

# Atividades esportivas, recreativas e de lazer aplicadas a pessoas deficientes

Paulo Roberto Brancatti

**Como citar:** BRANCATTI, P. R. Atividades esportivas, recreativas e de lazer aplicadas a pessoas deficientes. *In:* MANZINI, E. J.; BRANCATTI, P. R. (org.). **Educação Especial e Estigma:** corporeidade, sexualidade e expressão artística. Marília: Unesp Marília Publicações, 1999. p. 43-62. DOI: <https://10.36311/1999.978-85-86738-07-7.p43-62>



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Sin derivados 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).

## ATIVIDADES ESPORTIVAS, RECREATIVAS E DE LAZER APLICADAS A PESSOAS DEFICIENTES

Paulo Roberto BRANCATTI<sup>1</sup>

Este texto foi elaborado com intenção de contribuir com os profissionais que pretendem ou trabalham com pessoas deficientes, tendo como ponto de partida o entendimento destas pessoas em relação ao seu movimento corporal.

É pelo movimento corporal que a pessoa humana interage com o meio ambiente e amplia sua relação com o mundo, a natureza e os outros homens. É através do movimento que a pessoa expressa sua afetividade, se manifesta e age sobre as coisas do mundo, descobrem quem são e o que são capazes de fazer, além de expressar sua criatividade e solucionar alguns dos seus problemas existenciais e motores. Através do movimento, o homem aprimora seu domínio motor, afetivo, cognitivo, social e cultural, interferindo em seu meio, transformando ou não os mesmos para sua sobrevivência.

Quando pensamos nas pessoas com deficiências e nos movimentos que elas expressam, percebemos que sua ação corporal reflete atitudes, gestos e aspectos que envolvem sua situação relativa a sua prática cotidiana de sujeito inserido numa realidade distante aos nossos olhos.

A deficiência constitui-se (e sempre foi) em um dos mais sérios problemas a serem enfrentados e solucionados pela sociedade capitalista moderna.

Vivemos em uma realidade estratificada socialmente. E o que constitui as pessoas deficientes é que elas são desprovidas desta sociedade, uma vez que suas características físicas, psíquicas e mentais tornam mais difíceis sua convivência com o meio social e conseqüentemente podemos afirmar que essas pessoas têm oportunidades diminuídas para freqüentar escolas, competir no

---

<sup>1</sup> Departamento de Educação - Faculdade de Ciências e Tecnologia - Unesp - Campus de Presidente Prudente, formado em Educação Física e Filosofia.

mercado de trabalho, de se divertir, ter acesso ao lazer e participar das atividades esportivas, e por que não dizer, ter amigos.

Dentro desta sociedade capitalista e excludente, percebemos que o desenvolvimento, falta de informação, interesse e aceitação social em relação às pessoas deficientes, refletem a rejeição, o preconceito, a resignação e segregação social.

Vejamos alguns exemplos atuais: as escolas brasileiras de um modo geral não são adaptadas. Faltam rampas, espaços adequados e a convivência do aluno deficiente com os demais alunos geralmente é excludente. No mercado de trabalho, geralmente, as empresas têm por princípio não contratar pessoas com algum tipo de deficiência, subjugando sua capacidade produtiva e criativa, marginalizando-as do convívio social. Na vida pública também ocorre a mesma situação, quase não vemos pessoas deficientes assumindo cargos importantes e, conseqüentemente, sua ação é despercebida pelo meio social.

Para ilustrar esses exemplos, basta olharmos para nossa escola, local de trabalho e locais onde geralmente freqüentamos, passeamos ou nos divertimos e percebermos o número de pessoas deficientes que participam ou estão presentes nestas formas de convivências. É quase insignificante, pois, pelo que vemos e sentimos, este tipo de situação quase não acontece.

A lei brasileira (7853/89) diz que o governo tem que tratar a pessoa com deficiência com prioridade. O que significa dizer que essas pessoas precisam ter acesso especial aos transportes públicos, cinemas, teatros, bares e restaurantes, estabelecimentos públicos e particulares e, conseqüentemente, às escolas.

Acesso especial significa que estes lugares tenham rampas, banheiros adaptados (portas mais largas, corrimão) para pessoas que fazem uso de cadeira de rodas, muletas, bengalas, próteses, além de promover facilidades para locomoção de pessoas com qualquer tipo de deficiência.

A pessoa deficiente por não estar caracterizada de acordo com os meios estabelecidos, é discriminada, marginalizada e estigmatizada, a sociedade às vezes parece querer reforçar a idéia de que os deficientes não são pessoas normais, são complicadas, improdutivas ou menos eficientes, que eles sim é que

deveriam adaptar-se ao mundo dos sãos, conformando-se com seu destino. Este tipo de atitude só fará com que essas pessoas tenham definitivamente uma enorme carga de insegurança, a perda da auto-estima e da confiança, sentindo-se desta maneira uma real pessoa deficiente.

