



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**A ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE AUTONOMIA PARA  
DEFICIENTES VISUAIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

MATHEUS SANTOS SILVA

CAMPINA GRANDE - PB  
Outubro/2020

**MATHEUS SANTOS SILVA**

**A ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE AUTONOMIA PARA  
DEFICIENTES VISUAIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Licenciatura em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Licenciatura em Educação Física. Sob a Orientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE - PB**

**Outubro/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.

S586a Silva, Matheus Santos.  
A atividade física como ferramenta de autonomia para deficientes visuais [manuscrito] : relato de experiência / Matheus Santos Silva. - 2020.  
37 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, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Deficiência visual. 2. Autonomia. 3. Educação Física. 4. Atividade física. I. Título  
21. ed. CDD 613.71

MATHEUS SANTOS SILVA


**A ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE AUTONOMIA PARA  
DEFICIENTES VISUAIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Relato de experiência apresentado e julgado apto em: 15/10/2020

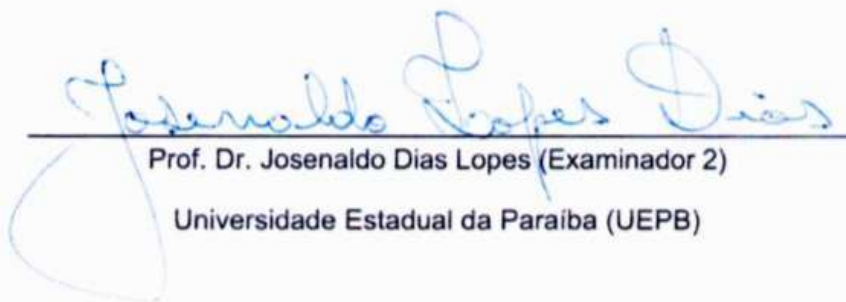
BANCA EXAMINADORA:



Prof.<sup>a</sup>. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador 1)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Dias Lopes (Examinador 2)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Dedico este trabalho, primeiramente, a Deus, à  
minha família e a minha namorada.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus, por ter me permitido percorrer todos estes anos de formação acadêmica, em ter se mantido firme mesmo em alguns momentos de pouca motivação com situações externas, as próprias situações vivenciadas no curso e frequentar as aulas. Com isso toda honra e glória dada ao Senhor que atendeu as preces desde a aprovação ao vestibular e até aqui a conclusão.

Agradeço pela família que tenho, em especial aos meus pais, Léa Terezinha Santos e Almir da Costa Silva, que são as pessoas que mais amo nesta vida. O que sou hoje devo a eles.

A minha orientadora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho, por toda a paciência durante as correções e elaboração deste estudo;

A minha namorada, Helydriane Marques, por toda força e suporte que me deu até aqui.

Aos amigos que me deram forças e estiveram presentes na minha vida pessoal e acadêmica.

Aos professores que contribuíram com seus conhecimentos.

Enfim, o meu muito obrigado a todos que participaram da caminhada.

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas no Estágio Supervisionado III da Universidade Estadual da Paraíba do curso de Licenciatura em Educação Física, o período de atuação do estágio ocorreu do dia 08 de agosto de ao dia 26 de novembro de 2019. Para chegarmos ao objetivo, foi traçado um plano de ensino baseado na abordagem Saúde Renovada e tivemos como foco o desenvolvimento da autonomia dos alunos com Deficiência Visual do Instituto dos Cegos localizado na cidade de Campina Grande, PB. As aulas foram ministradas com base na Educação Física Adaptada, tendo como principais conteúdos trabalhados a ginástica laboral, o esporte adaptado e movimentos resistidos. Durante o estágio foi observado a importância da atividade física para os deficientes visuais no qual foi visto resultados satisfatórios e evoluções notórias aos alunos do instituto, como uma maior autonomia nas realizações das tarefas propostas em aula, como também no dia a dia dos alunos. Por fim, concluímos a grande importância que o estágio teve tanto para os alunos, como também para os estagiários presentes, contribuindo para a vida acadêmica e social.

**Palavras-chave:** Deficiência Visual. Autonomia. Educação Física. Atividade Física.

## ABSTRACT

The present study aims to report the experiences of the Supervised Internship III of the State University of Paraíba of the graduation course in Physical Education, the period of performance of the internship occurred from August 08, to November 26, 2019. To reach the goal, a teaching plan based on the Renewed Health approach was outlined and we focused on the development of autonomy for students with Visually Impaired from the Institute for the Blind located in the city of Campina Grande, PB. The classes were taught based on Adapted Physical Education, with the main contents worked on at the gym, adapted sports and resisted movements. During the internship it was observed the importance of physical activity for the visually impaired in which it was seen satisfactory results and remarkable evolutions to the students of the institute, as a greater autonomy in the accomplishments of the tasks proposed in class, as well as in the day to day of the students. Finally, we concluded the great importance that the internship had both for the students and the interns present, contributing to the academic and social life.

