



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

RAÍSSA SILVA LEITE DOS RAMOS

**PROPOSTA DE ATIVIDADES RECREATIVAS PARA
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA : UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017

RAÍSSA SILVA LEITE DOS RAMOS

**PROPOSTA DE ATIVIDADES RECREATIVAS PARA PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA : UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco com o objetivo de adquirir nota para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Ms. Saulo Fernandes Melo de Oliveira.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2017

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Giane da Paz Ferreira Silva, CRB-4/977

R175p Ramos, Raissa Silva Leite dos.

Proposta de atividades recreativas para pessoas com deficiência /Raissa Silva Leite dos Ramos.. - Vitória de Santo Antão, 2017.
24 folhas.

Orientador: Saulo Fernandes Melo de Oliveira.

TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV.
Bacharelado em Educação Física, 2017.
Inclui bibliografia.

1. Atividades recreativas. 2. Atividade física. 3. Pessoa com deficiência. 3. Educação física inclusiva I. Oliveira, Saulo Fernandes Melo de (Orientador). II. Título.

796 (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-193/2017

RAÍSSA SILVA LEITE DOS RAMOS

**PROPOSTA DE ATIVIDADES RECREATIVAS PARA PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA : UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Trabalho apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco com o objetivo de adquirir nota para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Ms. Saulo Fernandes Melo de Oliveira.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Ms. Saulo Fernandes Melo de Oliveira (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. José Antônio dos Santos
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Francisco Xavier dos Santos
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente àquele que me olha o tempo inteiro, Deus que é o pai em que deposito toda a minha fé e pela força que ele me deu em toda a caminhada.

Agradeço aos meus pais João Batista Leite dos Ramos e Terezinha Jane de Jesus Silva, que são a minha base e meu alicerce junto ao meu irmão Renan Silva Leite dos Ramos, por me deram total apoio, força e amor. Dedico a eles o meu trabalho, e agradeço por toda confiança que me deram.

Aos meus familiares por todas as palavras de carinho.

Grata ao meu Orientador Prof. Ms. Saulo Fernandes Melo de Oliveira, por ter me acompanhado, pela calma e paciência que me deu para desenvolver esse trabalho e por ter me apresentado a Educação Física Adaptada, serei eternamente grata por tudo que aprendi desse mundo.

Aos demais professores que contribuíram com a minha formação, me mostrando o quanto eu posso avançar ainda mais.

Aos meus amigos da graduação por todo carinho e por nossos momentos únicos nessa trajetória.

Àqueles de minha sala de aula Rudá Feitoza e Camila Melo.

Àqueles de minha turma adotiva Aline Soares e Francieli Ketuli.

Aos que passaram durante a minha formação e fizeram a diferença; Mirella Meireles, Mirela Cabral, Hilton Luiz, Viviane Correia e Raul Braz, entre outros, o meu Muito Obrigada!

Ao meu amigo-anjo, funcionário da escolaridade por tudo o que ele fez por mim desde o início, Francisco de Assis Mota.

E aos amigos de Recife pela confiança e carinho mesmo de longe, Jessica Bacelar de Vasconcelos e representando a outra parte Joyce Lira. Vocês foram essenciais em minha conclusão de curso.

RESUMO

Este trabalho trata-se de uma pesquisa exploratória com objetivo de apresentar um conjunto de atividades recreativas aquáticas e terrestres de uma maneira coletiva para pessoas com deficiência, nosso propósito é trazer uma contribuição para o desenvolvimento cognitivo, motor e social para pessoas que precisam praticar atividade física, mas que necessitam de adaptação para um bom desenvolvimento das atividades. Neste relato utilizamos três tipos de deficiência; a intelectual, a sensorial e a motora e selecionamos 13 atividades com adaptação. Para realização deste estudo fizemos uso de revisão bibliográfica e experiência prática com alunos deficientes, portanto a metodologia aqui utilizada foi a teórica, através da revisão de estudos e o relato de experiência. Ressaltamos que este estudo é contributivo e não esgota todas as possibilidades de atividades que podem ser adaptadas. Após analisarmos alguns estudos sobre o tema e ter presenciado, em um período relativamente curto de tempo, algumas pessoas realizarem tais práticas, chegamos a conclusão que algumas atividades podem ser desenvolvidas por todos os três tipos de deficiência analisados e outras não, chegando assim a atingir o objetivo proposto inicialmente.