E ainda seguindo esse raciocínio, podemos observar que em relação às atividades físicas e esportivas, o número de pessoas deficientes que participam de algum programa deste caráter, é particularmente insignificante, isso porque as atividades físicas de um modo geral são reservadas aos “não-deficientes”, caracterizada pela forte conotação cultural do corpo, um corpo belo, forte, saudável, reduzindo à pessoa deficiente como um corpo “estranho” que gera no convívio social um certo estranhamento, dificultando desta maneira o envolvimento delas nas atividades de recreação, lazer e esporte na escola, na comunidade e nas áreas livres e reservados ao lazer nas cidades.

Dentro desta realidade existente, penso no corpo enquanto ponto de referência para as atitudes das pessoas e da própria sociedade. E sendo o corpo um instrumento de trabalho do profissional da educação física e esportes, cabe a eles, trabalhar este corpo deficiente de forma a compreender as atitudes corporais como referência social e cultural dos indivíduos. Trata-se de uma participação do e no sujeito, enquanto totalidades imersas no corpo. Portanto, um corpo que marca presença e se faz existir através dos gestos, atitudes e expressão corporal.

O corpo humano é o corpo que sente, percebe, fala, chama atenção para o corpo que somos e vivemos. O corpo é presença concreta no mundo, porque veiculam gestos, expressões e comportamentos das ações individuais e coletivas de um grupo, comunidade ou sociedade. Assim, vivemos num contexto histórico que busca fazer dos corpos máquinas de competição, voltada para o lucro de uma sociedade pragmatista. Precisamos fazer do corpo um elemento de resistência, que nos liberte do negativismo e do pragmatismo. Um corpo que nos coloque em frente a nossa realidade, confrontando-nos com problemas e situações. Um corpo que nos coloque no mundo e que seja capaz de ‘aventurar-se’ para vivenciarmos novas e impensada perspectiva para a vida. (Gallo, 1997, p. 67)



Após esta breve introdução e tentando contextualizar as atividades físicas, esportivas, recreacionais e de lazer voltadas aos deficientes, o profissional precisa compreender o mecanismo que ocorre no corpo humano, a partir da interação sujeito-mundo, chamado de conscientização sensório-motora.

#### **Conscientização sensório-motora.**

As atividades de conscientização para as pessoas deficientes devem incluir a estimulação de todos os sentidos, da visão, do tato, dos vestibulares labirínticos e proprioceptivos.

A integração sensorial é o processo pelo qual o sistema nervoso central capta e organiza os estímulos provenientes do meio externo, canalizando nos vários sistemas sensoriais como respostas adaptadas às demandas motoras exigidas pela experiência corporal de cada indivíduo.

Esses estímulos são transmitidos ao sistema nervoso central pelas vias aferentes, que recebem do meio ambiente informações necessárias para seu processo de captação. E as vias eferentes enviam os códigos de informações recebidas aos músculos, para a realização dos movimentos corporais. Para Rosadas (1986)

Não há ação motora sem a estimulação proveniente das vias sensoriais. Motricidade e sensibilidade se interligam como fatores básicos no desenvolvimento do homem. (Rosadas, 1986, p. 11)

O movimento é concebido, portanto, pela recepção do meio ambiente, através dos órgãos dos sentidos.

Esse movimento global do ser humano se concretiza pela ação da percepção. Pela percepção, a pessoa consegue de certa maneira operacionalizar os estímulos que lhes são conduzidos aos centros cerebrais superiores. Ou seja, a visão humana será organizada para perceber a luz, que lhe chegará em cores, movimentos, dimensões de quantidade, de tamanho, formas. A audição para perceber o som em diferentes timbres, altura e intensidade. O tato para perceber

pressão, temperatura e textura. E o movimento corporal para perceber as habilidades motoras, tanto na condição física quanto na condição motora.

Em se tratando de pessoas deficientes, sabemos que estes sofrem uma redução nas suas potencialidades sensitivas e possuem certos limites que podem alterar o desempenho de alguns setores do cérebro, sendo, portanto, importante trabalhar a estimulação sensitiva nas capacidades cinestésicas, visuais e auditivas.

Na percepção cinestésica, o esquema corporal é quem configura ao corpo (equilíbrio) que ele é o centro de integração e relacionamento com o outro, a natureza e o mundo. Também se estrutura em espaço-temporal que é um dado importante para a adaptação favorável ao indivíduo.

Ela permite-lhe não só movimentar-se e reconhecer-se no espaço, mas também concatenar e dar seqüência aos seus gestos, localizar as partes do seu corpo e situá-las no espaço, coordenar sua atividade e organizar sua vida cotidiana. (Coste, 1981, p. 56-7)

Coste (1981) trabalha os conceitos de tempo, espaço, distância e ritmo dentro da estruturação espaço-temporal no desenvolvimento psicomotor da criança. Para ele, tempo é, “simultaneamente, duração, ordem e sucessão; a integração desses três níveis é necessária à estruturação temporal do indivíduo” (p. 57). O espaço é o local onde o corpo tem sua referência, ou seja, “toda nossa percepção de mundo é uma percepção espacial, na qual o corpo (que não reduz, nem para o interior, nem para o exterior, à superfície da pele) é o termo de referência”.(p. 58). A distância, segundo o autor deve ser entendida em dois sentidos: o sentido físico e o sentido afetivo. Sentido físico é o que nos permite tomar consciência e conhecimento do próprio espaço. E o sentido afetivo é aquilo que nos separa ou nos liga mutuamente e que varia conforme o desenvolvimento cultural das pessoas. Quanto ao ritmo, o autor coloca como a chave do comportamento corporal, pois intervém em todos os níveis da atividade humana.