**Keywords:** Visual Impairment. Autonomy. Physical Education. Physical Activity.



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ART	Artigo
DV	Deficiência Visual
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corporal
PB	Paraíba
RCQ	Relação Cintura Quadril
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>Deficiência Visual .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2</b>	<b>Importância da atividade física para deficientes visuais .....</b>	<b>12</b>
<b>2.3</b>	<b>Papel da atividade física na construção da autonomia dos deficientes visuais .....</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>16</b>
<b>4.1</b>	<b>Caracterização do campo de estágio .....</b>	<b>16</b>
<b>4.2</b>	<b>Cenário .....</b>	<b>17</b>
<b>4.3</b>	<b>Observação diagnóstica dos alunos .....</b>	<b>17</b>
<b>4.4</b>	<b>Observação diagnóstica da instituição .....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>ATIVIDADES DESENVOLVIDAS .....</b>	<b>19</b>
<b>5.1</b>	<b>Desafios .....</b>	<b>22</b>
<b>5.2</b>	<b>Resultados Obtidos .....</b>	<b>23</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>25</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>26</b>
	<b>ANEXOS .....</b>	<b>29</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Nos cursos de licenciatura os alunos possuem vários desafios durante sua vida acadêmica, tendo como principal, unir a teoria e prática, com isso o Estágio Supervisionado é uma grande oportunidade para ser realizada, acabando ou diminuindo o máximo essas incertezas, dificuldades para tal situação, conseqüentemente tendo um grande ganho para o perfil de cada estagiário e futuros profissionais.

“Não é só frequentando um curso de graduação que um indivíduo se torna profissional. É, sobretudo, comprometendo-se profundamente como construtor de uma práxis que o profissional se forma” (FÁVERO, 1992).

Atualmente a educação inclusiva ganhou força, porem a contramão disso as escolas necessitam uma grande evolução para atender e proporcionar as diversas realidades dos alunos, já os professores que vão ser o maior responsável a adotar e ministrar as maneiras para a inclusão acontecer, necessitam de capacitação para isso, para melhor atender a todos.

“A falta ou diminuição do sentido da visão, coloca o indivíduo com DV em uma posição de desvantagem, sob certos aspectos, especialmente os psicomotores, emocionais e sociais, se comparado ao de visão normal. Contudo, o DV é um ser mentalmente sã e potencialmente ávido por informações que possam contribuir no seu desenvolvimento geral (JUNIOR & SANTOS, 2001).

A Educação Física Escolar deve promover oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos. Cabe assinalar que os alunos portadores de necessidades especiais não podem ser privados das aulas de Educação Física (PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS, 1998).

Com isso a Educação Física surge como um importante meio para que inclusão aconteça, trazendo resultados consideráveis enquanto a isto. O aumento de suas potencialidades, como decorrência benefícios a saúde, bem estar, convívio

social, ganho psicomotor, e por fim causando ao deficiente visual a autonomia, pois suas limitações não os impedem de ter uma vida ativa, de participar das aulas de Educação Física ou qualquer componente curricular.

Esse trabalho se trata de um relato de experiência, no qual irá apresentar as vivências e atividades realizadas no Instituto dos Cegos na cidade de Campina Grande no estado da Paraíba, através do componente curricular: Estágio Supervisionado III do curso de licenciatura em Educação Física da UEPB, que foi realizado entre os dias 08 de agosto e 26 de novembro de 2019.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. Deficiência Visual

A deficiência visual é caracterizada pela perda parcial ou total da capacidade visual, em ambos os olhos, levando o indivíduo a uma limitação em seu desempenho habitual. A avaliação deve ser realizada após a melhor correção óptica ou cirúrgica (MUNSTER e ALMEIDA, 2005).

Segundo Costa et al (2006), é portador da DV o indivíduo que apresenta um estado irreversível de diminuição da capacidade visual ocasionada por fatores congênitos ou ambientais e que se mantém mesmo após a sua submissão a procedimentos clínicos e/ou cirúrgicos e o uso de auxílios ópticos convencionais.

A pessoa com DV pode ser caracterizada com baixa visão ou cega. Do ponto de vista educacional, Brasil (2006) define pessoas com baixa visão como aquelas que apresentam “desde condições de indicar projeção de luz, até o grau em que a redução da acuidade visual interfere ou limita seu desempenho”. Seu processo educativo se desenvolverá, principalmente, por meios visuais, ainda que com a utilização de recursos específicos. Já a pessoa cega são as que apresentam “desde a ausência total de visão, até a perda da projeção de luz”. O processo de aprendizagem se fará através dos sentidos remanescentes (tato, audição, olfato, paladar), utilizando o Sistema Braille como principal meio de comunicação escrita. Esta última pode ser adquirida ou congênita.

Em meados dos anos 2000 até o fim da década em 2010, dentro desse período ficou marcado pelo fato da educação especial, adaptada, teve como marco a sua inclusão na educação básica e superior (GARCIA, 2013).

Baseado nisso, se pegarmos os últimos censos divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2000 o número de pessoas com deficiência visual no país ficava em torno de 11,8 milhões de indivíduos, correspondendo a aproximadamente 7% da população brasileira, já os dados do censo demográfico do IBGE no ano de 2010, 18,8% da população brasileira possuem algum tipo de deficiência visual, correspondendo a um total de 35,8

milhões de pessoas. Desse total, 6,5 milhões apresentam deficiência visual severa, sendo que 506 mil têm perda total da visão (0,3% da população) e 6 milhões, grande dificuldade para enxergar (3,2%).

Este considerável aumento de pessoas portadoras de DV dentro da população brasileira, deve-se ao desconhecimento acerca do que realmente vem a ser o impedimento visual e as implicações decorrentes do mesmo, e não propriamente ao aumento da incidência da deficiência visual na população brasileira (MUNSTER, 2002).

O Brasil instituiu a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência), **LEI Nº 13.146, 6 DE JULHO DE 2015. CAPÍTULO IV, DIREITO À EDUCAÇÃO.**

Art. 27. A educação constitui direito da pessoa com deficiência, assegurados sistema educacional inclusivo em todos os níveis e aprendizado ao longo de toda a vida, de forma a alcançar o máximo desenvolvimento possível de seus talentos e habilidades físicas, sensoriais, intelectuais e sociais, segundo suas características, interesses e necessidades de aprendizagem.