Palavras-chave: adaptação; atividades recreativas; deficiência física; educação física.

ABSTRACT

This work is an exploratory research aimed at presenting a set of aquatic and terrestrial recreational activities in a collective way for people with physical disabilities, our purpose is to contribute to the cognitive, motor and sociological development of people who need to practice physical activity, but that need adaptation to a good development of activities. In this research we used three types of deficiency; the intellectual, the sensory and the motor, and we selected 13 activities to apply the adaptation. To carry out this study, we used bibliographical review and practical experience with disabled students, so the methodology used here was the theoretical one, through the review of studies and the empirical one, through observation. We emphasize that this study is contributory and does not exhaust all the possibilities of activities that can be adapted. After analyzing some studies on the subject and having witnessed, in a relatively short period of time, some people perform such practices, we conclude that some activities can be developed by all three types of deficiency analyzed and others not, thus reaching the objective initially proposed.

Keywords: adaptation; recreational activities; physical disability; physical education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO

1.1	Evolução Histórica	09
1.2	Um pouso sobre inclusão	10

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1	Conceituando as deficiências	11
2.1.1	Deficiência sensorial	11
2.1.2	Deficiência intelectual	13
2.1.3	Deficiência motora	14
2.2	Recreação e atividade aquáticas	14

3. OBJETIVOS

3.1	Objetivo geral	16
3.2	Objetivos específicos	16

4. METODOLOGIA

5. RESULTADOS

6. DISCUSSÃO

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS

1. INTRODUÇÃO

1.1 Evolução histórica:

Consideramos um importante ponto de estudo o fato de os deficientes físicos terem espaço significativo em sua vida social aos poucos. Há algum tempo atrás não se tinha espaço para eles, com o tempo foram aparecendo e se destacando, mesmo não se tendo o corpo perfeito como muitos buscam hoje em dia, mas se destacando por suas habilidades e persistência (ANDRADE 1999).

No Brasil, foi dada a largada aos deficientes com exercícios para reabilitação e funções terapêuticas, afim de amenizar as doenças, com o objetivo de corrigir as imperfeições do corpo, alguns programas foram utilizados para essas finalidades. A prática de atividades físicas veio crescendo e se desenvolvendo para atender a essa população, alguns programas eram denominados de ginástica médica e eram usadas para prevenir tais doenças e os profissionais do tempo usavam os exercícios como remédio para os deficientes, alguns arqueólogos falam que foram os chineses que começaram a usar esses tipos de exercícios (PEDRINELLI 1994; ADAMS 1985).

Falando de Educação física, esse foi um dos campos que mais deu atenção aos deficientes, desenvolvendo para eles vários tipos de exercícios. A parte da educação física que é destinada a pessoas com deficiência é chamada de Educação Física adaptada (EFA), esse termo é usado para a prática de exercícios ou atividades físicas com reajustes ou que é organizada de uma forma que atenda as necessidades da pessoa que desenvolve tais práticas, ajudando em sua reabilitação e melhoria de suas habilidades, dentre outros fatores (PEDRINELLI 1994).

Podemos considerar que a EFA é uma parte da Educação Física na qual a intervenção do profissional ajuda no cuidado desse universo de pessoas que apresentam diferentes tipos de deficiência e condições diferentes e trazê-las para a prática de atividades, sempre respeitando seus limites e ajustando as atividades de acordo com suas necessidades (PEDRINELLI 1994).

Na década de 50 a educação física olhou sob uma nova ótica para as pessoas com deficiência. Muitas pessoas associam a educação física ao corpo perfeito, que objetiva a promoção de saúde, o rendimento, a técnica, isto é a construção do corpo perfeito. Então foi preciso criar uma forma no qual fosse atendido um público com deficiência física, para lidar com as suas limitações e ajudá-los a ter uma vida normal

e de inclusão na sociedade, livrando-os de preconceitos apontados. Por esse motivo mostramos um outro lado, ou seja, a Educação Física Adaptada, voltada para atender diferentes níveis de pessoas com deficiência, percebendo a diferença entre eles e valorizando a potencialidade que eles podem adquirir, trazendo-os de volta para uma sociedade mais igualitária.

