

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

OFICINA PARA A EDUCAÇÃO AO LONGO DA VIDA DAS PESSOAS COM AUTISMO

O Circuito de Manutenção (CM) é um trajecto com uma extensão de 1500 a 2000 metros aproximadamente, situado em terreno arborizado ou num parque.

Objectivos

- Saber efectuar um percurso
- Desenvolver a actividade física
- Relacionar as funções do corpo com o esforço físico
- Promover a interacção social e o contacto com a natureza

Recursos Materiais

Ao longo do percurso há placas informativas (normalmente entre 10 a 12) criteriosamente implantadas.

Os espaços onde as placas estão implantadas são designados por estações. As pessoas que estão a percorrer o CM devem parar em todas as estações e fazer o exercício que está indicado na respectiva placa informativa. Cada placa informativa tem linhas orientadoras que explicam como se deve realizar o exercício bem como o nº de repetições do mesmo.



As estações estão numeradas 1, 2, 3....

A placa informativa da 1ª estação descreve As características do CM: a distância entre as estações, a planta com as situações das várias estações e os pre requisitos da saúde das pessoas que vão realizar o CM.

A placa informativa da última estação propõe exercícios de retorno à calma e de relaxe, sugere a reposição hídrica e convida o utilizador a voltar.



Os utentes

Os utentes do CM podem ser crianças ou adultos e podem fazer o CM a andar ou a correr de estação em estação, de acordo com o que se combina no início

O CM é um bom recurso educativo para pessoas com Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) devidamente enquadrados por profissionais.

Também pode ser utilizado com familiares ou amigos como actividade recreativa ou prática de desporto ou simplesmente como um meio de gozar a natureza.

As pessoas com PEA podem melhorar a interacção de grupo, a comunicação e as competências cognitivas e motoras.

Recursos humanos

Haverá um profissional e um familiar ou amigo por cada 8 a 10 pessoas com PEA.

Organização das sessões de trabalho

Haverá 3 sessões de trabalho

1ª sessão – Preparação do Circuito

O monitor explica ao grupo o que fazer e quanto tempo deve durar o percurso (não mais do que 45 minutos).

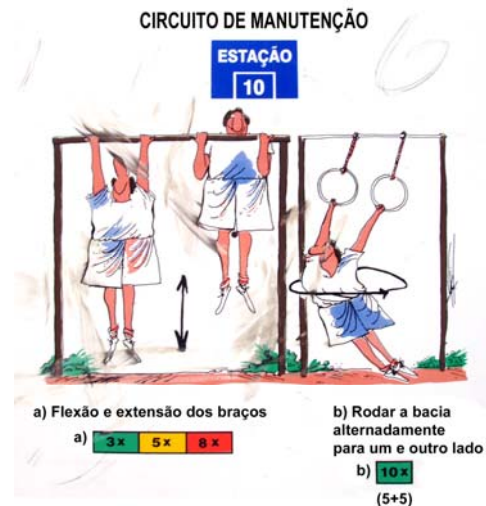
O grupo subdivide-se em pequenos grupos de 2 a 3 pessoas de acordo com o nível de competência dos participantes.

Cada grupo marchará (ou correrá se for previamente combinado) ao longo do percurso.

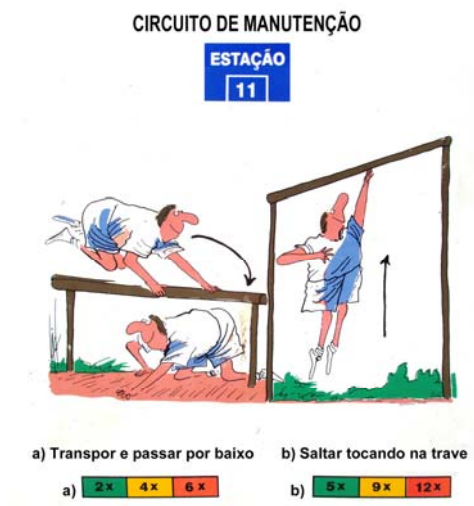
Durante a marcha o monitor vai chamando a atenção para os aspectos relevantes do contexto envolvente: a dimensão de uma árvore, a cor e beleza de uma flor, etc....

Esta atitude do monitor deve permanecer durante todas as 3 sessões.

O monitor deve explorar os interesses dos participantes mesmo se tiver que suspender



a marcha por alguns instantes.



No final da 1ª sessão os participantes descrevem o que fizeram e colocam questões aos monitores. Os grupos são reorganizados de acordo com as experiências da 1ª sessão.

2ª sessão – Relacionar o funcionamento do corpo com o esforço físico

Objectivos

Sentir o ritmo cardíaco
Sentir o ritmo respiratório
Relacionar ambos com o esforço físico
Melhorar a percepção da capacidade de esforço

**O monitor deve ser cuidadoso com os exercícios que podem implicar um risco para o participante.
É importante controlar o risco**

O monitor pede aos participantes que sintam o batimento cardíaco e o ritmo da respiração que aumenta depois de correrem e verifica se perceberam que é uma consequência do esforço que fizeram.



Para sentir o ritmo respiratório os participantes colocam uma mão no peito.

3ª sessão

Objectivo

Reforço das aprendizagens realizadas nas 1ª e 2ª sessões.

Os participantes percorrem outra vez o CM procurando melhorar a sua actuação em cada estação com o auxílio do monitor. Repetem os exercícios tentando completar o número de exercícios escritos na placa informativa.



Avaliação do processo

Com todos os participantes sentados em círculo, o monitor ou os monitores discutem a experiência e promovem a troca de opiniões. Os participantes falam sobre os exercícios de que gostaram mais e quais as estações que preferiram e as dificuldades que encontraram no circuito.

Os participantes são estimulados a analisar a sua actuação e falar sobre as aquisições que fizeram:

- Novos conhecimentos
- Novas competências
- Novos interesses

A avaliação é essencialmente formativa



José Lúcio Espinheira Gomes
APPDA-Lisboa Portugal

Setembro de 2008