FACULDADE EFICAZ
Fazendo parte da sua história!

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL ADQUIRIDA[1]

ANDRADE, Andreia Cristina[2]

RESUMO: Este estudo emergiu do propósito de analisar os benefícios que a atividade física pode promover nas tarefas diárias de pessoas com deficiência visual adquirida. Tem como objetivo geral analisar a melhoria das atividades diárias dos deficientes visuais que praticam atividades físicas com frequência, bem como identificar as dificuldades nas tarefas diárias e evidenciar a necessidade de realizar as atividades físicas com frequência. O estudo caracteriza-se como pesquisa qualitativa, exploratória, que envolve levantamento bibliográfico, entrevista com pessoas que vivenciaram a deficiência visual e a análise das entrevistas.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades Físicas. Deficiência Visual. Educação especial. Qualidade de Vida.

ABSTRACT: This study emerged from the purpose of analyzing the benefits that physical activity can promote in daily tasks of people with acquired visual disabilities. The aim is to analyze the general improvement of the daily activities of the visually impaired, which practice physical activities, and to identify the difficulties in daily tasks and highlight the need to perform physical activities. The study is characterized as qualitative research, exploratory, which involves bibliographic survey, interview with people who have experienced visual impairment and the analysis of the interviews.

KEYWORDS: Physical Activies. Visual Impairment, Special Education. Quality of Life.

INTRODUÇÃO

Quando se trata da pessoa com deficiência visual, é difícil não questionar de que modo eles conseguem realizar as atividades do cotidiano? Quais as dificuldades que enfrentam nessas atividades?

[1] Artigo de conclusão de curso apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Infantil, Especial e Transtornos Globais, área de Educação.

[2] Pós-Graduação em Educação Infantil, Especial e Transtornos Globais, Faculdade Eficaz de Maringá/PR. Contato andreia.c.andrade@hotmail.com

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

Pessoas acometidas pela perda da visão na fase adulta têm a necessidade de reaprender a viver, reorganizar toda a vida e reprogramar o sistema cognitivo buscando potencializar os demais sentidos para ter autonomia nas atividades cotidianas.

A iniciativa em se pesquisar este tema deu-se pela prática pedagógica, visto que a autora leciona para pessoas com deficiência visual adquirida, em escola pública estadual, e preocupada com a qualidade de vida de seus estudantes, busca por meio de fontes bibliografias e práticas, melhorar a qualidade de vida dos mesmos. A metodologia será pautada em pesquisa qualitativa, de cunho exploratório, baseado em fontes bibliográficas de autores como: Nahas (2013), Gomes (1996), Lieberman (2002), Castro (2005), Dias (1995), Caspersen (1985), Barbanti (2011), entre outros, pesquisas com pessoas que vivenciam a deficiência visual adquirida e apresentação das entrevistas por meio de gráficos.

Segundo Gil (2008), a pesquisa exploratória proporciona maior familiaridade com o problema, envolvendo levantamento bibliográfico, entrevistas com as pessoas que tem experiência no problema, assumindo assim a forma de pesquisa bibliográfica e estudo de caso.

ASPECTOS CONCEITUAIS: DEFICIÊNCIA VISUAL E ATIVIDADE FÍSICA

A visão é um dos sentidos que auxilia a compreensão do mundo e do espaço em que se vive, ao mesmo tempo em que dá significado concreto para os objetos, conceitos e ideias; a ausência ou diminuição da visão é um obstáculo para o aprendizado e desenvolvimento motor. O bem estar biopsicossocial pode ser promovido através da atividade física regular, assim beneficiando a saúde e diminuindo o risco de doenças, possibilitando que o deficiente visual se torne mais ativo fisicamente para realizar as tarefas da vida diária de maneira independente, com isso, melhora a qualidade de vida (Lieberman, 2002).