A educação física adaptada (EFA) abrange largo espectro de crianças, adolescentes, adultos e idosos, uma parcela muito maior do que a identificada no censo demográfico de 2000 (quase 24,5 milhões de pessoa) e no censo demográfico de 2010 (quase 45 milhões de pessoas), em levantamento feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A análise dos resultados obtidos em 2010 aponta que cerca de 24% da população brasileira tem algum tipo de deficiência (podendo ser deficiência visual, auditiva, motora ou intelectual), o maior número de casos de deficiência é da visual, seguida pela deficiência motora, depois pela deficiência auditiva e pela intelectual. Por isso este trabalho visa trazer propostas de atividades que incluam essa gama de pessoas que necessitam de adaptações para um melhor desenvolvimento de atividades.

1.2. Um pouco sobre inclusão:

O esporte tem grande relevância na inclusão da pessoa com deficiência. É possível pensar na inclusão como um meio para uma pessoa com deficiência integrar uma equipe de modalidade paraolímpica (inclusão no esporte); ou considerar que a prática esportiva como fenômeno cultural possibilita aos seus praticantes com deficiência serem reconhecidos e valorizados socialmente (o esporte como meio de inclusão social); ou ainda pensar que a forma com que as atividades são promovidas permite às pessoas que estabeleça relações recíprocas para melhor se conhecerem (a prática esportiva exercida de forma inclusiva). (GREGUOL; COSTA, 2013, p.21)

O referente estudo será dedicado a pessoas com deficiência.

Desenvolvendo atividades físicas recreativas aquáticas e terrestres, planejadas para esse grupo de pessoas (crianças/adolescentes) em que frequentavam o Espaço Vida. Trata-se de uma pesquisa exploratória e vivência feita no local Espaço Vida no período de 6 meses, que fica localizado no bairro do Livramento em Vitória

de Santo Antônio. Através dessas atividades adaptadas, foram feita revisão bibliográfica as capacidades motoras, psíquicas e sociais que o grupo poderia apresentar, levando de forma lúdica. Desse modo trazendo benefícios para esse grupo de jovens, ampliando as suas possibilidades e habilidades através dessas atividades adaptadas, e incluindo eles no ambiente social e encorajando-os a vencer suas limitações.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. Conceituando as deficiências

2.1.1. Deficiência Sensorial

As deficiências sensoriais subdividem-se em deficiência auditiva, visual, olfativa, do paladar e do tato, porém neste trabalho vamos trabalhar com a auditiva e com a visual.

- Deficiência Auditiva:

No ano de 2000, de acordo com os dados do IBGE, 2,42% dos brasileiros apresentavam algum grau de deficiência auditiva. Ainda que a legislação brasileira atual garanta a inclusão dos alunos com deficiência nas escolas regular, apenas uma parcela delas consegue ter acesso à educação. (GREGUOL; COSTA, 2013, p. 130)

A surdez pode ser classificada de acordo com a gravidade da perda auditiva, o local da lesão ou a época em que surgiu a deficiência. A deficiência auditiva tem como características como a perda total ou parcial da capacidade de ouvir ou perceber sinais sonoros produzidos ao seu redor. Esse tipo de deficiência interfere tanto na recepção quanto na produção da fala.

A perda auditiva pode ser classificada em condutora ou sensorineural. A surdez condutiva é aquela que se reduz a intensidade do som alcançado pelo ouvido interno ou seja interfere na capacidade de condução de som. Uma perda sensorineural tem implicações mais complexas e podem afetar outras funções como o equilíbrio.

De acordo com Boothroyd podemos distinguir quatro categorias de perda auditiva; leve, moderada, severa e profunda. Abaixo apresentamos breves características dessas categorias.

A perda auditiva leve e estável não terá necessariamente um efeito no desenvolvimento do indivíduo e o uso de aparelho auditivo raramente será necessário. A perda auditiva moderada sem intervenção afeta e atrasa, mas não impede o desenvolvimento da fala e da linguagem. Com o aparelho auditivo e modesta intervenção, a criança pode quase sempre se desenvolver normalmente. A severa, sem intervenção pode impedir o desenvolvimento da fala e da linguagem. Com o uso de aparelho auditivo, intervenção e treinos contínuos, a audição pode ser a principal via para o desenvolvimento da fala e da linguagem e algumas pessoas poderão ter um desenvolvimento excepcional quase normal. (GREGUOL; COSTA, 2013, p.137)

A perda auditiva profunda com intensa intervenção, a fala e a linguagem poderão ocorrer, mas lentamente e com dificuldade. Em uma terceira classificação possível dos auditivos diz a respeito à época em que se manifestou caso esse fato tenha ocorrido antes do início do aprendizado da linguagem, a surdez é chamada de pré-lingual; caso tenha ocorrido depois é conhecida como pós-lingual.

