



CONFEÇÃO DE EQUIPAMENTOS DE CINESIOTERAPIA: APLICAÇÃO LÚDICA ATRAVÉS DO USO DE MATERIAIS RECICLÁVEIS.

¹Pammala Mirelly Soares Vasconcelos; ²Erica Laiza Alves de Souza; ³Hellen Karoline Martins Lima; ⁴Lizandra Mayrane Leite Melo; ⁵Thassiany Sarmiento Oliveira de Almeida.

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande- FCM-CG¹mirellyvasconc@gmail.com, Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande- FCM-CG²ericaalaiza@hotmail.com, Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande- FCM-CG³hellen18karol@hotmail.com, Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande- FCM-CG⁴lizandra_mayrane@hotmail.com, Universidade Estadual da Paraíba-UEPB⁵thassysarmiento@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A fisioterapia vem ganhando cada vez mais espaço no processo terapêutico da patologia, principalmente através da utilização das técnicas de cinesioterapia. O termo cinesioterapia, significa o tratamento das doenças através do movimento. É uma área da fisioterapia que se utiliza do movimento provocado pela atividade muscular do paciente com uma finalidade precisamente terapêutica. (ROSA, 2006, p.1)

A cinesioterapia é uma modalidade de reabilitação que engloba os movimentos em geral, é amplamente utilizada em pacientes com distúrbios musculoesqueléticos. Os exercícios realizados são importantes para nutrição adequada da articulação e manutenção da amplitude do movimento dentro dos limites fisiológicos. Eles podem ser realizados ativamente (pelo próprio paciente) ou passivamente (com ajuda). (PINHEIRO E CHRISTOFOLETT, 2012, p.192)

Um programa efetivo de cinesioterapia pode consistir em exercícios de fortalecimento muscular, atividades aeróbicas gerais e treino cardiorrespiratório. Ao evoluir no tratamento, podem ser somados exercícios isotônicos e isocinéticos aplicando uma carga progressiva para o fortalecimento muscular (HECKER et al, 2011, p. 58).

No entanto, por conter instrumentos de alto custo e difícil acesso, a cinesioterapia pode ter seus materiais substituídos por materiais reciclados. Segundo (SOUZA 2015, p.4), “Os materiais recicláveis podem atuar como recursos alternativos para a prática de atividades físicas, seu fácil acesso e baixo custo podem levar a Educação Física e a Educação Ambiental à toda população.

A presença das atividades lúdicas pode ocorrer de maneira intencional e planejada pelo fisioterapeuta, durante os atendimentos de cinesioterapia, seja esse atendimento com idosos, crianças ou qualquer indivíduo que necessite. Fujisawa (2000) refere que a presença



do lúdico na fisioterapia caracteriza-se como uma atividade-meio, ou seja, um recurso que tem como finalidade facilitar ou conduzir aos objetivos estabelecidos. Porém, deve ser assegurado que a utilização dos jogos e das brincadeiras durante a sessão tenha finalidade terapêutica.

Reciclar significa transformar objetos materiais usados em novos produtos para o consumo. Esta necessidade foi despertada pelos seres humanos, a partir do momento em que se verificaram os benefícios que este procedimento traz para o planeta Terra. (FONSECA, 2012, p.2)

De acordo com Zordan (1998), a reciclagem contribui no aspecto econômico, âmbito social e também no meio ambiental, onde pode reduzir a acumulação progressiva de resíduos e a produção de novos materiais, como por exemplo, o papel, que exigiria o corte de mais árvores; as emissões de gases como metano e gás carbônico; as agressões ao solo, ar e água; entre outros tantos fatores negativos. A reciclagem protege o meio ambiente, prolonga a vida de aterros sanitários, gera empregos, diminui o desperdício e protege a saúde da população.

Contudo, o presente estudo objetivou mostrar a realização de construção de instrumentos de cinesioterapia de material lúdico de boa qualidade, baixo custo e acessível a qualquer indivíduo utilizando materiais reciclados, visto que, “os materiais recicláveis vindos do lixo como as garrafas PETs, os cabos de vassouras, cordas, pneus, entre outros, podem ser reutilizados como recursos alternativos acessíveis a toda a população, levando a atividade física para qualquer classe social.” (SOUZA, 2015, p.19).

METODOLOGIA

A partir de então, decidimos criar através de materiais recicláveis equipamentos de cinesioterapia e jogos lúdicos, que podem ser utilizados durante a terapia de qualquer indivíduo necessitado. Entre eles: halteres de garrafa pet, bolinhas de bexiga com farinha, jogo de alvo (argola na garrafa), Vai-e-Vem, jogos como "jogo da velha", jogo da memória, caça-palavras. Tudo para trabalhar além do entretenimento, o psicológico e funcionalidade de cada paciente.