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

A principal preocupação no que diz respeito ao adulto e idoso que adquire a deficiência visual, condiz na necessidade de reaprender a viver, diante disso, esse instrumento de pesquisa tem o intuito de demonstrar de maneira simples e objetiva que a realização de atividades físicas com frequência promove a qualidade de vida de adultos e idosos que adquiriram a deficiência visual em vários aspectos, tais como: disposição para realizar tarefas do cotidiano, aumento da resistência física e força muscular, aumento da autoconfiança, preservação da massa óssea, entre outros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), deficiência visual é a situação irreversível de diminuição da resposta visual, em virtude de causas congênitas ou hereditárias. Identificam-se os graus de deficiência visual de três formas “Baixa Visão, próximo a cegueira e cegueira”, pode ser compensada com o uso de lentes de aumento, e com o auxilio de bengalas para locomoção. Próximo à cegueira, nestes casos o individuo ainda é capaz de distinguir a luz e sombra, porém, já utiliza o sistema braile para ler e escrever, também necessita de recursos de voz para acessar programas de computador, locomove-se com o auxilio de bengala e precisa de treinamento para desenvolvimento da orientação e mobilidade.

A Cegueira, quando não existe qualquer percepção de luz, é onde o sistema braile, a bengala e o treinamento de orientação e mobilidade, são fundamentais. O diagnóstico da deficiência visual pode ser feito muito cedo, exceto nos casos de doenças degenerativas como a catarata e o glaucoma, que evoluem com o passar dos anos. A cegueira pode ser congênita ou adquirida. O dano que impede a visão pode ser causado no nascimento, em algum evento ao longo da vida do indivíduo ou ainda no útero materno (Portal Deficientes em Ação – DEFICIÊNCIA VISUAL 2016).

As características cognitivas do bebê cego são semelhantes a do vidente, porém, o bebê cego apresenta atrasos em seu desenvolvimento, devido a limitações na captação de estímulos, sendo assim, a criança cega apresenta dificuldades em estabelecer certos conceitos. (Dias, 1995).

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

Na concepção de Fraibewrg (1969, cit por Dias, 1995), o fator primordial para o desenvolvimento cognitivo do deficiente visual, é o tipo de relações humanas que ele tem, sendo a família e pessoas que o cercam peças importantes neste processo. No que dizem respeito às características motoras, as crianças cegas apresentam atraso no desenvolvimento motor, deficiência na lateralidade, equilíbrio insuficiente, mobilidade restrita, orientação espacial comprometida, esquema corporal deficiente, defeitos no alinhamento postural, coordenação motora defasada e falta de resistência física. (Castro, 2005).

Segundo Barbanti (2011), coordenação motora é a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios, movimentos de forma organizada, onde o corpo realiza movimentos articulares como andar, correr, pular, pegar objetos, entre outros. Todo movimento do corpo exige coordenação motora.

A coordenação motora também é importante na execução de atividades físicas. Segundo Nahas (2013) pode-se definir atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura, onde há maior gasto energético do que os obtidos em repouso. A atividade física é algo constante na vida, pois o movimento é algo constante, e o organismo tem um contínuo desenvolvimento das capacidades funcionais para realizar atividades do cotidiano, tais como: atividades da vida diária, profissionais, mobilidade, atividades de lazer, entre outras, cabendo à prática de exercícios físicos um importante papel para manutenção da máquina que é o corpo humano.

O exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que tem a finalidade de aperfeiçoamento e sustentação de um ou mais componentes da aptidão física (Caspersen ET at. 1985). A prática de atividades físicas deve ser orientada e acompanhada por profissional capacitado. O deficiente visual apresenta muitas dificuldades em relação à locomoção e ambientação, em função das defasagens nas habilidades motoras. O exercício físico feito regularmente proporcionará ao deficiente visual a aquisição e aprimoramento da coordenação motora, possibilitando o desenvolvimento autônomo, melhorando sua capacidade de percepção. Não

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

apenas isso, como também previne e reduz os efeitos de doenças como a diabetes, melhora a resistência física, força muscular, controle do stress e da obesidade, promovendo também a saúde nos aspectos físicos e psicológicos.