## **2.2. Importância da atividade física para os deficientes visuais**

De acordo com SANTOS (2009) A prática de atividade física traz inúmeros benefícios em todas as fases da vida de qualquer ser humano, e para os deficientes visuais não seria diferente. Através da atividade física é possível trabalhar muitos destes aspectos prejudicados pela ausência da visão e pela falta da estimulação precoce. É um dos meios que se pode adotar para trabalhar as habilidades motoras das crianças que são cegas congênitas, ou reabilitar a pessoa que se depara com a DV no decorrer da sua existência.

Segundo Melo (2004), a pessoa com DV, na prática da atividade física, assim como qualquer pessoa, necessita de intervenções educacionais mais próximas das suas reais necessidades. As limitações causadas pela deficiência visual não devem

impedi-lo de expressar suas potencialidades em outras tarefas nas quais os outros sentidos possam favorecer.

A atividade física exerce um papel de fundamental importância para o desenvolvimento do deficiente visual, proporcionando condições de vida compatíveis com a sociedade buscando o caráter a socialização e sua conscientização perante o mundo (PAULINO e NEVES, 2007).

De acordo com LAPLANE E BATISTA (2008), a pessoa com DV, possui algumas características que é necessário à observação e acima de tudo ser respeitada. Vários estudos notam que os eventuais atrasos vão sendo compensados graças à plasticidade cerebral e à experiência, de modo que ao chegar à adolescência, o desenvolvimento se apresenta em geral como normal, a menos que a criança tenha sido privada de experiências sensoriais, motoras, cognitivas e sociais significativas, ou seja, quanto mais cedo seja feita a detecção e intervenção, suporte por parte da família e pessoas próximas, o papel do professor como incentivador e mediador da inclusão desses alunos nas atividades escolar, sendo os principais fatores para resultados satisfatórios no meio escolar para alunos com DV.

É importante que o portador de DV, tenha atividade física para que desenvolva o seu condicionamento físico, pois o que falta para o desenvolvimento dos padrões normais do movimento, é a experiência vivida e não a capacidade. Para isso é preciso que desenvolva atividades de experiências motoras, estímulo e motivação aos alunos (PAULINO e NEVES, 2007).

A realização de atividades físicas adaptadas desenvolve no deficiente visual o sentimento de igualdade, favorece a autoconfiança, o desenvolvimento da linguagem corporal, equilíbrio, autonomia, cooperação, sendo fundamental para o desenvolvimento num todo do indivíduo (SANTOS e MACIEL,2018).

### **2.3. Papel da Educação Física na construção da autonomia dos deficientes visuais**

A Constituição Federal, ao proteger a pessoa com DV, eleva-o à condição de ser humano capaz e de protagonista de suas relações. Este é o verdadeiro sentido da proteção constitucional, o de garantir as condições básicas de dignidade, respeito e participação social, evitando a rejeição e a discriminação (CARVALHO,2012).

Conforme LUCAS (2011), a presença do deficiente visual nas aulas de Educação Física é possível e necessária, os ganhos em termo de relacionamento, desenvolvimento e interação é bem significativo. Com isso, espera-se que o deficiente visual, com a prática de atividades físicas, possa se descobrir como uma pessoa que é capaz de lidar com suas limitações, desenvolvendo a autonomia, elevando sua autoestima e tendo sua autoafirmação, pois o fato de ser cego ou possuir a visão subnormal, não impede de participar ativamente das aulas de Educação Física Escolar.

A atividade física leva o deficiente visual a uma maior independência dentro da sociedade desenvolvendo sua capacidade motora, sua intelectual através do movimento, relações com o meio social, aumentando suas possibilidades de exploração, de conhecimento do mundo exterior e aprimoram seu relacionamento (PAULINO e NEVES, 2007).

A DV, compromete as situações de autonomia, Nos casos da deficiência congênita, a reabilitação pode facilitar a descoberta de potencial para situações autônomas na vida pessoal e social; e, para as pessoas com deficiência adquirida, pode facilitar a redescoberta de uma vida autônoma e independente, porém diferente da vida anterior à deficiência (ACIEM e MAZZOTTA, 2013).

A conquista da autonomia pela pessoa com DV, envolve também, superação dos impactos e dos prejuízos decorrentes da limitação visual, seja perda total ou perda parcial da visão, bem como, dos estigmas socialmente concebidos à DV. A autonomia é um processo individual para qualquer ser humano (ACIEM e MAZZOTTA, 2013).



### 3. METODOLOGIA

Este trabalho é caracterizado como relato de experiência, adotou-se como forma metodológica a explanação descritiva, tendo o plano de ensino escolhido sendo baseado na abordagem de Saúde Renovada.

A abordagem pedagógica Saúde Renovada, cujos principais representantes são Markus V. Nahas e Dartagnam P. Guedes, tem por objetivo introduzir a saúde como eixo norteador nas aulas de Educação Física, procurando atender a todos os alunos, inclusive os que mais necessitam, como os sedentários, os de baixa aptidão física, os obesos e as pessoas deficientes, confirmando assim a sua utilidade nas aulas (ZANCHA,2013).