- Deficiência Visual:

A deficiência visual é caracterizada pela perda parcial ou total da capacidade visual em ambos os olhos o que leva a pessoa a uma limitação em seu desempenho no dia a dia. Mesmo com procedimentos cirúrgicos ou usando recursos ópticos algumas pessoas continuam com a visão comprometida sendo considerada pessoas com deficiência visual. (GREGUOL; COSTA, 2013, p.31)

É necessário que o profissional de Educação Física entenda o que são e como são avaliadas as funções visuais, para compreender o funcionamento visual de seus alunos, visando atender suas necessidades especiais da melhor maneira possível.

Algumas funções descritas são referência para diferentes tipos de classificação da deficiência visual, são elas; a acuidade visual, que pode ser definida como a capacidade de distinguir detalhes. O campo visual é avaliado a partir da fixação do olhar, quando é determinada a área circundante visível ao mesmo tempo.

A binocularidade é a capacidade de fusão da imagem proveniente de ambos os olhos em convergência ideal, ou seja a percepção de diferentes objetos no espaço.

A sensibilidade à luz corresponde à capacidade de adaptação frente aos diferentes níveis de luminosidade no ambiente, a sensibilidade ao contraste consiste em perceber pequenas diferenças na luminosidade de superfícies adjacentes. A visão para cores baseia-se em distinguir os tons das cores nos ambientes. (GREGUOL; COSTA, 2013, p.31)

Para melhor esclarecimento, podemos dizer que uma pessoa com baixa visão é aquela que possui dificuldade de fazer suas tarefas visuais mesmo com o auxílio de lentes corretivas, mas que pode melhorar sua visão com outros recursos e modificações ambientais. Já a pessoa cega, é aquela que tem uma percepção de luz que a oriente em seus movimentos, mas seu conhecimento visual é comprometido, então para essa pessoa será necessário utilizar o sistema Braille em seu processo de ensino. (GREGUOL; COSTA, 2013, p.39)

2.1.2. Deficiência Intelectual

Estima-se que 5% da população mundial apresenta algum tipo de deficiência intelectual. Das crianças em idade escolar, cerca de 3% apresenta algum tipo de problema associado à deficiência intelectual. De acordo com a *American Association of Mental Retardation* (AMMD), a deficiência intelectual corresponde a um funcionamento intelectual significativamente abaixo da média. Essa deficiência também se caracteriza por inadequação da conduta adaptativa e pode se manifestar até os dezoito anos de idade. (GREGUOL; COSTA, 2013, p.79)

A classificação de deficiência intelectual estaria associada as capacidades e as suas limitações de acordo com o grau de comprometimento, os indivíduos apresentariam algumas características. Podemos distingui-las em:

- Profundo - Esse indivíduo apresenta problemas físicos e dependência completa, com limitações extremas. Está associada a deficiência sensorial e pode ter também problemas ortopédicos. Apresenta dificuldade de aprendizagem, é recomendável que a intervenção de um profissional seja realizada em domicílio
- Severo - Indivíduo que apresenta problemas ortopédicos e sensoriais, tendo dificuldade na comunicação e na mobilidade, mas pode alcançar avanços ao

exercer atividades repetitivas, supervisionado por um profissional e é preferível ser atendido em domicílio.

- Moderado - Esses indivíduos sofrem com a aprendizagem tardia e muitos deles apresentam problemas motores visíveis, por outro lado têm facilidade em participar de programas sistemáticos e de boa aceitação na vida social em família, na escola ou em outras comunidades.
- Leve - Indivíduo que tem dificuldade de aprendizagem, demora um pouco para aprender, mas tem capacidade para um bom desempenho de tarefas do seu cotidiano.
- Limítrofe - Apresenta um desvio na inteligência ao exercer tarefas que exigem raciocínio lógico ou de grande demanda cognitiva.