Em relação ao ritmo, podemos afirmar que há os externos...

....aqueles que organizam a sucessão de eventos naturais; ritmo das estações, dos dias, das horas do dia e do conjunto de fenômenos que lhes

correspondem: claridade-escuridão, calor-frio, germinação e floração, migração dos animais etc. (Coste, 1981, p. 62)

E há os ritmos internos; ritmo cardíaco, respiratório, digestivo, hormonais e neurovegetativos. “O corpo, pelo conjunto de suas funções vitais, é imediatamente mergulhado no universo do tempo” (Coste, p. 62).

A lateralidade é outro fator importante para o desenvolvimento humano: perceber, reconhecer e diferenciar os lados direito-esquerdo e trabalhar com essas pessoas formas adaptadas para o seu desenvolvimento psicomotor. E a organização espacial, “é a consciência de que o corpo pode movimentar-se em relação aos objetos que compõem um determinado espaço” (Rosadas p. 15).

Dentro da organização espacial, temos a percepção visual e a percepção auditiva, onde devemos trabalhar os estímulos sensoriais da visão, audição e fonação. Há exemplos que nos confirmam esses procedimentos. Por exemplo, trabalhar noções de mobilidade com os deficientes visuais, utilizando a caminhada, a corrida e as brincadeiras com bolas, arcos, cordas, dentro de uma sala específica, como num campo ou área aberta para a população.

### **Atividade física aplicada à pessoa deficiente**

Antes de entrar nas atividades específicas dos jogos e esportes adaptados aos deficientes, urge explicar o papel da educação física neste contexto.

Dentro do universo de conhecimentos da educação física em relação às discussões nas suas diversas áreas de atuação, enquanto motricidade da ciência humana, prática desportiva, manutenção da saúde ou como pura atividade recreativa-esportiva no âmbito escolar, abrir possibilidades para que a mesma trabalhe voltada para as pessoas com deficiência de forma livre, aberta, ampla, explicitando a importância dela na educação dessas pessoas, são alguns objetivos que a educação física pode alcançar.

Nesta perspectiva, temos a educação física adaptada ou especial, que é uma área do conhecimento em educação física e Esportes que tem por finalidade privilegiar uma população caracterizada como portadora de deficiência



ou de necessidades educativas especiais, e desenvolve-se através de atividades psicomotoras, esportivas, pedagógicas, recreativas e de lazer especiais, técnicas de orientação e locomoção.

A população atendida pela educação física Especial pode estar nas escolas, instituições, clubes, parques, residências, academias, hospitais e se define por trabalhar o movimento corporal: gestos, atitudes, expressões de forma ampla, contextualizando o aluno com sua prática cultural e social.

Os objetivos e procedimentos da educação física Especial a esta população se caracterizam de várias formas e métodos, procurando trabalhar as atividades tanto em nível geral, quanto particular, compreendendo os vários tipos de deficiências e quais ações concretas que devem ser adotadas na situação específica de uma pessoa.

A educação física constitui-se no desenvolvimento das aptidões físicas e motoras, das capacidades e padrões motores fundamentais e das capacidades em jogos e esportes coletivos ou individuais. Na educação física deve-se trabalhar visando o desenvolvimento dos domínios cognitivo, afetivo, motor, cultural e social.

Para isso, utilizamos como referência alguns elementos ligados às capacidades físicas (sistema energético) e capacidades motoras (sistema nervoso), que podem facilitar o trabalho voltado para as pessoas com deficiência, que são destacados na Proposta de Ensino de educação física - 1º. Grau: 5ª. a 8ª. séries, da secretaria de Estado da Educação de São Paulo (1992), quais sejam:

Capacidades Físicas ligadas ao sistema energético (Condição física).

Capacidade aeróbica pode ser definida como a capacidade que um indivíduo tem de realizar uma atividade física de longa duração de (6 a 7 minutos) com pouco esforço, sem interrupção, como, por exemplo, correr 4 quilômetros ou nadar 400 metros.

Flexibilidade significa mobilidade de uma articulação (junção entre dois ossos) ou conjunto de articulações.

Força é definida como a pressão que o músculo ou grupo de músculos pode exercer contra uma resistência em um esforço máximo, ou



simplesmente, a capacidade do músculo de se contrair para vencer uma força externa.

