instrutor, para que o aluno possa relaxar" (18).

É importante valorizar o vínculo que o monitor cria com os alunos e a confiança assegurada por esse vínculo.

O monitor, ao avançar nos objetivos do programa, ou seja, ao observar progresso nos movimentos de seus alunos, deve, gradativamente aumentar e adaptar novas dificuldades, não devendo esquecer o prazer a que o trabalho se propõe, pois mesmo com a evolução física dentro da água, as atividades não devem ser repetitivas ou exaustivas.

A integração surge como um resultado de trabalho em água, pois notamos uma maior aproximação dos alunos portadores de paralisia cerebral que se apresentam fisicamente diferentes. Os alunos mais independentes fisicamente, poderão frequentar piscinas ou clube sozinhos. Ou seja, em suas atividades sociais, a exemplo de seus familiares, pode ser comum uma ida à piscina. Aliás, as famílias às vezes, deixam de realizar essas atividades com seus filhos desconhecendo que isso é muito benéfico.

O grupo de professores ou terapeutas que realizam programas de trabalho com pessoas portadoras de paralisia cerebral, poderão orientar seus familiares para que frequentem a

(18) Ronald C. ADANS e outros, Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico, p 361.

piscina, sem receio, dando assim continuidade ao trabalho e criando a possibilidade de aumentar a vida social participativa desses alunos.

Observamos que a convivência do aluno com seus familiares (mãe-irmão-pai) entre outros, aumentou quando estes tiveram a oportunidade de acompanhá-los na piscina. Algumas dúvidas com relação a frequentar a piscina e alguns questionamentos relacionados à segurança, puderam ser superados. Os familiares que acompanharam o programa desde o início colaboraram muito para sua realização e se mostraram satisfeitos com os resultados obtidos.

"A família bem informada, almejando alcançar progressos para seu filho dá segurança e motivação à pessoa deficiente, sendo portanto, o melhor auxiliar de reabilitação conhecido" (19).

Quando a família se mostra disponível é preciso assegurar-lhe o máximo de informações, para que ela ajude o aluno.

Vencida a fase de adaptação e descontração no meio líquido, percebendo-se que o programa avançou com sucesso por estes passos iniciais e que os alunos estão se saindo bem nas atividades, alguns aspectos de um trabalho de iniciação desportiva poderão ser desenvolvidos.

Nesta fase que se segue poderão ser usadas técnicas que trabalhem a flutuação e a respiração. Essas técnicas são usadas para aprendizagem da natação e, embora esse não seja o nosso principal objetivo, poderão ser de grande valia e benéficas aos alunos.

(19) Ana Isabel de Figueiredo FERREIRA. Modificações posturais: avaliação postural computadorizada em crianças portadoras de Síndrome de Down, antes e após a prática de atividades físicas no meio líquido, p 07.

Se algum aluno avançar nas atividades e chegar a esboçar a possibilidade de nadar, deverá ser incentivado, desde que o monitor perceba ser seu desejo. Em nenhum momento o monitor deverá forçá-lo a nadar, somente encorajá-lo.

Enfim, os profissionais que se propuserem a aplicar este trabalho poderão modificá-lo e adaptá-lo às necessidades de sua clientela. É necessário não se perder de vista o prazer e a espontaneidade que o programa propõe. Não podemos esquecer o bem estar e a satisfação pessoal do aluno, na aplicação do trabalho. Ele deve perceber que juntos (profissional e aluno) procuramos mais uma possibilidade de melhorar sua qualidade de vida.

Acima de tudo, e antes de qualquer realização profissional, está a satisfação pessoal de cada aluno com o qual trabalhamos.

CONCLUSÃO

As atividades realizadas no meio líquido melhoram a condição física das pessoas portadoras de paralisia cerebral e possibilitam uma melhoria na sua qualidade de vida. Nas atividades desenvolvidas verificamos, além dessa melhoria, uma participação mais ativa de grupos que apresentam quadro motor e de desenvolvimento físico diferentes do seu. Como já dissemos, dentro da água as deficiências são menos visíveis e a descoberta da possibilidade de um novo contato com o mundo através desse meio, trazem benefícios e prazer.

Na atuação com um grupo de alunos portadores de paralisia cerebral juntamente com outros grupos de alunos portadores de deficiência mental e suas Mães, percebemos que a água abriu a possibilidade das crianças e jovens se sentirem mais à vontade. Observamos que todos os envolvidos, direta ou indiretamente, com o grupo com o qual trabalhamos, foram se sentindo mais seguros e confiantes. Perante essas atividades, até então novidade para muitos dos alunos e seus familiares, percebemos uma convivência mais saudável entre esses grupos. Atividades que pareciam impossíveis ou difíceis foram facilitadas na piscina, e isso foi novidade para todos.

O contato Mãe-filho foi necessário e mais marcante para a realização do programa. Os familiares puderam constatar as

melhoras em seus filhos, e o quanto isso lhes proporcionou de bem-estar. Além do mais realizamos nosso trabalho numa piscina social, frequentada por vários grupos de pessoas (SESI - Sorocaba) que conheceram e se tornaram amigos dos alunos. Isso foi de grande valia para a família, por verem o contato de seus filhos com outros grupos.

É importante averiguar o bem-estar pessoal que uma atividade pode trazer. Se o meio líquido pode proporcionar um fator a mais para esse bem estar, porque devemos nos ater somente ao meio terrestre? É necessário que estejamos abertos à possibilidade de levarmos nossos alunos para atividades alternativas, mesmo que essas fujam do que se entende como prática esportiva ou terapia.

Sendo objetivo principal a melhoria da qualidade de vida dos alunos, o melhor desempenho como um todo, aparece acompanhado de outras vantagens, tais como integração, lazer, melhora da respiração, conhecimento corporal e, acima de tudo, o prazer.

O importante é acreditarmos que sempre poderemos fazer algo melhor por nossos alunos.

Referências Bibliográficas

ADANS, Ronald C. e outros. *Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico*. São Paulo, Manole, 1985.

ASSOCIATION OF SWIMING THERAPY. *Natação para deficientes*. Trad. por Maria Eugênia de Oliveira Vianna. São Paulo, Manole, 1986.

BURKHARDT, Roberto; ESCOBAR, Michele Ortega. *Natação para portadores de deficiência*. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1985.

CARDOSO, Plínio Ribeiro. *Fisioterapia na paralisia cerebral*. São Paulo, Sarvier, 1971.

CARVALHO, Maria Cecília M. de. *Construindo o saber*. Campinas, Papirus, 1988.

FERREIRA, Ana Isabel de Figueiredo. *Modificações Posturais: Avaliação postural computadorizada em crianças portadoras de Síndrome de Down, antes e após a prática de atividades físicas no meio líquido*. Piracicaba, Dissertação Mestrado em Educação, UNIMEP, 1990.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Pequeno Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro, Editora Civilização Brasileira, 1964.

RODRIGUES, José Luiz. *Educação física no contexto interdisciplinar e a pessoa portadora de deficiência*. Piracicaba, Dissertação de Mestrado em Educação, UNIMEP, 1991.

SEVERINO, Antonio Jardim. *Metodologia do trabalho científico*. São Paulo, Cortez, 1992.