As aulas foram ministradas para alunos com deficiência visual, tendo a Educação Física Adaptada como base para a realização delas. Segundo Duarte e Werner (1995), apud Cidade e Freitas (2002, p. 27): A Educação Física Adaptada é uma área da Educação Física que tem como objeto de estudo a motricidade humana para as pessoas com necessidades educacionais especiais, adequando metodologias de ensino para o atendimento às características de cada aluno com deficiência, respeitando suas diferenças individuais.

As aulas eram realizadas um dia na semana, na quinta-feira, no horário de 8h as 10h, no período da manhã. Os estagiários eram responsáveis para realizar o planejamento e ministrar as aulas, num total de 11 estagiários que realizavam o acompanhamento com cada aluno junto as atividades propostas. Já a professora Regimênia, ficava acompanhando e dando suporte aos estagiários.

## **4. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **4.1 Caracterização do campo de estágio**

O Instituto dos Cegos de Campina Grande foi criado pelo professor José da Mata Bonfim, a mais de seis décadas e fica localizada na Rua João Quirino, nº 83, no bairro Catolé, na cidade de Campina Grande.

O Instituto dos Cegos busca a inclusão social, quebrando barreiras e preconceitos, a cultura, esporte e lazer, acesso ao mercado de trabalho, além da luta pela garantia dos direitos assegurados às pessoas com deficiência visual.

O Instituto possui em sua parte estrutural possui rampas, cordas e corrimão para facilitar os deficientes transitarem no local, possui sanitários adaptados para os portadores da deficiência, na área externa conta com piscina, quadra de esportes e “academia popular” e dentro do instituto possui cozinha, biblioteca, sala de informática, sala da diretoria, pátio com possibilidade de instalação de tatame, dormitórios, contem alguns equipamentos como aparelho de DVD, impressora, copiadora, televisão.

Atendendo mais de 200 deficientes visuais, sendo estes, cegos ou com baixa visão, lhes oferecendo gratuitamente serviços nas áreas de educação, saúde, assistência social, música, informática e de esportes adaptados, como também alojamento e alimentação. O atendimento escolar é realizado desde a educação infantil até o ensino fundamental, vindo a oferecer também cursos de informática, supletivo, aulas de locomoção, atividade da vida diária, música. No processo educacional, o instituto procura educar, habilitar e dar assistência aos deficientes visuais.

O corpo docente é constituído por professores qualificados e habilitados nas diversas áreas de atuação. Todos os instrutores são especialmente treinados para o ensino especial, estes treinamentos são oferecidos pela própria entidade.

## **4.2 Cenário**

O início do Estágio Supervisionado III, componente curricular do sétimo período do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), foi do dia 08 de agosto e se desenvolveu até o dia 26 de novembro de 2019 com sua última ação realizada no Instituto dos Cegos. O local de escolha e o acompanhamento do estágio foram designados pela professora Regimênia Maria Braga de Carvalho.

Depois de ter vindo de dois estágios, trabalhando com crianças do maternal, jovens e adolescentes do ensino médio, esse terceiro estágio sem dúvidas seria ainda mais desafiador, por se tratar de uma faixa etária não definida e por ter a presença da deficiência visual, porém, sem dúvidas foi ainda mais motivador, a partir daí foi iniciado o planejamento em conjunto ao grupo e professora, e posteriormente dado início as aulas.

## **4.3 Observação diagnóstica dos alunos**

A realidade encontrada foi bastante complexa e inédita para todos estagiários durante o estágio, ensinar e até reensinar pessoas com várias deficiências e realidades completamente distintas, sendo a principal e comum a todos eles, a deficiência visual. Essas características tornaram a prática da Educação Física, uma tarefa bastante árdua e inovadora para muitos.

Os alunos apresentavam características heterogêneas, devido faixa etária variada por jovens, adultos e idosos, como também no peso corporal de cada um, tendo magros, gordos e obesos. Outra característica notada foi o desequilíbrio motor de cada um deles.

## **4.4 Observação diagnóstica da instituição**

O Instituto dos Cegos tem seu funcionamento os três turnos, com atividades variadas além disso, serve como alojamento para alguns usuários, pelo fato de receber vários alunos de cidades circo vizinhos.

Estruturalmente o local físico é bem amplo, mas, por se tratar de um prédio antigo, apresenta sinais de desgastes, como infiltrações nas paredes, salas apertadas mal iluminadas, ventiladores quebrados ou em péssimo estado, obras inacabadas, notando-se que desde sua construção nunca teve uma reforma reestruturante, mostrando claramente falta de recursos por parte da instituição, visto que a principal fonte de renda do local é as grandes doações, sejam financeiras, equipamentos ou alimentos.

Apesar de tudo isso, o local oferece de um amplo refeitório, que atende bem todos os usuários, área de vivência localizada no último andar, onde é possível realizar diversas atividades que proporcionem interação entre os alunos do instituto, quadra poliesportiva com medidas semiprofissional, utilizada para atividades e aulas, como também para treinamentos dos atletas “futebol de 5”, que é referência na cidade, dentre outras modalidades como o “goalball” que é um esporte exclusivo para deficientes visuais.

O Instituto também oferece de uma piscina de natação com dimensões agradáveis para a realizações de aulas e da prática do esporte por parte dos alunos.

Ultimamente foi implementada uma academia popular, com diversos aparelhos, trazendo ainda mais estrutura e variedade de vivências para os alunos lá existentes.

## 5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Inicialmente o primeiro contato junto ao instituto e com os alunos, foi feito observações comportamentais, feedback com as professoras de outras disciplinas, conversas com os alunos voltado a qualidade de vida, faixa etária, atividade física com sua prática, vivencia de cada um, controle motor, maiores dificuldades, meio social.

