

## CONSTRUÇÃO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL DE DEFICIENTES VISUAIS POR MEIO DE ATIVIDADES FÍSICAS

**Leticia Z. COSTA<sup>1</sup>; Ana Clara M. BEANI<sup>2</sup>; Maria F. RODRIGUES<sup>3</sup>; Augusto C. T. LUNAS<sup>4</sup>;  
Gabriel F. VASCONCELOS<sup>5</sup>; Fernanda G. de R. CASAGRANDE.<sup>6</sup>**

### RESUMO

No Brasil, apenas 10% das pessoas com Deficiência Visual (DV) praticam exercícios físicos, enfrentando obstáculos sociais e a carência de profissionais e infraestrutura especializada. A DV é a perda parcial ou total da visão, que limita a rotina e as atividades diárias, dificultando a mobilidade, orientação e locomoção. A percepção corporal é fundamental para as relações sociais e afetivas, e sua construção é afetada pela ausência da visão. Este estudo buscou analisar como a prática de atividades físicas pode ajudar na autonomia de pessoas com DV. A metodologia foi uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório, com entrevistas semiestruturadas com quatro participantes. Alguns participantes com DV apresentaram que inicialmente tinham percepção corporal limitada por falta de estrutura adaptada e outros eram sedentários com dores. Após as atividades, todos demonstraram melhorias significativas na consciência do próprio corpo, equilíbrio, noção de espaço e controle dos movimentos. Isso resultou em ganhos notáveis de autonomia, como maior segurança para se locomover em casa sem bengala ou cuidar de familiares. A convivência em grupo também proporcionou amizades e elevou a autoestima. Conclui-se que projetos que promovem a Educação Física adaptada são instrumentos cruciais para a inclusão e valorização de pessoas com DV, quebrando estigmas e contribuindo para um mundo mais inclusivo e respeitoso.

**Palavras-chave:** Deficiência Visual; Consciência Corporal; Atividades Físicas; Autonomia; Inclusão.

### 1. INTRODUÇÃO

No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apenas 10% das pessoas com deficiência visual (DV) praticam exercícios físicos. De acordo com Munster e Almeida (2008), a DV é definida como a perda parcial ou total da visão em ambos os olhos, o que acaba limitando a rotina e as atividades diárias do indivíduo. Com isso, a acessibilidade à atividade física para pessoas cegas é limitada devido a obstáculos impostos pela sociedade e à falta de profissionais especializados, exigindo mais informações e projetos específicos.

A redução ou perda da visão dificulta o desenvolvimento e a manutenção da mobilidade, especialmente na orientação e locomoção que dependem de pontos de referência. Sendo assim, este

<sup>1</sup> Estudante Educação Física ABI - IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - leticia.zia@ifsuldeminas.edu.br

<sup>2</sup> Estudante Educação Física ABI - IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - annamarquesbeani@gmail.com

<sup>3</sup> Estudante Educação Física ABI - IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - maria3.rodrigues@alunos.ifluminense.edu.br

<sup>4</sup> Estudante Educação Física - IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho -augusto.ifsul@gmail.com

<sup>5</sup> Estudante Educação Física - IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - gabriel.vasconcelos@alunos.ifluminense.edu.br

<sup>6</sup> Professora IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - fernanda.casagrande@muz.ifluminense.edu.br

trabalho objetiva compreender de que forma a participação no projeto de extensão “Adapta”, do Instituto Federal do Sul de Minas Gerais, campus Muzambinho, tem influenciado a consciência corporal e o cotidiano de pessoas com DV. Entender melhor como a prática regular de atividades físicas afeta a forma como as pessoas com DV percebem a própria imagem corporal é fundamental para que programas de Atividades Físicas sejam eficientes.