No Brasil, o resultado do Censo de 2010 apresentou que cerca de 45 milhões de brasileiros apresentam algum tipo de incapacidade, 35 milhões apresentam algum tipo de deficiência visual. Sendo a maior parte de pessoas idosas, com predomínio de mulheres a partir dos 60 anos. Com o envelhecimento gradativo da população, cresce a proporção de pessoas com algum tipo de deficiência, surgindo assim a necessidade de melhor adequação da área da saúde para o atendimento dessa população (IBGE, 2010 – Instituto Brasileiro da Geografia e Estatística).

METODOLOGIA

Os procedimentos utilizados na construção desta pesquisa foram estudos bibliográficos, pesquisa qualitativa de cunho exploratório, e por meio de entrevistas semi estruturadas com perguntas abertas e fechadas com pessoas que vivenciam a deficiência visual adquirida e a apresentação das entrevistas por meio de um gráfico.

O presente artigo é baseado em uma pesquisa realizada em uma escola estadual, localizada em um bairro de classe média baixa na cidade de Curitiba - PR, que atende alunos na educação de jovens e adultos (EJA). Com base nos objetivos deste trabalho, foram realizadas entrevistas com 12 estudantes, sendo dez cegos e dois com baixa visão, todos acometidos de cegueira adquirida. Composto por sete homens e cinco mulheres, com idade entre 26 e 72 anos, onde a deficiência visual foi adquirida por fatores como: Diabete, Glaucoma, Retinose Pigmentar, Toxoplasmose, Varíola, Deslocamento de Retina e Atrofia Óptica.

Tem como objetivo geral analisar a melhoria das atividades do cotidiano dos deficientes visuais, bem como identificar as dificuldades nas tarefas diárias e evidenciar a necessidade de realizar atividades físicas com frequência.

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

ANÁLISE DOS RESULTADOS

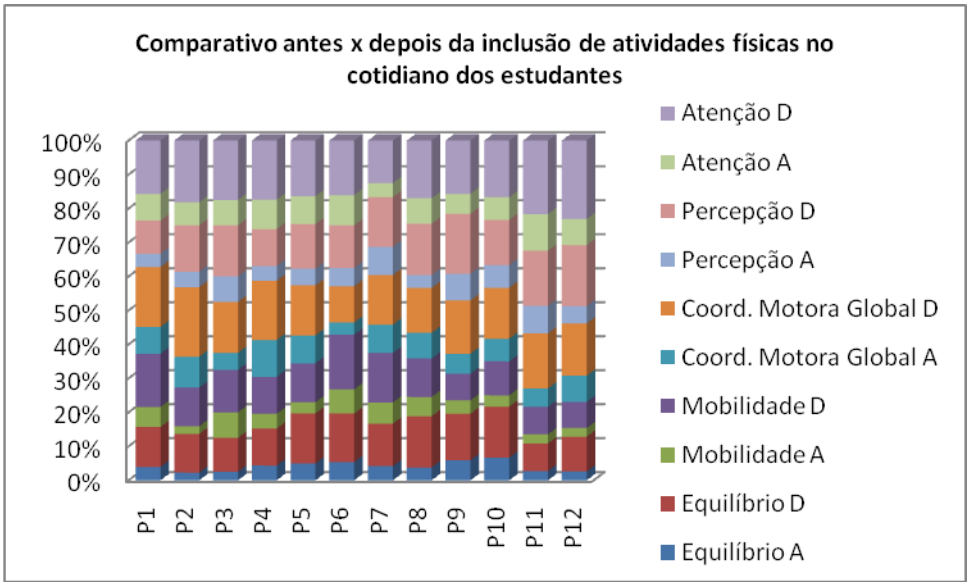
Os estudantes entrevistados vivenciam a cegueira no período entre cinco e trinta anos, percebeu-se que eles apresentam diversas dificuldades em suas rotinas, tais como: ansiedade, respiração ofegante, falta de equilíbrio, locomoção, tensão muscular, cansaço, mau humor, baixa estima, medo, insegurança, falta de motivação, tato, entre outros.

