

GUIA PRÁTICO DESTINADO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS INCLUSIVAS E SUAS POSSIBILIDADES



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul



Maristela Amaral Gauna

Fabricio Cesar de Paula Ravagnani

G272g Gauna, Maristela Amaral

Guia prático destinado às atividades físicas inclusivas e suas possibilidades / Maristela Amaral Gauna. – Campo Grande-MS, 2024.
64 f. : il. ; 29 cm.

Produto Educacional (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Instituto Federal de Mato Grosso do Sul-IFMS, Campus Campo Grande, 2024.

Orientador: Prof. Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani.

Inclui tabelas.

Inclui mapas.

1. Atividades físicas inclusivas. 2. Esporte adaptado. 3. Ensino Médio Integrado. I. Ravagnani, Fabricio Cesar de Paula. II. Instituto Federal de Mato Grosso do Sul. Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica. III. Título.

CDD 23. ed. 371.9043

PRODUTO EDUCACIONAL

GUIA PRÁTICO DESTINADO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS INCLUSIVAS E SUAS POSSIBILIDADES

Maristela Amaral Gaúna
Giovanna Carla Interdonato
Fabrício César de Paula Ravagnani
Gleide Amaral dos Santos
Gabriel Pacheco Reis

Autoria e Fotografia
Autoria e Revisão Técnica
Autoria e Orientação
Revisão Textual
Design e Diagramação





OS AUTORES

MARISTELA AMARAL GAUNA

Possui graduação em Educação Física pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB) e Pós Graduação em Treinamento Desportivo pela Faculdade Unyleya.

Atualmente é servidora da Secretaria Municipal de Educação (SEMED) e da FUNDESPORTE, através do Programa MS Desporto Escolar (PRODESC) e mestranda do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFMS). Integrante do Grupo de Pesquisas em Nutrição e Exercício na Saúde e no Rendimento Esportivo – PENSARE.



FABRICIO CESAR DE PAULA RAVAGNANI

Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Escola Superior de Educação Físico de Avaré (2000), Mestrado em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (2006), Especialização em Educação Física Escolar pela Universidade Federal de Mato Grosso (2010), Doutorado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2011) e Pós-doutorado em Ciência do Exercício pela University of South Carolina (2015).

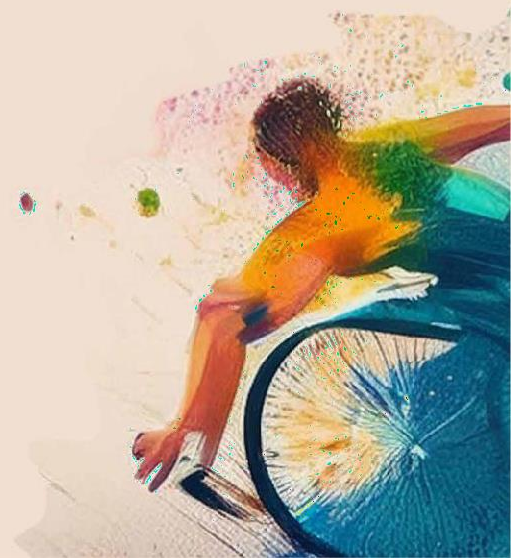
Atualmente é professor do ensino médio no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS) e docente nos seguintes programas stricto sensu: Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento (PPGCM/UFMS) e Programa de Pósgraduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFMS).

Tem experiência na área da educação física, com ênfase no desenvolvimento de projetos multidisciplinares e integradores, envolvendo educação básica e ensino superior.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
INTRODUÇÃO	5
DEFICIÊNCIAS	9
ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA VISUAL	9
ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA AUDITIVA	13
ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA MOTORA	17
ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL	23
PROPOSTA 1 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL	28
PROPOSTA 2 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA (ÁUDIO-COMUNICAÇÃO)	32
PROPOSTA 3 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MOTORA	34
PROPOSTA 4 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL	38
ESPORTES PARALÍMPICOS OFICIAIS	40
JOGOS DO INSTITUTO FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL	54
VIDEOTECA DE APOIO	60
REFERÊNCIAS	63



APRESENTAÇÃO

O material digital apresentado, trata-se do produto educacional originado do processo investigativo desenvolvido por Maristela Amaral Gauna, sob orientação do professor Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani, no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (ProfEPT/IFMS).

A inclusão de estudantes com deficiência no contexto escolar é uma prática cada vez mais valorizada e necessária, especialmente nas aulas de Educação Física. O Guia prático viabiliza esclarecimentos pertinentes em relação às atividades físicas inclusivas, e suas possibilidades, no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica. O objetivo é oferecer subsídios aos professores para promover a inclusão efetiva desses alunos, com foco no desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e sociais.

Ao longo das últimas décadas, a percepção sobre o papel da Educação Física na vida de estudantes com deficiência evoluiu consideravelmente. Atualmente, espera-se que o professor não apenas instrua, mas também promova a inclusão, respeitando as especificidades de cada estudante e garantindo que todos possam participar das atividades propostas.

Este guia aborda as seguintes deficiências: deficiência visual, deficiência auditiva, deficiência motora e deficiência intelectual, e apresenta sugestões para adaptações e estratégias inclusivas que podem ser utilizadas nas aulas práticas. A proposta é fomentar a superação ao capacitismo e garantir que cada estudante tenha acesso às mesmas oportunidades de crescimento e aprendizado, independentemente de suas limitações motoras ou sensoriais.

Ainda, o guia reforça a importância da prática regular de atividades físicas, tanto para a promoção da saúde quanto para o fortalecimento da inclusão social. Ao envolver os estudantes em atividades físicas adaptadas, os professores contribuem significativamente no desenvolvimento de uma sociedade mais justa, inclusiva e participativa.

INTRODUÇÃO

No decorrer do tempo, a percepção dos professores de Educação Física escolar frente às atividades para estudantes com deficiência, tem se modificado de maneira bastante significativa. Há pelo menos duas décadas, trabalhar com atividades físicas para esse público era atribuído a fisioterapeutas ou terapeutas ocupacionais. As graduações voltadas aos cursos de Educação Física só passaram a incluir conhecimentos específicos sobre pessoas com deficiência no início dos anos de 1980 (Pedrinelli; Verenguer, 2013).

O ensino médio, em relação à vida escolar, é o último estágio antes da faculdade ou o mercado de trabalho, ou nenhuma dessas opções. Partindo do pressuposto de que o esporte começa na escola, muitas vezes a falta de informações específicas, pode dificultar um olhar mais atento em relação às características de determinado estudante com deficiência, tanto no Ensino Fundamental quanto no Ensino Médio. O professor de Educação Física tem a responsabilidade de promover aulas inclusivas e assim, fortalecer o objetivo do esporte para todos.

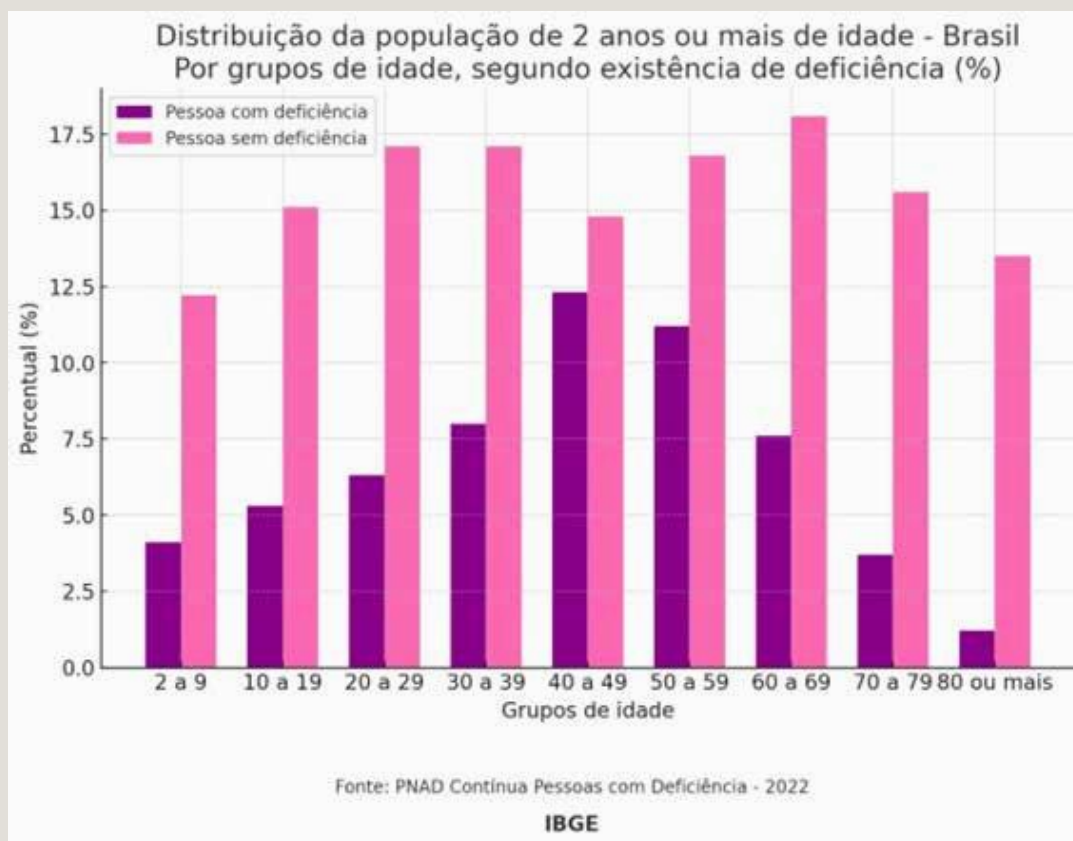
No Ensino Médio, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), orienta que os alunos experimentem novas brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura. Mas nessa etapa de ensino, eles precisam ser desafiados a refletir sobre essas práticas de modo social ou cultural, fortalecendo ainda mais o processo de inclusão, o que lhes garante a Constituição Federal, artigo 208: Art. 208. O dever do Estado com a educação será efetivado mediante a garantia de:

- I – ensino fundamental obrigatório e gratuito, assegurada, inclusive, sua oferta gratuita para todos os que a ele não tiverem acesso na idade própria;
- II – progressiva universalização do ensino médio gratuito;
- III – atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência, preferencialmente na rede regular de ensino;
- IV – atendimento em creche e pré-escola às crianças de zero a seis anos de idade;
- V – acesso aos níveis mais elevados do ensino, da pesquisa e da criação artística, segundo a capacidade de cada um;
- VI – oferta de ensino noturno regular, adequado às condições do educando;
- VII – atendimento ao educando, no ensino fundamental, através de programas suplementares de material didático escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde. (BRASIL, 1988).

INTRODUÇÃO

O objetivo principal deste guia consiste em auxiliar os professores de Educação Física do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS), frente à inclusão escolar, com informações pertinentes sobre as particularidades de cada deficiência, fortalecer sua percepção no momento da abordagem ao estudante, favorecendo a construção de práticas pedagógicas inclusivas, e suas possibilidades. Combater o capacitismo, garantir a participação de todos e oportunizar, através da vivência, elencando características que proporcione um crescimento positivo entre todos os envolvidos.

A partir da população que apresenta alguma deficiência no Brasil, de acordo com o IBGE, segue o quadro abaixo:



INTRODUÇÃO

Observa-se no quadro exposto, que a população com deficiência apresenta um aumento significativo entre a faixa etária de 40 a 49 anos, ultrapassando, enquanto maioria, na faixa etária de 50 a 59 anos. Dessa forma, leva-nos à reflexão de várias possibilidades, sendo uma delas que essas pessoas não apresentam deficiências congênitas.

Se a maioria da população dessa faixa etária foi acometida por doenças que provocaram sequelas, e a partir dessa situação, passam a ser consideradas pessoas com deficiência, vale destacar a importância da prática da atividade física como prevenção de doenças no decorrer da vida.

Desse modo, se a prática de atividade física se apresenta tão importante para a pessoa sem deficiência, então, se pode imaginar o grau de importância para a pessoa com deficiência, congênita ou não. Se houver oportunidade de vivenciar ações positivas no âmbito escolar, certamente poderá intervir no futuro desse adolescente, por meio de oportunidades, que caminham junto à superação, e induzem à participação ativa e produtiva, enquanto cidadão inserido na sociedade.

Neste aspecto, mediante suas ações, o professor destaca-se como o principal protagonista. Ainda, a oferta à uma atividade física adaptada, leva à pessoa com deficiência, acesso à qualidade de vida, inserção social e possibilidade de ascensão profissional, dentro de cada limitação a ser vencida, de acordo com as características da deficiência apresentada, conforme descrito a seguir.



DEFICIÊNCIAS

É imprescindível a reformulação da perspectiva em relação às pessoas com deficiência, destacando, principalmente, suas habilidades e potencialidades, em vez de se fixar na ideia de desvantagem e incapacidade. Partindo desse princípio, abordaremos questões relacionadas às deficiências visual, auditiva, motora e intelectual, assim como a conexão entre os hábitos de atividade física e a saúde dessa população.

ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA VISUAL

A deficiência visual é caracterizada pela perda parcial ou total da capacidade visual em ambos os olhos, mesmo com a correção óptica máxima possível, resultando em limitações no desempenho das atividades cotidianas (Munster e Almeida, 2008). Ao considerarmos o desenvolvimento do indivíduo e, especialmente, seu processo de aprendizagem, é essencial contemplar a interação entre os sentidos, o sistema motor e as emoções da criança com as pessoas e objetos ao seu redor.

Essa interação desempenha um papel fundamental na construção dos processos cognitivos, facilitando a ativação da aprendizagem (Cobo, Rodriguez e Bueno, 2003). Para a pessoa com deficiência visual, a percepção de si mesma e do mundo ao seu redor é alterada devido à restrição das informações recebidas, o que impacta sua interação com o ambiente.

Segundo Interdonato (2009), é fundamental estimular as pessoas com deficiência visual para que possam aprimorar, principalmente, seus outros sentidos, como audição, tato e olfato e assim evitar que enfrentem limitações ou distorções em seu repertório de informações, bem como insegurança e dificuldades de adaptação em um mundo majoritariamente visual.

O autor argumenta que a visão desempenha um papel crucial como mediador entre todas as informações sensoriais, proporcionando estabilidade à interação da criança com seu ambiente. Compreender o mundo por meio de sons, odores e contatos torna-se desafiador quando não há percepção visual, mesmo após exposição contínua a descrições do entorno e estímulo constante.

Assim, se destaca a importância de uma estimulação multissensorial desde os primeiros momentos de vida, reconhecendo que tal abordagem pode não atingir um nível de desenvolvimento equivalente ao alcançado por meio da visão. Além disso, a utilização plena de todos os sistemas sensoriais auxilia a criança a atingir seu potencial máximo de aprendizagem e desenvolvimento.

Os processos cognitivos de indivíduos com deficiência visual diferem daqueles de pessoas sem deficiência, mesmo quando a criança possui estímulos adequados e a vontade necessária para explorar objetos e sons do ambiente. Diversos aspectos relevantes podem influenciar o desenvolvimento cognitivo e a aprendizagem desses indivíduos, incluindo aspectos perceptivos, motores, linguagem, comunicação e competência social (Gorgatti, 2005). No âmbito perceptivo, atividades diversas são cruciais para desenvolver a percepção do indivíduo em relação aos seus órgãos sinestésicos, destacando-se que a deficiência visual por si só não determina essas limitações.

Durante os primeiros anos de vida, quando a criança com deficiência visual é excessivamente protegida, ou não recebe estímulos adequados dos pais, ela perde a oportunidade de vivenciar uma ampla gama de experiências motoras e, principalmente, sensoriais. Essa carência de oportunidades resulta em um atraso motor e sensorial, especialmente entre os 4 e 8 anos, em comparação com crianças que enxergam, sendo geralmente compensado apenas na adolescência Navarro (2004).

O mesmo autor ainda relata que o desenvolvimento dos aspectos motores ocorre por meio de atividades físicas, nas quais o indivíduo adquire uma melhor percepção do próprio corpo, facilitando a construção de relações mais eficazes com o ambiente. Crianças com deficiência visual enfrentam desafios para reconhecer seus corpos, os objetos ao redor e os parâmetros espaciais essenciais para movimentos independentes.

Quanto aos aspectos cognitivos, a linguagem e a comunicação desempenham um papel crucial, proporcionando ao indivíduo maior facilidade de expressão e interação com outras pessoas e o ambiente ao seu redor. O terceiro aspecto, a competência social, abrange habilidades relacionadas ao desenvolvimento funcional, como higiene pessoal, vestimenta e habilidades alimentares (Longmuir e Bar-Or, 2000).

Observa-se que proporcionar estímulos apropriados para crianças que nascem sem a capacidade visual pode contribuir significativamente para atenuar os atrasos no desenvolvimento, desde que essas experiências sejam motivadoras, seguras e adequadas. Uma abordagem eficaz para promover esse desenvolvimento é por meio de atividades físicas adaptadas, levando em consideração as características específicas de cada faixa etária.

