



V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

() Resumo

(x) Relato de Caso

MUSCULAÇÃO PARA DEFICIENTES VISUAIS, UMA POSSIBILIDADE PARA O ESPORTE INCLUSIVO.

AUTOR PRINCIPAL: Natiele Paula Carboni

CO-AUTORES: Marcelo Garcia da Silva

ORIENTADOR: Lorita Maria Weschenfelder

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO

Em convênio com a Associação Passofundense de Cegos (APACE), a Universidade de Passo Fundo promove programas para atender a comunidade externa, visando à inclusão social. Diversas oficinas são oferecidas aos deficientes visuais, através do Projeto de Extensão Polo Regional de Desenvolvimento do Esporte e Lazer. No ano de 2017 sentiu-se a necessidade de promover mais uma modalidade de atividade física, para que o associado se sinta ainda mais inserido na sociedade e tenha um ganho maior na saúde. Vivenciando a atividade de musculação, eles têm a possibilidade de aprimorar seus movimentos básicos até os mais complexos.

DESENVOLVIMENTO:

A musculação para os deficientes visuais surgiu quando as oficinas de natação e hidroginástica foram interrompidas por problemas na estrutura física da piscina onde eram realizadas estas atividades. A deficiência visual é um tipo de deficiência sensorial e, portanto, sua característica mais central é a carência ou o comprometimento de um dos canais sensoriais de aquisição de informação, neste caso o visual. [...] sob a denominação geral de cegueira ou deficiência visual, são englobados um grande número de distúrbios visuais de características e etiologias muito diversas. (OCHAITA; ROSA, 1995, p. 183).

A grande maioria dos deficientes visuais acaba por ter seus movimentos limitados devido à deficiência, pois não se sentem seguros aos movimentos do corpo e também



V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



no próprio deslocamento nos espaços em que vive. Partindo dessa dificuldade que eles encontram, na musculação muito disto é superado, “pois a musculação é um exercício que primariamente tonifica todos os músculos exercitados durante a prática com frequência, ajudando também no gasto calórico e no desenvolvimento da resistência muscular bem como no aumento da força”. E todos os benefícios que esta modalidade proporciona auxiliam também no desenvolvimento das demais oficinas, como: Dança, Bike Acessível e Judô. Exercícios realizados durante a atividade é sempre pensando no desenvolvimento do associado, com isso cada um tem seu treino personalizado, pois cada pessoa é diferente da outra, existem facilidades e dificuldades diferentes entre os deficientes visuais também. A musculação acontece nas sextas-feiras no período da tarde na academia de musculação da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UPF.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Com essa vivencia inovadora na vida de muitos associados da Apace, a aprendizagem é coletiva, tanto para aluno, bolsista e funcionários, pois compreende-se que com apenas algumas adaptações e dedicação de todos os envolvidos o deficiente visual pode realizar muitas atividades físicas.

REFERÊNCIAS

OCHAITA, E.; ROSA, A. Percepção, ação e conhecimento nas crianças cegas. In: COLL, C.; PALACIOS, J; MARCHESI, A. (Org.). Desenvolvimento psicológico e Educação: necessidades educativas especiais e aprendizagem escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

<https://www.queroviverbem.com.br/>

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):

ANEXOS