

**RELATO DE CASO:
BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA UMA PESSOA COM PARALISIA CEREBRAL**Otávio Augusto Vichiato¹
Wagner Vinhas¹**RESUMO**

A natação é considerada um dos esportes mais completos e que pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde, tanto para indivíduos em geral, como para pessoas com deficiência física, como, desenvolvimento da sensibilidade, percepção corporal, permitindo a pessoa se conhecer, tendo noção do seu próprio corpo, seus limites e suas possibilidades. A prática de exercícios físicos para pessoas com deficiência física pode representar uma melhora na interação social, melhora da autoestima fazendo com o que ele se supere. Com o aumento na procura de pessoas com deficiência física para realização da natação, voltadas para melhoria da saúde e qualidade de vida, este estudo foi aplicado para descrever os benefícios da natação para um aluno com Paralisia Cerebral. Esta pesquisa foi desenvolvida através de um estudo de caso e teve caráter qualitativo e exploratório. A amostra foi composta de um aluno voluntário de 32 anos, que possui Paralisia Cerebral Espástica que pratica natação duas vezes por semana na cidade de Três Corações. Foi realizado pelo pesquisador uma entrevista e um questionário com 12 perguntas abertas e fechadas para o voluntário e para sua mãe, a fim de saber a opinião sobre os benefícios da natação. Com o objetivo de manter a fidedignidade das respostas, o voluntário e sua mãe responderam sem a interferência de terceiros. Conclui-se que, baseado nos relatos dos voluntários, com a prática da natação, houve uma melhora na autoestima, na independência dele, na socialização e no aspecto motor, e, portanto, pode-se afirmar que a natação é benéfica e é indicada para pessoas com Paralisia Cerebral.

Palavras-chave: Natação. Benefícios. Paralisia Cerebral.

1-Curso de Educação Física - UNINCOR, Brasil.

ABSTRACT

Case report: benefits of swimming for a person with cerebral palsy

Swimming is considered one of the most complete sports and it can provide numerous health benefits, both for individuals in general and for people with physical disabilities, such as, development of sensitivity, body perception, allowing the person to get acquainted, having a notion of his body, its limits and its possibilities. The practice of physical exercises for people with physical disabilities can represent an improvement in social interaction, improvement of self-esteem, making it overcome. With the increase in the demand for people with physical disabilities for swimming, aimed at improving health and quality of life, this study was applied to describe the benefits of swimming for a student with Cerebral Palsy. This research was developed through a case study and had a qualitative and exploratory character. The sample consisted of a 32-year-old volunteer student with Cerebral Spastic Paralysis who practiced swimming twice a week in the city of Três Corações. The researcher conducted an interview and a questionnaire with 12 open and closed questions for the volunteer and his mother to know the opinion about the benefits of swimming. To maintain the trustworthiness of the responses, the volunteer and his mother responded without interference from third parties. It is concluded that, based on the reports of the volunteers, with the practice of swimming, there was an improvement in self-esteem, its independence, socialization and motor aspect, and therefore, it can be said that swimming is beneficial and is indicated for people with Cerebral Palsy.

Key words: Swimming. Benefits. Cerebral Palsy.

E-mail dos autores:
vichiato.otavio@hotmail.com
prof.wagner.vinhas@unincor.edu.br

INTRODUÇÃO

Paralisia Cerebral (PC) é um conjunto de distúrbios permanentes que afetam o movimento e a postura de um indivíduo.

Segundo dados de 2016 da Associação Brasileira de Paralisia Cerebral (ABPC), a incidência de pessoas com Paralisia Cerebral nos países desenvolvidos está em torno de 2 a 3 por mil nascidos vivos.

Uma das formas de se melhorar a qualidade de vida de indivíduos com Paralisia Cerebral é a prática de alguma terapia. Uma das terapias pode ser a prática da natação, pois devido a execução proporcionadas com o corpo imerso na água, a natação pode trazer benefícios para pessoas com Paralisia Cerebral.

É um esporte com combinações de movimentos de braços e pernas que desenvolve coordenação, condicionamento aeróbico, reduz a rigidez muscular, melhora auto-estima, autoconfiança, socialização dos indivíduos, é menos impactante no sentido de reduzir a fadiga do que outras atividades físicas, entre outras.

A natação é um esporte realizado no meio aquático, com combinações de movimentos de braços e pernas.

