	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

FICHA DE PRODUTO INTELECTUAL

ATIVIDADE EM MEIO AQUÁTICO (XV)

Estratégia Educativa: Atividade em Meio Aquático

I. BREVE ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O meio aquático é um meio bastante completo e diverso para a estimulação do indivíduo, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo e social (Barbosa et al., 2015; Matias, 2018; Rodrigues e Lima, 2014). Do ponto de vista social, promove a interação com técnicos e pares estimulando as relações sociais. Na componente cognitiva, através das atividades e jogos realizados, é estimulada a linguagem, conceitos espaciais e temporais e noções matemáticas, de acordo com as capacidades do indivíduo. Relativamente à componente motora, estimula-se a motricidade global, através dos deslocamentos, flutuações, imersões, saltos e motricidade fina mediante a realização das atividades de manipulação realizadas.

No caso da pessoa com Perturbação do Espetro do Autismo, além de promover a interação social e aprendizagem de diferentes técnicas, a Atividade em Meio Aquático permite a exploração do corpo num meio distinto do terrestre, contribuindo para a representação que faz de si mesma (Chicon, Sá e Fontes, 2013). A água é vista como um elemento simbólico mediador de vivências perceptivas, sensitivas, simbólicas e representativas no qual o corpo tem um papel central ao representar internamente as experiências percebidas (Matias, 2018).

A Atividade em Meio Aquático traduz-se em diferentes competências como a Respiração, Equilíbrio, Propulsão e Manipulação (Barbosa et al., 2015; Murcia e Perez, 2022).

Iniciando pela Respiração, prende-se com um processo relacionado com os mecanismos mecânicos e fisiológicos responsáveis pela inspiração e expiração, efetuados pela boca e nariz, que se podem encontrar, ou não, em imersão (Barbosa et al., 2015). O controlo respiratório no contexto de Atividade em Meio Aquático pode ser trabalhado através da realização de exercícios que promovam a inspiração e expiração nasal e bucal, expiração a diferentes profundidades, realização de diversos ciclos respiratórios, mais lentos e mais rápidos, tanto em posição estática como em

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	1/27
-----------------------------------	--	------

movimento pela piscina (vertical/horizontal) ou até mesmo em submersão (Castro, Correia e Wizer, 2016).

No caso do Equilíbrio está relacionado com a estabilidade no meio aquático tanto na posição vertical como horizontal (decúbito dorsal e ventral) e sua alteração mediante as rotações (Barbosa et al., 2015). Relativamente ao equilíbrio, podem ser realizados deslocamentos na posição vertical a diferentes ritmos e com a água a diferentes profundidades (cintura, peito, pescoço) através de alteração da posição dos membros superiores e mãos para experimentar a diferente resistência da água (Castro et al., 2016).

Também a flutuação se relaciona com o equilíbrio podendo ser realizada em posição horizontal (ventral, dorsal e lateral) ou vertical e com ou sem a realização de movimentos que promovam a propulsão, ou movimentos que levem ao reposicionamento do corpo (por exemplo passagem de uma flutuação em decúbito ventral para decúbito dorsal), fazendo a passagem ao nível do eixo longitudinal, mas também transversal. Também na flutuação vertical (piscinas de maior profundidade) se deve variar a posição dos membros para perceber a diferença que efetuam na flutuação. Deve ser experienciada em diferentes situações de respiração (Castro et al., 2016).

A propulsão relaciona-se com a realização de movimentos do tronco e membros superiores e inferiores, isoladamente ou em conjunto, de forma a promoverem o deslocamento (Barbosa et al. 2015). Para estimular esta competência, podem ser realizados exercícios com e sem os pés a tocar no fundo da piscina e com as mãos a segurar o bordo da piscina e sem segurar, e a diferentes profundidades e variando o tipo e fluxo de respiração (Castro et al., 2016). Podem realizar-se deslocamentos a diferentes profundidades e em diferentes posições do corpo e em diferentes sentidos/direções (frente, lado, trás). Também pode ser fornecido apoio pelo técnico (Castro et al., 2016).


