

TREINAMENTO DE FORÇA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Sandro Gonzaga Arêdes

Mestre em Educação Física/UCB

JUSTIFICATIVA

- “O ato de incluir pessoas portadoras de necessidades especiais na plena participação de todo o processo educacional, laboral, de lazer *etc...*, bem como em atividades comunitárias e domésticas.” (*dicionário Aurélio*)
- O projeto visa melhorar o condicionamento físico, através do treinamento de força, dando suporte aos atletas especiais.

OBJETIVOS

Geral

Dinamizar a prática do treinamento de força (musculação) para pessoas portadoras de necessidades especiais.

Específicos

- Promover a integração
- Desenvolver as qualidades físicas (força, resistência, equilíbrio e flexibilidade)
- Detectar problemas de ordem corporal em diferentes contextos
- Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza, estética corporal
- Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma.

Documentação

- Laudo Médico
- Autorização dos Responsáveis
- Ficha de Inscrição

CRITÉRIOS

Apto a participar

Estudante

Aprovado na avaliação dos profissionais da saúde

Indicação Escolar

Participar das aulas de EF

Não apto a participar

- Não Estudar
- Reprovado na avaliação dos profissionais da saúde
- Sem Indicação Escolar
- Isento das aulas de EF

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO

Fisiológicas

↑ Capacidade Funcional

↓ % de Gordura

↓ Ricos de Doenças Cardiovasculares

↓ Ricos de Diabete

↓ Lesões causadas por quedas

↑ Reservas de glicogênio e ATP-CP

↑ Atividade de enzimas glicólicas nos músculos

Qualidades Físicas

↑ Força Muscular

↑ Agilidade

↑ Flexibilidade

↑ Equilíbrio

↑ Resistência

↑ Treinabilidade

Biomecânicas

Melhora a Capacidade de Proteção nas Articulações

Melhora a Coordenação Motora

Melhoria da Postura Geral

Psicológicas

Melhoria da Motivação e Autoestima

Melhoria da Autonomia

Precauções

- Técnica Precária de Execução
- Escolha Errada dos Exercícios
- Falta de Orientação e Acompanhamento
- Equipamento Errado
- Cuidado com a Coluna Vertebral

METODOLOGIA

- 1º estágio: Avaliação Funcional para verificação do peso corporal, estatura, % de gordura e medidas antropométricas a cada três meses.

-
- 2º estágio: Avaliação Neuro – muscular para verificação da coordenação geral, força (MS e MI)
 - 3º estágio: Planejamento, Periodização e Controle do Treinamento.

Avaliação Funcional

- Peso Corporal
- Estatura
- % Gordura
- Medidas Antropométricas

Avaliação Neuro – Muscular

- Coordenação Geral - Teste de BURPEE
- Teste de Força Explosiva de Membros Superiores (arremesso do *medicineball*)
- Teste de Força Explosiva de Membros Inferiores (salto horizontal)

PLANEJAMENTO

- Estabelecer Prioridades
- Tomada de Decisões
- Elaborar o Programa

Fatores que influenciam a magnitude da adaptação ao treinamento

- Duração do programa
- Nível de Aptidão Física do Aluno
- Frequência e Volume de Treinamento
- Intensidade do Treinamento

-
- Tempo de Recuperação entre as Sessões
 - Tipo de Periodização

Periodização

É a forma de ESTRUTURAR o treinamento em um tempo determinado através de PERÍODOS LÓGICOS

- MACROCICLO: duração TOTAL o programa

ex: 1 programa de 08 semanas ao todo

- MESOCICLO: duração por PERÍODOS IGUAIS

ex: 2 mesociclo de 4 semanas

- MICROCICLO: duração SEMANAL

ex: 8 microciclos de 1 semana

SESSÃO DE TREINAMENTO: Exercícios Durante o Treino

PROGRAMA BÁSICO

- Aquecimento
- $\pm 40'$ de Exercício
- 3 x Semana
- 10 a 15 Repetições
- 1 a 3 Séries
- Alongamento (Relaxamento)
- Método Alternado por Segmento
- Iniciar com os Grandes Músculos
- Respiração Ativa (ênfase na expiração)

-
- Execução Moderada
 - Correção Postural

