



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I

**EMERSON FERNANDES DE LIMA**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PORTADORES DE  
DEFICIÊNCIA VISUAIS**

**CAMPINA GRANDE  
2020**

**EMERSON FERNANDES DE LIMA**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PORTADORES DE  
DEFICIÊNCIA VISUAIS**

Trabalho de Conclusão de no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE  
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L732i Lima, Emerson Fernandes de.  
A importância da atividade física para portadores de deficiência visuais [manuscrito] / Emerson Fernandes de Lima. - 2020.  
25 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Educação Física. 3. Deficiência visual. I. Título  
21. ed. CDD 613.71

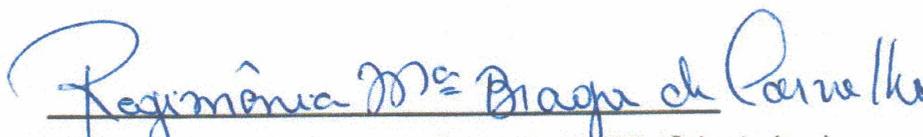
EMERSON FERNANDES DE LIMA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PORTADORES DE  
DEFICIÊNCIA VISUAIS**

Trabalho de Conclusão de no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

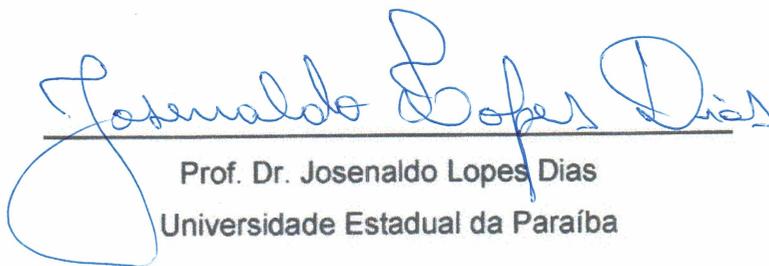
Aprovada em: 11/09/2020

**BANCA EXAMINADORA**



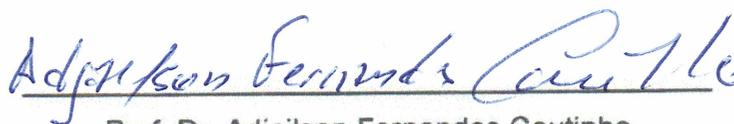
Prof. Dr<sup>a</sup>. Regimônia Maria Braga de Carvalho/UEPB (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho

Universidade Estadual da Paraíba

## AGRADECIMENTO

Primeiramente venho agradecer a o senhor nosso Deus que me permitiu e foi minha força principal para atingir meus objetivos dentre eles mais uma formação acadêmica.

É essencial termos os pilares familiares para atingirmos algumas metas, pessoas que nos incentivam e realça nossos valores em momentos que pensamos em desistir. Aos meus pais João Fernandes de Lima e Eunice Muniz de Lima que são minhas referências de caráter, persistência e humildade sempre passando ensinamentos essenciais para conseguirmos superar os obstáculos que enfrentarmos no decorrer de nossa vida.

A minha esposa e minhas duas filhas que sempre me encorajaram durante essa jornada para a conclusão do curso. Como também amigos importantes que levarei por toda minha vida com frases de otimismo e apoio quando em determinados momentos pensamos em parar mediante tantas obrigações entre trabalho, estudo e família, são pessoas especiais que Deus apresentou nessa vida.

Outra pessoa importante para a conclusão do meu curso é a minha orientadora Prof. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga e Carvalho que me orientou, passou fontes e informações essenciais para a realização do meu trabalho e termino de curso, uma mulher generosa, inteligente e muito humilde sempre com sorriso no rosto fato que me permitiu tê-la como referência acadêmica nessa instituição. Ao quadro de professores que conheci no decorrer do curso, extremamente dedicados, grandes profissionais que servem como exemplos a serem seguidos como grande parte deles se tornaram amigos que pretendo levar para minha vida.

## RESUMO

Esse relato trata-se de uma experiência desafiadora vivenciada no estágio 3 supervisionado pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) no curso de Licenciatura em Educação Física. O estágio ocorreu no Instituto dos Cegos de Campina Grande. Todos os encontros foram as quartas feiras no turno da manhã entre as 7 e meia as 11 e meia atuando com diferentes tipos de deficiências visuais visual, onde elaboramos estratégias pedagógicas que possibilitassem uma efetiva participação de todos nas atividades e modalidades aplicadas nas aulas de educação física sempre mantendo o feedback para que todos entendessem o significado de cada aula aplicada. O referido trabalho foi feito através de uma observação de atividades direcionadas a esse público em seu ambiente natural que tinha como objetivo promover avanços na qualidade de vida através da melhoria de noções de espaço, postura, autoestima e uma maior independência nas atividades rotineiras do seu cotidiano. Além de elaboramos ciclos de conversação enfocando a necessidade de obtermos hábitos alimentares saudáveis. Foi evidenciado que ao final do estágio obtivemos inúmeros avanços com essa demanda de alunos através de uma efetiva participação de todos nas atividades propostas, além de permitir alguns alunos superar traumas antes existentes como aulas na piscina sobe a orientação e acompanhamento de vários estagiários que permitiram vivenciar atividades e modalidades que se achavam incapazes de executar. Através dos resultados obtidos foi extremamente gratificante vivenciar uma experiência tão valorosa de suma importância na nossa formação acadêmica, levando esse aprendizado não apenas para a vida profissional, mas para engrandecimento pessoal.