É importante notar que, em geral, pessoas com deficiência visual tendem a apresentar níveis reduzidos de atividade física. No entanto, a ausência de visão não é o fator decisivo nessa situação. O que pode ter um papel mais determinante é a passividade motora observada em indivíduos com deficiência visual, resultante do movimento menos frequente e das experiências limitadas com o ambiente ao redor.

Logo, cabe aos profissionais de Educação Física estimularem esta população a fim de que desenvolvam suas habilidades motoras e adquiram autonomia, melhores condições de saúde e qualidade de vida. Ao elaborar atividades, para esse público, é fundamental enfatizar os seguintes aspectos:

01. ADAPTAÇÃO E ACESSIBILIDADE

- Garantir que as atividades sejam adaptadas para atender às necessidades específicas das pessoas cegas, considerando a falta de visão.
- Certificar-se de que os espaços e equipamentos sejam acessíveis, seguros e estejam devidamente identificados e sejam perceptíveis aos estudantes.

02. ESTÍMULOS AOS OUTROS SENTIDOS

- Incorporar estímulos que envolvam os sentidos auditivo, tátil e olfativo para compensar a falta de visão.
- Utilizar descrições verbais detalhadas para orientar durante as atividades.

03. DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO

- Focar no desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, coordenação e propriocepção.
- Integrar exercícios que promovam a consciência corporal e a capacidade de se movimentar de forma independente.

04. TRABALHO EM GRUPO E SOCIALIZAÇÃO

- Incentivar atividades em grupo para promover a socialização e a interação entre os participantes.
- Incorporar atividades que estimulem a cooperação e o trabalho em equipe.

05. ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE

- Incluir atividades que melhorem as habilidades de orientação e mobilidade, essenciais para a independência no dia a dia.
- Introduzir técnicas de navegação e exploração do ambiente de forma segura.

06. INCLUSÃO DE TECNOLOGIA ASSISTIVA

- Integrar tecnologias assistivas, como aplicativos e dispositivos sonoros, para melhorar a experiência e o engajamento nas atividades físicas.

07. PLANEJAMENTO PARTICIPATIVO

- Envolver as pessoas cegas no processo de planejamento das atividades, considerando suas preferências e metas individuais.
- Adaptar as atividades de acordo com as habilidades e interesses específicos de cada participante.

08. EDUCAÇÃO SENSIBILIZADORA

- Promover a sensibilização entre os demais participantes, educando sobre as capacidades e necessidades das pessoas cegas.
- Criar um ambiente inclusivo e respeitoso.

Ao abordar esses aspectos, o profissional de Educação Física contribui para a promoção da saúde, o desenvolvimento motor e a inclusão social das pessoas cegas, permitindo que elas desfrutem plenamente dos benefícios da prática regular de atividades físicas.

ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA AUDITIVA

A deficiência auditiva caracteriza-se por uma privação sensorial, tendo como sintoma comum, uma reação anormal diante do estímulo sonoro (Gagliardi & Barrella, 1986). Essa situação influencia na linguagem. Segundo Greguol (2019) a deficiência auditiva interfere na recepção e na produção da linguagem, já que a linguagem é de extrema importância em todas as extensões do desenvolvimento, a incapacidade de ouvir e falar abrange dificuldades na evolução social e acadêmica do ser humano. Dessa forma, o sentido auditivo vai além da função básica de receber e interpretar sons externos. Atinge também o desenvolvimento motor e corporal.



Conforme Paseto (2004), o contato com o mundo sonoro por meio da audição leva à estruturação da linguagem oral, sendo o principal meio de comunicação entre os seres humanos. Os cidadãos que apresentam deficiência auditiva se suprem mediante o tato e a visão, porém, essa condição os levam à distração mais facilmente.

Dessa forma, em relação à aprendizagem, é necessário um olhar atento do professor para garantir sua atenção e evitar a ansiedade, além de promover desenvolvimento de habilidades como equilíbrio e seu desenvolvimento motor, auxiliando ainda na sua adaptação social.

Segundo Greguol (2019), estudos comprovam que, caso haja uma conduta de isolamento da criança, os desníveis motores podem vir a ser agravados. Sendo assim, ressalta-se a importância de promover a motivação física e a inclusão do estudante em atividades adaptadas. Tais adaptações sugerem promover atividades que facilitem o desenvolvimento do estudante em vários aspectos, como:

01. ADAPTAÇÃO E ACESSIBILIDADE

- Garantir que as atividades sejam adaptadas para atender às necessidades específicas das pessoas surdas, considerando a falta de audição.
- Certificar-se de que os espaços e equipamentos sejam acessíveis, seguros e estejam devidamente identificados, por exemplo, através de imagens, figuras e gestos manuais.

02. ESTÍMULOS AOS OUTROS SENTIDOS

- Incorporar estímulos que envolvam os sentidos tátil e visual para compensar a falta de audição, como descrições visuais, objetos concretos, além de cores e flashes para orientação durante as atividades.

03. DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO

- Focar no desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, coordenação e propriocepção.
- Integrar exercícios que promovam a consciência corporal e a capacidade de se movimentar de forma independente.

04. TRABALHO EM GRUPO E SOCIALIZAÇÃO

- Incentivar atividades em grupo para promover a socialização e a interação entre os participantes.
- Incorporar atividades que estimulem a cooperação e o trabalho em equipe.

05. ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE

- Incluir atividades que melhorem as habilidades de orientação e mobilidade, essenciais para a independência no dia a dia.
- Introduzir técnicas de navegação e exploração do ambiente de forma segura.

06. INCLUSÃO DE TECNOLOGIA ASSISTIVA

- Integrar tecnologias assistivas, como aplicativos e dispositivos visuais, para melhorar a experiência e o engajamento nas atividades físicas.
- Exemplos de aplicativos: Hand Talk, Live Transcriber, VLibras...

07. PLANEJAMENTO PARTICIPATIVO

- Envolver as pessoas surdas no processo de planejamento das atividades, considerando suas preferências e metas individuais. Como sugestão utilizar tabelas em libras que facilita a comunicação.

DEFICIÊNCIAS

Exemplo:



- Adaptar as atividades de acordo com as habilidades e interesses específicos de cada participante.

08. EDUCAÇÃO SENSIBILIZADORA

- Promover a sensibilização entre os demais participantes, educando sobre as capacidades e necessidades das pessoas surdas.
- Criar um ambiente inclusivo e respeitoso.

ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA MOTORA

Os aspectos que relacionam as pessoas com deficiência motora ao seu desenvolvimento pessoal e social provocaram, no passado, muitos rótulos como incapazes, improdutivos, ineficientes, dentre outros. Esse entendimento vem se transformando com o tempo, devido aos trabalhos voltados para a educação. No contexto da atividade física, por indicação médica, ressalta-se a reabilitação como meio de reinserção e integração social, e também despertou interesse para vários estudos em relação a este assunto (Shimazaki e Pacheco, 2018).

A deficiência motora é definida como alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, acarretando o comprometimento da função física, excluindo-se as deformidades estéticas e outras que não produzam dificuldades para o desempenho de funções. Os tipos de deficiência motora são: paraplegia, paraparesia, monoplegia, monoparesia, tetraplegia, tetraparesia, triplegia, triparesia, hemiplegia, hemiparesia, amputação, paralisia cerebral e ostomia. (Brasil, 2004).



DEFICIÊNCIAS

Segue algumas definições, para melhor compreensão:

PARAPLEGIA - Perda total das funções dos membros inferiores.

PARAPARESIA - Perda parcial das funções motores dos membros inferiores.

MONOPLÉGIA - Perda total das funções motoras de um só membro (inferior ou posterior).

MONOPARESIA - Perda parcial das funções de um só membro (inferior ou posterior).

TETRAPLEGIA - Perda total das funções dos membros inferiores e superiores.

TETRAPARESIA - Perda parcial das funções dos membros inferiores e superiores.

TRIPLEGIA - Perda total das funções de três membros.

TRIPARESIA - Perda parcial das funções de três membros.

HEMIPLÉGIA - Perda total das funções motoras de um hemisfério do corpo (direito ou esquerdo).

HEMIPIRESIA - Perda parcial das funções motoras de um hemisfério do corpo (direito ou esquerdo).

AMPUTAÇÃO - Perda total ou parcial de um determinado membro ou segmento de um membro.

PARALISIA CEREBRAL - Lesão de uma ou mais áreas do sistema nervoso central, tendo como consequência alterações psicomotoras, podendo ou não causar deficiência intelectual.