2.1.3. Deficiência motora

Esse tipo de deficiência afeta o aparelho locomotor de nosso corpo, e pode ser causado por doenças ou lesões na medula espinhal e comprometer isoladamente ou em conjunto qualquer sistema do nosso corpo que pode acarretar limitações físicas com níveis de grau variáveis.

Uma das principais funções da medula espinhal é servir como um canal para ações reflexas na qual transmite impulsos nervosos para o cérebro. Após uma lesão na medula não há regeneração e as funções motoras e sensitivas ficam comprometidas. (GREGUOL; COSTA, 2013, p.151)

Quanto a severidade da paralisia ela poder ser classificada como completa quando há uma secção completa da medula e não existe nenhuma função motora ou sensitiva abaixo do nível da lesão ou quando a secção da medula é parcial e tem funções de motricidade, de sensibilidade e possibilidade de progressão na função muscular ela é de característica incompleta. As lesões completas provocam perdas totais da contração muscular voluntária (paralisias ou plegias) e os incompletas resultam em perdas parciais dessas capacidade (paresias). (GREGUOL; COSTA, 2013, p.153)

2.2. Recreação e atividades aquáticas

O indivíduo pode optar por uma atividade de recreação para passar o tempo, preenchendo o tempo livre que tem, com intuito de relaxar mentalmente e fisicamente, e ter uma forma de diversão através de atividades lúdicas. Desenvolvendo em seu meio o prazer, a satisfação e alegria em participar das atividades físicas.

Recrear vem do latim *recreare*, que significa restaurar, recuperar, renovar, reanimar. Ou seja, a recreação é um conjunto de atividades lúdicas que tem por objetivo o relaxamento, que podem ser alcançados através de jogos, brincadeiras e divertimentos. MARINHO (1981) nos traz a seguinte definição: “[...] atividade física ou mental a que o indivíduo é naturalmente impelido para satisfazer as necessidades físicas, psíquicas ou sociais, de cuja realização lhe devem prazer”.

As atividades em meio aquático traz esse tipo de satisfação e visam um desenvolvimento de controle do corpo na água, facilitando na hora da execução de movimentos do corpo. Que facilita as pessoas com deficiência a ter um maior controle do corpo na água desenvolvendo essas habilidades motoras, intelectual e social entre eles.

Ela apresenta-se para muitas pessoas com deficiência como sendo a única possibilidade de se movimentarem sem o auxílio de uma pessoa ou qualquer outro instrumento como prótese, órtese, cadeira de rodas etc. Para COSTA e FREITAS (2000) essa modalidade propicia ainda, entre outros benefícios a facilidade na execução de movimentos aproveitando as propriedades naturais da água; melhoria da resistência muscular através de movimentação ativa; educação e reeducação de movimento; relaxamento muscular e alívio da dor muscular e articular; melhoria na amplitude de movimento; correção postural; melhoria da autoestima, independência e autonomia etc. Os procedimentos utilizados dentro da água são de fundamental importância e dependem das condições do aluno tais como: tipo de deficiência e sequelas, experiências anteriores na água etc.

Quando tratamos acerca da prática destas atividades, MARÍN (2004) comenta que as atividades aquáticas podem abordar múltiplos domínios: utilitário, educativo, desportivo, competitivo, higiênico, saúde, terapêutico e recreativo. Os acréscimos desta prática são evidentes nos aspectos físico, fisiológico, cognitivo, psicomotor, social, afetivo e emocional, permitindo o desenvolvimento integral da pessoa com deficiência.

Neste mesmo pensar, CAMPION (2000) comenta que as atividades na água ajudam a “aliviar o estresse sobre as articulações que sustentam o peso do corpo, auxiliando no equilíbrio estático e dinâmico, propiciando dessa forma maior facilidade de execução de movimentos que em terra seriam muito difíceis ou impossíveis de serem executados”.

A realização de atividades no ambiente aquático favorece as possibilidades de dominar o elemento água, deslocando-se de forma independente e segura sob e sobre a água, em que são utilizadas na medida do possível toda sua capacidade funcional, residual e respeitando suas limitações.

