



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Benefits of the practice of physical activity in people with visual disabilities

Priscila Áquila B. Alves¹, Cleiton Marino Santana², Adelianna Cristina Siqueira Santos³, Géssica Adriana de Carvalho Lúcio⁴, Austrogildo Hardmam Júnior⁵

RESUMO

O objetivo deste estudo de revisão foi demonstrar a importância e os benefícios da atividade para os deficientes visuais. A presente pesquisa, caracterizada como estudo de revisão, foi realizada utilizando os bancos de dados *Scielo*, Ebsco. Também foram utilizados alguns artigos citados em outros artigos. Os resultados mostraram que a necessidade de materiais e profissionais qualificados para atuar nesta área com os deficientes visuais, fica restrita, pois a pessoa com deficiência visual muitas vezes é privada desse processo de desenvolvimento. E percebemos que com prática de atividade física se destaca por diversos fatores, sociais, físicos e emocionais, e torna-se importante para melhoria na qualidade de vida e autoestima deles. Atividade Física é sugerida aos deficientes visuais como forma de inclusão e motivação. E tem alguns objetivos que se espera alcançar através da prática habitual da atividade física, que são: Estimular melhorias fisiológicas e aquisição de novos gestos motores, beneficiando-se na sua locomoção, a reorganização de atividades diárias e um maior envolvimento no meio social, proporcionando momentos de satisfação e alegria na vida do deficiente visual.

Palavras-chave: Deficiência Visual. Atividade Física. Benefícios.

ABSTRACT

The objective of this review study was to demonstrate the importance and benefits of the activity for the visually impaired. The present research, characterized as a review study, was carried out using the *Scielo* and Ebsco databases. Some articles cited in other articles were also used. The results showed that the need for materials and qualified professionals to work in this area with the visually impaired is restricted, as the visually impaired person is often deprived of this development process. And we realized that with the practice of physical activity it stands out for several factors, social, physical and emotional, and it becomes important for improving their quality of life and self-esteem. Physical activity is suggested for the visually impaired as a form of inclusion and motivation. The usual practice of physical activity, which are: Stimulating physiological improvements and acquisition of new motor gestures, benefiting in locomotion, the reorganization of daily activities and greater involvement in the social environment, providing moments of satisfaction and joy in the life of the visually impaired.

Keywords: Visual Impairment. Physical Activity. Benefits.

¹ Graduada em Educação Física pela Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE).

² Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT), Especialista em Docência do Ensino Superior (Universidade de Gama Filho/DF), Professor do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE).

³ Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT), Especialização em Treinamento Desportivo e Personal Training (Universidade Veiga de Almeida). Coordenadora do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE).

⁴ Doutoranda em Educação (PPGE-UFMT). Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT). Professora do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE).

⁵ Mestre em Ensino da Educação Física (PPGE-UNIC/UFMT), Pós-graduação em Obesidade e Emagrecimento pela Universidade Gama Filho (UGF/RJ), Professor do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE).





INTRODUÇÃO

A qualidade de vida do deficiente visual pode ser elevada por meio da atividade física regular que além de favorecer a saúde e diminuir o risco de doenças, torna os deficientes visuais mais ativos fisicamente e mais capazes de realizar as atividades da vida diária de forma livre, sendo assim a qualidade de vida evolui substancialmente (LIEBERMAN, 2002).

A falta ou redução da visão torna-se uma barreira enorme para o aprendizado, ampliação ou manutenção motora, especialmente no âmbito da orientação e mobilidade, cuja é formada em pontos de referência.

O uso de outros sentidos sensoriais e ajuda de cães ou terceiros para habituar-se a posição no ambiente são táticas usadas para o deficiente visual garantir sua locomoção (WHO, 2010).

A acessibilidade a atividade física para o deficiente visual é mais limitada, devido a dificuldades arquitetônicas ou a falta de pessoas qualificadas no assunto, por isto a necessidade de mais estudos, coleta de dados e pesquisas sobre o tema.

Esse trabalho tem como objetivo analisar a importância e os benefícios que as atividades físicas proporcionam aos deficientes visuais. Essa pesquisa caracteriza-se como um estudo bibliográfico de caráter exploratório, que visa analisar os benefícios que a atividade física promove aos deficientes visuais. Esse trabalho terá como base o teórico de livros e artigos, dissertações e teses que apresentam fundamentações sobre o tema pesquisado.