OSTOMIA - Intervenção cirúrgica que cria um ostoma (abertura/óstio) na parede abdominal para adaptação de bolsa de coleta; processo cirúrgico que visa à construção de um caminho alternativo e novo na eliminação de fezes e urina para o exterior do corpo humano (colostomia: ostoma intestinal; urostomia: desvio urinário).

NANISMO - Deficiência no crescimento que culmina em baixa estatura – se comparado com a média.

Com base na tabela: a inserção da pessoa portadora de deficiência e do beneficiário reabilitado no mercado de trabalho; MPI/Comissão de Estudos para reinserção da pessoa portadora de deficiência no mercado de trabalho. Brasília DF/2001.

DEFICIÊNCIAS

De acordo com as descrições citadas, a respeito das deficiências motoras, elencamos orientações sobre meios de proporcionar maior acesso às atividades propostas:

01. ADAPTAÇÃO E ACESSIBILIDADE

- Garantir que as atividades sejam adaptadas para atender às necessidades específicas das pessoas com deficiência motora, considerando a necessidade de uma adaptação específica, demonstrar e exemplificar, de acordo com o grau de dificuldade.
- Certificar-se de que os espaços e equipamentos sejam acessíveis, seguros e estejam devidamente identificados.

02. ESTÍMULOS AOS OUTROS SENTIDOS

- Incorporar estímulos que envolvam as capacidades motoras e no incentivo para realização do movimento.
- Utilizar descrições adaptadas para orientar durante as atividades.

03. DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO

- Focar no desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, coordenação, propriocepção.
- Integrar exercícios que promovam a consciência corporal e a capacidade de desenvolver habilidades de forma independente.

DEFICIÊNCIAS

04. TRABALHO EM GRUPO E SOCIALIZAÇÃO

- Incentivar atividades em grupo para promover a socialização e a interação entre os participantes.
- Incorporar atividades que estimulem a cooperação e o trabalho em equipe.

05. ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE

- Incluir atividades que melhorem as habilidades de orientação e mobilidade, essenciais para a independência no dia a dia.
- Introduzir técnicas de navegação e exploração do ambiente, de forma segura.

06. INCLUSÃO DE TECNOLOGIA ASSISTIVA

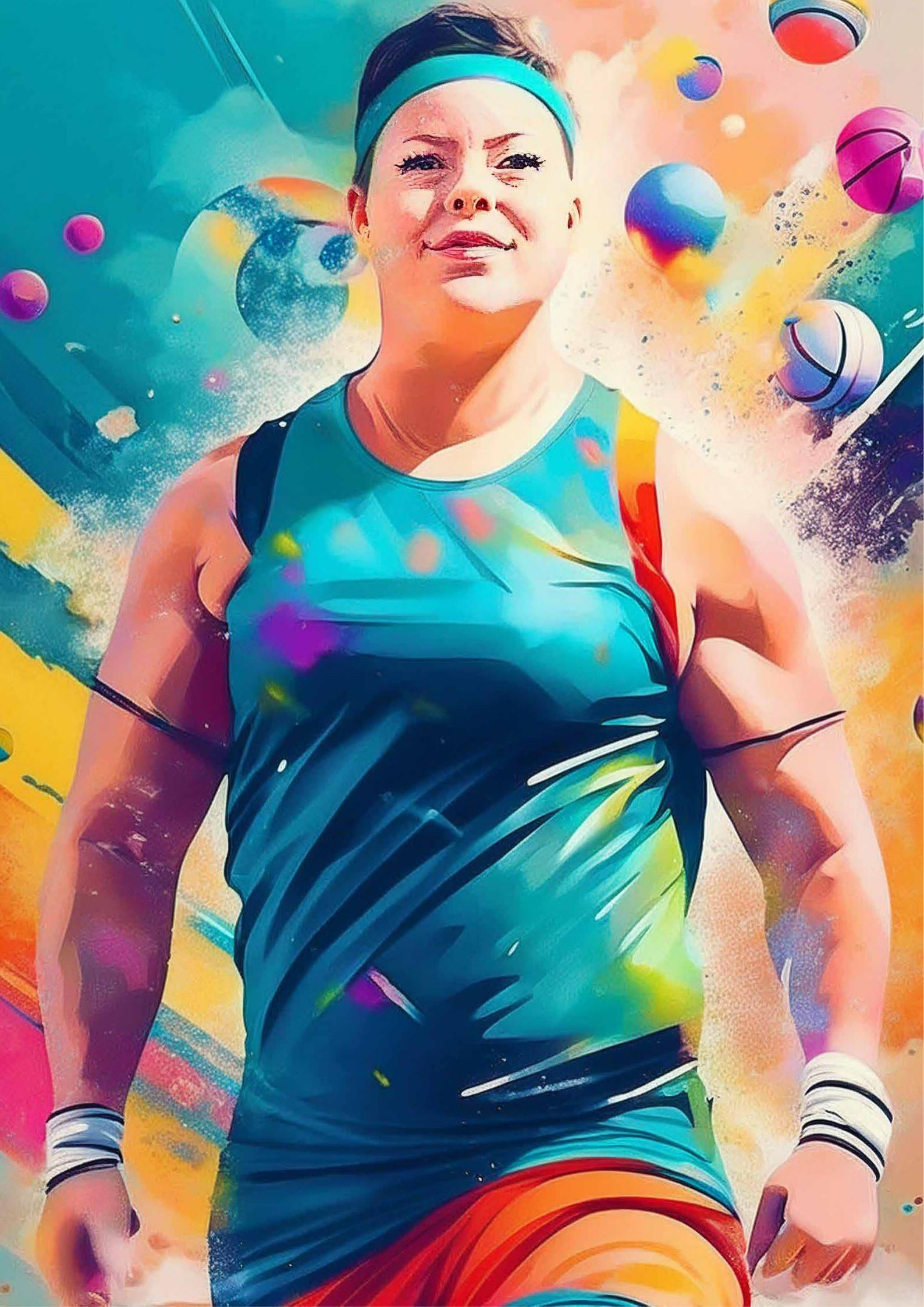
- Integrar tecnologias assistivas, como ampliar a desenvoltura em cadeira de rodas, muletas, bengalas, acessibilidade de acordo com a deficiência apresentada, para melhorar a experiência e o engajamento nas atividades físicas.

07. PLANEJAMENTO PARTICIPATIVO

- Envolver as pessoas com deficiência motora no processo de planejamento das atividades, considerando suas preferências e metas individuais.
- Adaptar as atividades de acordo com as habilidades e interesses específicos de cada participante.

08. EDUCAÇÃO SENSIBILIZADORA

- Promover a sensibilização entre os demais participantes, educando sobre as capacidades e necessidades das pessoas com deficiência motora.
- Criar um ambiente inclusivo e respeitoso.



ATIVIDADE FÍSICA E DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Segundo Azevedo (2004), a Deficiência Intelectual tem como principal característica a dificuldade de raciocínio e compreensão, e é basicamente caracterizada aos indivíduos que apresentam um conjunto de habilidades gerais relacionadas à inteligência abaixo da média, e de déficit no comportamento adaptativo, expresso nas habilidades conceituais, sociais e práticas. As causas ainda são desconhecidas, mas podem ser genéticas, congênitas ou adquiridas. As principais manifestações da deficiência intelectual são a aquisição lenta de novos conhecimentos e habilidades, o comportamento imaturo e a limitação nas habilidades de autocuidado.

As famílias, em busca de mediar tais defasagens, geralmente são orientadas a buscar no esporte um estímulo social e cognitivo considerando a prática a longo prazo, benéfica, pois auxilia na oxigenação do cérebro, treina déficits motores e libera substâncias relacionadas ao prazer no organismo desta pessoa, conseqüentemente traz melhoras globais reforçadoras de desenvolvimento intelectual.

O esporte ocupa uma posição muito importante e relevante quanto à inclusão social, mas mesmo diante de tantos benefícios que ele proporciona aos indivíduos com deficiência, a realidade nacional do Paradesporto ainda é preocupante, pois, não lhe é dada a valorização necessária e proporcional à contribuição na vida dessas pessoas, mesmo sendo “um dos requisitos indispensáveis para que o indivíduo possa atingir a dimensão total da inclusão social” (Azevedo, 2004). Segundo este autor, o aspecto de resgatador social também deve ter importância redirecionada aos benefícios dessa prática, especialmente quanto ao aprender e ao adaptar-se no mundo social.