De acordo com Barbosa e Queirós, 2004 cit in Barbosa et al., 2015 a complexidade das competências pode ser sintetizada de acordo com a tabela a seguir apresentada:

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa
Objetivo	- Promover a familiarização com o meio aquático	- Promover uma maior autonomia no meio aquático	- Estimular a aquisição de habilidades aquáticas específicas
Respiração	- Imergir a cabeça	- Respirar com	- Adequar o controlo

	- Expirar de forma ritmada	adequado ritmo respiratório	respiratório
Equilíbrio	- Manter a posição vertical de forma autónoma	- Manter a posição horizontal em Decúbito Dorsal - Manter a posição horizontal em Decúbito Ventral - Imergir - Efetuar rotação no eixo longitudinal	- Apresentar equilíbrio adequado à ação segmentar e respiratória - Efetuar rotação no eixo frontal
Propulsão	- Efetuar deslocamento vertical de forma autónoma	- Efetuar batimento alternado dos membros inferiores - Efetuar entrada com salto de pés (Associado à posição horizontal)	- Efetuar batimento alternado dos membros inferiores e superiores - Efetuar entrada com salto de cabeça (Associado ao controlo respiratório)
Manipulação	- Efetuar a exploração dos materiais	- Efetuar os lançamentos, receções e batimentos adequados à situação (combinados com nível de respiração, equilíbrio e propulsão da 2ª Etapa)	- Efetuar os lançamentos, receções e batimentos adequados à situação (combinados com nível de respiração, equilíbrio e propulsão da 3ª Etapa)

Relativamente à progressão, a complexidade da exigência das tarefas pode ser aumentada na profundidade da água (com pé – sem pé), distância do deslocamento, e o fornecimento de apoio de um técnico e/ou utilização de equipamento. É também importante adotar uma componente lúdica, bem como promover a maior autonomia possível do aprendente (Barbosa et al., 2015)

É de extrema importância analisar as condições de segurança das instalações nas quais se vai desenvolver a atividade. A zona do deck deve estar limpa, desobstruída e deve ter piso antiderrapante, bem como adequadas condições elétricas, de iluminação e sinalização. A piscina deve ter sinalização e marcação da profundidade, com água com adequadas condições de qualidade e temperatura. Deve conter escadas de entrada, com degraus antideslizantes e bem fixos, com cor contrastante. É ainda importante a existência de equipamentos de proteção e segurança (Lees, 2007).

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

II. BREVE DESCRIÇÃO DA AVALIAÇÃO

De forma a realizar-se a avaliação dos aprendentes, foi construída uma Escala de Avaliação específica para o modelo. A aplicação é efetuada em dois momentos designados por Avaliação Inicial e Avaliação Final, sendo cada um composto por uma sessão. Após a análise das pontuações obtidas em ambos os momentos de avaliação, é feita uma comparação dos dados recolhidos, aferindo se houve alterações de competências decorrentes da intervenção.

A Escala de Avaliação contém sete áreas, nomeadamente:

- Comportamento;
- Entrada;
- Respiração;
- Equilíbrio;
- Deslocamento;
- Exploração de Materiais;
- Saída.

Após a concretização de todos os itens e respetiva cotação, é feita a soma da cotação dos itens por área, obtendo-se o perfil do avaliado.

Escala de Avaliação

Nome: _____ Data Av. I.: _____

Data Av. F.: _____

O técnico deve solicitar ao aprendente a realização da sequência dos exercícios de avaliação e, através de observação direta, deverá avaliar o seu perfil de realização, colocando uma cruz na opção mais aproximada conforme a seguinte legenda:

- NA/NC – Não Aplicável /Não Cumpre (pontuação 0)
- AT- Ajuda Total (pontuação 1)
- AF/D – Ajuda Física/Demonstração (pontuação 2)
- AV – Ajuda Verbal (pontuação 3)
- A – Autónomo (pontuação 4)

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	4/27
-----------------------------------	--	-------------

Apresenta-se, de seguida, a referida escala:

Área		NA/NC	AT	AF/D	AV	A
		0	1	2	3	4
Comportamento	Apresenta um comportamento adequado ao contexto					
	Pontuação		_____ /4			
Entrada	Entra na piscina					
	Entra na piscina sentado/a no bordo					
	Entra na piscina sentado/a no bordo em golfinho					
Pontuação		_____ /12				
Respiração	Sopra uma bola de ping-pong					
	Sopra fazendo bolhinhas na superfície da água					
	Sopra fazendo bolhinhas, respira e volta a fazer bolhinhas (3x)					
	Faz expiração nasal e bucal com a face imersa (3x)					
Pontuação		_____ /16				
Equilíbrio	Caminha na água					
	Na posição vertical, roda em círculo levantando os pés do chão					
	Realiza 3 saltos no lugar					
	Realiza 3 saltos para a frente					
	Flutua em Decúbito Dorsal (3 seg), pode usar-se flutuador					
	Flutua em Decúbito Ventral (3 seg), pode usar-se flutuador					
	Termina a flutuação e coloca-se em posição bipedal					
Pontuação		_____ /28				
Deslocamento	Desloca-se					
	Desloca-se em Decúbito Ventral com suporte do					

	técnico/a ou flutuador					
	Desloca-se em Decúbito Dorsal com suporte do técnico/a ou flutuador					
	Desloca-se debaixo de água					
	Desloca-se debaixo de água apanhando objetos					
	Pontuação	_____ /20				
Exploração de Materiais	Explora livremente os materiais utilizados					
	Realiza transporte dos materiais a pedido					
	Efetua lançamentos					
Pontuação		_____ /12				
Saída	Sai pelas escadas					
	Sai pelo bordo da piscina					
Pontuação		_____ /12				

Prova da Avaliação: Para a realização das avaliações inicial e final, é realizado um circuito, numa piscina na qual os aprendentes tenham água pela zona peito, no qual são pedidas aos aprendentes todas as tarefas apresentadas na escala de avaliação.

III. BREVE DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

A intervenção ao longo do Produto Intelectual referente à Atividade em Meio Aquático prende-se com a implementação de um programa de intervenção especificamente desenvolvido para os aprendentes, o qual se baseia nas suas próprias competências, potencialidades, necessidades e expectativas. No que concerne às áreas de intervenção principais, são as seguintes: Comportamento, Entrada na piscina, Respiração, Equilíbrio, Deslocamento, Exploração de Materiais e Saída da piscina.

Estas áreas são trabalhadas ao longo de dez sessões, duas para cada uma das áreas, com a realização de quatro atividades específicas em cada uma delas. Na primeira e na décima sessão é preenchida a Escala de Avaliação.

IV. ESTRUTURA DA INTERVENÇÃO

A intervenção da abordagem da Atividade em Meio Aquático organiza-se ao longo das dez sessões que a compõem, com oito sessões de intervenção e duas de avaliação. As sessões têm a duração de 45 minutos e são realizadas com periodicidade semanal, em contexto de piscina.

Cada sessão está organizada em três momentos essenciais, os quais se descrevem na tabela seguinte:

Tabela 1: Tabela representativa da organização dos momentos das sessões.

Momento da Sessão	Tipo de Atividade e Objetivos	Duração
Aquecimento inicial	- No primeiro momento da sessão são realizados alguns exercícios de aquecimento, os quais têm como objetivo a preparação dos aprendentes dos exercícios a desenvolver na sessão (aumento de intensidade)	5 min.
Parte fundamental	- A parte fundamental corresponde à realização das atividades individuais e grupais para a aquisição das competências previstas	35 min.
Alongamento	- Na fase do alongamento são realizados exercícios de alongamento muscular e relaxamento, de forma a promover o retorno à calma dos aprendentes (diminuição de intensidade)	5 min.

Relativamente às atividades desenvolvidas, o programa é constituído por um total de 16 atividades, organizadas de acordo com as áreas a trabalhar. Apresenta-se de seguida um esquema-síntese das áreas de intervenção, bem como as sessões correspondentes a cada uma delas e as atividades a realizar.

Tabela 2: Tabela representativa da organização das áreas de intervenção e atividades a desenvolver em cada sessão.

Área de Intervenção	Sessão	Atividade	Nome da Atividade
----------------------------	---------------	------------------	--------------------------

Avaliação Inicial	1	0	“Corrida de estafetas”
Respiração	2	1	“Ajudar os Náufragos”
		2	“Os reis dos Mares”
	3	3	“Sapo, peixe ou borboleta?”
		4	“Jogo da pesca”
Equilíbrio	4	5	“(Des)equilíbrio”
		6	“Á boleia”
	5	7	“Em conjunto”
		8	“Flutua e relaxa”
Deslocamento	6	9	“Assalto ao submarino”
		10	“Apanha com o noodle”
	7	11	“Animais Marinhos”
		12	“Sem parar”
Manipulação de Materiais	8	13	“Basquete-água”
		14	“Argola ao alvo”
	9	15	“Construtores”
		16	“Bola-a-bola”
Avaliação Final	10		“Corrida de estafetas”


Apresentam-se de seguida esquematizadas as 15 sessões a desenvolver, com cada uma das atividades, descrição, objetivos e materiais necessários para a sua realização.