Resistência muscular localizada é a capacidade para repetir várias vezes uma mesma tarefa utilizando-se de baixos níveis de força; em outras palavras, é a capacidade do músculo em trabalhar contra uma resistência moderada durante longos períodos de tempo.

Capacidades físicas ligadas ao sistema nervoso (condição motora)

Agilidade é a capacidade de mudar rapidamente de direção.

Potência é a capacidade para realizar tarefas que envolvam, ao mesmo tempo, força e velocidade.

Equilíbrio é a capacidade para manter a posição do corpo, tanto estando parado, quanto estando em movimento.

Velocidade é a capacidade para mover-se de um lado para o outro no menor tempo possível.

Coordenação é a qualidade física que permite ao indivíduo a realização de uma seqüência de movimentos com um máximo de eficiência e economia (SE/CENP, 1992, p. 13).

Após estas considerações, a educação física Especial tem a possibilidade de trabalhar com as pessoas deficientes a partir do seu meio e da sua condição motora para a realização dos mesmos. Realizando um trabalho em piscinas, campos, quadras, áreas livres, sala adaptada é possível desenvolver a participação destes indivíduos em atividades interativas enquanto sujeito que interfere, contribui, critica e age sobre as situações de desigualdade em que se encontram em diversas situações concretas de vivência.

Nestes procedimentos descritos anteriormente, podemos destacar também aspectos gerais das habilidades motoras que são importantes para sua efetivação: desenvolver as capacidades perceptivas, como sentir, tocar, perceber, cheirar, reconhecer partes do corpo; desenvolver as capacidades físicas, como flexibilidade, força, resistência muscular e capacidade aeróbica; estimular as funções orgânicas como respiração, circulação, concentração, pressão arterial, temperatura e atividade sexual; trabalhar aspectos da afetividade, como

valorização da auto-estima, aumento da confiança e iniciativas; trabalhar aspectos da sexualidade, como amizade, confiança, prazer e sentimento de grupo.

O equilíbrio é um dos elementos ligados as capacidades motoras que se torna um dos requisitos básicos para a vida do homem. Dele depende o corpo para ficar em pé, andar, sentar, sendo sua mobilidade fruto da coordenação das partes do corpo.

Com uma pessoa deficiente podemos trabalhar o equilíbrio de forma estática ou dinâmica. Com os deficientes visuais utilizamos a marcha, a corrida, o salto para perceberem a independência e autonomia corporal em relação aos movimentos exigidos.

A agilidade, também ligada às habilidades motoras, deve ser trabalhadas com as pessoas deficientes, pois ela permite movimentar o corpo rapidamente com velocidade e mudança de direção. E a velocidade é a capacidade do corpo mover-se de um lado para o outro, rapidamente. A potência é a capacidade de realizar uma tarefa muscular com força e velocidade. Por exemplo, chutar, arremessar, lançar, correr, saltar, empurrar, carregar. Essas atividades podem ser aplicadas em pessoas com algumas deficiências, adequando os métodos e procedimentos de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

A coordenação é a interação harmoniosa e econômica do músculo, nervos e sentidos, por isso é uma habilidade indicada para trabalhar com qualquer pessoa, procurando melhorar a vida diária e as próprias práticas esportivas e educacionais.

A coordenação motora pode ser geral (grossa e fina); postural e visomotora. Alguns exemplos de coordenação grossa: sentar, levantar, saltar em diversas situações e jogar. Coordenação fina: escrever, pintar, desenhar, recortar, descascar laranja, amarrar o cadarço do tênis. Coordenação postural é o corpo em equilíbrio e na coordenação visomotora, adequar atividades que utilizam a visão e o movimento. Vejamos alguns exemplos: boliche, lance-livre, acertar ao alvo, arco e flechas.

A boa coordenação depende da interação harmoniosa do complexo funcional trifásico motricidade piramidal, extrapiramidal, e cerebelar. Assim

como um conjunto cujos instrumentos se conhecem formando a harmonia de som, no corredor, essa combinação deve existir nos movimentos de braços e pernas (Rosadas, p. 69).

Com os deficientes visuais deve trabalhar atividades que favoreçam a postura corporal e a lateralidade. Noções de espaço corporal e autonomia nos movimentos. Com os deficientes auditivos, trabalhar as habilidades motoras e de comunicação (expressão corporal/mímica) e independência e domínio do corpo como meio de expressão comunicativa.

Com os deficientes mentais, trabalhar as capacidades cognitivas e as habilidades motoras gerais.

Com os deficientes físicos, estimular a locomoção, força, equilíbrio e as habilidades motoras gerais. Trabalhar independência e autonomia pelo domínio do corpo e sentimentos.

#### **Atividades esportivas, recreacionais e de lazer.**

As atividades esportivas e recreativas devem ser trabalhadas tanto em escolas especializadas ou não, como em qualquer lugar, onde se privilegie um espaço que permita maior contato com o meio natural e com as outras pessoas, facilitando o desenvolvimento das atividades programadas contribuindo para uma interação das pessoas deficientes em relação ao seu contato com os acontecimentos do dia-a-dia.