A pessoa com deficiência intelectual possui condições estruturais e funcionais que comprometem a adaptação ao ambiente e à ampla aquisição de informações. Dessa forma, o processo de ensino-aprendizagem tradicional das escolas passa a ser insuficiente para a promoção educacional do aluno, de modo que estratégias especializadas se fazem altamente necessárias (Batista; Enumo, 2004; Brasil, 2006, 2007, 2010; Mantoan, 2006; Ribeiro, 2009; Sánchez, 2005; Sasaki, 2005).

DEFICIÊNCIAS

Segundo Mantoan (2015), “nosso modelo educacional mostra há algum tempo sinais de esgotamento, e nesse vácuo de ideias que acompanha a crise paradigmática, surge o momento oportuno de transformações.”

Para que tais transformações ocorram faz-se necessário a intermediação de um professor ou profissional da educação física, com uma noção em compreender as especificidades das pessoas intelectualmente deficitadas. Sobre esse viés mediador podemos citar Vygotsky e a sua teoria do ensino apropriado. “As mais sérias deficiências podem ser compensadas com ensino apropriado, pois, o aprendizado adequadamente organizado resulta em desenvolvimento mental” (Vygotsky, 1997, p. 101).

Vygotsky deixou inúmeras contribuições sobre o desenvolvimento intelectual das pessoas com deficiências. Em diversos escritos, o autor menciona sobre adequações para suprir defasagens, o que podemos compreender como uma sugestão de adaptações no ensino e nas atividades oferecidas ao público de pessoas com necessidades especiais também no contexto esportivo.

Para Vygotsky (1987), os estudantes deveriam ser encorajados por seus docentes a superar suas limitações pedagógicas reinventando suas habilidades por meio de estratégias pedagógicas adequadas, capazes de provocar avanços que não seriam conseguidos de forma espontânea. Entende-se, portanto o esporte adaptado como um instrumento que poderá proporcionar à pessoa com deficiência possibilidades de realizar práticas esportivas conforme suas capacidades de desenvolvimento.

A prática de atividade física constitui um recurso importante na capacitação e no apoio ao desenvolvimento de pessoas com deficiência intelectual, (Greguol, 2019). Porém, segundo Winckler (2012), a inserção da pessoa com deficiência num ambiente como esse, possibilita construções e ressignificações que podem tanto facilitar a sua inclusão, como dificultá-la. A inclusão da pessoa com deficiência no esporte significa oferecer a oportunidade e incentivar a adesão de qualquer pessoa com deficiência à prática esportiva.

Nesse contexto, promove o desafio ao aprimoramento das habilidades de acordo com o grau da deficiência apresentada, despertando o sentido desafiador que pode levar à superação e conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

DEFICIÊNCIAS

Em suma, a prática esportiva por pessoas com deficiência intelectual pode remodelar o seu futuro, por meio do estímulo cognitivo, promovendo enriquecimento do desenvolvimento de habilidades, oportunizando atuação enquanto cidadãos construtivos e participativos na sociedade em que estão inseridos, além de vencer suas limitações e preconceitos advindos do desconhecimento da sociedade sobre essa temática, conforme as observações a seguir:

01. ADAPTAÇÃO E ACESSIBILIDADE

- Garantir que as atividades sejam adaptadas para atender às necessidades específicas das pessoas com deficiência intelectual, considerando a necessidade de uma adaptação específica, demonstrar e exemplificar, de acordo com o grau de dificuldade.
- Certificar-se de que os espaços e equipamentos sejam acessíveis, seguros e estejam devidamente identificados com figuras e desenhos, de forma que promovam o entendimento.

02. ESTÍMULOS AOS OUTROS SENTIDOS

- Incorporar estímulos que envolvam as capacidades motoras e no incentivo para realização do movimento.
- Utilizar descrições adaptadas para orientar durante as atividades.

03. DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO

- Focar no desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, coordenação, propriocepção.
- Integrar exercícios que promovam a consciência corporal e a capacidade de desenvolver habilidades de forma independente.

04. TRABALHO EM GRUPO E SOCIALIZAÇÃO

- Incentivar atividades em grupo para promover a socialização e a interação entre os participantes.
- Incorporar atividades que estimulem a cooperação e o trabalho em equipe.

05. ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE

- Incluir atividades que melhorem as habilidades de orientação e mobilidade, essenciais para a independência no dia a dia.
- Introduzir técnicas de navegação e exploração do ambiente de forma segura.

06. INCLUSÃO DE TECNOLOGIA ASSISTIVA

- Integrar tecnologias assistivas de acordo com o nível de limitação apresentado pelo estudante com o objetivo de proporcionar a maior autonomia possível, para melhorar a experiência e o engajamento nas atividades físicas.

07. PLANEJAMENTO PARTICIPATIVO

- Envolver as pessoas com deficiência intelectual no processo de planejamento das atividades, considerando suas preferências e metas individuais.
- Adaptar as atividades de acordo com as habilidades e interesses específicos de cada participante.

08. EDUCAÇÃO SENSIBILIZADORA

- Promover a sensibilização entre os demais participantes, educando sobre as capacidades e necessidades das pessoas com deficiência intelectual.
- Criar um ambiente inclusivo e respeitoso.

Mediante as informações abordadas, apresentam-se sugestões de atividades adaptadas para auxiliar os professores nas aulas práticas de educação física e conseqüentemente, viabilizar a inclusão.



PROPOSTA 1 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Indicação: Pessoas com deficiência visual.

Principais orientações: Conhecer o estudante.

Não pergunte: O quanto você consegue enxergar.

Perguntar: O que você consegue enxergar? Pergunte ao estudante quando (em que idade) ocorreu a perda da visão, e assim observar se é congênito ou gradativo.

Analisar: O equilíbrio e a destreza, pois varia de estudante para estudante.

Acrescentar: Dispositivos sonoros; utilizar bolas com guizo.

Observar: A percepção da imagem corporal.

Fonte: Site Comitê Paralímpico Brasileiro (<https://cpb.org.br/>)

Segundo Schilder (1999), a imagem corporal não é só uma construção cognitiva, mas também uma reflexão dos desejos, atitudes emocionais e interação com os outros. Entre as diversas maneiras que o indivíduo possui para pensar a respeito de si mesmo, nenhuma é tão essencialmente imediata e central como a imagem de seu próprio corpo, ou seja, a imagem corporal é construída a partir do corpo em contato com a realidade externa dentro da vivência humana individual e dinâmica de cada um (Tavares, 2003). Exemplos de atividades que promovem a inclusão nas aulas práticas de educação física:

01. INTERPRETAÇÃO DE SINAIS CORPORAIS

Descrição: Organizar os estudantes em duplas posicionando-se um atrás do outro. O estudante da frente está com os olhos vendados e o estudante que está atrás apoia as mãos nos ombros do seu colega. Ao sinal do professor, as duplas se movem livremente na quadra, evitando o choque entre elas.

O estudante que está atrás deve guiar o colega à frente com os olhos vendados para indicar-lhe a direção. Devem ser combinados anteriormente os sinais. Ex: Pressionar com ambas as mãos significa avançar para frente, pressionar com a mão direita significa virar para a direita, pressionar com a mão esquerda significa virar para a esquerda, dentre outros.

02. TRABALHAR A PERCEPÇÃO E INTERPRETAÇÃO DE ESTÍMULOS

Descrição: Organizar os estudantes em duplas, espalhadas na quadra, as duplas posicionam-se uma atrás da outra, em pé. Ao sinal do professor, o estudante que está atrás deve escrever uma letra ou número nas costas do colega com o dedo e o estudante que está à sua frente deve adivinhar qual é a letra ou número. Ao sinal do professor, os papéis se invertem.

03. CONTROLE DA RESPIRAÇÃO E ALINHAMENTO DOS MOVIMENTOS AO SOM (ALONGAMENTO)

Descrição: Organizar os estudantes em círculo, disponibilizar um apito para cada um. O professor determina os movimentos respiratórios com o auxílio do som do apito. Exemplos: Respirar bem fundo e soltar o ar com o apito na boca promovendo um som contínuo até terminar de soltar o ar gradativamente e devagar.

Dois apitos curtos, levantar os dois braços, dois apitos longos, elevar os braços para trás, um apito curto, levantar a perna direita, um apito, executar um saltito. Repetir para que os estudantes gravem os comandos e repitam. Outras variações: Exemplos: 3 apitos, colocar a mão na orelha direita, 4 apitos, tocar o joelho esquerdo, dentre outras.

04. PERCEPÇÃO COM BOLAS DE GUIZO

Descrição: Organizar os estudantes em duas colunas, um estudante deverá ser o goleiro, que deverá estar com os olhos vendados. Utilizar duas bolas de guizo, uma para cada equipe.