O material utilizado para desenvolver atividades lúdicas em cinesioterapia foi totalmente de uso reciclável: utilizamos garrafas pets e tampas de garrafas pet, papelão, isopor, além de areia, fitas adesivas, bexigas, farinha, emborrachado, mas sem deixar de lado a qualidade do tratamento oferecido. Todo material confeccionado teve como objetivo,



realizar exercícios de cinesioterapia, como também de despertar o lado lúdico através dos jogos.

A arrecadação e a confecção do material foram totalmente feita na própria instituição de ensino pelos alunos e professores participantes. Grupos foram divididos a fim de que todos participassem das etapas do processo de criação e confecção. Cada instrumento foi elaborado pensando em melhor atender às necessidades dos pacientes, que a priori seriam os pacientes da área de hemodiálise do Hospital Dr. Edgley na cidade de Campina Grande-PB.

Os halteres foram confeccionados com a junção de duas metades de garrafas pets, colocando um quilo de areia dentro e isolando com fita adesiva. Com bolas de futebol realizamos exercícios de isometria com cada paciente ajudando na amplitude de movimento.

Quanto aos jogos, foram confeccionados também com garrafas pets um jogo de argolas, onde as garrafas foram enfeitadas com fitas adesivas, areia dentro para dar estabilidade e então, o paciente jogava a argola para laçar a garrafa. Com isso, era possível ajudar a movimentação de membros superiores, melhora a amplitude de movimento, além de melhorar a interação entre pacientes e melhorar o psicológico de cada um.

O vai-e-vem utilizou duas garrafas pet unidas por fitas adesivas e duas cordas finas passando por dentro delas. Assim, duas pessoas poderiam brincar e ao mesmo tempo trabalharem juntas a abdução e adução dos membros superiores.

O caça-palavras foi confeccionado com tampinhas de garrafas pet contendo letras dentro delas, todas as tampinhas fixas em pedaços de papelão para dar sustentação e então, quando encontradas as palavras, as letras eram unidas por ligas de elástico.

Os jogos de memória e jogo da velha, foram feitos com bandejas de isopor e papel, dessa forma, são possíveis criar uma interação entre pacientes. Já as bolas de bexigas com farinha dentro como forma de cada pessoa massagear as mãos.

Dessa forma, é possível promover saúde e divertimento, através da criação de instrumentos lúdicos de baixo custo e alta qualidade, utilizando materiais recicláveis.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

É importante destacar que a reciclagem é um processo em que determinados tipos de materiais, que no cotidiano são reconhecidos como lixo são reutilizados como matéria-prima para a criação e/ou fabricação de novos produtos. Além de se apresentarem com propriedades físicas diferentes, estes também possuem uma nova composição química – fator principal que

difere o reaproveitamento da reciclagem, conceitos esses muitas vezes confundidos.(FONSECA, 2012, p.2)

Imagem 1 e 2: Jogos recicláveis

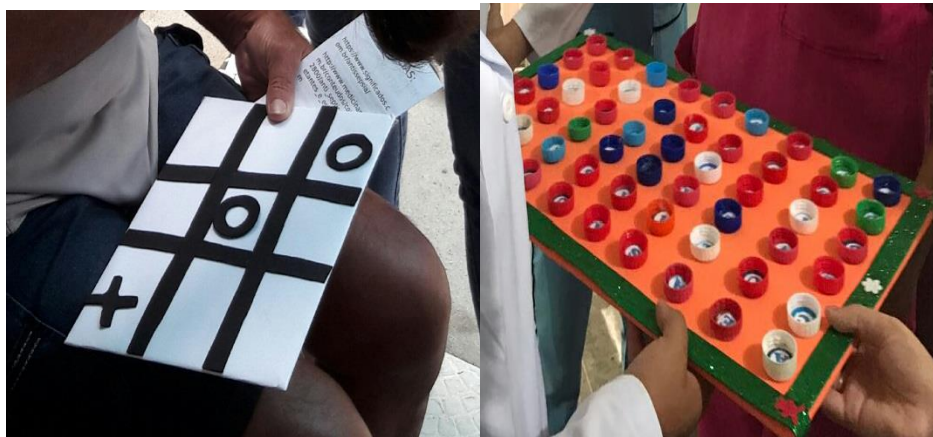
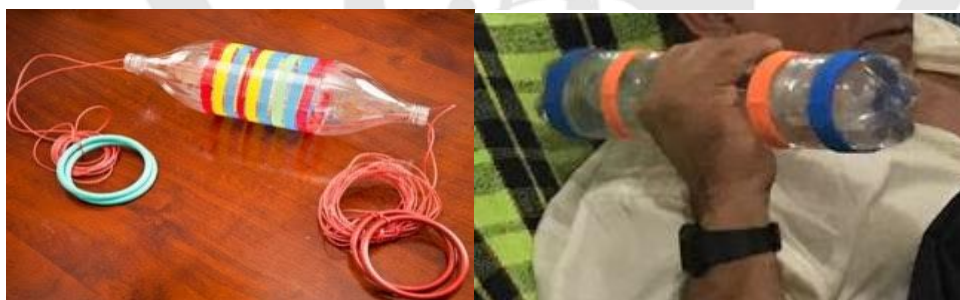


