



ORIENTANDO PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO: Relato de Experiência

Felipe R. C. SANTOS¹; Isabela L. GARCIA²; Lia P. Castelan³

RESUMO

A garantia do direito ao esporte e lazer para pessoas com deficiência é legal, embora a literatura aponte uma escassez em estudos que auxiliem a orientação de atividade física para pessoas com deficiência visual. O objetivo deste relato de experiência é compartilhar as soluções criadas pelo ADAPTA - Grupo de Atividade Física Adaptada, do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS, no projeto “Academia Adapta”. Portanto, descreveremos como foi trabalhar com pessoas com deficiência visual na academia de musculação, como também, as adaptações e metodologias utilizadas nas aulas. Conclui-se que os fundamentos utilizados pelos graduandos puderam obter grandes sucesso no decorrer do projeto e a evolução dos usuários foram visíveis em diversos aspectos, como melhora do equilíbrio, coordenação motora, orientação e socialização.

Palavras-chave:

Educação Física Adaptada, Esporte Adaptado, Inclusão.

1. INTRODUÇÃO

A pessoa com deficiência visual (DV), assim como pessoas com outros tipos de deficiências possuem o direito previsto por lei da garantia de seus direitos, como no caso deste estudo, a atividade física segue sendo um desses direitos (Marmeleira et.al, 2018). Mas a literatura enfatiza que, entre inúmeras barreiras existentes para se garantir direitos às pessoas com deficiência, soma-se uma carência de profissionais capacitados para atender este público, o que dificulta o acesso da pessoa com DV à prática de atividade física (Alves, Felipe e Oliveira, 2022).

O ADAPTA - Grupo de Estudos de Atividade Física para pessoas com deficiência possui dois projetos de extensão que ajudam a formar profissionais para atender esse público. Neste relato de experiência, iremos compartilhar a experiência de orientação e as alterações metodológicas do grupo, desenvolvidas no projeto Academia Adapta, que atende pessoas com deficiência visual e oferece musculação, além de outras práticas corporais como dança e esporte Paralímpico ou adaptado.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O projeto de extensão pelo qual iremos compartilhar nossa experiência faz parte do grupo de estudos em Atividade Física Adapta (ADAPTA), do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, e tem como público alvo pessoas com deficiência visual na perspectiva da

¹Felipe Rebelo Costa Santos, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: felipe.rebelo@ifsuldeminas.edu.br.

²Isabela Lambardozzi Garcia, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: isabela.lgarcia99@gmail.com.

³Lia Polegato Castelan, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: lia.castelan@ifsuldeminas.edu.br.

garantia de direito do acesso ao esporte e lazer dessa população. O projeto ocorre às segundas e quartas-feiras, com 2 horas de sessão, contando com 2 professoras, 4 bolsistas e 2 extensionistas do curso. Embora o objetivo deste estudo seja dar destaque às atividades desenvolvidas dentro da sala de musculação, buscamos também oportunizar a este público vivências de outros tipos de práticas corporais, como esporte e dança.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ao iniciarmos com o projeto, não encontramos especificamente na literatura qual referências para o profissional de Educação Física orientar adequadamente um aluno com deficiência visual dentro da sala de musculação. Desta forma, o que levamos em consideração foram nossas próprias experiências durante as reuniões de grupos de estudos, nossas experiências passadas de outros projetos trabalhados e o estabelecimento de um canal de comunicação respeitoso e sincero com os usuários que foram fundamentais para a gente construir um processo próprio.

Desta maneira, levantamos três fundamentos para conduzirmos o projeto com cada indivíduo, sendo eles: o diálogo; o momento prático e feedbacks.

- Diálogo: Neste quesito, damos destaque a relação entre monitores e alunos. Desde o início da implementação do projeto levamos em consideração a opinião dos usuários e importamos dar escuta a eles todo o tempo e em momentos específicos de conversa, fazendo com que eles pudessem ser agentes no desenvolvimento de uma metodologia voltada para eles. A autonomia e socialização são pilares que levamos em consideração dentro de nossas aulas. Durante as aulas também estabelecemos uma comunicação, sobre como iríamos conduzir as aulas, desde o reconhecimento do espaço até a maneira que seria a orientação entre professores e alunos durante as práticas.

- Momento prático: Os exercícios eram sempre passados e guiados da forma mais detalhada possível, priorizando inicialmente pelo trabalho em máquinas que podem ser mais intuitivas e restringir o movimento levando ao trabalho do grupo muscular proposto e, após um tempo de adaptação, inserimos o trabalho com pesos livres, pois é uma tarefa que demanda mais consciência corporal, equilíbrio e coordenação. Nesse mesmo sentido, nos primeiros meses de projeto, fizemos sessões de alongamento com os usuários de maneira guiada. Além disso, os alunos tinham liberdade no momento da prática para tocar e sentir algum monitor executando o exercício.

- Feedbacks: Constantemente fazemos questionamentos quanto a perspectiva dos usuários sobre as aulas, por meio de rodas de conversa no final do treino ou em feedbacks individuais. Durante as aulas, os participantes também são regularmente consultados sobre seu nível de conforto com as atividades propostas. Com base no feedback recebido em tempo real, ajustes são realizados para garantir uma experiência mais satisfatória para os usuários.

5. CONCLUSÃO

Foi observado um acolhimento dos usuários em relação a metodologia proposta no projeto, percebemos que a evolução física foi positiva ao longo das aulas e abrangeu a melhora do equilíbrio, coordenação motora, orientação e socialização, segundo retorno dos participantes do projeto, observações dos professores e refletindo-se na avaliação física feita no início do projeto e reavaliada a cada quatro meses.

Nos espaços de diálogo, os alunos do projeto reconhecem as melhorias físicas, sociais e psicológicas que vieram da prática sistematizada de atividade física. Considerando a escassez de profissionais qualificados nessa área, é importante destacar a relevância desse aspecto.

É importante ressaltar que os monitores também passam por um processo de aprendizagem constantemente durante a permanência no projeto, visto que, como ressaltado anteriormente, comunicação necessita ser precisa no momento da execução dos exercícios, logo, pudemos observar ao longo das aulas, o quanto pequenos detalhes de comunicação afetam a compreensão dos alunos diante dos exercícios. Como não é possível contar com o exemplo visual de execução dos exercícios, os monitores tiveram que melhorar sua capacidade de observação atenta da execução e elaboração de uma instrução oral eficiente.

Portanto, percebemos que esta experiência é um diferencial em nossa área de atuação e o impacto que nossa ação pode gerar na comunidade, ademais, como nosso trabalho pode colaborar para novos estudos na área de atividade física e deficiência visual.

AGRADECIMENTOS

Pelo apoio ao projeto, agradecemos ao IFSULDEMINAS, à Prefeitura de Muzambinho, ao Conselho Municipal da Pessoa com Deficiência e à Coopam.

REFERÊNCIAS

ALVES, José Humberto; FELIPE, Maria Eduarda; OLIVEIRA, Nuno Miguel Lopes de. Exercício físico para deficientes visuais: uma revisão integrativa dos protocolos de treinamento. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 14, p. 1-10, 20 out. 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36060>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36060>. Acesso em: 04 set. 2024.

MARMELEIRA, José Francisco Filipe; FERNANDES, Jorge Manuel Gomes de Azevedo; RIBEIRO, Nillianne Charles; TEIXEIRA, Janaina de Araújo; GUTIERRES FILHO, Paulo José Barbosa. Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 40, n. 2, p. 197-204, abr. 2018. UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2017.12.001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/D595fhvkK4c45YxWppsHtbH/?lang=pt>. Acesso em: 04 set. 2024.