LÉPORE (1994) explana sobre os diversos efeitos que podem ser adquiridos por meio dos exercícios terapêuticos da água, considerando os vários tipos de deficiências, tais como a diminuição de espasmos e relaxamento muscular, alívio da dor muscular e articular, manutenção ou aumento da amplitude do movimento articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular localizada, melhoria circulatória e na elasticidade da pele, melhoria no equilíbrio estático e dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação (coluna vertebral), melhoria da postura e a melhoria da orientação espaço-temporal.

Pensando nisto, as aulas de atividades aquáticas e pessoas com deficiência, são desenvolvidas com um caráter lúdico, por meio de brincadeiras, a fim de estimular o aluno em relação às áreas motoras. Sendo assim, objetiva-se que as atividades favoreçam e enriqueçam o desenvolvimento físico e como consequência venha melhorar o desempenho intelectual e social dos participantes em condição de deficiência.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral: Apresentar um conjunto de atividades recreativas que possam ser realizadas de maneira coletiva para pessoas com diversos tipos de deficiência.

3.2. Objetivos Específicos:

- Objetivo 1: Apresentar atividades recreativas e aquáticas de fácil entendimento e praticidade.
- Objetivo 2: Apresentar atividades que englobem os tipos de deficiência física, visando o bem estar e a interação social das pessoas com deficiência.

4. METODOLOGIA

O referente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória, tendo em vista o levantamento em artigos científicos, periódicos e livros, além de ser um relato de experiência de atividades recreativas terrestres e aquáticas para grupos de alunos com deficiência em que frequentavam o ambiente chamado Espaço vida, localizado na cidade de Vitória de Santo Antão no bairro do Livramento.

As atividades aqui propostas precisam ser adaptadas conforme a necessidade dos alunos. A ideia de abordar o tema surgiu no decorrer da participação do projeto GEAFa (Grupo de Estudos em Atividade Física Adaptada) pela UFPE/CAV. Onde foram adaptadas as atividades para serem aplicadas ao público que frequentava o espaço no período de 1 semestre no ano de 2016. As atividades eram passadas duas vezes por semana para grupos diferentes de alunos. Nosso principal objetivo era ajudar no bem estar, e trazer melhoria em suas capacidades, tanto na motora, como na cognitiva e ajudá-los a interagir com seus colegas, e ter mais autonomia na hora de fazer atividades em seu cotidiano.

5. RESULTADOS

Propomos aqui algumas atividades recreativas aquáticas e algumas terrestres realizadas no Espaço vida, para alunos jovens com algum tipo de deficiência. Atividades lúdicas adaptadas para atender esse público para um fácil entendimento e execução das atividades. Antes das atividades propomos a realização de alongamento e aquecimento:

- Alongamentos: fora e dentro da piscina com duração de 10 minutos. Atendendo a necessidade de cada aluno em relação ao seus limites corporais.
- Aquecimento: os movimentos corporais são de acordo com a música, geralmente dentro da piscina. Pode ser utilizadas músicas alegres, voltadas para o público jovem, com duração de 10 minutos.

Atividade 1 - quebrando o gelo.

Em um círculo formado pelos próprios alunos dentro ou fora da piscina, cada um irá se apresentar da forma que quiser, com o intuito de interagir com os outros colegas,

cada um conhecerá o outro através de sua apresentação. Todos terão seu momento de falar, que será na hora em que a bola colorida, com pequenos (chocalhos, sinos, guizos), passar pela mão da pessoa que irá falar. Podem falar: nome, onde moram, onde estudam, quantos anos tem etc. Assim essa brincadeira é uma forma de interação e de conhecer melhor os alunos.

Atividade 2 - Passada com o bambolê

Os bambolês precisam ser coloridos e enfeitados para chamar a atenção dos participantes. Essa atividade pode ser realizada tanto dentro da piscina rasa como fora dela, dependendo da deficiência de cada aluno presente no dia.

Serão formadas fileiras onde os participantes em que cada um vai segurar um bambolê para o seu colega passar pelas fileiras com os bambolês, em seguida o participante que passou irá segurar um dos bambolês para seu amigo passar. Em duas fileiras de frente uma para a outra o primeiro participante começa a brincadeira, passando o arco pelo corpo começando por cima e o retira por baixo, depois entrega-o ao amigo do lado. A equipe ganhadora, será a que chegar com o arco ao último participante.