Cada estudante da coluna, deve tentar (um de cada vez) acertar o gol com as mãos, sendo a bola rolada, e não arremessada, os estudantes podem deitar no chão para mirar, então o goleiro deverá tentar defender através do som da bola de guizo..

Orientar o estudante que está na posição de goleiro, que a posição inicial é ao lado da trave do gol, apoiando-se nela, e assim que a bola for lançada ele se desloca para tentar defender. Todos os estudantes passam na posição de goleiro. Ganha a equipe que conseguir marcar um número maior de gols.

05. CIRCUITO ORIENTADO

Descrição: Organizar os estudantes em equipes, um dos integrantes realiza o percurso do circuito motor elaborado pelo professor, com os olhos vendados e sendo orientado pelos integrantes da sua equipe.

O professor pode organizar um circuito da seguinte forma: na saída utilizar uma corda estendida para que os estudantes segurem e se orientem por ela na corrida até o próximo obstáculo que será realizar uma cambalhota no colchonete posicionado ao fim da corda, onde lhes serão entregues uma bola com guizo para que a desloquem com os pés e chutem ao gol, sendo orientados pelos colegas da equipe a direção.

Um estudante deverá estar na posição de goleiro (um em cada gol) também com os olhos vendados e tentar defender através do som da bola de guizo. Este circuito deve ser montado com uma equipe voltada para um gol e a outra para o outro. Ganha a equipe que conseguir realizar o percurso e acertar mais bolas ao gol.

Observar o estudante com deficiência visual no desenvolver das atividades e de acordo com a percepção do professor, talvez despontar um futuro atleta.



PROPOSTA 2 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA (ÁUDIO-COMUNICAÇÃO)



Devido os estudantes com deficiência auditiva (áudio comunicação) não apresentarem limitações motoras, intelectuais ou visuais, recomendam-se atividades que possam ser trabalhadas com estudantes que não apresentam deficiências, porém atentando-se para chamar atenção do estudante com gestos manuais, escritos ou viabilizar luzes e marcas visuais para orientar o estudante nessa condição.



PROPOSTA 3 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MOTORA

A deficiência motora abrange vários tipos de limitações físicas. Dessa forma, serão sugeridas atividades variadas.

Ao estudante que precisa da cadeira de rodas, observar se a limitação não se estende aos membros superiores e tronco e também a habilidade no manejo da cadeira, se consegue tocar a cadeira sozinho, ir e vir sem maiores dificuldades apresentadas.

01. INICIAÇÃO ATRAVÉS DO DESLOCAMENTO EM CADEIRA

Aquecimento:

- Deslocamento de uma ponta à outra da quadra, duas ou três vezes.
- Realizar dois toques na cadeira, e realizar um giro para direita.
- Realizar dois toques na cadeira e realizar um giro para a esquerda.
- Realizar dois toques rápidos e frear (3 vezes).
- Realizar deslocamentos de ré, bem devagar.
- Posicionar cones, deixando espaço para que a cadeira possa ter espaço pra passar. Realizar movimentos de zigue zague entre os cones (10 vezes).

02. DESENVOLVER A FORÇA ABDOMINAL

Se o estudante for cadeirante, observar sobre o controle de tronco. Os estudantes formam duplas e se distribuem pela quadra. Utilizar colchonetes, com uma bola de basquete para dupla. Os estudantes de cada dupla deitam de barriga para cima, frente a frente, com os braços estendidos acima da cabeça.

Se for cadeirante, as pernas se mantêm estendidas (será necessário um faixa para fixar as pernas do estudante que apresentar paralisia cerebral com hemiparesia ou amputação para manter o coto e a perna unidos). Ao sinal do professor, os estudantes flexionam o tronco e o erguem até que o estudante que estiver com a bola consiga entregar para o seu colega.

Depois de trocar a bola, retornam à posição inicial, tocando novamente o chão com as costas. Assim sucessivamente, o professor estabelece a quantidade de repetições. O estudante com deficiência irá levantar o tronco até onde conseguir, o colega deve entregar-lhe a bola, respeitando o seu limite.

03. BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS

O primeiro esporte sugerido ao estudante com essas características é o basquete em cadeira de rodas. A introdução ao esporte consiste inicialmente no manejo da bola sem deslocamento e posteriormente com deslocamento.

No primeiro momento, o professor deve conversar com o estudante em relação ao esporte e investigar o interesse dele em vivenciá-lo. Antes de iniciar qualquer atividade, o professor deve sugerir ao estudante sobre a necessidade de utilizar uma fita ou faixa para fixá-lo na cadeira de rodas (fixar ao tronco ou cintura), para evitar acidentes durante a atividade e utilizar uma faixa para que as pernas fiquem juntas. (Perguntar se o estudante aceita).

03. BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS

Com a bola em mãos, pedir ao estudante que segure a bola com uma das mãos e a bata no chão, sem deslocamento (esse movimento irá gerar um pequeno deslocamento natural, no qual a cadeira vai sair para um lado), observar e deixá-lo bater a bola ao chão.

Orientar a maneira correta de segurar a bola, não batendo-a com as palmas das mãos, e sim utilizar a ponta dos dedos. vire a cadeira para um lado com a outra mão, alternando a mão que segura a bola com a que toca a cadeira. Os outros estudantes devem participar batendo a bola ao chão, sem e com deslocamento.

O passo seguinte em relação ao basquete em cadeira de rodas, será o lançamento. Organizar os estudantes em duas colunas, voltados um frente ao outro, sendo que os estudantes de uma coluna se deslocam na lateral, e da outra não. Lançar a bola e deslocar-se na lateral para receber e lançar para o outro colega à frente. O estudante que utiliza a cadeira de rodas deve participar com os colegas.

04. VIVÊNCIA BADMINTON

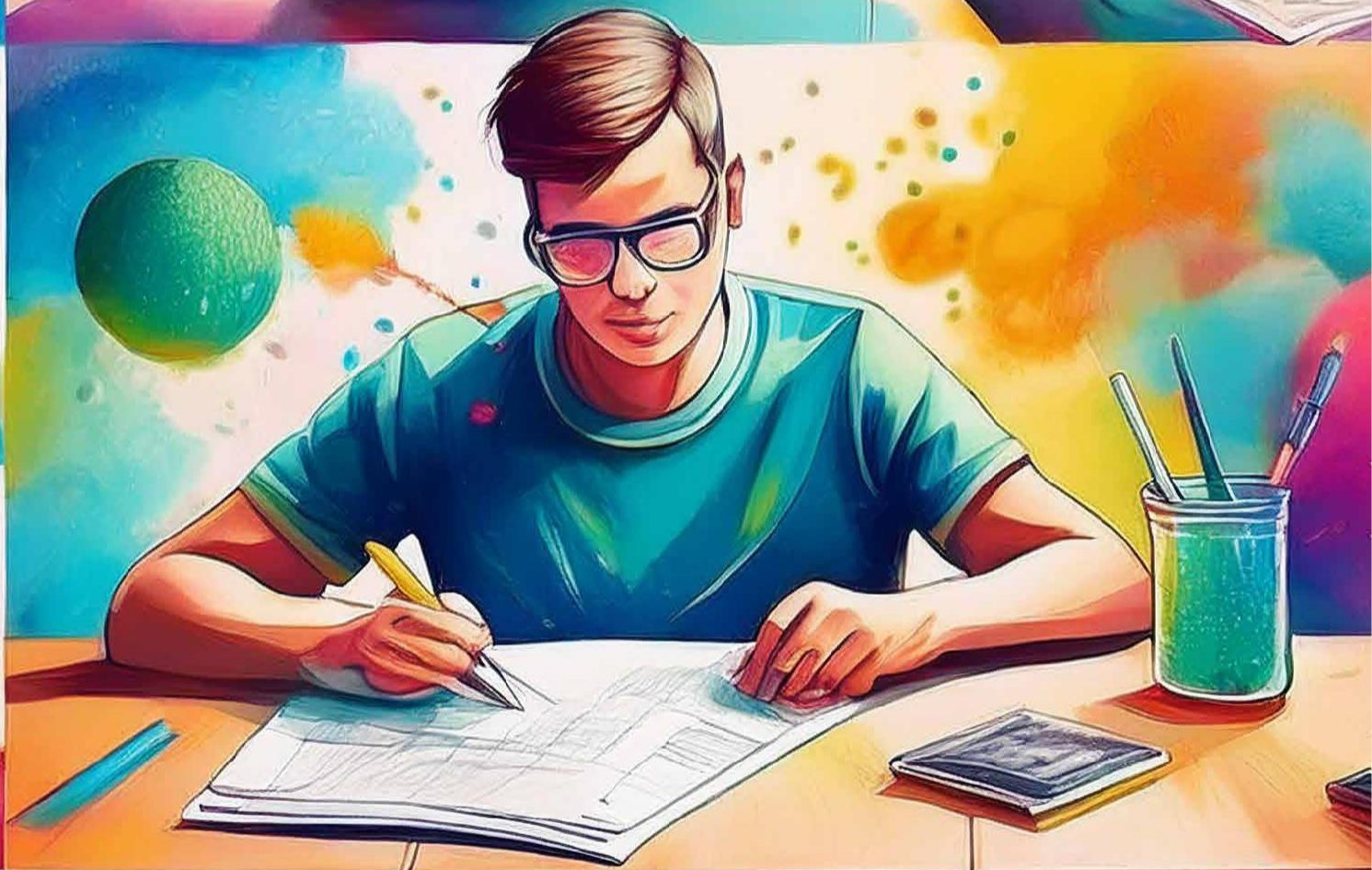
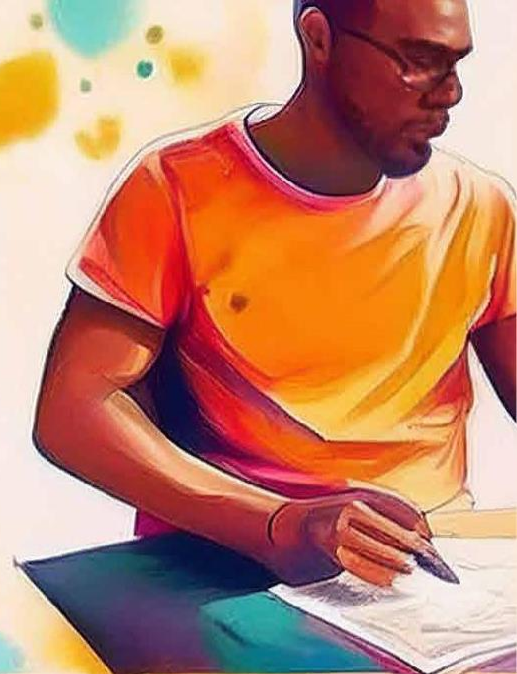
Introdução ao esporte badminton para desenvolver habilidades como atenção, coordenação motora, mira. Para praticar o badminton é necessária uma raquete, não utiliza bola. No lugar da bola é usado uma espécie de peteca, que tem o nome de volante ou birdie.