Com isso, partimos para a primeira aula depois de ter realizado toda essa observação através da anamnese, tendo como conteúdo principal a “Ginástica Laboral”. Foram ministradas aulas com três turmas do Instituto dos Cegos, no primeiro momento em cada uma delas pedimos para que os alunos fizessem um círculo e realizassem alguns movimentos articulares, causando um alongamento e ativação no corpo, para assim ir progredindo as fases da aula. Para isso utilizamos músicas bastante animadas, para causar uma descontração maior e um clima ainda mais confortável para todos, contribuindo para desinibição dos alunos. Pelo fato de serem deficientes visuais, o comando por voz e “tato” foram fundamentais para que a aula pudesse transcorrer adequadamente, além disso, a grande quantidade de estagiários proporcionou um atendimento individual, causando e transmitindo ainda mais segurança e confiança para os alunos, sempre explicando e auxiliando na execução dos movimentos de forma correta e na condução de toda a aula.

O grande e primeiro objetivo dessa aula foi a socialização da turma para aluno-aluno, aluno-estagiários, conhecendo ainda mais limitações que os mesmos teriam, sendo elas, sociais, controle motor, dentre outras especificidades, além de introduzir os benefícios que as prática da atividade física proporcionam à saúde e instiga-los para as próximas aulas de Educação Física.

Devido ao grande sucesso obtido na primeira aula, o segundo encontro ocorreu numa grande área, situada na cobertura do prédio. Nela foi possível juntar todas as turmas, e utilizar a ginastica laboral novamente, dessa vez com mais espaço para a prática de exercícios em grupo e no final uma sessão de relaxamento.

O medo e a dependência podem caracterizar algumas pessoas com deficiências visuais, independentemente de a perda visual ser congênita ou adquirida. Essas características podem se desenvolver em decorrência da superproteção experimentada pelas pessoas cegas, e não da falta de visão.

Essa superproteção costuma acarretar a redução do número de oportunidades para tais alunos explorarem o ambiente com liberdade, o que pode causar atrasos no desenvolvimento perceptivo, motor e cognitivo (WINNICK 2004, p. 184).

Dito isto, foi notável com o passar das duas primeiras aulas, pudemos identificar que os alunos apresentavam sérios problemas motores. Visto que os alunos eram deficientes visuais, sendo ela congênita ou adquirida, possuíam também outras morbididades, como obesidade, hipertensão, algum grau de autismo. Contudo isto, nas aulas seguintes, foram realizadas no ginásio do Instituto, propusemos exercícios que trabalhassem a audição, tato, noção espacial, coordenação motora, vivência de esportes adaptados, dentre outros, além de introduzirmos um pouco de competitividade e descontração aos alunos. Na primeira atividade foi utilizada uma bola com guizos, a mesma que é pertencente ao futebol de 5, a bola era rolada próxima aos alunos que deveriam, através do som emitido, localizá-la e pará-la com os pés, simulando um pouco da vivência do esporte adaptado. Na segunda atividade foram formadas duplas entre estagiários e alunos, em seguida foi combinado um determinado som para cada dupla, definido entre eles, assim que o estagiário emitisse o som, o aluno pudesse o encontrar pela quadra seu parceiro, instigando o trabalho em equipe, cooperação, dentre outros.

Essas atividades tiveram resultados satisfatórios, os alunos conseguiram se adaptar facilmente a ideia proposta, encontrando a bola e sua dupla, facilmente.

Nas outras 3 aulas foram inseridos pequenos circuitos motores, com as seguintes atividades:

- Corda guia: Nessa atividade uma corda de aproximadamente 10 metros foi segurada em cada extremidade por um estagiário, o deficiente visual, de pé, deveria segurá-la e correr todo o trajeto, trabalhando a velocidade, no fim da aula fizemos um pequeno campeonato para descobrir qual o menor tempo de cada um realizaria um trajeto, causando uma competitividade saudável entre eles.

- Corda de equilíbrio: nessa atividade foi colocada uma corda no piso do ginásio, os alunos deveriam utilizar o tato dos pés para percorrerem todo o trajeto formado por ela, buscando se equilibrar, sem colocar os pés no chão.

- Chute a gol: Uma bola com guizo foi colocada de frente para o aluno, que deveria chutá-la em direção a gol, trabalho simulando um pênalti no futebol de 5, colocado um dos estagiários no gol, e outro atrás da trave fazendo o papel do “chamador”, outra característica do esporte. No fim da aula fizemos uma minicompetição para saber quem faria mais gols.

- Obstáculos de rua: esse exercício buscou simular situações vivenciadas pelos alunos habitualmente. Para isso, colocamos diversos cones enfileirados e solicitamos que os alunos ao sentissem seu contato levantassem a perna em questão para o ultrapassar, simulando por exemplo um batente na rua, um degrau de escada.

- Lateralidade: Foram colocados vários cones para que os alunos passassem por eles utilizando a lateralidade, sempre respeitando o sentido direita-esquerda, melhorando ainda mais o seu controle motor junto ao equilíbrio.

Já no final da aula, juntamos em círculo os alunos, dado um breve explicação e a importância que cada uma das atividades exerceria sobre eles, logo após abrimos o espaço para cada aluno deixar sua opinião sobre a aula, e realizamos e alongamento relaxante para retornar a sala de aula e continuar com sua rotina diária.