Para isso, vamos verificar quem são os deficientes visuais e suas particularidades, investigar como a prática da atividade física pode melhorar os gestos motores e sua locomoção e analisar como a prática de atividade física pode contribuir para reorganização de atividades diárias, integração do deficiente visual ao meio social e sua qualidade de vida.

DESENVOLVIMENTO

PERFIL DO DEFICIENTE VISUAL

A deficiência visual é qualificada pela perda parcial ou total da habilidade visual, nos dois olhos, acarretando alteração funcional mesmo com a mais perfeita correção óptica ou cirúrgica. Ou seja, caso a utilização de óculos ou lentes de contato cause a condição visual, este não é considerado deficiente visual (SAAD, 2001).

A perda da visão total de um olho, não é qualificada deficiência visual, pois o olho restante compensa a perda. Qualificada pela pessoa cuja percepção de luz possa auxiliar na direção, porém encontra-se pouco para obtenção de conhecimento por meios visuais (SAAD, 2001).



São divididas em quatro níveis o desempenho visual, segundo a Classificação Internacional de Doenças: São elas visão normal, deficiência visual moderada e deficiência visual severa ou cegueira.

A expressão baixa visão é dada para a deficiência visual moderada e severa, consiste naquela pessoa que tem dificuldade em realizar tarefas visuais, mesmo com a ajuda de lentes corretivas. E a expressão usada para cegueira é a total falta de percepção visual (WHO, 2011). A categorização está sujeita às avaliações das funções visuais: como a gravidade visual, a habilidade de distinguir detalhes e o campo visual, área circundante visível (LAND, 2006).

Deficiência visual é a falta do sentido da visão, ou seja, é a perda parcial ou total da visão fazendo com que a pessoa com deficiência acabe dependendo de outros recursos para sua locomoção e aprendizagem. Dessa forma é preciso considerar, entre outros fatores, se a cegueira é congênita ou adquirida. Para González (2007): Os sujeitos com deficiências visuais são heterogêneos, se levarmos em conta duas características importantes: por um lado, o resíduo visual que possuem, e por outro, o momento de aquisição de sua deficiência, pois um sujeito cego de nascimento não é igual àquele que adquire essa condição ao longo da vida.

Em função desse momento, seus condicionantes pessoais e suas aprendizagens serão totalmente diferentes (GONZÁLEZ, 2007). Portanto, o indivíduo com deficiência visual, seja ela congênita ou adquirida encontra dificuldades de estabelecer uma convivência com harmonia com tudo o que está ao seu redor. Segundo González (2007), a deficiência visual pode ser caracterizada por congênita ou adquirida, em que a congênita é quando o indivíduo nasce com a deficiência, ou seja, ele não forma conceitos; já a adquirida é quando, no decorrer da vida, a pessoa acaba adquirindo a deficiência, mais ou menos por volta dos 3 anos de idade, pois a partir desta idade a criança já tem percepção e já forma imagens.

Alguns fatores que podem causar a deficiência visual: entre eles histórico familiar de deficiência visual por doenças de caráter hereditário, diabetes hipertensão arterial ainda. Segundo Haddad et al (2007) observaram as seguintes causas de deficiência visual em uma população sem outras deficiências associadas: retinocoroidite macular bilateral por toxoplasmose congênita (20,7%), distrofias retinianas (12,2%), retinopatia da prematuridade (11,8%), má-formação ocular (11,6%), glaucoma congênito (10,8%), atrofia óptica (9,7%) e catarata congênita (7,1%).

A falta ou redução da visão torna-se uma barreira para a aprendizagem, ampliação ou manutenção motora do deficiente visual, em especial no aspecto da orientação e mobilidade, que deve ser estabelecida em pontos de referência.

O uso de diferentes sentidos sensoriais e ajuda de cães ou terceiros para auxiliar na disposição dos objetos no espaço, são soluções utilizadas para contribuir com a locomoção



do deficiente visual (WRIGHT, HARRIS; STICKEN, 2010).

DEFICIENTE VISUAL E SUA RELAÇÃO COM OS GESTOS MOTORES E RELAÇÕES SOCIAIS

O deficiente visual muitas vezes é retirado do processo de desenvolvimento motor, por consequência de estimulação imprópria ou mesmo pela falta de profissionais preparados. Apresentar dados sobre as ações nas práticas físicas esportivas, na busca do desenvolvimento do deficiente visual, nas atividades físicas adaptadas, precisa avaliar o déficit de motricidade desportiva que muitos apresentam por uma diminuição ou inexistência de oportunidades e vivência lúdica na primeira infância, época de muita importância no desenvolvimento motor e de aquisição de habilidades (CASTRO, 2005).

