

Projeto movimentação a APAE de São Lourenço



Até fevereiro de 2007, o dia a dia corria sem maiores movimentações na APAE de São Lourenço, interior de Minas Gerais. O atendimento a alunos com deficiência intelectual e múltipla seguia a rotina já estabelecida. Tudo começou a mudar quando a Profissional de Educação Física, Fabiana Neves Politano [CREF 005008-G/MG], avaliou os alunos jovens e adultos e verificou um alto índice de doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão arterial) associadas ao sedentarismo e sobrepeso. Esse foi o pontapé de um projeto que vem fazendo o maior sucesso e com resultados a olhos vistos.

Para começo de conversa, foi necessário educar para a mudança de hábitos. Por isso, todos os funcionários da APAE de São Lourenço (setores administrativo, limpeza e cozinha, fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia, nutrição e o setor pedagógico), bem como as famílias dos beneficiados foram envolvidas no projeto e orientadas sobre os hábitos de vida saudável através de palestras, seminários, reuniões.

O passo seguinte foi partir para a prática, literalmente. No começo, as atividades físicas desenvolvidas com os alunos eram feitas na própria escola (alongamento e fortalecimento muscular) e nas ruas próximas à mesma (caminhada).

“Quanto mais examinamos os riscos para a saúde associados à falta de atividade física, mais convencidos ficamos que pessoas que não praticam atividade física devem começar a se exercitar. Pessoas de todas as idades podem melhorar sua saúde e bem estar ao praticar atividade física regular”, declara Fabiana.



Professora Fabiana Neves Politano e Diretora



Com a evolução dos trabalhos, o Presidente da instituição na época, Alexandre Paiva Frade e a Diretora geral, Elane Medeiros do Espírito Santo, resolveram abraçar a causa e adquirir e implantar uma academia própria. “Destá data em diante, as atividades foram direcionadas ao condicionamento físico e fortalecimento muscular na escola e a caminhada passou a ser orientada, com o auxílio das professoras regentes de turma, no Parque das Águas de São Lourenço”, informa Fabiana.

Estas atividades são realizadas três vezes por semana e cada aluno é avaliado pela Profissional de Educação Física semestralmente em IRCQ, IMC, análise postural e avaliado em outros quesitos como assiduidade, comportamento, disciplina, obediência a comandos, companheirismo e cooperação, estes são observados por toda a equipe envolvida.

Atualmente, 120 alunos com deficiência intelectual e múltipla participam deste projeto em busca da qualidade de vida. “Com isso, pudemos observar a melhoria da condição cardiorrespiratória, força muscular, diminuição do peso corporal, redução de uso de medicamentos, além do aumento da autoestima, das relações interpessoais e do respeito ao próximo”, conclui Fabiana.

“Quanto mais examinamos os riscos para a saúde associados à falta de atividade física, mais convencidos ficamos que pessoas que não praticam atividade física devem começar a se exercitar...”