Sessão 1

Conteúdo: - Não se aplica		Objetivos: - Realizar a avaliação inicial de forma a traçar o perfil do grupo de intervenção.
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Avaliação Inicial “Corrida de estafetas” <u>Materiais:</u> - Bolinhas de ping-pong; - Arcos de cores diferentes; - Noodles de espuma; - Pranchas; - Argolas; - Bolas.	Organização: Interior da piscina, na posição vertical Descrição: É construído o circuito com os elementos necessários à avaliação inicial. Cada um dos aprendentes deve realizar o circuito, de forma a que a técnica faça a sua avaliação inicial.
	Alongamento	

Sessão 2

Conteúdo: - Respiração		Objetivos: - Estimular a adaptação ao meio aquático; - Promover o treino do processo de inspiração e expiração dentro de água.
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Atividade 1 “Ajudar os naufragos” <u>Materiais:</u> - Bolinhas de ping-pong; - Arcos; - Cartões da atividade plastificados;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical. Descrição: São espalhadas diversas bolinhas de ping-pong pela piscina, e arcos de cores diferentes a flutuar à superfície. Os aprendentes devem soprar as bolinhas para os arcos, seguindo a indicação do técnico relativa ao número de bolas a soprar e para qual dos arcos.
	Atividade 2 “Os reis dos mares” <u>Materiais:</u> - Argolas; - Arcos; - Bastões;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical ou horizontal. Descrição: O técnico segura as argolas a diferentes alturas, fora e dentro de água, de forma a que os aprendentes façam a imersão e respetiva respiração. Os aprendentes devem baixar-se, colocando-se por baixo da argola, de forma a que esta fique colocada sobre a sua cabeça (como uma coroa). Sem deixar a argola cair da cabeça, devem deslocar-se até ao bordo da piscina. De seguida, o técnico segura o arco, também a diferentes alturas, dentro e fora de água e os aprendentes devem deslocar-se da seguinte forma: - <u>Deslocamento vertical</u> : os aprendentes devem baixar-se de forma a colocarem-se dentro do arco (mantido na

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

		posição horizontal); - <u>Deslocamento horizontal</u> : os aprendentes devem atravessar o arco (mantido na posição vertical) e, de acordo com a altura a que está colocado, fazer ou não a imersão.
Alongamento		Realização de exercícios de alongamento.


Sessão 3

Conteúdo: - Respiração		Objetivos: - Estimular a expiração durante a imersão; - Estimular a colocação em diferentes níveis de profundidade; - Melhorar a coordenação motora no meio aquático.
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Atividade 3 “Sapo, borboleta ou peixe?” <u>Materiais:</u> - Argolas; - Cartões da atividade plastificados; - Cordel;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical. Descrição: São colocadas argolas nos diferentes degraus das escadas e fundo da piscina (consoante nível do aprendente). Os aprendentes devem apanhar o máximo de argolas que conseguirem. Porém, algumas das argolas têm atados cartões com diferentes imagens. Sempre que um aprendente apanhar uma argola com cartão, deve avisar os colegas que devem fazer o movimento associado: - Sapo – Saltar; - Borboleta – Rodar; - Peixe – Tocar o mais em baixo possível;
	Atividade 4 “Jogo da pesca” <u>Materiais:</u> - Noodles (um por aprendente);	Organização: Interior da piscina, na posição vertical Descrição: Um dos aprendentes, que será o “pescador” tem um noodle “cana de pesca”. Deve deslocar-se pela piscina, tentando tocar com o noodle nos colegas. Para fugir, os colegas devem deslocar-se pela piscina e baixar-se o mais possível dentro de água. Se estiverem completamente debaixo de água, não podem ser “pescados”. Quem for “pescado”, fica também como

	“pescador”.
Alongamento	Realização de exercícios de alongamento.