Uma programação voltada para os jogos requer uma grande variedade de atividades, visto que entre as pessoas deficientes existem interesses e tipos diferentes. As pessoas necessitam de estímulos e de contatos sociais, sobretudo com pessoas da mesma faixa etária, seja qual for o seu grupo de deficiência.



### **Atividades esportivas**

A introdução de jogos esportivos e atividades adaptadas às necessidades das pessoas deficientes tem contribuído muito com o seu desenvolvimento físico, afetivo, social e cognitivo.

Graças às atividades esportivas, de recreação e lazer, essas pessoas têm encontrado motivação necessária para participar da comunidade, de produzir, de trabalhar e de assumir papéis de liderança em várias organizações desta mesma comunidade.

Neste sentido, Adams afirma:

A participação em esportes e jogos adaptados às suas possibilidades confere ao indivíduo a oportunidade de desenvolver o seu condicionamento físico, de se dedicar à atividade de lazer, de se tornar mais ativo, de aprender habilidades para poder se ocupar nas horas vagas e de colher experiências positivas no grupo e no ambiente social. (Adams, 1985, p. 218)

Os jogos podem ser de ordem simples ou mais complexa, tais como atividades que estimulem e envolvam o corpo ou partes dele; brincadeiras como a amarelinha, pega-pega, esconde-esconde, mãe-da-rua, corridas, jogos com bolas (de vários tamanhos, pesos, cores) e utilizando colchões, cordas, arcos, bastões. Ou seja:

O jogo assume proporções quase ilimitadas quando faz parte de um projeto pedagógico, aproveitando o grande interesse e afinidade que as crianças demonstram por essa atividade. Quando a criança joga, todo seu esquema motor é acionado, suas emoções afloram, sua socialização é mais solicitada e o esquema cognitivo é estimulado. (SE/CENP, 1992, p. 20)

Os jogos mais complexos estão voltados para atividades esportivas, tais como: basquete, futebol, atletismo, vôlei, natação, tênis de mesa e campo, pesca, boliche e jogos de mesa (dominó, xadrez, dama, baralhos).

Em todas as atividades sugeridas as pessoas deficientes encontrarão oportunidades para se integrar ao grupo ou comunidade, contribuindo de certa forma com a promoção de sua liberdade, prazer e independência pessoal.

### **Atividades recreativas**

Recreação é tudo que entretém e diverte o ser humano e, por esse motivo, ativa sua participação. A recreação está ligada ao prazer, ao tempo livre e deve desenvolver o máximo de divertimento das pessoas nas horas de lazer.

Algumas atividades de recreação podem ser trabalhadas com pessoas deficientes, obedecendo às condições do grupo, quanto ao aspecto mental, de idade, sexo e número de participantes. E estas atividades devem estar relacionadas com o meio ambiente (sala, quadra, jardim e locais apropriados). As atividades podem ser: naturais, culturais, artísticas, esportivas, complementares.

As atividades recreativas estão intimamente ligadas ao lazer, estando associadas ao tempo livre que a pessoa tem para usufruir, conforme sua necessidade. Por isso quando nos propomos a trabalhar com pessoas deficientes temos que levar em conta sua especificidade e as condições para realizar essas atividades.

Local adequado, meio ambiente, motivação do grupo, são elementos importantes para uma boa realização de atividades de lazer. Trabalhos com lazer podem ser efetivados em áreas urbanas ou rurais, entre elas: visitas a parques estaduais ou municipais, bosques, museus, bibliotecas, monumentos, instalações esportivas, fábricas, empresas, shoppings, fazendas, etc.

Segundo Rosadas (1991), encontramos cinco formas de lazer que podem ser desenvolvidas em qualquer circunstância para uma atividade recreativa:

- 1) Livre: a criança escolhe a atividade, o professor fornece o material;
- 2) Dirigido: o professor escolhe a atividade e o aluno pode ou não participar;
- 3) Orientado: é supervisionada pelo professor;
- 4) Direta: o aluno é participante direto das atividades;
- 5) Indireta: o aluno participa passivamente, sendo expectador. (Rosadas, 1991, p. 177)

### **Prática do Programa de Atividade Motora**

O programa da atividade motora adaptada deve conter desde jogos que possuam regras implícitas até aqueles institucionalizados por regras específicas de acordo com cada modalidade esportiva, não esquecendo que o aluno possui certo conhecimento de determinados jogos que foram culturalmente enraizados na população e que *podem ser um ponto de partida* a ser utilizado na educação e reeducação dos mesmos.

Didaticamente selecionamos alguns conteúdos relacionados ao esporte, jogos, ginástica e dança que podem ser adaptadas conforme as necessidades motoras das pessoas deficientes e que podem ajudar no seu desenvolvimento físico, psíquico, social e cultural.

1) Atletismo: Trabalhar basicamente a corrida e o salto de forma a perceber a capacidade aeróbica e de resistência do aluno. Essa atividade pode ser realizada em campos, ruas, praças, quadras, área livre e parques esportivos. O atletismo favorece a melhora do sistema cardiovascular e das capacidades orgânicas do indivíduo enquanto sujeito motriz. Por isso, esse conteúdo é fundamental para o processo integral das pessoas em geral.