**Palavras-Chave:** Estágio. Educação Física. Deficiência Visual.

## ABSTRACT

This present report is a challenging experience lived in stage 3 supervised by the state university of Paraíba UEPB in the degree course in physical education. The internship took place at the Instituto dos Cegos in Campina Grande. All meetings were held on Wednesdays in the morning between 7:30 am and 11:30 am, acting as a very heterogeneous range of disabled people with the most diverse levels of difficulties in the field of visual impairment, where we developed pedagogical strategies that would enable effective participation of everyone in the activities and modalities applied in physical education classes always maintaining feedback so that everyone understood the meaning of each applied class. The referred work was done through a descriptive research originating from the observation of activities directed to this public in its natural environment that aimed to promote advances in quality of life through the improvement of notions of space, posture, self-esteem and greater independence in the routine activities of your daily life. In addition to elaborating conversation cycles focusing on the need to obtain healthy eating habits. It was evidenced that at the end of the internship we made countless advances with this demand of students through an effective participation of all in the proposed activities, in addition to allowing some students to overcome traumas previously existing as classes in the swimming pool under the guidance and monitoring of several interns that allowed them to experience activities and modalities that they were unable to perform. Through these results, it was extremely gratifying to live such a valuable experience of paramount importance in my academic training, taking this learning not only into my professional life, but also a personal aggrandizement.

**Keywords:** Phase. Physical Education. Visual impairment

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	<b>Atividade física como promoção da saúde e qualidade de vida.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2</b>	<b>Educação física adaptada para deficientes visuais.....</b>	<b>9</b>
<b>2.3</b>	<b>Benefício da atividade física para deficientes visuais.....</b>	<b>10</b>
<b>2.4</b>	<b>Desenvolvimento da consciência corporal.....</b>	<b>11</b>
<b>2.5</b>	<b>Vantagens da atividade física para deficientes visuais.....</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>14</b>
<b>4.1</b>	<b>Definição do campo de estágio.....</b>	<b>14</b>
<b>4.2</b>	<b>Campo de abordagem.....</b>	<b>15</b>
<b>4.3</b>	<b>Infraestrutura do Instituto dos Cegos.....</b>	<b>16</b>
<b>4.4</b>	<b>Faixa etária observando com o parâmetro os níveis das valências físicas de cada aluno.....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>19</b>
	<b>APÊNDICES.....</b>	<b>21</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Deficiência visual é o comprometimento total ou parcial da visão que pode ser congênito ou adquirido. A gravidade do problema pode variar e, por isso, existem três tipos de deficiência: baixa visão ou visão subnormal, próximo a cegueira e cegueira.

Baixa visão com relação a esse nível de deficiência é compensada com uso de lentes de aumento, lupas, telescópio, com auxílio de bengalas e de treinamento de orientação.

Próximo à cegueira tem como diagnóstico que a pessoa está próxima a cegueira quando é capaz de distinguir luz e sombra mais já utiliza o sistema braile para ler e escrever, utiliza de recursos de voz para acessar programas de computador, locomove com bengala e precisa de treinamento de orientação.

Cegueira a esse nível é quando não existe qualquer percepção de luz. Nesse caso, o uso do sistema braile, bengala e treinamentos de orientação e mobilidade deixam de ser opcionais e passam a ser fundamentais (VASCONCELOS, 2019).

As pessoas com deficiência visual é notório que possuem algumas limitações em seu desenvolvimento físico social e motor, mas em contrapartida são pessoas que podem ter uma vida ativa observando certos cuidados e limitações e se utilizando de ferramentas como sistema de braile, sistema universal de códigos que permite a leitura e escrita, possibilitando interagir no seio social além de torna-la uma pessoa independente e possibilitando uma grande autonomia. Outro dado importante observado é que em sua maioria outras habilidades se tornam mais apuradas como audição e o tato que permite identificar sons e objetos com muita facilidade podendo incluir essas pessoas nas mais diversas atividades físico e motora que lhe permitiram vivenciar e interagir várias modalidades de esporte, uma ferramenta primordial para sua inclusão no meio social (GIO, 2000).