Sessão 4

Conteúdo: - Equilíbrio		Objetivos: - Estimular a posição de equilíbrio em Decúbito Ventral; - Estimular a posição de equilíbrio em Decúbito Dorsal; - Promover a interação entre os aprendentes;	
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.	
Parte Fundamental	Atividade 5 “(Des)equilíbrio” <u>Materiais:</u> - Colchão de piscina;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical, segurando um colchão. Descrição: Á vez, um dos aprendentes deve colocar-se deitado em cima de um colchão a flutuar no interior da piscina. Os restantes aprendentes devem colocar-se em redor do colchão, segurando-o e seguindo as indicações da terapeuta: - Deslocar o colchão para a frente/trás; - Rodar o colchão para a esquerda/direita; - Empurrar o colchão para cima/baixo; - Movimentar depressa/devagar. O aprendente que está em cima do colchão, deve tentar manter-se sem cair o máximo de tempo que conseguir. Quando cair na água, sobe para o colchão outro aprendente.	
	Atividade 6 “Á boleia” <u>Materiais:</u> - Argolas;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical Descrição: Os aprendentes devem organizar-se em pares. Um dos elementos do par segura-se na cintura do colega, que	

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

		<p>deve caminhar pela piscina, ao mesmo tempo que o seu parceiro vai fazendo o batimento de pernas. Depois dos aprendentes estarem familiarizados com o exercício, deve ser realizado numa corrida de competição entre pares, desviando-se das argolas colocadas no fundo da piscina.</p>
Alongamento		Realização de exercícios de alongamento.


Sessão 5

<p>Conteúdo:</p> <p>- Equilíbrio</p>		<p>Objetivos:</p> <p>- Desenvolver a capacidade de equilíbrio no deslocamento na piscina;</p> <p>- Estimular o equilíbrio gravitacional na realização diferentes posturas;</p>	
<p>Aquecimento</p> <p><u>Materiais:</u></p> <p>- Bola;</p>		<p>- Realização de exercícios em deslocamento na piscina: levantar e baixar os braços, juntar e afastar as pernas, caminhar de lado, frente, lateralmente.</p> <p>- A pares, transportar uma bola até ao bordo oposto da piscina sem largar as mãos.</p>	
<p>Parte Fundamental</p>	<p>Atividade 7</p> <p>“Em conjunto”</p> <p><u>Materiais:</u></p> <p>- Não são necessários materiais;</p>		<p>Organização:</p> <p>Interior da piscina, em equilíbrio vertical, em roda.</p> <p>Descrição:</p> <p>Numa fase inicial, os aprendentes deverão juntar-se a pares, de mão dada. De seguida, deverão caminhar ao longo da piscina, sem largar as mãos, seguindo as instruções dadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimentar os braços para cima e para baixo; - Tocar em determinada parte do corpo (p.e. joelho, pé, coxa) - Saltar ao pé coxinho - Fazer saltos à tesoura - Caminhar de costas - Caminhar para o lado esquerdo/direito <ul style="list-style-type: none"> • No caso dos aprendentes com mais dificuldades no equilíbrio, poderão realizar os exercícios na posição estática em vez de em movimento pela piscina. • Caso os aprendentes já tenham facilidade no exercício, pode fazer-se o exercício de olhos

		fechados/vendados
	<p>Atividade 8 “Flutua e relaxa”</p> <p><u> Materiais:</u> - Colchões;</p>	<p>Organização: Interior da piscina, em roda, na posição vertical</p> <p>Descrição: Os aprendentes devem colocar-se em cima de um colchão adotando diferentes posições, por exemplo, deitados em decúbito dorsal, deitados em decúbito ventral, sentados, de joelhos. Numa fase inicial, os colchões devem estar livremente, com algum apoio do técnico de forma a manterem alguma estabilidade. Seguidamente, à medida que os aprendentes forem conseguindo atingir o equilíbrio, o técnico deve movimentar os colchões pela piscina em movimentos suaves estimulando os aprendentes a encontrarem novos pontos de equilíbrio.</p>
	Alongamento	Realização de exercícios de alongamento