O Projeto Adapta é uma iniciativa do Instituto Federal do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, vinculada a um grupo de estudos voltado à prática de atividades físicas adaptadas. O projeto atende a comunidade local oferecendo atividades voltadas para pessoas com deficiência, entre elas a deficiência visual. As ações desenvolvidas buscam promover inclusão social, melhoria da qualidade de vida e autonomia por meio da Educação Física adaptada.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

O estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, de campo (Fonseca, 2002), que busca analisar as experiências vividas pelos participantes a partir de sua inserção em atividades físicas adaptadas. O estudo foi realizado no contexto do projeto “Adapta”, que promove ações inclusivas voltadas à prática de atividades físicas para pessoas com deficiência. Os participantes da pesquisa foram pessoas com DV que integram regularmente o projeto, variando em idade e histórico de envolvimento com práticas corporais. A coleta de dados se deu por meio de entrevistas semiestruturadas com quatro participantes, que buscaram compreender, sob a perspectiva deles, quais foram as contribuições da atividade física para sua consciência corporal, segurança nos movimentos e desempenho em ações cotidianas.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram realizadas quatro entrevistas semiestruturadas com participantes do grupo “Adapta” do Instituto Federal do Sul de Minas Gerais, campus Muzambinho, para entender como as atividades físicas podem ou não modificar suas percepções corporais. As entrevistas foram guiadas por meio de um roteiro dividido em três eixos: percepção corporal antes da prática de atividades físicas; mudanças percebidas após a participação; e autonomia e cotidiano.

Participante 1: Relatou que a atividade física sempre foi presente em sua vida, principalmente a musculação, mas de forma limitada pela falta de estrutura nas academias. Após participar do projeto, apresentou melhorias no caminhar, equilíbrio e noção de espaço, relatando sentir-se mais livre para se movimentar.

Participante 2: Relatou ser independente e que, após iniciar as atividades físicas, teve melhora de 100% na confiança, equilíbrio e noção de espaço. Destacou também o ganho de autoestima e ampliação das amizades.

Participante 3: Já realizava pilates antes do projeto e possuía baixa visão. Disse que se sentiu motivado pela convivência com outras pessoas e não apresentava grandes dificuldades motoras.

Participante 4: Era sedentário e apresentava dores nas costas, que diminuíram com as atividades. Notou melhora física, consciência corporal e maior facilidade para tarefas diárias, como subir morros e cuidar do filho.

Os relatos evidenciam que, mesmo com experiências corporais anteriores diferentes, todos os participantes apresentaram ganhos significativos em percepção corporal, equilíbrio, noção espacial e controle motor. Além disso, a convivência em grupo trouxe benefícios emocionais e sociais, fortalecendo vínculos e a autoestima.

#### **4. CONCLUSÃO**

Considerando o contexto da cidade de Muzambinho, é possível concluir que o projeto é um grande instrumento de apoio para a comunidade, já que a oferta de iniciativas como essa ainda é escassa. A participação no projeto contribui para a melhora da percepção corporal de pessoas com DV, não apenas durante as atividades físicas, mas também nas tarefas cotidianas, como se locomover dentro de casa, cuidar do lar e da família. Os resultados observados reafirmam a importância da atividade física adaptada e como ela representa um grande avanço na inclusão de pessoas com deficiência visual, ajudando a quebrar estigmas e promover um mundo mais inclusivo e respeitoso. Portanto, o projeto não é apenas um espaço de prática corporal, mas também uma ferramenta de valorização e empoderamento de pessoas com deficiência.

#### **REFERÊNCIAS**

DA FONSECA, João José Saraiva. Apostila de metodologia da pesquisa científica. João José Saraiva da Fonseca, 2002.

MUNSTER, Mey de Abreu; ALMEIDA, M. A. de. Inclusão de estudantes com deficiências em programas de educação física: adaptações curriculares e metodológicas. Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, v. 14, n. 2, p. 1-10, 2013.

OLIVEIRA, R. S.; SILVA, M. A. Inclusão de pessoas com deficiência visual na prática de atividades físicas: desafios e possibilidades. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 29, n. 2, p. 237-249, 2015.