Atividade 3 - Acertando o alvo

Dentro ou fora da piscina o professor ficará parado em uma certa distância e os outros alunos irão tentar acertar o bambolê nele, tendo a oportunidade de repetir várias vezes o movimento e tentar acertar em distâncias diferentes.

Atividade 4 - Brincadeira enche o balde

Será colocado dois baldes na borda da piscina onde os alunos irão montar sua equipe e cada um terá a oportunidade de encher o balde através de um copo plástico, com o intuito de encher o balde até a marca colocada no balde na hora da atividade.

Atividade 5 - Brincadeira da bexiga

Os participantes ficarão em fileiras e vão passar a bexiga cheia de água que vão estar em um balde, irão pegar uma de cada vez, passando por cada participante,

com cuidado para não deixá-la cair não até chegar em um outro balde, que estará perto do último da fileira de alunos.

Atividade 6 - Minhoca gigante

Essa atividade, com a ajuda do professor, será realizada com alguns participantes fora da piscina, os alunos ficaram de mãos dadas em fileira e passará o bambolê sem soltar as mãos só com o auxílio do próprio corpo até o último participante da fileira.

Atividade 7 - Futebol aquático

De forma lúdica, sem muitas regras, os jogadores tentarão arremessar a bola ao gol. Essa bola terá uma aderência maior em volta dela e também, se for possível, algum material em volta que faça mais barulho quando se estiver em movimento na hora da atividade.

Atividade 8 - Pegar a bola do amiguinho

Um aluno ficará no meio da roda e os demais participantes irá jogar a bola para o outro sem deixar o do meio pegar a bola, caso ocorra, o que deixou pegar a bola troca de lugar e vem para o meio da roda, dando reinício a brincadeira.

Brincadeira 9 - Morto-vivo

O condutor irá dispor os alunos em fileiras horizontais ou deixá-los no raso da piscina, cada vez que o condutor falar “morto” os alunos devem se agachar ou baixar da forma que eles puderem, outra sugestão será abaixar umas das mãos e levantar na hora que o professor falar “vivo”.

Atividade 10 - elefante colorido

O professor irá colocar materiais/brinquedos de várias cores na frente dos alunos e vai escolher o nome de uma cor para falar. Ao sinal dele os alunos devem tocar no objeto em que tenha a cor em que o professor falou no início da atividade.

Atividade 11 - Pega pega

O jogo começa quando um dos participantes é eleito para ser o pegador. Este, quando der o sinal, passará a perseguir os outros jogadores. Quem for alcançado primeiro passa a ser o novo pegador. Essa atividade pode ser fora ou dentro da piscina conforme a necessidade de cada participante.

Atividade 12 - pega congelou

Parecido com o pega pega, o pegador deve ter o objetivo de tocar nos demais participantes os “congelando”, só irão ser “descongelados” quando outro colega passar por baixo de suas pernas.

Atividade 13

Será um momento em que os participantes pegarão o material (prancha ou espaguete) e dentro da piscina irão nadar da forma que preferirem, fazendo trabalho de respiração, para aqueles que tem habilidades motoras nas pernas, colocá-los para nadar de uma borda para a outra da piscina e para aqueles com habilidades e facilidade nos membros superiores, brincar com os tipos de nados, exemplo o crawl.

6. DISCUSSÃO

Não foi a toa que a Educação Física, voltada a atender e promover saúde, olhou para o grupo de deficientes e resolveu atendê-los conforme as suas necessidades, então surgiu a Educação Física Adaptada. O presente estudo se preocupou em analisar três tipos de deficiência, a sensorial, intelectual e motora afim de beneficiar essas pessoas com atividades físicas lúdicas terrestres e aquáticas com o objetivo de trazer benefícios e potencializar as habilidades escondidas em cada deficiente.

Através de estudos para saber as características de cada deficiência, foi desenvolvida atividades recreativas em que pudessem participar a grande maioria do grupo, visando as suas necessidades, participando ou não daquela atividade ou então trazendo para a pessoa algo mais específico, dependendo de seu grau de deficiência.