O início da atividade física com qualidade faz-se imprescindível para oferecer diferentes experiências em diferentes ambientes, texturas e superfícies distintas, visando a ciência de novos conceitos sobre o ambiente e sabendo que só será possível através de vivências constantes. Para equilibrar a ausência visual, trazer a face próxima com vocalizações para instigar o sistema auditivo, dar pistas para aprender a compreender o ambiente e explorar os objetos a fim de que eles possam ser identificados (OLIVEIRA et al., 2009).

A explicação do que está fazendo para conservar avisado da situação também é fator primordial, suavizando o medo do desconhecido. Os sons, cheiros e sensações novos carecem de ajuda para terem significados, assim forma-se associações fundamentadas (OLIVEIRA et al., 2009).

O uso de distintos ambientes internos na fase inicial do exercício, aspectos cognitivos são treinados para adquirir e concretizar conceitos, a natureza e função dos objetos e resolução de problemas. Aspectos psicomotores como as habilidades perceptivas e físicas de movimentos. Treinamento dos sentidos remanescentes: Através da visão residual da forma mais eficiente, para as pessoas com baixa visão (OLIVEIRA; CARVALHO, 2005).

O deficiente tem dificuldades de se deslocar, movimentar. Para que o cego tenha este desempenho ao se deslocar no espaço, primeiro ele deve perceber a posição de seu corpo no espaço. Em seguida, deve perceber a posição de objetos em relação a si próprio e, por fim, aprende a notar as posições e relações dos objetos consigo. Isto será possível através de um bom trabalho sobre a coordenação motora, em conjunto com exercícios de equilíbrio e sobre o controle do tônus muscular (MONTEIRO, 2004).

A orientação e mobilidade no espaço se caracteriza por possibilitar ao cego movimentar-se livremente, seja em espaços da sua vida cotidiana, como em sua residência, na casa de vizinhos, no quarteirão do bairro, ou em lugares distantes de sua moradia



(MONTEIRO, 2004).

Pouco se conhece sobre a saúde e forma física de adultos com deficiência visual. A diferença de crenças, valores e ideologias dependem da cultura em que o deficiente está inserido, no qual constitui diferentes tipos de independência (CAMERON, 2010).

Deficientes visuais têm um maior indicador de deformidade, entre elas está a falta da percepção visual para o domínio postural e a escoliose, quando comparado cegos com indivíduos videntes mostrar-se cinco vezes mais alterações posturais (MAGALHÃES et al., 2001). Para Sanchez, et al., 2008, têm assimetrias corporais nos deficientes visuais congênitos com relação à protrusão da cabeça e simetria de joelho, indicando uma forma postural compensatória a falta da visão.

Em investigação de Holbrook et al. (2009), qualquer diferença estatisticamente expressiva na atividade física, composição corporal e qualidade de vida compreendida foram notadas entre os participantes do sexo masculino e feminino com diferentes níveis de deficiência visual. No entanto, as mulheres tinham níveis mais altos de adiposidade relativa e menor percepção de qualidade de vida do que os homens.

No caso de indivíduos com restrições na mobilidade e com minorias status feitos da raça, classe social e gênero têm experiências maiores de desigualdades de saúde do que os adultos com a condição de minoria ou limitações de mobilidade (JONES; SINCLAIR, 2008).

DEFICIENTE VISUAL: ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE

Os esportes específicos e adaptados para cegos, segundo (OLIVEIRA FILHO et al., 2004), temos que ter alguns cuidados com as pessoas cegas, como: abordagem de informações, orientações e mobilidade, essa população tem como principal característica a ausência ou limitações visuais. Por isso, quando realizar trabalho com o grupo de pessoas cegas, atentar para o suprimento das informações.

Ao se aproximar ou se afastar do grupo, o professor deverá informar suas ações, as informações para os cegos deverão ser auditivas ou táteis. É muito importante atentarmos para a precisão dessas informações.

Inicialmente na prática da atividade física deve ser feita uma ambientação e um reconhecimento do local e espaços físicos, equipamentos e a sua orientação aos pontos principais de acessos e limites de segurança, como também estabelecer pontos de chegada, saída para as atividades. A aquisição de uma nova habilidade deve ser relacionada com movimentos musculares possíveis de serem examinados com as mãos pelo deficiente visual.