Imagem 3 e 4: Materiais de cinesioterapia recicláveis



CONCLUSÃO

A população atual a cada dia tem se utilizado mais produtos de origem descartáveis, por serem mais práticos e de baixo preço, porém, estes causam prejuízos ambientais por se tratarem de produtos que demoram muito a se decompor e por liberarem substâncias tóxicas quando queimadas. Além disso, o acúmulo excessivo desses produtos, superlotam os aterros e lixões, o que dificulta ainda mais a degradação de outros resíduos, poluindo assim, o meio ambiente. Com isso, se torna ainda mais importante o uso da reciclagem, como forma de diminuir a agressão de produtos descartáveis ao meio ambiente.



Conclui-se então, que os materiais recicláveis além de se tratar de recursos alternativos de baixo custo, estão disponíveis para todas as classes sociais, podendo também levar educação ambiental para toda população através de conscientização, tendo em vista que estes materiais vindos do lixo, podem transformar-se em equipamentos de cinesioterapia, possíveis de se adequar à todo e qualquer paciente. Contribuindo assim, nos aspectos econômicos, por serem de baixo custo; ambientais, pois reduzem o acúmulo de resíduos; e sociais.

Dessa forma, a cinesioterapia torna-se acessível a todos, de forma que seus equipamentos podem ser confeccionados com materiais reciclados, trazendo benefícios físicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

FONSECA, Lúcia Helena Araújo. **Reciclagem: o primeiro passo para a preservação ambiental**. 2012. Disponível em:

<<https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/reciclagem.pdf>>. Acesso em: 1 maio 2017.

FUJISAWA, Dirce Shizuko; MANZINI, Eduardo José. FORMAÇÃO ACADÊMICA DO FISIOTERAPEUTA: A UTILIZAÇÃO DAS ATIVIDADES LÚDICAS NOS ATENDIMENTOS DE CRIANÇAS. **Rev. Bras. Ed. Esp.**, Marília, v. 1, n. 12, p.65-84, 2006. Disponível em:

<http://www.scielo.br/readcube/epdf.php?doi=10.1590/S1413-65382006000100006&pid=S1413-65382006000100006&pdf_path=rbee/v12n1/31985.pdf&lang=pt>. Acesso em: 1 maio 2017.

HECKER, Celina Dani et al. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinestoterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia – um ensaio clínico randomizado. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 1, n. 24, p.57-64, 2011. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/fm/v24n1/v24n1a07.pdf>>. Acesso em: 1 maio 2017.

PINHEIRO, A. R; CHRISTOFOLETTI, G. Fisioterapia motora em pacientes internados na unidade de terapia intensiva: uma revisão sistemática. **Rev. bras. ter. intensiva**, v. 24, n. 2. São Paulo, abr/jun. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-507X2012000200016&lang=pt&lng=. Acesso em: 30 de abril de 2017.

ROSA, F. B. J. **Cinesioterapia Ativa** (noções básicas). Disponível em:

<HTTP://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/cinesioterapia.htm>. Acesso em: 30 de abril de 2017.

SOUZA, Renata Cassemirode. **EFEITOS DA PRÁTICA DA DANÇA COM O USO DE MATERIAIS RECICLÁVEIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE MORADORES DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**. 2015. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2015. Cap. 1. Disponível em:

<<http://repositorio.ufpe.br/bitstream/handle/123456789/18131/SOUZA, Renata Cassemirode.pdf?sequence=4&isAllowed=y>>. Acesso em: 25 maio 2017.

ZORDAN; Sérgio Eduardo. **A UTILIZAÇÃO DO ENTULHO COMO AGREGADO, NA CONFECCÃO DO CONCRETO**. 1998. Disponível em:

<http://www.ietsp.com.br/static/media/media-files/2015/01/23/Dissert_Sergio_Zordan_-_Entulho_Agregado_para_Concreto.pdf>. Acesso em: 1 maio 2017.