As principais defasagens apresentadas pelos deficientes visuais estão relacionadas as suas habilidades motoras. Algumas são: expressão corporal e facial, coordenação motora global, equilíbrio, postura defeituosa, orientação espaço temporal, resistência física, lateralidade, mobilidade dificuldade de relaxamento, imagem corporal e movimentos básicos e fundamentais.

A prática de atividades físicas possibilita diminuir as defasagens de aprendizagem facilitando a formação de aquisição de conceitos e aumentando sua

experiência motora e cognitiva, além de melhorar sua percepção de espaço e equilíbrio favorecendo uma consciência corporal e postural além da superação de certos traumas oriundos da falta da visão. É essencial para esse processo inclusivo o papel do profissional de educação física na elaboração de propostas pedagógicas visando atender a diversidade de alunos nesse processo inclusivo mostrando a importância da solidariedade, a igualdade para minorias e a cidadania (TINOCO & OLIVEIRA, 2009).

O presente relato apresenta às vivências desenvolvidas no Instituto dos Cegos – Campina Grande – PB, do referido aluno do curso de licenciatura em educação física.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Atividade física como promoção da saúde e qualidade de vida**

Antes de abordarmos sobre seus benefícios vamos conceituar a importância da atividade física na obtenção de qualidade de vida.

Qualidade de vida é constituída por vários componentes que podem ser que podem ser agrupados em diversas categorias: bem estar físico, bem estar material, bem estar social, desenvolvimento e atividade, bem estar emocional (CASTELLÓN & PINO, 2003).

De acordo com Forattini (1992) o conceito de qualidade de vida é difícil de ser definido, sendo, por isso, muito mais difícil de ser medido. Para o autor para estimar a qualidade de vida, utiliza-se o emprego de vários dados dos quais resultariam medidas que de forma genérica, podem ser definidas como objetivas e subjetivas.

A implantação de programas de atividades físicas vinculados as políticas públicas são umas das metas do Ministério da Saúde e a qualidade de vida da população, que define a atividade física como uma das suas macro prioridades, que pretende, entre outros: enfatizar a mudança de comportamento da população de forma a internalizar a responsabilidade individual da prática de atividade física regular, articular e promover programas de promoção de atividade física já existentes e apoiar a criação de outros.

Para Malta *et al.* (2009) expõe que a indução de atividades físicas/práticas corporais reflete o reconhecimento da importância conferida a um modo de viver ativo como uma causa de proteção a saúde.

Nahas (2006) destaca que a atividade física é considerada como uma característica específica da espécie humana, com dimensões biológicas e sociais sendo por isso um tema interdisciplinar de bastante complexidade que tem atraído a atenção dos pesquisadores, da mídia e da saúde pública nas últimas décadas.

A prática de atividades físicas trazem inúmeros benefícios não só relacionadas à saúde física como também psicológica, muitos dos exercícios praticados estimulam a produção de endorfina um hormônio responsável pelo prazer, além das prevenções da musculatura óssea permite o controle de peso, diminui os riscos de desenvolver doenças crônicas (como diabetes, hipertensão, depressão, doenças cardiovasculares) ou atenuar os sintomas, isso possibilita o crescimento de sua disposição física e mental, o que melhora seu desempenho nas ocupações cotidianas. Além disso, a auto confiança predispõe a pessoa a um convívio social mais intenso e harmonioso.

## **2.2. Educação física adaptada para deficientes visuais**

Observamos que o momento atual impera as temáticas de inclusão que está cada vez mais se ampliando, e como consequência isso exige maior busca da informação e conhecimento principalmente por parte dos professores sobre essa temática, sobre os princípios que são: celebração das diferenças, valorizar a diversidade, a solidariedade, o direito de pertencer, a igualdade para as minorias e a cidadania para que se tenha uma sociedade realmente construída para todas as pessoas.

Segundo Winnick (2004) “O termo inclusão designa a educação de alguns portadores de deficiências num ambiente educacional regular”. A educação física desenvolve em todo ser humano, as aptidões, a vontade e o domínio próprio e favorecer sua plena integração dentro da sociedade, a importância da educação física inclusiva está nas inúmeras possibilidades através da prática de várias atividades permitem a esses alunos se descobrirem como indivíduos, como um ser integrante do grupo, não como um aluno que está na aula apenas fisicamente, ele deve ser parte integrante das atividades, participar ativamente de forma individual

e coletiva dando-lhe oportunidade de vivências extraordinárias que levará para toda a vida.

A deficiência visual gera comprometimentos e problemas psicomotores levando também o descontrole no lado psicológico isso o faz sentir mais dependente, inseguro, com medo das situações que não sejam conhecidas, assim gerando isolamento social, sensação de incapacidade diante de atividades motoras, o que o tornará diferente do grupo. Diante disso, mais do que incentivar para superar as dificuldades é necessário que seja estabelecido métodos e ações para trabalhar com esse público (JUNIOR & SANTOS, 2001).