Existem relatos de que, segundo sua literatura, (...) na Índia, existiam piscinas de água quente onde figuras assírias de baixo relevo mostravam estilos rudimentares de natação. (...) em 460-375 a.C. Hipócrates usava água no tratamento de doenças e os romanos utilizavam os banhos com finalidades recreacionais e curativas (Skinner, Thomson, 1985).

Há três tipos de trabalho com natação que podem ser aplicados, a natação terapêutica, a natação recreativa e a competitiva.

Todas estas formas de nados contribuem para o restabelecimento, benefício ou melhora da qualidade de vida de pessoas que possuem algum tipo de deficiência física (Kerbej, 2002, p. 86).

A natação é considerada um exercício completo, pois trabalha com toda musculatura corporal, melhora a circulação sanguínea e a capacidade aeróbica. A natação “é um dos esportes mais apropriados para indivíduos com algum tipo de deficiência física, devido aos benefícios e às facilidades proporcionados pela execução de movimentos com o corpo imerso na água” (Tsutsumi e colaboradores, 2001).

Um método de terapia utilizado com pessoas com deficiência física que dependiam de uma evolução no controle corporal foi o método Halliwick, criado por James Mac Millan em 1949, que ensinou meninas com deficiência física de uma escola a equilibrarem na água para depois ensiná-las a nadar (Kerbej, 2002).

Assim iniciou-se as atividades terapêuticas na água onde o nadador com alguma deficiência física poderia compreender seu corpo e as possibilidades de executar movimentos variados sem necessitar da precisão de coordená-los (Kerbej, 2002).

Para tanto pode-se verificar que as atividades aquáticas são uma opção a mais para as pessoas com deficiência física praticarem com mais frequência.

Assim, a natação pode proporcionar aos participantes progressos e desenvolvimento nos aspectos fisiológicos, psicológicos, sociais e cognitivos, trabalhando o ser como um todo (Rossi, Munster, 2012).

Pessoas com paralisia cerebral são orientadas a procurar setores de saúde para tratamento da condição física, a fim de melhorar seu bem-estar geral. A natação tem sido uma saída muito utilizada como recurso na intervenção terapêutica, mostrando que os exercícios na água podem ser seguros e ter baixo impacto.

A intervenção aquática é um dos tratamentos populares mais complementares para crianças com deficiências neuro-motoras, particularmente em crianças com paralisia cerebral (Dimitrijevic e colaboradores, 2012).

A natação pode proporcionar vários benefícios às pessoas com deficiência física, tanto nos aspectos motores, contribuindo para uma boa manutenção da postura, da estabilização do tronco, da percepção corporal do indivíduo (Rossi, Munster, 2012).

Uma maneira eficaz de se conduzir aulas de natação para pessoas com deficiência é a aplicação do nado utilitário, onde o nadador não precisa ter habilidades para movimentar-se, pois o nadador consegue se adaptar na água facilmente.

Nado utilitário é o conjunto de ações coordenadas para resolver os problemas de equilíbrio, propulsão e respiração, sem necessariamente seguir o modelo dos nados formais esportivos (Kerbej, 2002, p. 100).

A segurança que o professor demonstra ao aluno com deficiência física nas aulas de natação pode deixá-lo mais confiante na realização das tarefas. Algumas atividades

realizadas na água como caminhar, equilibrar-se e deslocar seu corpo podem ser consideradas uma vitória e uma conquista de seus objetivos (Kerbej, 2002, p. 96).

A qualidade de vida é uma condição básica para o ser humano viver bem consigo mesmo, é manter-se física, mental, psicológica, emocional e socialmente muito bem.

O conceito de qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Almeida e colaboradores, 2012).

A restrição de movimentos pode privar pessoas com deficiência física de praticar atividade física, talvez por confundirem deficiência com doença. Tais limitações podem levar o indivíduo com deficiência a situações de desvantagem, embora essas estejam altamente relacionadas ao contexto social em que vive (Greguol, 2010).

“Muitos indivíduos com paralisia cerebral são beneficiados pelo relaxamento relativo ao espasmo muscular, que ocorrem durante as sessões de natação, proporcionando-lhes prazer (Kerbej, 2002).

Alguns efeitos da natação podem se tornar extremamente atrativos para o nadador, colaborando assim para uma vida mais saudável, porém é interessante dizer que o apoio da família é um componente importante na melhora da autoestima.

A natação auxilia os participantes a enfrentar problemas, a ter sucesso, a alcançar metas e se socializar (Rossi, Munster, 2012).