Continuando com o planejamento das aulas, da sétima a décima aula foi utilizado a academia popular e a piscina do Instituto. Na academia eles realizaram exercícios de movimentos resistidos, de membros inferiores e superiores, tais como flexão e extensão de ombros, braços, pernas, dentre outros. além de simulador de caminhada, cavalgada e esqui. No momento da realização de cada exercício, os estagiários que estavam acompanhando seus alunos, informavam as ações de cada atividade e seus benefícios. Além disso, aproveitamos a oportunidade, para reforçar e orientar, quanto a necessidade de uma alimentação saudável junto a prática de exercícios não se resumisse apenas ao encontro semanal, tentamos criar neles, a necessidade pela adoção de hábitos saudáveis, fugindo do sedentarismo, melhorando o bem estar e qualidade de vida.

As aulas na piscina não ocorreram como o planejado, em duas oportunidades a empresa responsável pela limpeza dela, não realizou em tempo hábil, atrapalhando assim a implantação do plano de aula traçado. Apesar disso, em duas

oportunidades pudemos utilizá-la, mas a adesão por parte dos alunos foi baixa, apenas dois deles de fato entraram na piscina. Percebemos que muitos deles tinham medo que a água pudesse entrar nos seus ouvidos, fato esse bastante compreensível em virtude de ser um sentido altamente necessário para o seu cotidiano.

Durante a aula na piscina, procuramos familiarizá-los com o ambiente aquático, para isso o aluno juntamente com um estagiário, percorreu toda área da piscina. Logo depois, foi trabalhada a respiração, como movimento de inspirar e expirar, bem como as pernadas, foi feito também a adaptação de uma aula já realizada na quadra, e refeita na piscina, que um dos estagiários, também dentro da piscina, batia palmas e o sua dupla iria ao encontro através do som.

Contudo isso, o resultado obtido foi de grande valia, pois mesmo ciente de todas as dificuldades e principalmente o receio por parte de muitos alunos, acabou tendo evolução e diminuíram bastante o seu temor pela água, e com isso, sempre solicitavam mais aulas naquele ambiente.

Por fim, como despedida de nossa intervenção e finalização do Estágio Supervisionado III no Instituto dos Cegos, participamos do laboratório de promoção a saúde, juntamente com alunos de outros cursos da UEPB, como: odontologia, nutrição e psicologia. Nele ficamos responsáveis por realizar as avaliações antropométricas, massagens relaxantes nos alunos e funcionários da instituição, determinar o IMC e a RCQ, e com esses dados em mãos, orienta-los quanto a adoção de hábitos saudáveis elevando ainda mais a qualidade de vida.

## **5.1 Desafios**

Tendo a deficiência visual como maior desafio, muitos alunos possuíam também outras morbidades, dentre elas obesidade, esquizofrenia, Síndrome de Tourette, autismo, baixo controle motor presente na maioria, outra questão é a diferença de faixa etária e biotipo (gordos-magros) entre eles.

Muitos tinham um estilo de vida inadequado. Alguns deles nunca haviam praticado atividade física. A falta de uma vida ativa, com uma alimentação inapropriada e a falta de atividade física juntamente com o estresse diário



acarretaram neles a obesidade, a falta do controle motor, contribuindo para uma vida cheia de riscos e sem perspectiva de melhora.

## **5.2 Resultados obtidos**

Após intervenção no instituto dos cegos, foi observado através de relatos de alunos, um maior bem estar, muitos informaram que sentiram mais dispostos e resistentes, elevando sua autonomia para realizar as suas atividades diárias e também nas próprias atividades propostas durante as aulas, com o passar do estágio, muitos alunos começaram a realizar as atividades sozinho sem o auxílio do estagiário, elevando ainda mais a qualidade de vida, outros que nunca tinham sequer participado de aulas de Educação Física, se encantaram, chegando a dizer que era a melhor aula que tinha, fazendo questão de estar logo cedo no instituto nos dias das aulas programadas, outros informaram que queria ingressar futuramente ao curso de educação física, através das aulas na quadra, simulando práticas de esportes adaptados, foi dito por alunos o desejo mesmo ao fim da intervenção nossa ao instituto, a continuidade na pratica do goalball e futebol de 5.

Em quanto aos avanços diagnosticados por nós estagiários quanto aos alunos, foi visto, uma maior participação e interesse dos alunos com a aula, foi verificado uma maior cooperação entre eles, pois muitos informavam que as aulas sempre em sala, os limitavam ainda mais ficando sentados, com isso as aulas de Educação Física os trouxeram uma maior participação e maior vivencia com demais alunos, sejam elas através de atividades em dupla, grupos, competitividade através de disputas e mini competições realizadas. Outro avanço visto foi o superar os medos e desafios para si mesmo, dois alunos que participaram da aula na piscina, realizaram as atividades propostas no meio aquático e afirmou a superação e o tabu que tinha referente ao meio aquático.

Por fim, o estágio não só trouxe resultados e consequências positivas aos alunos, consigo também foi visto por parte dos estagiários, vivencias que fez enxergar o tão grande potencial que os deficientes seja lá qual limitação seja, tem, e que a participação dos deficientes no meio escolar também é de fundamental importância, tendo o professor como maior aliado para essa inclusão como mediador

das aulas, então o ganho não foi só afetivo com as inúmeras histórias de vida de cada um deles, mas também o ganho profissional com uma vivencia pratica e pedagógica no instituto.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato foi desenvolvido durante o Estágio Supervisionado III da UEPB, no Instituto dos Cegos na cidade de Campina Grande – PB, tendo a afirmação da importância dessa oportunidade e ganho de vivência para o hoje aluno/estagiário e futuro professor/lecionador.