Após a inclusão de atividades físicas no cotidiano desses estudantes, eles perceberam uma melhora significativa em suas rotinas, conforme relatado por eles. Obtiveram melhor qualidade no sistema funcional de seus corpos, onde visualizaram os resultados com a melhora da audição, digestão, equilíbrio, atenção, percepção, qualidade do sono, alongamento, conseguir se vestir em pé, controle da diabetes, coordenação motora, além dos aspectos psíquicos, como: perda da timidez, controle da ansiedade, controle emocional, socialização e buscar se alimentar de forma saudável.

Na entrevista foram coletadas muitas informações, por esse motivo, foram destacados para analise cinco itens, sendo, Equilíbrio, Mobilidade, Coordenação Motora Global, Percepção e Atenção, onde os estudantes pontuaram de um a dez suas dificuldades e melhorias antes e depois de incluírem atividades físicas em seus cotidianos, conforme demonstrado no gráfico a baixo.

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR



A= Antes / D= Depois

De acordo com Craft e Lieberman (2004), as pessoas que nascem com deficiência visual apresentam desvio postural, já as que adquirem na fase adulta, geralmente marcham arrastando os pés e com o corpo inclinado para frente. Os deficientes visuais podem ter a imagem corporal e o equilíbrio menos desenvolvido. A realização de atividades físicas com frequência auxilia no aprimoramento do equilíbrio e demais aspectos físicos.

Através do gráfico é possível perceber uma melhora significativa em todos os itens, sendo o equilíbrio o item mais expressivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se nesse estudo a necessidade de conscientizar as pessoas e instituições sobre a importância da realização de atividades físicas regularmente. Percebe-se que a cada dia aumenta o número de pessoas com necessidades especiais, principalmente com deficiência visual, na sua maioria pessoas adultas e idosas em função de doenças. Essas pessoas necessitam que seja promovida uma melhor qualidade de vida em suas vidas.

A prática de atividades físicas regular é essencial para a qualidade de vida e autonomia das pessoas com deficiência visual, pois se percebe a

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

melhora no desempenho das atividades realizadas no cotidiano, além auxiliar na prevenção e controle de doenças, é de grande relevância para saúde, bem estar físico, psicológico e qualidade de vida em geral.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2011.

CASPERSEN, C. J. Mathew, M.Z. **Physical activity, exercise, and physical fitness:** definitions and distinction for health – relates reserarch. Public health Reports. Rockville, v. 100, 1985.

CASTRO, E. **Atividade Física Adaptada**. Ribeirão Preto/SP: Editora Tecmed, 2005.

CRAFT, D.; LIEBERMAN, L. (2004). **Deficiência Visual e Surdez.** In Winnick, J. (Ed.). Educação Física e Esporte Adaptado. Barueri/SP: Editora Manole. [tradução da 3ª Ed. Original]. Fernando Augusto Lopes, 181 – 185.

DIAS, M. **Ver, não ver e conviver.** Lisboa: Secretariado Nacional de Reabilitação, 1995.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Maria Paula Brandão Botelho. **Coordenação motora, aptidão físicas e variáveis do desenvolvimento.** Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade do Porto, 1996.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico de 2010, disponível em http://www.censo2010.ibge.gov.br/resultados último acesso 28 de Maio de 2016.

LIEBERMAN, l. J. **Fitness for individuals Who are visually impaired or deaf blind**. RE: view: Rehabilitation and Education for Blindness and Visual Impairment, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2013.

|44| 3029-9094 / 3227-4046
www.faculdadeeficaz.com.br

Av. João Paulino Vieira Filho,729
CEP: 87020015 - Maringá / PR

Portal Deficientes em Ação – DEFICIÊNCIA VISUAL Disponível em: http://www.deficentesemacao.com.br último acesso em 15 de Novembro de 2016.