### **2.3. Benefício da atividade física para deficientes visuais**

Primeiramente, vamos pontuar alguns benefícios da atividade física, sendo atividade física qualquer atividade que o indivíduo realiza um movimento corporal utilizando a sua musculatura, resultando em algum gasto energético. A atividade física para o ser humano produz inúmeras melhorias como: sua postura corporal, os músculos ficam com melhor tônus, combate o excesso de peso o acúmulo de gordura, aumenta a produtividade, reduz os riscos das doenças cardíacas, combate ao estresse e a indisposição, produz uma maior disposição para as tarefas cotidianas, melhora a elasticidade e flexibilidade do corpo e de sua autoestima, aumentando a qualidade de vida e a expectativa além de fortalecer o sistema imunológico dentre outros.

A atividade física pode ser considerada como a totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo, e do exercício em resumo é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia (BARBANTI, 2003).

Outro fator importante se relaciona a atividade física no auxílio de doenças de caráter psicológico. Essas intervenções adotadas a uma rotina diária é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar a um indivíduo situações de estresse e depressão. Os estudos que observam relação entre a atividade física e a depressão tem verificado que praticantes de atividade física de forma regular reduzem significativamente os sintomas depressivos (SHARKEY, 1998).

Os benefícios do esporte para o deficiente visual são inquestionáveis como resultados nas atividades físicas mentais psicomotoras e sociais. Aulas bem elaboradas e aplicadas adequadamente, sempre observando as limitações de cada aluno propicia a esse indivíduo desenvolvimento e aprimoramento das condições cardiorrespiratória maior oxigenação devido a respiração mais correta, inspirando e expirando volume suficiente nas atividades ocasionando uma melhora muscular um ajuste postural, maior agilidade e ampliação dos movimentos. Auxilia no esquema corporal (conhecimento das partes do corpo), coordenação dinâmica geral (motora grossa e fina), equilíbrio estático e dinâmico, orientação e estruturação espaço temporal como também um aprimoramento da noção velocidade e força.

#### **2.4. Desenvolvimento da consciência corporal**

Promover a tomada de consciência do corpo do deficiente visual é facultar seu acesso, também, de forma satisfatória, ao trabalho de orientação e mobilidade. Ora, se existe uma estimulação dos aspectos motores que promovem uma organização da noção do corpo é previsível que ao ser iniciado o trabalho de autonomia do deficiente visual através de um processo de aprendizagem que permite, por exemplo aspectos de orientação espacial ao que diz respeito aos conceitos, direita/esquerda, frente/traz, acima/abaixo, ou seja o conhecimento relativo aos eixos corporais e as dimensões espaciais nos quais o corpo está inserido e as coordenadas que devem tomar nesse contexto.

Assim, a estrutura espacial é essencial para vivermos em sociedade. É através do espaço e das relações espaciais que nos situam no meio em que vivemos, em que estabelecemos relações entre as coisas em que fazemos comparando-os, combinando-os, vendo as semelhanças e as diferenças entre elas (OLIVEIRA, 1997).

Outro aspecto é sobre o controle tônico que ao ser estimulado através das atividades que exijam equilíbrio dinâmico e estático favorecer o aluno a controlar seu tônus muscular em diferentes situações. Que de acordo com Fonseca (1996, p. 121) “tonicidade garante as atitudes, as posturas, as mímicas, as emoções etc., de onde emergem todas atividades motoras humanas”.

O emprego da educação física com deficientes visuais tem inúmeras contribuições, centrando duas frentes de ação, inicialmente por estimular os

sentidos remanescentes e também por desenvolver os aspectos que contribuem para a orientação e a mobilidade, pois os aspectos motores que são exigidos nesse processo são os mesmos que integram a consciência do corpo (MELLO, 2002).

Assim, se temos uma boa compreensão do nosso corpo, teremos melhores condições de nos relacionarmos com as tarefas que o meio nos impõe. Quando o conhecimento do nosso corpo é incompleto e imperfeito todas as ações para as quais este conhecimento particular e necessário também será imperfeitos (SCHILDER,1981).

Para que isso realmente aconteça, faz-se necessário uma educação especial que ofereça oportunidade de desenvolvimento e acesso a conhecimentos sistematizados, com recursos educacionais diferentes, ou melhor dizendo, específicos (NOGUEIRA BRACANTTI,1999).

De acordo com Mosquera (2000, p.65):

Quando ensinamos um deficiente visual seja ele adolescente ou adulto, a se movimentar em espaços desconhecidos, necessitamos de alguns recursos importantes e o mais importante deles é a experiência anterior do próprio aluno. Quanto maior a desenvoltura física e motora desse aluno nas fases mais jovens, melhor compreensão ele terá de seus futuros atos motores.