Tendo o desenvolvimento do estágio foi relatado a importância da atividade física para os deficientes visuais no qual foi observado resultados satisfatórios e evoluções notórias aos alunos do instituto, no qual foi encontrado uma turma heterogeneia, mas com o passar das aulas e acima de tudo respeitando e entendendo as especificidades de cada um, foi proporcionado uma real participação e foi possível acompanhar e explicar os ganhos conquistados, dentre eles uma maior autonomia nas realizações das tarefas propostas em aula, como também no dia a dia dos alunos.

Com isso, pode ser concluído que a participação no estágio, foi sem dúvidas um dos momentos mais importantes durante toda a minha graduação, pelo motivo de se encontrar e ter a autoafirmação no curso de licenciatura em Educação Física, onde tive a oportunidade de ter uma participação ativa nas mudanças das pessoas com deficiência visual ali presentes.

Contribuir para o desenvolvimento da autonomia dessas pessoas, embora considerado por muitos algo simples e comum, me fez enxergar o quão desafiador e incrível pode ser a Educação Física Adaptada. Poder vê-los evoluir e realizar atividades que antes não conseguiam, faz nós percebermos que o pouco é muito, e que se quisermos podemos proporcionar uma educação de qualidade a todo e qualquer aluno independente de sua condição.

Por fim, foi possível quebrarmos várias barreiras, e ter ciência de que o deficiente visual tem autonomia do querer, do participar, e através da Educação Física podemos constatar e compartilhar isto.

## REFERÊNCIAS

- ACIEM, Tânia Medeiros, MAZZOTTA, Marcos José da Silveira, Autonomia pessoal e social de pessoas com deficiência visual após reabilitação, **Revista Brasileira de Oftalmologia**, Rio de Janeiro, vol.72 no.4, 2013.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria da Educação Especial. **Subsídios para a formulação da política nacional de educação especial**. Brasília, 1993.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais da Educação Física**. 2.ed. Brasília: MEC/SEF, Pg. 29, 1998.
- BRASIL. **Ministério da Educação, Secretaria da Educação Especial**. *Saberes e práticas da inclusão*. Brasília, 2006.
- BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. **Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência)**. Diário Oficial da União, 2015. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm). Acesso em: agosto/2020.
- CARVALHO, L. F. **A inclusão de deficientes visuais nas aulas de educação física**. (Curso de Licenciatura em Educação Física) Universidade Federal de Brasília, Faculdade de Educação Física Programa Pró-Licenciatura, Ariquemes. 2012.
- CIDADE, R. E.; FREITAS, P. S. Educação Física e Inclusão: considerações para a prática pedagógica na escola. **Revista Integração**. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial. Ano14. Edição especial, pg.26 – 30, 2002.
- COSTA, L. G.; NEVES, M. C. D.; BARONE, D. A. C. **O ensino de Física para deficientes visuais a partir de uma perspectiva fenomenológica**, Ciência e Educação, v. 12, n. 2, p. 143-153, 2006.

FÁVERO, Maria Lourdes de Albuquerque. Universidade e estágio curricular: subsídios para discussão. In: ALVES, Nilda (org.). **Formação de professores: pensar e fazer**. São Paulo: Cortez, 1992.

GARCIA, Rosalba Maria Cardoso. Política de educação especial na perspectiva inclusiva e a formação docente no Brasil. **Revista Brasileira de Educação**, v. 18, n. 52, p. 101-119, 2013.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Amostragem Domiciliar de 2010**. Disponível em: <<http://censo2010.ibge.gov.br/>> Acesso em: setembro/2020.

JUNIOR, W. R.; SANTOS, L. J. M. Judô como atividade pedagógica desportiva complementar em um processo de orientação e mobilidade para portadores de deficiência visual. *EFDeportes.com*, **Revista Digital**. Buenos Aires, Nº 35, 2001.

LAPLANE, Adriana Lia Frizman de; BATISTA, Cecília Guarneiri. Ver, não ver e aprender: a participação de crianças com baixa visão e cegueira na escola. **Cadernos Cedes**, Campinas, v. 28, n. 75, p. 209-227, 2008.

LUCAS, S. M. F. **A inclusão de deficientes visuais na educação física de uma escola municipal de Anápolis–GO**. (Pós Graduação em Processos de Desenvolvimento e Saúde) Universidade de Brasília–UNB. Instituto de Psicologia – IP. Departamento de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento. Anápolis, 2011.

MELO, J. P. O ensino da educação física para deficientes visuais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 25, n. 3, p.117-131, maio, 2004.

MUNSTER, M. A. Conceituação de Deficiência Visual na Literatura de Educação Física Adaptada. In: **Revista da Sobama**, São Carlos, v. 7, n.1, p. 15-19, dez. 2002.

MUNSTER, M. A.; ALMEIDA, J. J. G. Atividade Física e Deficiência Visual. In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. **Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais**. Barueri: Manole, 2005.

PAULINO, Miriam Aparecida Nogueira; NEVES, Sonia Regina Costa das. Atividade Física para o deficiente visual. **Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium**, Lins, p.16, p.18, 2007.

SANTOS, Ana Cláudia Alves de Souza. **A importância do goalball para o desenvolvimento da pessoa com deficiência visual**. (Curso de Especialização Lato Sensu à Distância) INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MATO GROSSO - CAMPUS CUIABÁ. Natal, 2009.

SANTOS, Claudiene Rosa Souza; MACIEL, Rosana Mendes. Atividade física adaptada para deficientes visuais. **Revista Saúde e Educação**, Coromandel, v. 3, n. 1, p.34. 2018.