Quando o profissional conhece bem seus alunos e sabe quais são suas limitações e necessidades fica mais fácil desenvolver atividades de rápida

compreensão que trará vários benefícios para quem praticá-las. Antes de iniciar qualquer intervenção com qualquer grupo de pessoas com deficiência o profissional deve definir o rumo do seu trabalho, sabendo com quais objetos trabalhar, quais materiais, o ambiente em que será aplicado tais atividades. Importante também dar espaço para o aluno se sentir a vontade para realizar escolhas durante as atividades. Portanto, sabendo de suas necessidades específicas e conhecendo bem o seu aluno fica fácil aplicar essas atividades, seja ela terrestre ou aquática.

Entre alguns benefícios em que essas atividades podem potencializar nas pessoas com necessidades especiais podemos destacar o bem estar, a manutenção da saúde, a interação social com os demais grupos e suas capacidades motoras e cognitivas. Trazendo para o universo deles uma forma melhor de enxergar o mundo exterior, incluindo-os na sociedade.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que essas pessoas com deficiência precisam de uma atenção maior em seu dia a dia e com essas atividades adaptadas voltadas para elas. Foi concluído o aumento no potencial de desenvolvimento de habilidades que muitas vezes não são vistas em seus cotidianos. As atividades recreativas tiveram como propósito deixar os alunos livres pra fazer as atividades e ao mesmo tempo trazer para eles benefícios para o seu desenvolvimento motor, cognitivo e social não só com os demais alunos presentes na prática dessas atividades, mas também fora delas.

REFERÊNCIAS

BELO, C; *et al.* Deficiência Intelectual: Terminologia e Concepção. **Revista Diversidades**, n 22. Ano 6, out/dez 2008.

CAMPION, M. Hidroterapia: princípios e prática. São Paulo: Manole, 2000.

CARDOSO, V. D. C. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista Brasileira Ciências. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 529-539, abr./jun. 2011.

COSTA, A. M. Educação Física e Esporte Adaptado: História Avanços e Retrocessos em Relação aos Princípios da Integração: Inclusão e Perspectiva para o Século XXI; Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 25, n. 3, p. 27-42, maio 2004.

CRUZ, G. C. Formação Continuada de Professores de Educação Física em Ambiente Escolar Inclusivo. 2005 .f 254. (Tese Doutorado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/SP 2005.

DIAS, F. B. M. Formação de Professores de Educação Física: A atualidade do Embate Político. *Motrivivência*, Bahia, Ano XXII, n 35, P. 184-201 Dez/2010.

FILUS, J. J; MARTINS, J. Reflexões Sobre a Formação em Educação Física e a sua Aplicação no Trabalho junto as Pessoas com Deficiência. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 15, n.2,p. 79-87,2. 2004.

LÉPORE, M. Programas aquáticos adaptados. São Paulo: Atheneu, 1999.

MARÍN, A. M. Atividades Aquáticas como conteúdo da área de educação física. *Lecturas: Educacion Fisica y Deportes*, Buenos Aires, ano 10, n. 73, 2004. Disponível em: . Acesso em: 30 fev. 2013.

MENDES, E. G. A radicalização do debate sobre inclusão escolar no Brasil. *Revista Brasileira de Educação*, São Carlos, v. 11 n. 33, p. 389-559 set./dez. 2006.

NEVES, M. C. Escola Inclusiva: Entre o ideal (necessário) e o real (possível). **Encontros**, Rio de Janeiro – Ano 11- número 20 – 1º semestre, 2013.

ORNELAS, M. A; SOUZA, C. A Contribuição do Profissional de Educação Física na Estimulação Essencial em Crianças com Síndrome de Down. **Revista Educação Física/UEM**. Maringá, v.12, n.1,p. 78-88. 2001.

SANCHES, I; TEODORO, A. Da integração à inclusão escolar: cruzando perspectivas e conceitos. **Revista Lusófona de Educação**, v.8, p. 63-83. 2006.

SILVEIRA, F. F; NEVEZ, M. M. B. J. Inclusão Escolar de Crianças com Deficiência Múltipla: Concepções de Pais e Professores. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, V. 22 n. 1, p. 79-88. Jan/Abr 2006.

SILVA, C. S; SOUZA, S; DRIGO, A. J. Os professores de Educação Física Adaptada e os Saberes Docentes. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.3 p. 481-492, jul/set. 2009.

VELTRONE, A. A; MENDES, E. G. Impacto da mudança de nomenclatura de deficiência mental para deficiência intelectual. **Educação em Perspectiva**, Viçosa, v.3, n.2, p. 448-450, jul./dez. 2012.