## **2.5 Vantagens da atividade física para deficientes visuais**

É de suma importância a prática de atividades físicas além do pressuposto para sua inclusão social, mas também para seu condicionamento físico e psicológico. Promovendo efeitos benéficos em sua saúde e bem estar é importante deixar ciente que o deficiente visual, físico ou qualquer outro tem o mesmo sistema cardiovascular, circulatório, nervoso e muscular igual a qualquer outro, deixando claro a necessidade da prática de atividades físicas bem orientadas.(Martins e Borges, 2012).

Sabemos que são necessárias algumas adaptações nas aulas de educação física a ser ministrada com deficientes visuais onde os principais pontos de apreensão de informações são o tato e a audição. Mediante essas observações nós professores devemos estar atentos a necessidade de aplicar atividades com materiais adaptados selecionados para cada atividade praticada. Dessa forma o professor conseguirá adaptar o ambiente físico e os materiais, elaborando conteúdos metodológicos que facilitem a interação e a participação efetiva de todos,

através de aulas adaptadas para essa demanda o professor pode promover vários níveis de atividades, desde a participação em competições esportivas, quanto para a promoção de reabilitação física e psicológica.

É necessário estar atento nas aplicações das aulas com relação ao local que vai acontecer as atividades, observar em ambientes externos as diferentes texturas de piso (areia, grama, piso liso, rampa, escada, muretas, degraus), isso determina os níveis de risco e quais as estratégias e medidas de segurança a serem adotadas para minimizar esses fatores existentes. Para facilitar essa ambientação o professor pode servir de guia para ajudar a memorização, a abstração no intuito que cada aluno guarde mentalmente o mapa espacial previamente explorado viabilizando as habilidades individuais de cada um para deduzir e induzir a sua rota nesse novo ambiente explorado. Essas estratégias são essenciais para orientação e mobilidade oferecendo autoconfiança, autonomia e independência importante para o estabelecimento de fatores psicológicos e sociais para o deficiente visual (MELO, 2004).

### **3 METODOLOGIA**

O presente relato de experiência possui características de experiências vividas no estágio III oportunizado pela UEPB, com aulas de educação física adaptada para deficiência visual. Nesse tipo de pesquisa "delineia o que é" e aborda quatro aspectos:

Descrição, registro, análise e interpretação de fenômenos atuais objetivando o seu funcionamento no presente relato (MARCONI & LAKATOS, 2017).

Utilizando uma abordagem qualitativa que observa a relação entre o espaço físico e o sujeito sem a interferência de quem está investigando. Tendo como objetivo identificar as características e variáveis que se relacionam com o fenômeno que é objetivo de estudo da pesquisa.

Essa experiência foi vivenciada através do estágio III com deficientes visuais do Instituto dos Cegos de Campina Grande (IECN) e região, realizados por alunos do curso de licenciatura em educação física, na universidade estadual da Paraíba (UEPB) sob a coordenação da professora Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho as aulas ministradas foram realizadas no próprio espaço físico do instituto com aulas direcionadas e adaptadas a esse público com um encontro por semana das 7 às 11

horas com a tolerância de 30 minutos em virtude de muitos deficientes serem de outras cidades circunvizinhas a Campina Grande.

Com relação a faixa de idade do público estudado através da educação física adaptada era bastante heterogêneo variando na faixa etária de 15 a 75 anos.

Nossa metodologia visava propiciar aulas de educação física que permitissem uma efetiva participação de todos promovendo em cada atividade modalidades que permitissem avanços no condicionamento físico, motor e cognitivo além de contribuir no aprimoramento de outras valências essenciais para seu cotidiano. Sempre focando às aulas na perspectiva de exercícios que adotassem e aprimorassem valências espaciais, como também equilíbrio, tonificação muscular, além de propiciar uma maior sociabilização entre todos mediante a maioria das atividades necessitavam de cooperação. Essas aulas tinham além da questão física, incluía a temática da inclusão fortalecendo os laços de amizade e possibilitando a todos terem uma maior autonomia na sua rotina diária.

Todas essas tarefas eram estrategicamente elaboradas todas as segundas-feiras, sob orientação de nossa coordenadora que mantinha esse feedback para adotar qual estratégia pedagógica na elaboração das próximas aulas. Sempre no término de cada conteúdo apresentado aos alunos fazíamos uma roda de conversação na quadra ou no pátio que permitia maior contato entre todos facilitando a explanação dos alunos conosco relatando suas opiniões e anseios que contribuía na elaboração de novas aulas.