Sessão 6


Conteúdo: - Deslocamento		Objetivos: - Estimular o deslocamento dentro de água, com transporte de objetos; - Promover o deslocamento dentro de água com diferentes velocidades e mudanças de direção;
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Atividade 9 “Assalto ao submarino” <u>Materiais:</u> - Arcos (um por aprendiz); - Colchão; - Materiais (p.e. bolas, argolas, animais marinhos de borracha...);	Organização: Interior da piscina, na posição vertical ou horizontal, alinhados lado-a-lado. Descrição: No centro da piscina deve ser colocado um colchão com alguns materiais por cima (por exemplo argolas, animais aquáticos, bolas...). Cada um dos aprendentes deve ter um arco de uma cor à escolha, devidamente colocado no bordo da piscina. Ao sinal do técnico, os aprendentes devem deslocar-se ao colchão, recolhendo um dos materiais (só pode ser apanhado um de cada vez), transportando-o até ao arco respetivo. No final, são contabilizados os materiais recolhidos por cada um dos aprendentes.
	Atividade 10 “Apanha com o noodle” <u>Materiais:</u> - Noodles;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical Descrição: Os aprendentes devem colocar-se dispersos pela piscina. Um dos aprendentes, que será o “apanhador” deverá ter um noodle na sua mão e, ao sinal do técnico, tem de se deslocar pela piscina, tentando tocar nos colegas com o noodle “apanhando-os”. Os aprendentes que forem tocados com o noodle, recebem também um noodle e tentam “apanhar” os colegas que ainda não

 Erasmus+	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
--	---	-------------

		foram apanhados. A atividade termina quando todos os aprendentes tiverem sido apanhados.
Alongamento		Realização de exercícios de alongamento.

Sessão 7


Conteúdo: - Deslocamento		Objetivos: - Melhorar a capacidade de deslocamento dentro de água com utilização de prancha; - Promover o deslocamento na piscina com realização de movimento de braços (lançamento);
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Atividade 11 “Animais marinhos” <u>Materiais:</u> - Pranchas (uma por aprendente); - Cartões da atividade plastificados;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical ou horizontal, alinhados lado-a-lado. Descrição: Num dos bordos da piscina são colocados os cartões com as pistas e no outro os cartões com os animais marinhos. O aprendente retira inicialmente um cartão com pistas, e deve deslocar-se ao bordo oposto da piscina encontrando qual o cartão que tem o animal correspondente às características apresentadas. A deslocação deve ser feita utilizando a prancha (colocar o cartão em cima da prancha).
	Atividade 12 “Sem parar” <u>Materiais:</u> - Bolas;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical Descrição: A piscina deve ser dividida a meio, com metade dos aprendentes em cada um dos lados. O técnico deve colocar algumas bolas, em igual quantidade, nos dois

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

		<p>lados da piscina.</p> <p>Ao sinal do técnico, os aprendentes devem deslocar-se pelo seu campo, tentando apanhar o máximo de bolas possível, fazendo o seu lançamento para o campo adversário.</p> <p>Passado um determinado tempo definido pelo técnico, deve dar a partida por terminada, e nenhum dos aprendentes pode lançar mais bolas.</p> <p>Devem então contar-se as bolas presentes em cada campo, vencendo a equipa cujo campo tinha menos bolas.</p> <p>Pode ser feita uma 2ª ronda.</p>
Alongamento		Realização de exercícios de alongamento.

Sessão 8


Conteúdo:		Objetivos:
- Manipulação de materiais;		- Melhorar a capacidade de manipulação e transporte de objetos em contexto de meio aquático;
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Atividade 1 “Basquete-água” <u>Materiais:</u> - Noodles (um por aprendiz); - Bolas;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical ou horizontal, alinhados lado-a-lado num dos bordos da piscina. Descrição: Devem ser colocadas diversas bolas espalhadas pela piscina. Os aprendentes devem apresentar um noodle ao nível do peito. Devem deslocar-se em Decúbito Ventral, com batimento de pernas, tentando empurrar as bolas à medida que vão surgindo na pista. O objetivo final é que todas as bolas sejam “empurradas” até ao final da pista, sem que nenhuma fique para trás.
	Atividade 14 “Argola ao alvo” <u>Materiais:</u> - Argolas coloridas; - Cones coloridos (cores correspondentes às cores das argolas);	Organização: Interior da piscina, na posição vertical ou horizontal. Descrição: Cada aprendiz deve selecionar um cone de uma cor diferente, os quais devem ser colocados nos bordos da piscina. O técnico deve espalhar pela piscina argolas de cores diferentes, idênticas às cores dos cones (cerca de 4/5 de cada cor). Ao sinal do técnico, os aprendentes devem deslocar-se pela piscina apanhando as argolas de cor correspondente ao seu cone, lançando-o de forma a acertar no cone respetivo. Porém, as argolas devem ser transportadas de acordo com a indicação do técnico (por