A corrida pode ser aplicada a qualquer pessoa deficiente, sendo que o profissional tem que perceber as necessidades e diferenças entre os diversos tipos de deficiência. Por exemplo, para os cegos ou com visão subnormal, nas atividades de corridas e saltos é necessária a presença de um acompanhante vidente, que ligado por um cordão, o auxilia na realização do programa.

O arremesso de dardo ou peso elimina a necessidade da corrida, mas favorece o desenvolvimento da força, resistência muscular e do equilíbrio.

Os saltos podem ser de altura, extensão e triplo. Para desenvolver estas atividades, o professor pode utilizar os arcos, cordas, bancos, caixa de areia, gramas, favorecendo as necessidades de cada pessoa a partir do seu interesse em participar do programa.



2) Futebol: Esse é um esporte considerado fenômeno cultural. Todos gostam e querem praticar em qualquer fase da vida. Para os deficientes este esporte também é motivante e deve ser trabalhado enquanto jogo com suas normas, regras, exigências físicas, técnicas e táticas; enquanto espetáculo esportivo e formas de lazer e prazer.

As exigências em relação aos deficientes são ao desenvolvimento da agilidade, velocidade, coordenação, força e resistência muscular. Somente alguns tipos de deficientes físicos que utilizam cadeira de rodas não podem participar desses jogos e os deficientes visuais realizam com bolas adaptadas (goalball) e com regras específicas ao seu domínio corporal do jogo.

Em todas as atividades que utilizam o futebol, o profissional precisa estar atento às exigências orgânicas dos indivíduos e adaptá-las a sua condição motora para a efetiva realização.

3) Voleibol: Pode ser trabalhado com as pessoas deficientes mentais e auditiva seguindo os princípios normais do esporte, ou seja, desenvolver seus fundamentos básicos adaptando a realidade dos alunos: saque, recepção, passês, ataque e defesa, levantamentos e bloqueios. Para os deficientes físicos, esse esporte precisa ser adaptado a sua condição motora. Por exemplo, o vôlei pode ser jogado sentado no chão procurando a melhor forma para a realização dos mesmos. Já para dos deficientes visuais torna-se complicado a aplicabilidade deste esporte.

4) Basquetebol: Esse esporte foi um dos primeiros a ser adaptado aos deficientes, principalmente os deficientes físicos, na sua reabilitação orgânica. Joga-se utilizando cadeira de rodas próprias para os paraplégicos, amputados e as outras incapacidades relacionadas as suas atividades. Pode-se trabalhar normalmente com as pessoas deficientes, não esquecendo os limites encontrados pelos deficientes visuais neste esporte.

Trabalham-se os fundamentos principais: passes, arremessos, dribles e sistema de jogos. O basquete favorece o desenvolvimento da agilidade, velocidade, coordenação, força, resistência e principalmente o espírito de grupo.

5) Ginástica: Constituem-se fundamentos da ginástica, o saltar, equilibrar, rolar/girar, trepar, balançar/embalar. Estes fundamentos podem ser

encontrados também no atletismo (caminhar, correr, saltar e arremessar). Incluem também exercícios em aparelhos (balançar na barra fixa, equilibrar na trave olímpica), exercícios com aparelhos manuais (saltos com arcos, cordas e bancos), formas de lutas e outros elementos da ginástica, como: empurrar, pular, levantar, carregar, esticar...

Como podemos perceber, a ginástica procura envolver os deficientes na melhor forma para desenvolver as atividades propostas, não esquecendo da sua condição motora na hora da realização dos mesmos.

6) Dança: Há uma condição natural do indivíduo em gostar de dançar. A dança lembra festa, comemoração, alegria, descontração. E as pessoas deficientes também gostam de dançar. A dança em cadeira de rodas é altamente gratificante para as pessoas com sérios comprometimentos motores. Conheci uma equipe que desenvolve a Ginástica rítmica desportiva com um grupo de deficientes físicos que utilizam cadeiras de rodas em Uberlândia, MG. Conforme o ritmo da música e dos instrumentos, realizam coreografias e formas, utilizando-se cordas, arcos, fitas de pano e bastões.

A dança concretiza a experiência corporal dos indivíduos em relação ao grupo, pois esta atividade favorece a interação, socialização e cooperação entre as pessoas.

7) Natação: Introduzi-la como forma recreativa e educativa para os alunos. A natação favorece a melhora do sistema cardiovascular, da força e da resistência do músculo em geral. Trata-se de uma atividade que completa o corpo inteiro, sem provocar esforço ou tensão exagerada em qualquer parte do corpo. O movimento corporal dentro de um ambiente que promova a respiração, flutuação, resistência muscular, contribui muito para favorecer o bom condicionamento orgânico.