## **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **4.1 Definição do campo de estágio**

Foi realizado no Instituto de Educação e Assistência aos Cegos do Nordeste (IECN) onde oferece inúmeros trabalhos que viabiliza inúmeros trabalhos no desenvolvimento desse público com várias modalidades esportivas e acompanhamento nutricional, música, danças, cursos de capacitação ministrados por professores qualificados para ministrar essas aulas já que esse público necessita de uma educação mais direcionada. Fica situado na rua João Quirino número 22 bairro do Catolé.

Relatando um pouco da história desse Instituto que foi fundado em 1952 em Campina Grande tendo como fundador o advogado e professor José da Mata Bonfim. Com objetivo de interiorizar o atendimento as pessoas cegas, beneficiando ambos os sexos atingindo uma demanda de pessoas cegas ou de baixa visão, permitindo que esse público obtenha maiores oportunidades de interação e desenvolvimento no seio familiar como também na sociedade em âmbito geral.

#### **4.2 Campo de abordagem**

As abordagens de intervenções realizadas no Instituto do Cegos teve como ponto de partida em setembro de 2019, quando um grupo de estagiários a qual eu fazia parte fizemos uma visita ao local, ao chegarmos observamos que esse estágio III seria algo bem desafiador, pois era algo inovador trabalhar com esse público que era formado por pessoas totalmente cegas ou com baixa visão além de muitos deles terem outras patologias como: distúrbios psicológicos, vários graus de autismo, neurológicos, problemas posturais e alguns traumas decorrentes de preconceitos que sofreram.

Em contra partida isso também nos motivou em elaborar aulas bem embasadas em pesquisas, materiais didáticos direcionados para aqueles problemas observados e iniciamos um trabalho com várias aulas que promovia a cooperação entres eles, com brincadeiras lúdicas que trabalhassem a sua coordenação motora, equilíbrio, tônus muscular e força, além de promover uma maior socialização com outros alunos e familiares ali presentes, levando esses avanços para sua rotina diária. Durante as aulas ministradas optamos por várias abordagens pedagógicas focadas na educação física adaptada após iniciarmos nossa apresentação fizemos uma aula bem divertida usando a ginástica laboral como forma de interagir entre eles com bastante aceitação e participação de todos, depois usamos a temática da brincadeira usando a ludicidade como parâmetro possibilitamos a todos usufruir suas valências espaciais, cognitivas e motoras. Em outro encontro fizemos um jogo o golbool uma atividade que viabiliza a interação entre eles além de elaborar estratégias para conseguir fazer o gol, depois realizamos jogos cooperativos como mesmo nome diz permitiu um contato maior entre eles permitindo uma aproximação e um crescente ciclo de amizades. Para trabalhar o tônus muscular e postural fizemos uma intervenção na academia popular

trabalhando com exercícios e máquinas que propiciava melhorar sua coordenação ao utilizar as máquinas como tonificar a musculatura e conseqüentemente melhorar sua postura corporal, outro momento possibilitamos vivenciar o contato com a água ao levá-los na piscina que era algo desafiador para maioria em virtude do medo da água e por ser algo que eles não estavam ambientados, mas perante a confiança em nós estagiários foram aceitando e experimentaram algumas manobras básicas de natação sempre bem assessorados por dois ou mais estagiários.

Ao final do estágio e com uma efetiva participação de todos na aceitação das abordagens da educação física proposta a eles solicitamos a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) que de imediato comprou a ideia de realizarmos no finalzinho do estágio um projeto itinerante que comportava várias áreas como odontológica, fisioterapia, psicológica, enfermagem e nós da área de educação física promovendo uma manhã que todos puderam usufruir de todas esses profissionais na contribuição de uma melhor qualidade de vida.

### **4.3 Infraestrutura do Instituto dos Cegos**

Tem um espaço bastante amplo com equipamento específicos para cada sala de aula, além de um quadro de funcionários com 13 pessoas bastante dedicados e capacitados que permite eles receberem uma demanda de torno de 200 deficientes visuais entre cegos e outros com baixa visão, tanto homens como mulheres dispendo a todos alimentação, alojamento, música, informática, quadra esportiva, academia popular possibilitando a esse público acesso a cursos formação educacional através do braile, algumas modalidades de esporte todo esse empenho no intuito de permitir uma maior socialização desses alunos com a sociedade nas suas atividades rotineiras.

Abaixo está a lista constando as dependências, materiais e equipamentos que assegura as abordagens desportivas, pedagógicas e psicológicas:

Dependências:

- 5 sanitários
- Biblioteca
- Cozinha
- Laboratório de informática

- Quadra esportiva
- Diretoria

Equipamentos:

- Aparelho DVD
- Impressora
- Copiadora
- Televisão
- 06 computadores
- 02 computadores para o uso administrativo

#### **4.4 Faixa etária dos alunos no estágio:**

No instituto (IEACN) tem uma faixa variada de alunos entre 15 aos 75 anos, de toda região circunvizinhas a Campina Grande além do público da própria cidade. Deparamos com essa realidade sendo necessário fazermos uma abordagem pedagógica que pudesse atender as diferentes faixas etárias além da individualidade da capacidade física de cada aluno sendo necessário um trabalho que possibilitou uma abordagem pedagógica que incluiu a todos no processo de desenvolvimento da sua capacidade motora, noções de espaço cooperação e autonomia, além de melhorar o condicionamento físico e a saúde em geral.