A proposição de atividades deve ser compreendida de maneira clara e objetiva e lembrar sempre: evitar longas explicações verbais, ser paciente, atento e prático, auxiliar com



suas mãos nos movimentos, ser expressivo, variar as atividades, ser organizado e persistente, conversar bastante e elogiar para estimular, e nunca esquecer de um ponto importante, fazer as avaliações das pessoas deficientes visual.

Em função disto, objetivando-se um trabalho sistemático e contínuo, a avaliação deve estar baseada nas condições remanescentes em relação à motricidade fina e ampla, coordenação, marcha, flexibilidade e amplitude articular, equilíbrio, orientação espacial e temporal, resistência muscular (DE OLIVEIRA FILHO et al., 2004).

O esporte sendo adaptado ou não, poderá ser usado como uma parte dos programas de terapia recreativa, corretiva, esportiva ou de bem-estar.

GOALBALL E SEUS BENEFÍCIOS

Um dos esportes que pode contribuir com esta falta de vivência motora e o goalball, desporto praticado pelas pessoas com deficiente visual, os atletas treinam duas horas ou mais podendo treinar até quatro horas e três vezes na semana (WINNICK, 2004).

Os benefícios que o goalball traz para as pessoas com deficiência visual de uma forma geral proporciona ao desenvolvimento em aspectos como mobilidade, lateralidade, coordenação, marcha, equilíbrio, agilidade e noção espacial, parte psicomotora, o goalball contribui na melhoria da concentração e independência, além de enfrentar as barreiras do dia-a-dia (WINNICK, 2004)

JUDÔ E SEUS BENEFÍCIOS

Segundo (VIEIRA, 2006) apontam que o judô tem se destacado por suas características, pois ele não é somente uma técnica física para o corpo, mais também um princípio filosófico para o fortalecimento do espírito. Princípio esse que se aplica em todas as fazes da vida humana, em todos os desafios, combate contratempos que porventura, se defronta o deficiente visual nas suas atividades, sejam elas esportivas, social ou profissional.

A prática do judô contribui diretamente para o desenvolvimento motor, o cognitivo e o afetivo-social, lateralidade, controle do tônus muscular, melhora no equilíbrio e na coordenação global.

A prática do judô tornou-se um princípio para o desenvolvimento da descoberta e favorece a mobilidade independente e orientação de maneira segura.

Salientar que o ensino do judô atinge outro nível de comprometimento desportivo, que não se limita somente ao aspecto de realizar um treinamento, pois produzem modificações do estado físico, motor e afetivo ou melhoria e coordenação da capacidade de desempenho esportivo (VIEIRA, 2006).



Este esporte estimula atitudes que trazem maior independência de locomoção, melhora a postura corporal, iniciativa para ações, além de relaxamento muscular que as atividades físicas proporcionam e que os cegos necessitam.

ATLETISMO E SEUS BENEFÍCIOS

Para essa modalidade o principal benefício é o sentimento de autonomia que o esporte proporciona o convívio com outras pessoas que enfrentam as mesmas dificuldades, a pessoa com deficiência visual apresenta locomoção insegura, pouco controle e consciência corporal, posturais e insegurança, que pode gerar comprometimento no equilíbrio, coordenação, agilidade, estimula e ativa as funções cardiovasculares, controle corporal e postura.

A prática desse esporte pode trazer vários benefícios para minimizar estes problemas. Para iniciar uma aula de atletismo o deficiente visual deve conhecer o espaço, dimensões, obstáculo, pode ele pode correr com uma guia, o guia poderá correr ao lado do aluno ligado a uma corda, usar um corredor de corda elástica.

A prática do atletismo traz vários benefícios, um atleta que já pratica o atletismo está preparado pra praticar outra modalidade, vai estar mais bem preparado, aptidão física, vivencia motora do que outro atleta que não pratica atividade.

O deficiente visual, que pratica atletismo consegue desenvolver melhor a lateralidade, equilíbrio e coordenação, o atletismo é uma modalidade importante, quanto na transferência de movimentos para outras modalidades esportivas.

São vários aspectos positivos. Esse tipo de esporte melhora a condição cardiovascular dos praticantes, aprimora a força, a agilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o repertório motor, no aspecto social, ele proporciona a oportunidade de socialização, além de torná-lo mais independente no seu dia a dia, no aspecto psicológico, melhora a autoconfiança e autoestima, tornando mais otimista e segura para alcançar seus objetivos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O deficiente visual é uma pessoa classificada com a falta da visão seja ela parcial ou total, fazendo com que essa pessoa acabe dependendo de outros recursos para sua locomoção e aprendizagem.