Segundo Adams (1985),

A natação favorece o desenvolvimento social, por ser uma atividade freqüentemente praticada em grupos. Nas aulas de natação para grupos mistos, os nadadores deficientes conseguem muitas vezes competir em pé de igualdade com os nadadores fisicamente normais. Sem dúvida, este fato

melhora a auto-imagem, além de melhorar a confiança do paciente na sua capacidade para estabelecer contatos sociais. (Adams, 1985, p. 357)

Além de ser uma atividade organizada para trabalhar a educação e reeducação do movimento corporal, a natação propicia o aproveitamento útil das horas de lazer. Nesta hora é importante que o tempo seja utilizado de forma a atender as pessoas deficientes, mostrando que as atividades de lazer construtivas e bem sucedidas proporcionam a participação da mesma forma com os outros indivíduos.

8) Capoeira, judô, caratê: Esses esportes, um pouco mais reservados, podem ser trabalhados com pessoas deficientes a partir do seu interesse e capacidade de realização. São esportes que refletem as manifestações culturais e que podem ser adaptadas à realidade dos indivíduos com alguma deficiência física, auditiva e mental. Com os deficientes visuais é possível trabalhar o ritmo da capoeira, utilizando-se do berimbau e do pandeiro. O judô e o caratê dependem muito da pessoa e do profissional que está envolvido nestas atividades. Sem dúvida são esportes que favorecem o desenvolvimento do equilíbrio, agilidade, coordenação, percepção e os motivam para a prática dos mesmos.

9) Jogos de mesa: Constituem-se como atividades livres, descontraídas e motivantes para qualquer pessoa. Os mais conhecidos como, dama, xadrez, dominó, baralhos, podem ser utilizados como meio para as atividades de lazer e de treinamento para jogar conforme as regras estabelecidas.

Temos também o tênis de mesa que deve ser adaptado para quase todos os deficientes, inclusive para aqueles que perderam o movimento dos dedos, os que utilizam cadeira de rodas, prótese e muletas. Para os deficientes visuais (cegos) utiliza-se uma raquete de dois cabos, segurando-a de modos que ela encoste perpendicularmente sobre a superfície da mesa.

10) Atividades eventuais: Chamamos essas atividades de livres, ou seja, entender que as pessoas deficientes gostam e podem andar de bicicleta, patins; gostam de participar de uma pescaria; de jogar peteca, boliche, malha, etc.

Essas atividades são organizadas para favorecer o convívio do grupo e sua possível integração ao meio a que pertence.



11) Atividades em cadeira de rodas: Os indivíduos que utilizam a cadeira de rodas são duplamente discriminados. Primeiro pela própria deficiência e segundo pela companhia da cadeira para se locomover e conseqüentemente participar de uma atividade esportiva. Mas isso é possível de ser superado, pois na medida em que percebemos o interesse destas pessoas em jogar basquete, correr, nadar, arremessar, nos faz entender a realidade do esforço e da capacidade de vencer limites e superar as barreiras impostas pelo meio social, quando dependem de transportes coletivos, rampas de acesso, banheiro adaptado e condições para realizar suas atividades.

Os esportes realizados para os cadeirantes, amputados ou com alguma paralisia (física ou cerebral), são facilmente adaptados às suas condições motoras. Além do basquete que é o mais conhecido, pois existem campeonatos e torneios organizados para os deficientes (estaduais, municipais e associações próprias), temos o tênis de mesa e de campo; o handebol; o boliche; a malha; os arremessos de peso e os lançamentos de dardo e disco; a musculação; a dança; a natação e os vários tipos de ginástica (artística, olímpica e de solo).

Como podemos perceber, há vários esportes que podem ser trabalhados com estas pessoas e podendo ao mesmo tempo trazer benefícios orgânicos, como benefícios sociais relacionados com o lazer e o tempo livre.

Neste raciocínio e tentando dar um valor social ao papel do esporte, Tubino (1992), afirma:

Esta manifestação, que ocorre em espaços não comprometidos com o tempo e fora das obrigações da vida diária, de um modo geral, tem como propósitos à descontração, a diversão, o desenvolvimento pessoal e as relações entre as pessoas, também oferece oportunidades de liberdade a cada praticante, a qual se inicia na própria participação voluntária. (Tubino, 1992, p. 35)

### **Organização do programa**

Organização e planejamento são fundamentais para o êxito do trabalho com pessoas deficientes. Ajudará o professor e seus assistentes a preparar

um programa de atendimento global, bem como a realização de uma atividade específica.

Para isso, os profissionais devem pensar num local adequado, com equipamentos e materiais para atividades adaptadas e trabalhar em equipe.

Quase não existem lugares adequados para o desenvolvimento das atividades de recreação, pois o espaço físico geralmente é pensado para pessoas “normais”, dificultando a participação de quem faz uso de muletas, próteses, cadeiras de roda, ou tem outras dificuldades de locomoção.

Na falta de instalações especiais, o profissional deverá procurar meios para seu planejamento. Este local pode ser uma sala não utilizada, um corredor largo, um palco, um ginásio ou outro espaço qualquer que possa ser usado e adaptado para o desenvolvimento das atividades.