## **5 CONCLUSÃO**

O presente relato mostrou a importância das atividades físicas bem elaboradas e planejadas direcionadas a esse público (Deficientes visuais) promovendo melhorias significativas para a saúde física e mental, além de melhorar sua qualidade de vida. Essa vivência no estágio nos possibilitou observar a importância das atividades físicas regulares com esses alunos que ao chegarmos no final do estágio obtivemos avanços no desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais, superação de frustrações que permitiu uma maior integração social com sua família e no meio social

É notório que esse público precisa de uma orientação mais especializada e direcionada, mas existe uma omissão dos poderes públicos em oportunizar

melhores aparelhamentos e subsídios que viabilize maior desenvolvimento, educacional físico e social dessa demanda. Portanto esse trabalho desenvolvido pela UEPB sob a supervisão dos docentes do nosso campus é de suma importância, pois fornece um aprendizado nunca vivenciado por esses alunos que permite a eles desafios a serem superados além de informações absorvidas que levaram para seu cotidiano . Em contrapartida nós estagiários aprendemos com eles a importância da persistência diante de tantas dificuldades por eles enfrentados em seu dia a dia, mas sempre nos recebendo com sorrisos e afeto. Essa grande experiência de vida fez nos tornar pessoas melhores. Um aprendizado que nos servirá como base para enfrentarmos os desafios que surgirão nessa árdua e prazerosa profissão.

O tema em questão expõe a importância do condicionamento físico para a promoção da qualidade de vida com a introdução na sua rotina de hábitos saudáveis que permitirá a prevenção e redução de doenças crônicas mantendo a saúde em geral em um bom estado.

Diante dessa experiência nós futuros profissionais de educação física temos um papel crucial em lidar com essas demandas que surgem, procurando nos capacitar para promover aulas de educação física que inclua todos os alunos com ou sem deficiência, permitindo a eles superar suas frustrações e interagir com seus colegas, como qualquer outra pessoa, é notório que temos o papel de intermediar esses avanços, pois os obstáculos irão existir, preconceitos e críticas, mas devemos saber lidar e superar todos eles .

Dessa maneira chegamos à conclusão que o estágio III no Instituto dos Cegos de Campina Grande (IEACN) nos possibilitou um grande aprendizado em nível acadêmico mostrando inúmeras vertentes que possamos atuar, nos capacitar e contribuindo na minha formação profissional, sempre buscando mais conhecimentos que assegura nos tornar um professor mais preparado em lidar com várias dificuldades existentes nas escolas e repartições públicas e privadas. Sendo necessário muito estudo, dedicação, ética, planejamento e muita persistência para que possamos nos tornarmos professores capacitados e conseguir trabalhar com eficiência e segurança.

## 6. REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V.J. (2003) **Dicionário de educação física e esportes**. São Paulo: Manoele.
- CASTELLÓN, A.; PINO, S. (2003) Calidad de vida en la atención al mayor. **Revista multidisciplinar de gerontología**, Barcelona v.13,n.3 jul/ago; p.188-192.
- FONSECA, V. (1996) **Psicomotricidade**. São Paulo: **Martins Fontes**
- FORATTINI, O.P. (1992) **Ecologia epidemiologia e sociedade**. São Paulo: Artes medicas- USP.
- GIO, M. (2000) **Deficiência Visual**. Brasília : MEC. Secretaria de Educação a Distância. 80p.
- GIO, A.C. (2008) **Métodos e técnicas pesquisa social**. São Paulo: Editora atlas S.A.
- GODOY, A. S. (1995) Introdução a pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de empresas**, v.35,n.2,p.57-63.
- JUNIOR, W. R.; SANTOS, L. J. M. (2001) Judô como atividade pedagógica desportiva complementar em um processo de orientação e mobilidade para portadores de deficiência visual. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Bueno Aires, Nº 35. <http://www.efdeportes.com/efd35/judo.htm>
- NAHAS, M.V. (2006) **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida Saudável**. 3 ed. Londrina: Midiograf.
- MALTA, D.C et al. (2009) A Política nacional de programação da saúde e agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, DF, V. 18 n. p,79-86.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. (2017) **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas.
- MELLO, A.M. (2002) **Psicomotricidade, educação física e jogos infantis**. São Paulo: Ibrasa.
- MELO, J.P. (2004) O Ensino da Educação Física para Deficientes Visuais. **Revista Brasileira Ciência Esporte**. Campinas, SP, v.25, n.3, p.117-131.
- MOSQUERA C. (2000) **Educação física para deficientes visuais**. Rio de Janeiro: Sprint
- NOGUEIRA, PC; BRANCATTI, PR. (1999) **A educação física nas classes especiais das escolas públicas de presidente prudente**. In MANZINI, F.S; BRANCATTI, PR. Educação especial estigma – corporeidade, sexualidade e expressão artística Marília: Unesp.