No primeiro momento, o estudante deve tentar lançar o volante com a raquete para cima, o máximo de vezes possível, sem deixar cair no chão, sem deslocamento, no caso dos estudantes que utilizam a cadeira de rodas.

Posteriormente praticar o lançamento com deslocamento na cadeira de rodas, não deixando o volante cair no chão.

05. BOCHA

A modalidade bocha é indicada para pessoas que apresentam um maior grau de comprometimento, geralmente paralisia cerebral ou outras deficiências com sequelas severas.



PROPOSTA 4 - INDICAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

A deficiência intelectual apresenta vários níveis. Alguns estudantes são mais comprometidos e outros, menos. É necessário observar o nível de comprometimento do estudante, o grau de entendimento e percepção.

01. VELOCIDADE E EQUILÍBRIO

Os estudantes organizam-se em duas ou três colunas. Diante das colunas são organizados bancos suecos, caso tenham, ou outro material semelhante disponível, posicionados em sentido longitudinal e transversal, mantendo uma distância de 3 metros entre si.

Ao sinal do professor, o primeiro estudante de cada coluna pula por cima dos bancos que estão em sentido transversal e corre em cima dos bancos posicionados em sentido longitudinal. Ao chegar ao último banco, os estudantes realizam o percurso de volta, correndo em torno dos bancos.

Ao chegar, sai o próximo estudante de cada coluna. O estudante com deficiência intelectual pode ser auxiliado pelo professor, segurando-o com uma de suas mãos, ao menos na primeira vez como apoio, mas permitir que ele realize tudo sozinho, e nas próximas incentivá-lo a ir sozinho, promovendo o desenvolvimento do equilíbrio, principalmente.

02. INTERPRETAR E COMPREENDER SENTIMENTOS - EXPRESSÃO CORPORAL

Os estudantes se dividem em dois grupos. O professor indica o sentimento para um estudante e ele o representa. Os demais estudantes devem tentar reconhecer o sentimento interpretado e falar. O estudante que acertar marca ponto para sua equipe. *Os exemplos de sentimentos são: alegria, dor, tristeza, surpresa, nojo, medo, frio, irritação, fome, solidão, raiva, etc.*

PROPOSTA 4

03. TRABALHO EM GRUPO E RECONHECIMENTO DAS LETRAS - COOPERAÇÃO

Os estudantes correm livremente pela quadra, quando o professor der o sinal, ele indicará uma letra e o número de estudantes que devem representá-la, nesse momento os estudantes devem deitar-se ao chão e representar a letra indicada pelo professor, formando-a com o corpo deitado ao chão. *Exemplo: Letra M – 4 estudantes.*

04. CAPACIDADES RÍTMICAS DO CORPO

Ao som de uma música proposta pelo professor, os estudantes se movimentam livremente na quadra. O professor vai limitar as partes do corpo a serem utilizadas para acompanhar o ritmo da música.

Exemplo: tal música, dançar movendo somente os membros inferiores, trocar a música e dançar somente movendo os membros superiores, uma outra música indicará movimentar apenas o tronco. E uma determinada música indica movimentar todo o corpo.

Os estudantes vão sistematizar as músicas com as partes do corpo que estarão em movimento. Então ao trocar as músicas, o professor não dará mais o comando, eles terão que identificar através da música indicada.

05. ROLAMENTO E RECEPÇÃO DE BOLAS

Os estudantes são divididos em dois grupos, posicionados cada grupo de um lado da quadra. Várias bolas são distribuídas para cada estudante, sendo bolas diferentes, como de basquete, voleibol, handebol, de borracha, dentre outras.

Ao sinal do professor, os estudantes arremessam suas bolas com as mãos, fazendo as bolas rolar pelo chão, até a outra metade da quadra. O objetivo é esvaziar o lado da quadra, jogando-as para o lado contrário, até o professor dar o sinal de parar.

A equipe que tiver menos bolas no seu lado da quadra, marcará ponto. E recomeça podendo ser 5 tempos de 5 minutos, por exemplo, até chegar à equipe vencedora.



ESPORTES PARALÍMPICOS OFICIAIS

Apresentamos informações sobre os Esportes Paralímpicos oficiais para maior entendimento e compreensão das devidas características.

Informações: Esportes Paralímpicos:

Fonte: site Comitê Paralímpico Brasileiro

<https://cpb.org.br/>



Modalidade que conquistou mais medalhas em competições nacionais (170) no total.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	PROVAS	INFORMAÇÕES	CLASSES/DV REFERENTE AO ATLETA-GUIA
DF, DI, DV (CPB).	<p>Pista: Velocidade: 100m, 200m, 400m, rev. 4x400m e rev. 4x100m. Meio-fundo: 800m e 1.500m. Fundo: 5.000m e 10.000m. Salto em distância. Salto em altura. Salto Triplo.</p> <p>Rua: Maratona (42km). Meia-maratona (21km).</p> <p>Campo: Lançamento de disco e club. Lançamento de dardo. Arremesso de peso.</p>	<p>O objetivo é alcançar melhores marcas nas provas apresentadas.</p> <p>Aos atletas com deficiências visuais, nas provas de pista, as classes definem a participação do atleta-guia.</p>	<p>Classe T11 (totalmente cego): obrigatório.</p> <p>Classe T12 (baixa visão com maior comprometimento): opcional.</p> <p>Classe T13 (baixa visão com menor comprometimento): não permitido.</p>

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



Participou dos Jogos Paralímpicos pela primeira vez em Tóquio 2021.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DF, DI (CBBd).	<p>Individuais duplas: (masculinas e femininas).</p> <p>Mistas: (seis classes funcionais diferentes).</p>	<p>Golpear uma peteca na quadra dos adversários, utilizando uma raquete.</p>	<p>WH1 E WH2: Classes funcionais de cadeiras de rodas.</p> <p>SL3 E SL4: Classes funcionais de pessoas com deficiência nos membros inferiores que andam.</p> <p>SU 5: Classe funcional de pessoas com deficiência nos membros superiores.</p> <p>SH6: Classes funcionais de baixa estatura.</p> <p>SI: Classe funcional para atletas com deficiência intelectual (classe que não faz parte do programa dos Jogos Paralímpicos).</p>


FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA

BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS

Fez parte de todas as edições dos Jogos Paralímpicos. Primeira modalidade adaptada praticada no Brasil, a partir de 1958.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DF (CBBC).	5 atletas por time. Feminino e masculino jogam separadamente. Partida tem duração de quatro quartos, com 10 minutos cada.	Mesmas regras do basquete olímpico, com adaptação de que o jogador deve quicar a bola a cada dois toques dados na cadeira. A quadra e a cesta seguem padrões ao esporte olímpico.	Os atletas são avaliados conforme o comprometimento físico-motor em uma escala de 1 a 4,5. Quanto maior a deficiência, menor a classe. A soma desses números da equipe em quadra não pode ultrapassar 14. 