Neste sentido os materiais e equipamentos a ser utilizados, devem basear-se nas necessidades dos alunos que participam do programa, não esquecendo que podemos envolver os mesmos na confecção dos materiais adaptados a sua condição motora.

No ambiente escolar, a educação física especializada ou não, deve constituir-se

...de programas variados, abrangendo exercícios terapêuticos, exercícios gerais, exercícios rítmicos, atividades para favorecer o desenvolvimento, jogos e esportes, adaptados às limitações, às capacidades e aos interesses dos participantes. (Adams, 1985, p. 209)

Esses programas devem ser pensados e trabalhados de acordo com a idade, sexo, tipos de deficiências, local, instalações e quanto ao pessoal envolvido com as pessoas.

## **Conclusão**

O campo de atuação da educação física Especial é muito recente. Ganhou forças a partir da Constituição Federal de 1988, quando foi sugerida para fazer parte dos currículos dos cursos de educação física, procurando

desenvolver programas de atividades físicas e esportivas, estudar e pesquisar as capacidades motoras, pensando numa forma de integrar as pessoas deficientes em seu meio social, não esquecendo as diferenças individuais, os mitos, os preconceitos produzidos e perpetuados historicamente na sociedade, onde essas pessoas são consideradas como seres *segregados* e *incapacitados* no momento de assumir responsabilidades e compromissos como cidadãos.

A partir deste entendimento e procurando pensar no papel da educação física especial nas escolas especializadas ou não, nas escolas públicas ou particulares, entidades, associações, reforçamos a idéia de que trabalhar junto à essa população, nesta realidade, é uma tarefa difícil e desafiadora, porém de muita satisfação ao percebermos que uma pessoa com certo grau de comprometimento motor consegue desenvolver uma tarefa e superar suas dificuldades com muito esforço e dedicação.

Para ilustrar nossa idéia e penetrar no universo das transformações que o professor passa em termos de valores, princípios, convicções e conceitos, fiquemos com um relato feito por Carmo (1994), coroando este texto com uma significativa conclusão:

... Às vezes, quando estamos trabalhando com um grupo de cerca de 40 (df), nós é que parecemos estranhos ao grupo. Uns se locomovem com o auxílio de cadeiras de rodas, outros com muletas e outros apenas com o uso dos braços e mãos pelo chão. Fogem aos padrões, agridem valores estéticos, colocam em dúvida e ao mesmo tempo dão sentido à existência humana. Apesar de tudo isto, eles sempre lutam como nós para viver, para serem reconhecidos.

É difícil entender o significado que tem para um 'deficiente físico' a realização de uma simples pinça (movimento coordenado de dois dedos das mãos para apreensão de algum objeto), com os dedos das mãos lesados, ou o momento em que ele consegue, depois de meses de tentativas, flutuar sozinho na água da piscina, ou ainda movimentar a cabeça num gesto de afirmação ou negação, porque para as pessoas ditas 'não deficientes', estes gestos e realizações são tão simples e comuns, que na maioria das vezes nem são notados ou considerados (Carmo, 1994).



## **Bibliografia**

- ADAMS, R.C., DANIEL A., CUBBIN, J.A., RULLMAN, L. *Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico*. São Paulo: Manole, 1985.
- CARMO, A. A. *Deficiente físico: a sociedade brasileira cria, "recupera" e discrimina*. Brasília: MEC- Secretaria de Desportos, 1994.
- COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do Ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.
- CORDE - Declaração de Salamanca e Linha de ação. Conferência Mundial sobre Necessidades Educativas Especiais: acesso e qualidade. Brasília, 1994.
- COSTE, J. L. *A psicomotricidade*. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.
- FERREIRA, J. R. *A exclusão da diferença*. 3. ed. Piracicaba: Editora Unimep, 1995.
- GALLO, S. (Coordenador). *Ética e cidadania: Caminhos da Filosofia*. Campinas: Papirus, 1997.
- MARIA L.; MARIA H. *Filosofando: Introdução à filosofia*. São Paulo: Moderna, 1986.
- RIBAS, J.B.C. *O que são pessoas deficientes*. São Paulo: Brasiliense, 1983.
- ROSADAS, S.C. *Educação física especial para deficientes: fundamentos da avaliação e aplicabilidade de programas sensório motores em deficientes*. Rio de Janeiro: Atheneu, 1986.
- SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO. *Educação Física - 1º. Grau: 5ª. a 8ª. séries*. São Paulo: SE/CENP, 1992.
- SOUZA, SILVA, R.V. (Org.). *Educação física e a pessoa portadora de "deficiência": contribuição à produção do conhecimento*. Uberlândia UFU, 1995.
- TUBINO, M.J.G. *Dimensões sociais do esporte*. São Paulo: Cortez, 1992.
- VENCENDO limites. *Folha de São Paulo*, São Paulo, 19 abril 1997. Folhinha, p. 12.