

## PROEFA: DESDE 1989 TRANSFORMANDO VIDAS ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

<sup>1</sup>ROESLER L., <sup>1</sup>DIAS M.S., <sup>1</sup>PILON L.C., <sup>1</sup>SOUZA M.B.C., <sup>1</sup>BAGATINI, L.,  
<sup>1,2</sup>PAIVA A.C.S., <sup>1</sup>MAUERBERG-deCASTRO E.

<sup>1</sup>Universidade Estadual Paulista – Unesp, Rio Claro-SP, Brasil

<sup>2</sup> Claretiano Faculdade, Rio Claro-SP, Brasil

**Introdução:** O Programa de Educação Física Adaptada (PROEFA) iniciado em 1989, com supervisão da professora Eliane Mauerberg-deCastro, oferece atividades físicas para pessoas com deficiência e oportuniza experiências aos alunos do curso de educação física no trabalho com grupos com necessidades especiais. **Objetivo:** O PROEFA tem como objetivo desenvolver e melhorar as capacidades físicas dos participantes através do modelo de inclusão cooperativa. **Metodologia:** Atualmente o projeto atende alunos com diversos tipos de deficiência e severidade: deficiência intelectual, paralisia cerebral, autismo, e deficiência física (espinha bífida e síndrome de Devic). Dada à natureza de capacitação profissional, o projeto, semestralmente, dá oportunidade de estágio a alunos de graduação/pós-graduação. Pré- e pós-avaliações de aptidão física por semestre incluem: medidas antropométricas, resistência aeróbia e flexibilidade. A cada sessão é aferida a pressão arterial. Nas duas aulas semanais de duração de 1 hora cada, os estagiários organizam e administram atividades físicas com ênfase na máxima participação e na rígida escolha de atividades não sedentárias. Os conteúdos na programação incluem atividades desenvolvimentistas, aquáticas, na natureza, dança, esporte e condicionamento físico. **Resultados:** Nos últimos três anos, a evolução dos participantes no aspecto físico incluiu melhora cardiorrespiratória que, através do teste de milha foi em torno de ~5% na execução, e ~20% na redução de FC. Medidas antropométricas mostraram menor redução (~2,6%). Medidas de força e agilidade (ex. *shuttle run*, saltos vertical e horizontal) foram quase sempre mascaradas pelos problemas de compreensão e coordenação de vários alunos. Os estagiários evoluíram no domínio didático da turma, gerenciamento das atividades e na qualidade de estruturação dos planos de aula. **Considerações finais:** O projeto de extensão consolida, há décadas, inúmeros benefícios aos participantes, alguns mensuráveis, outros não (ex. sócio-afetivos). A cada ano que passa o PROEFA fortalece o interesse da população com deficiência e dos alunos universitários pela atividade física adaptada.

**Palavras-chaves:** inclusão, atividade física, deficiência.