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

		<p>exemplo, só se pode transportar usando a mão direita, tem de ser transportado no pé, tem de se levar na cabeça, deve ser colocado no ombro).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os aprendentes que já conseguirem efetuar a submersão, devem efetuá-la para apanhar as argolas; • Os aprendentes que ainda não dominam a técnica da submersão, podem apanhar a argola de acordo com as suas competências (por exemplo, apanhar com o pé).
Alongamento		- Realização de exercícios de alongamento

Sessão 9

Conteúdo:		Objetivos:
- Manipulação de materiais;		- Melhorar a capacidade de manipulação e transporte de objetos em contexto de meio aquático;
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Atividade 15 “Construtores” <u>Materiais:</u> - Pranchas (uma por aprendente); - Cartões da atividade plastificados; - Formas geométricas de esponja;	Organização: Interior da piscina, na posição vertical ou horizontal, alinhados lado-a-lado num dos bordos da piscina. Descrição: Num dos bordos da piscina são colocados os cartões com as figuras construídas com diferentes formas geométricas. Cada um dos aprendentes terá um cartão, que tem de ver com atenção, compreendendo quais as formas que compõem a figura apresentada. Seguidamente, devem deslocar-se até o bordo oposto da piscina, utilizando prancha, recolhendo as peças necessárias para construir a figura. Caso seja necessário, o aprendente pode levar o cartão com a imagem para consultar no momento da recolha das peças.
	Atividade 16 “Bola-a-bola” <u>Materiais:</u> - Bola; - Arco;	Organização: Interior da piscina, em roda, na posição vertical Descrição: Os aprendentes devem passar a bola entre si seguindo as indicações da terapeuta: - Com os braços esticados acima da cabeça - Com os braços esticados debaixo de água - Atrás das costas - Por baixo das pernas - Lançar e apanhar - Passar por dentro do arco (arco acima da água)

 Erasmus+	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
--	---	-------------

	- Passar por dentro do arco (arco debaixo de água)
Alongamento	- Realização de exercícios de alongamento

Sessão 10

Conteúdo: - Não se aplica		Objetivos: - Realizar a avaliação inicial de forma a traçar o perfil do grupo de intervenção.
Aquecimento		Realização de exercícios de aquecimento.
Parte Fundamental	Avaliação Inicial “Corrida de estafetas” <u>Materiais:</u> - Bolinhas de ping-pong; - Arcos de cores diferentes; - Noodles de espuma; - Pranchas; - Argolas; - Bolas.	Organização: Interior da piscina, na posição vertical Descrição: É construído o circuito com os elementos necessários à avaliação inicial. Cada um dos aprendentes deve realizar o circuito, de forma a que a técnica faça a sua avaliação inicial.
	Alongamento	

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

V. CONCLUSÕES

As sessões do Produto Intelectual XV, Atividade em Meio Aquático, foram desenvolvidas em contexto de piscina. Relativamente aos aprendentes, foram distribuídos em dois grupos com quatro aprendentes cada, um feminino com idades compreendidas entre os 24 e os 60 anos de idade; e um grupo masculino com idades entre os 20 e os 26 anos. Os diagnósticos clínicos apresentados pelos aprendentes prendem-se com Perturbação do Espectro do Autismo, Dificuldade Intelectual, e Esquizofrenia.


Realizou-se um total de 10 sessões, com uma duração de cerca de 45 minutos cada, uma vez por semana, cumprindo-se na sua maioria as atividades previstas de acordo com os objetivos definidos. Observou-se uma adesão bastante positiva dos aprendentes às atividades desenvolvidas, que se apresentaram motivados e participativos.

Os aprendentes que compunham os grupos de intervenção encontravam-se em linha de base distinta entre eles no momento de início de intervenção, sendo que alguns dos aprendentes já tinham experiência anterior na realização de sessões de Atividade em Meio Aquático, enquanto que para outros foi o primeiro contacto.