OLIVEIRA, G. C. (1997) **Psicomotricidade- educação e reeducação no enfoque psicopedagógico**. Petrópolis: Vozes.

SCHILDER, P.( 1981) **A Imagem do corpo-** São Paulo: Martins Fontes.

SHARKEY,B. J. (1998) **Condicionamento e saúde**. Porto Alegre: Artmed, 1998. 397p.

TINOCO, D. F; OLIVEIRA, F. F. de. (2009) A inclusão do portador de deficiência visual nas aulas de Educação Física. In: **Lecturas, Educación Física y Deportes**, ano 14, n. 138, nov.

VASCONCELOS, A. (2019) O que é deficiência visual?. **Escola Educação**, 2019. Disponível em: <<https://escolaeducacao.com.br/o-que-e-deficiencia-visual/>>. Acesso em: 09 de agosto de 2020.

WINNICK, J.P. (2004) **Educação física e esportes adaptados**. 3. Ed. Barueri: Manoele.

## APÊNDICES



**APÊNDICE A- Ambientar-se com a piscina e o contato com a água.**



**APÊNDICE B- Primeiros movimentos das pernas na natação.**



**APÊNDICE C - Trabalho de equilíbrio e coordenação.**



**APÊNDICE D – Puxada alta trabalhando os músculos da grande dorsal.**



**APÊNDICE E - Trabalho de rotação para os deltoides e braços.**



**APÊNDICE F - Trabalho no supino articulado para o trabalho de tonificação dos músculos peitorais.**



**APÊNDICE G - Fortalecimento dos membros inferiores.**



**APÊNDICE H – Gincana itinerante com profissionais de várias áreas promovendo saúde e bem estar a todos alunos do estágio.**

<b>PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA</b>	
<b>Setor:</b> Instituto dos Cegos - <b>Professor:</b> Emerson Fernandes de Lima	<b>Data:</b> 25/09/2019
<b>Tema da aula: Musculação e fortalecimento muscular</b>	
<b>Objetivos de aprendizagem da aula</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Promover o contato com máquinas da academia popular Fazer trabalho com as máquinas viabilizando fortalecimento muscular</li> <li>● Utilizar as máquinas em circuito com foco de trabalho de tonificação de todo corpo que possibilitar ajudar na sua postura.</li> </ul>
<b>Conteúdos</b>	<b>Conceitual:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mostrar a importância da musculação como atividade rotineira em benefício de sua saúde;</li> <li>● Expor a importância da atividade física na correção postural.</li> </ul>
	<b>Procedimental:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conscientizar através de suas vivências a necessidade da prática da musculação para evitar lesões e reabilitar problemas articulares.</li> </ul>
	<b>Atitudinal:</b> <p>Enaltecer todos os avanços obtidos e a compreensão da importância da atividade anaeróbica no seu cotidiano.</p>
<b>Estratégias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Primeiro falamos sobre a importância da musculação e outras atividades para promover saúde e bem estar;</li> <li>● Depois levamos cada aluno de forma individual para as máquinas da academia popular e nós através do contato como guia usando o tato permitimos conhecerem todas as máquinas;</li> <li>● Após isso, iniciamos um aquecimento seguido de um alongamento e que durou cerca (10 minutos) em seguida fomos alocando cada aluno com um estagiário para promover os movimentos que cada máquina possibilitava;</li> <li>● Dando prosseguimento passamos cada deficiente por todas às máquinas em forma de circuito permitindo essa vivência a todos;</li> <li>● Cada exercício oferecido trabalhava várias partes do corpo fazendo trabalho de tonificação muscular, equilíbrio, coordenação e força;</li> <li>● Por fim, realização do feedback com os participantes perguntando sobre sua vivência, explicando a importância da musculação e outras atividades no cotidiano de todo ser humano, escutando as dúvidas e curiosidades existentes a essa modalidade antes desconhecida e oportunizando a eles contribuírem acerca das novas aulas baseadas nessa proposta realizada.</li> </ul>
<b>Bibliografia</b>	<b>Silva, Claudio Silverio da. A educação física adaptada: informações curriculares profissional/Cláudio Silverio da Silva, Alexandre Janotta Drigo.Sao Paulo: Cultura Acadêmica, 2012.</b>

**APÊNDICE I – Exemplo de plano de aula utilizado no projeto**