Instruir-se com os próprios erros, vivenciar a consequência de uma escolha errada e compreender que nem sempre terá alguém para ajudar criam obstáculos muitas vezes no processo de desenvolvimento motor e cognitivo desse indivíduo que muitas vezes tem uma estimulação impropria ou até mesmo negligenciada em sua primeira infância, seja por motivos diversos pela falta de profissionais preparados ou de ambientes próprios para a ideal estimulação.

O esporte sendo adaptado ou não, poderá ser usado como uma parte dos programas de terapia recreativa, corretiva, esportiva ou de bem-estar para integrar e gerar dependência ao deficiente visual.

Neste trabalho procuramos mostrar de uma maneira clara e objetiva que o deficiente visual tem total condições de praticar atividades físicas e ou esportes tão quanto uma pessoa que não possua deficiência visual. Mas, para isso, são necessárias algumas modificações no que diz respeito às regras e adaptações dos aparelhos e locais para realizações das atividades, e profissionais capacitados para atuar nessa área.

Portanto podemos dizer que a relação existente entre a deficiência visual e a prática de atividades físicas e esportivas é importante na evolução do deficiente visual, enfocando também aspectos como a autoconfiança, autovalorização e qualidade de vida, o sentido de cooperação, o prazer de poder fazer e as interfaces dessas valências afetivas no seu cotidiano na família, escola e na sociedade.

A atividade física assim tem uma função importante no elemento facilitador no caminhar do deficiente visual rumo à sua inclusão social, e com a prática de atividade física e esportes os ajuda a superar as barreiras, de diversos tipos e intensidades, que certamente lhe serão impostas durante sua vida.

REFERÊNCIAS

GONZÁLEZ, E. **Necessidades educacionais específicas**: intervenção psicoeducacional. Porto Alegre: Artmed Editora, 2007.

HADDAD, S. **A educação continuada e as políticas públicas no Brasil**. 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2010**. Sinopse por Setores. Disponível em: <<https://censo2010.ibge.gov.br/sinopseporsetores>, 2000. Disponível



em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/20122002censo.sh-tm>. Acesso em: 14 set. 2022.

LAND, M. F. Eye movements and the control of actions in everyday life. **Progress in retinal and eye research**, v. 25, n. 3, p. 296-324, 2006.

LIEBERMAN, L. J. Fitness for individuals who are visually impaired or deafblind. **RE: view**, v. 34, n. 1, p. 13, 2002.

MAGALHÃES, L. et al. Educação física e deficiência física: capacitação e postura do professor diante a inclusão. **Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação**, v. 1, n. 1, 2016.

MARTINS, N. A.; BORGES, G. F. A deficiência visual e a prática de atividades físicas. **EFDeportes.Com Revista digital**, v. 16, n. 164, p. 1-1, 2012.

OLIVEIRA FILHO, C. W. et al. A iniciação no atletismo para pessoas cegas e com baixa visão. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 75, p. 30, 2004.

SANCHEZ, H. M. et al. Avaliação postural de indivíduos portadores de deficiência visual através da biofotogrametria computadorizada. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, v. 21, n. 2, 2008.

SANTOS OLIVEIRA, A. Deficiência visual: mais sensível que um olhar. **Colloquium Humanarum**, 2005. p. 27-38, 2005.

SOCIEDADE AMERICANA DE ATENÇÃO AO DEFICIENTE (SAAD). **Roteiro para inclusão social do deficiente**. Rio de Janeiro: CVI 2001.

VIEIRA, C. S.; JÚNIOR, W. **Judô paraolímpico**: manual de orientação para professores de educação física. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006.

WINNICK, J. P. **Educação Física e esporte adaptados**. 3. ed. Barueri: Manole, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Visual impairment and blindness**. 2011. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/>. Acesso em: 14 set. 2022.

WRIGHT, T.; HARRIS, B.; STICKEN, E. A best-evidence synthesis of research on orientation and mobility involving tactile maps and models. **Journal of visual impairment & blindness**, v. 104, n. 2, p. 95-106, 2010.

Autor principal: Priscila Áquila Batista Alves

Endereço: Rua 33, Qd. 14 Casa 01, Bairro Residencial Santa Terezinha - Cuiabá MT, CEP 78089-772 | Tel.: (65) 98165-0224 | E-mail: priscila.aquilapersonal@gmail.com