A Paralisia Cerebral é uma lesão neurológica que afeta a coordenação motora e a postura ou o equilíbrio que altera as funções motoras. A paralisia cerebral resulta de um processo de hipóxia ou anóxia gerado no início da gestação ou no momento do parto (Greguol, 2010).

A deficiência motora se apresenta com padrões anormais de postura e movimento, associados a um tônus postural anormal e tem caráter não progressivo (Santos e colaboradores, 2012).

A paralisia cerebral afeta cerca de duas crianças a cada 1.000 nascidos vivos em todo o mundo, sendo a causa mais comum de deficiência física grave na infância (Ministério da Saúde (2014).

A Paralisia Cerebral causa limitação nas atividades, o que pode ser observado no

menor envolvimento desses indivíduos na vida na comunidade, em atividades esportivas e de recreação.

São classificados com paralisia cerebral os indivíduos que apresentarem: hipertonia, discinesia e ataxia. A paralisia cerebral espástica caracteriza-se pela presença de tônus elevado (aumento dos reflexos miotáticos, clônus, reflexo cutâneo plantar em extensão - sinal de Babinski) (Ministério da Saúde, 2014).

A discinesia é caracterizada por movimentos involuntários, e a ataxia é um transtorno neurológico que leva a hipertonia muscular, apresenta-se como “alterações do equilíbrio (ataxia axial) e, menos comumente, da coordenação (ataxia apendicular). Sua marcha se faz com aumento da base de sustentação podendo apresentar tremor intencional” (Leite, Prado, 2004).

A severidade dos comprometimentos da paralisia cerebral está associada com as limitações das atividades e com a presença de comorbidades.

Crianças e adultos com paralisia cerebral apresentam alterações no padrão de movimentos que limitam o aprendizado das atividades e da organização das informações recebidas, porém exercícios aquáticos podem estimular os sentidos motores e contribuir na execução de tarefas (Ministério da Saúde, 2014).

A natação oferece a possibilidade de um exercício contínuo das funções respiratórias, circulatórias e musculares, além de diminuir a espasticidade (Silva e colaboradores, 2005).

Assim, esta pesquisa tem como objetivo descrever o relato dos benefícios proporcionados pela prática da natação, como, qualidade de vida, mobilidade, autoestima, e independência em Pessoas com Paralisia Cerebral na visão da mãe e do próprio voluntário.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi desenvolvida através de um relato de caso e teve caráter descritivo, qualitativo e exploratória.

A amostra foi composta de um aluno voluntário de 32 anos, que possui Paralisia Cerebral Espástica Unilateral, que pratica natação duas vezes por semana em uma academia de natação da cidade de Três Corações.

Foi feita também uma entrevista com sua mãe, que possui 70 anos, para saber qual sua opinião sobre os benefícios da natação para o filho que tem paralisia cerebral.

A pesquisa consistiu de uma entrevista e um questionário com 12 questões, sendo 7 abertas e 5 fechadas, direcionadas ao voluntário e sua mãe, onde responderam em sua residência. A entrevista foi realizada pelo pesquisador aplicando individualmente a entrevista e o questionário, mantendo o sigilo entre os participantes.

Com o objetivo de manter a fidedignidade das respostas, o voluntário e sua mãe tiveram que responder sem a interferência dos pesquisadores.

Após a coleta de dados, o resultado foi apresentado com a análise conclusiva do pesquisador.

RESULTADOS

Após a entrevista e aplicação do questionário com a mãe e com o voluntário, os resultados são apresentados a seguir.

Na primeira pergunta sobre quando foi adquirida a paralisia cerebral, o voluntário disse que foi adquirida quando era bebê e a mãe relatou que foi adquirida com 6 meses, na segunda dose da vacina tríplice, onde foi alérgico ao vírus coqueluche.

Quanto ao grau de comprometimento, ele respondeu que é leve e a mãe disse que é moderada.

Na questão sobre que tipo de comprometimento ele tem, o voluntário disse que não consegue esticar o braço direito, que queria tomar banho sozinho e não consegue andar sozinho. Já a mãe, disse que existe um comprometimento maior nos membros inferiores, no membro superior direito e olho direito.