WINNICK. J. P. **Educação Física e Esportes Adaptados**. Trad.: Fernando Augusto Lopes. São Paulo: Ed. Manole, 2004.

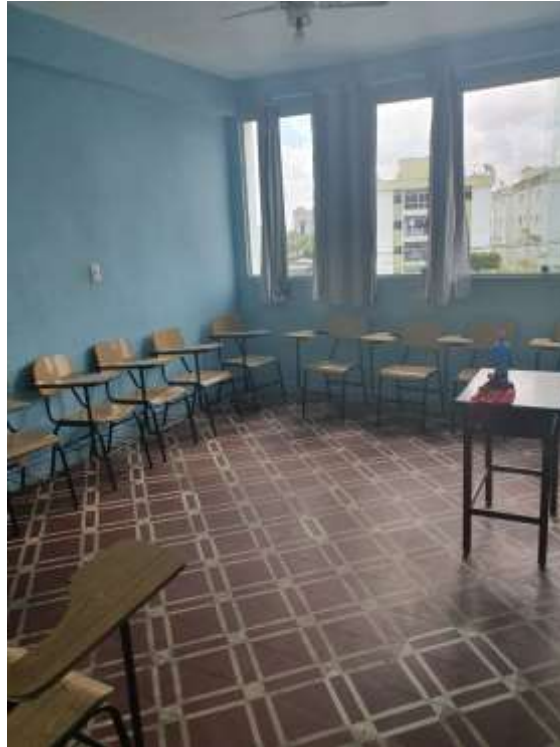
ZANCHA, Daniel; MAGALHÃES, Gabriela Bongiorno Sica; MARTINS, Jessica; SILVA, Thais Argentini da; ABRAHÃO, Thais Borges. Conhecimento dos professores de Educação Física escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 204-217, jan./mar. 2013.

**ANEXOS**

**Figura 1:** Visão externa do Instituto dos Cegos + Piscina.



**Figura 2:** Ginásio Poliesportivo.



**Figura 3:** Sala de Aula.



**Figura 4:** Corrimão utilizado pelos deficientes visuais diariamente para o acesso ao instituto.





**Figura 5:** Corredor adaptado que dá acesso as salas de aulas, biblioteca, dormitório, banheiro, sala de informática.



**Figura 6:** Biblioteca do Instituto.



**Figura 7:** Refeitório do Instituto.



**Figura 8:** Academia Popular na área externa do instituto.



**Figura 9:** Primeiro contato com a turma em sala de aula + Ginástica Laboral



**Figura 10:** Atividade de Movimentos Resistidos na academia popular.



**Figura 11:** Trabalho de ganho motor, junto as valências físicas e situações diárias enfrentadas pelos deficientes visuais, um dos alunos realizando a atividade sem o auxílio do estagiário, reforçando o ganho de autonomia devido as aulas realizadas.



**Figura 12:** Alongamento final e posteriormente roda de conversa sobre a aula ministrada.





**Figura 13:** Participação no laboratório de promoção de saúde, realizando massagem relaxante aos alunos e funcionários da instituição.



**Figura 14:** Equipe de estagiários juntamente com os alunos dos cursos de nutrição, odontologia, psicologia, no laboratório de promoção de saúde, realizado com finalização de intervenção do estágio supervisionado III.



**Figura 15:** Natação Adaptada



**Figura 16:** Futebol de 5.

<p>Estágio Supervisionado – Plano de Aula</p> <p>Educação Física Adaptada</p>	
<p><b>Local:</b> Instituto dos Cegos</p> <p><b>Professor:</b> Matheus Santos Silva</p>	<p><b>Data:</b> 08/08/2019</p>
<p><b>TEMA DA AULA:</b> Ginastica Laboral</p>	
<p><b>CONTEÚDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinâmica de apresentação;</li> <li>• Atividades física e alongamento com música;</li> <li>• Qualidade de vida e bem estar</li> </ul>	
<p><b>OBJETIVOS DA AULA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a interação entre os alunos e estagiários, fortalecendo seus laços de amizade e confiança para todos</li> <li>• Descontrair o ambiente e preparar os alunos para suas tarefas diárias</li> <li>• Mostrar os benefícios que a prática da atividade física proporciona à saúde para uma melhor qualidade de vida, bem estar e autonomia.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATÉGIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1º Momento:</b> Em um círculo, o professor inicia uma conversa informal com os alunos, como uma apresentação, falando sobre o estágio, importância da educação física e da ginastica laboral para uma melhor qualidade de vida e bem estar.</li> <li>• <b>2º Momento:</b> Ao som de músicas animadas, pedimos para que realizassem alguns movimentos articulares, causando um alongamento e ativação no corpo, para assim ir progredindo as fases da aula.</li> <li>• <b>3º Momento:</b> A primeira atividade foi realizada com todos em círculos sentados, foi colocado uma música e aos comandos do professor pedia para bater os pés e as mãos.</li> <li>• <b>4º Momento:</b> A segunda atividade, também com o auxílio das músicas, foi solicitada para todos ficarem de pé, e ir batendo palmas ao ritmo da música e ir ao encontro da professora pelo som das palmas.</li> <li>• <b>5º Momento:</b> Em uma roda de conversa pedir o feedback dos alunos sobre a aula e as expectativas de cada para as aulas seguintes e sobre o estágio em si.</li> </ul>	
<p><b>REFERÊNCIAS:</b> BRANCO, Antonio. E. Ginastica laboral: prerrogativa do profissional de Educação Física. Confef,2015</p>	

**Figura 17:** Plano de Aula