Ao longo da intervenção verificou-se em ambos os grupos uma melhoria da participação no que diz respeito ao contacto com o meio aquático, à envolvimento nas atividades, capacidade de atenção/concentração, ao comportamento no contexto, e autonomia de realização. Observou-se, ainda, um fortalecimento da relação e interação entre os aprendentes, e entre os aprendentes e as técnicas. Os aprendentes familiarizam-se com facilidade com os diferentes momentos da sessão, iniciando pela preparação prévia no balneário (retirar a roupa e equipar para a atividade), passar no chuveiro, fazer a entrada na piscina, realizar as atividades dentro de água, fazer a saída da piscina, tomar o banho e vestir, preparar a mochila.

Importa ainda referir que também se verificaram melhorias ao nível da autonomia dos aprendentes nos momentos de preparação anterior e posterior à atividade. Mais concretamente, ao longo das sessões os aprendentes foram reconhecendo os materiais necessários à prática da atividade (chinelos, touca, fato de banho/calções, óculos) e conseguiram melhorar a sua colocação. Também no momento do banho melhoraram as suas competências na realização da sua higiene pessoal,

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	24/27
-----------------------------------	--	--------------

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
---	---	-------------

reconhecendo os produtos adequados para lavar o corpo/cabelo e colaborando na sua própria higienização, vestir e pentear.

Relativamente aos dados recolhidos na Escalas de Avaliação, verificou-se uma melhoria na maioria das competências avaliadas, no que concerne aos parâmetros da Respiração, Equilíbrio, Deslocamento e Manipulação de Materiais.

De uma forma geral, analisando os resultados da avaliação inicial e final, revela-se que a intervenção foi muito eficaz, verificando-se um aumento das pontuações entre os dois momentos de avaliação. Além das melhorias relacionadas com a adaptação ao meio aquático, é ainda bastante importante a maximização da autonomia dos aprendentes, a qual é benéfica nos seus diferentes contextos de vida. Em suma, a participação no programa contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento pessoal e social dos aprendentes.

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	25/27
-----------------------------------	--	--------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

VI. REFERÊNCIAS

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J. e Silva, A. (2015). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação*. 1ª Edição. Federação Portuguesa de Natação: Lisboa.

https://fpnatacao.pt/uploads/Manual_Completo_V10.pdf

Castro, F., Correia, R. e Wizer, R. (2016). Adaptação ao meio aquático: características, forças e restrições. In P. Morouço, N. Batalha e R. Fernandes (Ed.). *Natação e Atividades Aquáticas: Pedagogia, Treino e Investigação* (pp. 13-26). Leiria: Instituto Politécnico de Leiria.

Chicon, J., Sá, M. e Fontes, A. (2013). Atividades lúdicas no meio aquático: possibilidades para a inclusão. *Revista Movimento Porto Alegre*. Volume 19 (02): pp. 103-122.

<https://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/29595/25256>

Lees, T. (2007). *Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages*. 2ª Edição. Illinois: Human Kinetics.

Lepore, M., Columna L. e Litzner, L. (2015). *Assessment and activities for Teaching swimming*. 1ª Edição. Illinois: Human Kinetics.


Matias A. (2018). A Psicomotricidade em Meio Aquático. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, V. 2 (04): pp. 68-69.

<https://revistas.innovacionumh.es/index.php/investigacionactividadesacuatica/article/view/408/758>

Murcia, J, e Pérez, L. (2022). As habilidades aquáticas fundamentais: Chaves na competência aquática pela vida. In J. Murcia, A. Albarracín e L. Paula (Ed.) *Aportes Pedagógicos Acuáticos*. 1ª Edição. Buenos Aires: Sb Editorial.

<https://books.google.pt/books?id=uXhgEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	26/27
-----------------------------------	--	--------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

Rodrigues, M, Lima S. (2014). Atividades motoras aquáticas na coordenação corporal de adolescentes com Deficiência Intelectual. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Volume 36 (02), pp. 369-381.

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/nHmV4Gt9DpSvrbpswcVCw3z/?format=pdf&lang=pt>

VII. ANEXOS

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	27/27
-----------------------------------	--	--------------