Sobre quais eram as maiores dificuldades que ele tinha antes da natação, o voluntário disse que era mexer no computador. Já a mãe relatou que ele não tinha estabilidade em pé, não se transferia de uma cama para outra e nem de uma cadeira para outra, não ficava sentado sem encosto, não conseguia tirar a roupa sozinho, não conseguia se mover muito bem na cadeira, não se alimentava sozinho, não fazia higiene bucal sozinho, não tinha coordenação manual e não conseguia mexer no computador.

No quesito sobre quanto tempo ele pratica natação, o voluntário respondeu que fez quando era bebê e na atual academia faz

há bastante tempo. Já a mãe relatou que ele fez natação durante três anos, parou quatro anos e está ativo há três anos.

Quanto a quantidade de vezes que ele pratica a natação, a mãe disse que ele faz duas vezes por semana com duração de cinquenta minutos, já o voluntário disse que faz todas as terças e quintas feiras.

Sobre como ele se sente ao praticar a natação, a mãe relatou que ele adora, mas quando acontece algum imprevisto, ele fica chateado, briga com ela por não ter como levá-lo. Já o voluntário, disse que se sente bem, muito bem, se sente feliz e que gosta de lá.

No questionamento sobre se ele já tinha praticado alguma atividade física antes da natação, a mãe respondeu que sim, que ele tinha feito fisioterapia e que com essa atividade, houve melhora no aspecto motor. Já o voluntário disse que não praticou nenhuma atividade física antes da natação.

Em relação a pergunta sobre se houve melhora em algum aspecto, com a prática da natação, a mãe disse que houve uma melhora na autoestima, na independência, na socialização e no aspecto motor dele. O voluntário disse que melhorou sua independência, socialização e no aspecto motor, complementando com a seguinte frase "estou conseguindo abrir as mãos, que antes eu não conseguia, converso com a professora e as alunas da hidroginástica".

Na questão sobre se a natação é uma atividade indicada para pessoas com Paralisia Cerebral, a mãe respondeu que sim, complementando com a seguinte frase "porque é uma "fisioterapia" completa, e meu filho melhorou muito, ficou mais comunicativo, teve oportunidade de conhecer outras pessoas, a memória melhorou, melhorou a capacidade de gravar as coisas, melhorou os movimentos das mãos e dos pés." Já o voluntário respondeu sim, como sua mãe, complementando com a seguinte frase "porque a natação me ajudou muito."

Na última questão sobre quais foram as maiores evoluções com a prática da natação, a mãe respondeu com a seguinte frase "conseguiu abrir bala, ovos de páscoa, embrulho de presente, todos os movimentos melhoraram. Consegue mover as pernas da cadeira para o carro para se transferir, brinca de bola com o sobrinho, um jogando para o outro". Já o voluntário relatou as evoluções com a seguinte frase "consigo abrir as mãos sozinho, consigo comer sozinho, consigo

beber água, refrigerante sozinho, deitar na cama sozinho, perdi um pouco o medo, escovo os dentes sozinho, e empurro a cadeira sozinho”.

DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa vão ao encontro do que afirma Tsutsumi e colaboradores, (2001) que comentam que a natação é um dos esportes mais apropriados para indivíduos com algum tipo de deficiência física, devido aos benefícios e às facilidades proporcionados pela execução de movimentos com o corpo imerso na água, pois nesta pesquisa, tanto a mãe quanto o filho com paralisia cerebral afirmaram que a natação trouxe grandes benefícios para ele, como melhoria no aspecto motor, autoestima, independência, socialização.

Os resultados desta pesquisa também vão ao encontro da afirmação de Dimitrijevic e colaboradores, (2012) de que a intervenção aquática é um dos tratamentos populares mais complementares para crianças com deficiências neuro-motoras, particularmente em crianças com paralisia cerebral, pois nesta pesquisa o voluntário e a mãe afirmaram que a natação é indicada para pessoas com Paralisia Cerebral.

Corroborar também com a afirmação de Rossi Munster, (2012) de que “a natação pode proporcionar vários benefícios às pessoas com deficiência física, tanto nos aspectos motores, contribuindo para uma boa manutenção da postura, da estabilização do tronco, da percepção corporal do indivíduo, onde a mãe e o voluntário também afirmaram que ele consegue abrir as mãos, melhorou os movimentos dos pés, consegue ficar sentado na beirada da cama sem encosto.

Também vai ao encontro da afirmação de (Greguol, 2010) que tais limitações podem levar o indivíduo com deficiência a situações de desvantagem, embora essas estejam altamente relacionadas ao contexto social em que vive, onde o voluntário e a mãe do mesmo afirmaram que ele tinha várias dificuldades como, alimentar-se sozinho, fazer higiene bucal sozinho, fazer utilização do computador.

A afirmação de Rossi Munster, (2012) é confirmada pelos resultados desta pesquisa com a seguinte frase: “a natação auxilia os participantes a enfrentar problemas, a ter sucesso, a alcançar metas e se socializar”, pois a mãe também afirmou que houve

melhora na socialização do voluntário com a prática da natação.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados, pode-se concluir que o voluntário adquiriu a paralisia cerebral com 6 meses, na segunda dosagem da vacina tríplice e apresenta o grau de comprometimento moderado, pois não consegue esticar o braço sozinho, tomar banho sozinho e nem andar sozinho, além de um comprometimento no membro superior direito e no olho direito. Ele pratica natação duas vezes por semana, com aula de 50 minutos de duração.

As maiores dificuldades antes da natação eram mexer no computador, se transferir de uma cama para outra e de uma cadeira para outra e não ficava sentado sem encosto.

Também não conseguia tirar a roupa sozinho, não conseguia se mover muito bem na cadeira, não se alimentava sozinho, não fazia higiene bucal sozinho e nem conseguia manter a coordenação manual.

O voluntário relatou que se sente muito bem ao praticar natação e a mãe disse que quando ocorre algum imprevisto, ele fica chateado por ter perdido aula.

Conclui-se também que, com a prática da natação, houve uma melhora na autoestima, na independência dele, na socialização e no aspecto motor.

Aqui, descreve-se o relato do voluntário, sobre os benefícios da natação para uma pessoa com paralisia cerebral: “estou conseguindo abrir as mãos, que antes eu não conseguia, converso com a professora e as alunas da hidroginástica.

E o relato da mãe, que indica a natação para pessoas com paralisia cerebral, afirmando: porque é uma fisioterapia completa, e meu filho melhorou muito, ficou mais comunicativo, teve oportunidade de conhecer outras pessoas, a memória melhorou, melhorou a capacidade de memorização e melhorou os movimentos das mãos e dos pés.

REFERENCIAS

1-Almeida, M.A.B.; Gutierrez, G.L.; Marques, R. Qualidade de vida: Definição, Conceitos e Interfaces com Outras Áreas de Pesquisa. Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH/USP. São Paulo. 2012. Disponível em: <http://each.uspnet.usp.br/edicoes->

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

each/qualidade_vida.pdf. Acesso em: Recebido para publicação 17/05/2019
25/05/2018. Aceito em 06/05/2020

2-Dimitrijevic, L.; e colaboradores. The Effect of Aquatic Intervention on the Gross Motor Function and Aquatic Skills in Children with Cerebral Palsy. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 32. 2012.

3-Greguol, M. *Natação Adaptada: Em busca do movimento com autonomia*. São Paulo. Manole. 2010. p. 2-73.

4-Kerbej, F.C. *Natação: algo mais que 4 nadados*. São Paulo. Manole. 2002. p. 86-100.

5-Leite, J.M.R.S.; Prado, G.F. *Paralisia Cerebral: Aspectos Fisioterapêuticos e Clínicos*. Revista USP. 2004. p.3. Disponível em: <http://atividadeparaeducacaoespecial.com>

6-Ministério da Saúde. *Diretrizes de Atenção à Pessoa com Paralisia Cerebral*. Brasília. 2014. p.11. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br>. Acesso em 24/05/2018.

7-Rossi, P.; Munster, M.A.V. *Natação e Crianças com Deficiência Física: Uma Avaliação do Autoconceito*. Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada. Vol. 13. Núm. 2. p. 38-48. 2012.

8-Santos, D. S.; e colaboradores. *Atividade motora para pessoas com Acidente Vascular Encefálico (AVE) do Programa de Atividade Motora para Deficientes (PROAMDE)*. Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada. Vol. 13. Núm. 2. p. 46. 2012.

9-Silva, M.C.R.; e colaboradores. *Efeitos da natação sobre a independência funcional de pacientes com lesão medular*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11. Núm. 4. 2005.

10-Skinner, A.T.; Thomson, A.M. *Duffield - Exercícios na água*. São Paulo. Manole. 1985. 210 p.

11-Tsutsumi, O.; e colaboradores. *Os Benefícios da Natação Adaptada em Indivíduos com Lesões Neurológicas*. Revista Neurociências. Vol. 12. Núm. 2. 2004.