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



Surgiu no Brasil em 1970.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DF (ANDE).	<p>Individuais, Duplas e Equipes.</p> <p>Masculino e Feminino.</p> <p>É permitido usar as mãos, os pés e instrumentos de auxílio (calhas).</p> <p>Pode contar com ajudantes (calheiros), no caso dos atletas com maior comprometimento dos membros.</p>	<p>A competição consiste em lançar as bolas coloridas o mais perto possível de uma branca (jack ou bolim).</p> <p>Os atletas ficam sentados em cadeiras de rodas e limitados a um espaço demarcado para fazer os arremessos.</p>	<p>BC1: Opção de auxílio de ajudantes (podem estabilizar ou ajustar a cadeira do jogador e entregar a bola, quando pedido).</p> <p>BC2: Não podem receber assistência.</p> <p>BC3: Deficiências muito severas. Usam instrumento auxiliar, podendo ser ajudados por outra pessoa.</p> <p>BC4: Outras deficiências severas, mas que não recebem assistência. Os tetraplégicos, por exemplo, que não conseguem movimentar os braços ou as pernas, usam uma faixa ou capacete na cabeça com uma agulha na ponta. O calheiro posiciona a canaleta à sua frente para que ele empurre a bola pelo instrumento com a cabeça.</p>

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



A participação em jogos Paralímpicos pela primeira vez foi em Atenas, 2004.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DV (CBDV).	5 jogadores – quatro jogadores vendados e o goleiro, com visão total. Masculino. Pode ser praticado também em campos de grama sintética (com bandas). O chamador pode orientar os atletas sobre o posicionamento e para onde devem chutar.	A quadra tem as mesmas medidas padrões do futsal, 20m x 40m e tem barreiras (bandas) laterais. O jogo é dividido em dois tempos de 15 minutos, com intervalo de 10 minutos. É utilizada a bola com guizo. Os atletas possuem três guias para orientá-los (o goleiro, o chamador e o técnico). O chamador se posiciona atrás do gol adversário. É exigido silêncio da torcida.	B1: Cegos totais ou com percepção de luz, mas sem reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância. B2: Atletas com percepção de vultos. B3: Atletas que conseguem definir imagens.

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



Segue as regras da FIFA, com algumas adaptações.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
<p>PC-Paralisia Cerebral (ANDE).</p>	<p>Sete jogadores (sendo um goleiro), e sete reservas.</p> <p>Masculino.</p> <p>Balizas de 5m x 2m.</p> <p>Marca do pênalti fica a 9,20m do centro da linha de gol.</p>	<p>A quadra pode ter a medida máxima de 50m x 70m.</p> <p>O jogo é dividido em dois tempos de 30 minutos com intervalo de 10 minutos.</p> <p>O que difere do futebol convencional, são os arremessos laterais, que podem ser cobrados com apenas uma das mãos e não há regras para impedimentos.</p>	<p>FT1: Comprometimento severo.</p> <p>FT2: Comprometimento mediano.</p> <p>FT3: Comprometimento leve.</p>

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



Todos os atletas usam vendas.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DV deficiência visual (CBDV).	<p>Masculino e feminino.</p> <p>A quadra mede 9m x 18m (mesma do voleibol).</p> <p>A rede tem 9m x 1,3m O objetivo é balançar a rede do adversário 6 jogadores no total (3 titulares e 3 reservas).</p> <p>É necessário silêncio para a realização das partidas.</p>	<p>O jogo é dividido em dois tempos de 12 minutos cada, com três minutos de intervalo.</p> <p>Todos os jogadores exercem, ao mesmo tempo, as funções de ataque e defesa.</p> <p>Utilizado a bola com guizo. O arremesso é rasteiro.</p> <p>A bola tem 76cm de diâmetro e pesa 1,25kg.</p> <p>O gol tem 9m de largura e 1,30 de altura.</p>	<p>B1: Cegos totais ou com percepção de luz, mas sem reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância.</p> <p>B2: Atletas com percepção de vultos.</p> <p>B3: Atletas que conseguem definir imagens.</p>

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



Pequenas modificações em relação ao Judô convencional.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DV - Deficiência Visual (CBDV).	<p>Inicia a luta em contato com o quimono do oponente.</p> <p>Interrompida a luta quando os atletas perdem esse contato.</p> <p>Não pode sair da área de combate, sujeito à punições.</p> <p>Masculino e feminino.</p>	<p>Área de competição: entre 14m² e 16m².</p> <p>A vitória acontece de três formas: ipon, imobilização ou pontuação maior.</p> <p>Tempo: 4 minutos.</p>	<p>J1: Cegos totais ou com percepção de luz, mas sem reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância.</p> <p>J2: Atletas que conseguem definir imagens.</p>

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



Segue as regras da FINA, porém com algumas exceções.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DI, DV, DF (CPB).	Provas: 50m, 100m, 200m e 400m.	As competições são realizadas na piscina de 50m. Segue as regras da FINA, porém com algumas exceções, de acordo com a definição da classe.	<p>S: Nados livre, costas e borboleta SB: Nado peito SM: Nado Medley S1 a S10: Deficiência física S11: Deficiência visual (cego total) S12: baixa visão com maior comprometimento S13: baixa visão com menor comprometimento S14: Deficiência Intelectual</p> <p>Os atletas com deficiência física devem se submeter a uma banca de classificação funcional composta por médicos e fisioterapeutas, onde são realizados testes para definir a classe que o atleta se encaixa de acordo com a limitação apresentada.</p> <p>Os atletas com deficiência intelectual devem apresentar um teste que constata o QI para definir a elegibilidade para participar de competições, a classificação intelectual é responsabilidade da Confederação Brasileira de Deficientes Intelectuais (CBDI).</p> <p>Os atletas com deficiência visual devem apresentar exame feito pelo médico e serão avaliados por uma equipe médica do Comitê Paralímpico Brasileiro para definir a classe.</p>

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



No início era praticado por pessoas em cadeira de rodas. A estreia no Brasil aconteceu em Toronto em 1976, onde também iniciou a prática para jogadores que ficam em pé.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
PC, AMPUTADOS E CADEIRANTES, DI (CBTM).	Masculino e feminino. Individuais. Duplas ou por equipes. Para andantes, segue as mesmas regras do tênis de mesa convencional. Aos cadeirantes, o saque é diferente.	As competições acontecem em cinco sets de 11 pontos. Em caso de empate em 10 a 10, vence quem abrir dois pontos de vantagem primeiro.	11 (onze classes). Classes 1, 2, 3, 4 e 5: Para cadeirantes. Classes 6, 7, 8, 9 e 10: Para andantes. Classe 11: Para andantes com deficiência intelectual.

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



Seleção Brasileira campeã mundial em Sarajevo, Bósnia.



FOTO: CPB/DIVULGAÇÃO

INDICAÇÕES	EQUIPE	INFORMAÇÕES	CLASSES
DF (CBVD).	Masculino e feminino 6 (Seis) jogadores em cada time. A quadra é menor que a do esporte convencional. Três sets de 25 pontos e tie-break 15 pontos.	A quadra mede 10m x 6m. A rede fica a 1,15m do chão para o masculino e 1,05m para o feminino. Melhor de 5 sets. Uma das exceções do esporte convencional é que pode bloquear o saque.	VS1: Deficiência severa. Ex. amputados de perna. VS2: Deficiência leve. Ex. amputação de parte do pé.

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA

LEGENDA

DI – DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

DF – DEFICIÊNCIA FÍSICA

DV – DEFICIÊNCIA VISUAL

BV – BAIXA VISÃO

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA

TABELA DAS ENTIDADES RESPONSÁVEIS

CPB– Comitê Paralímpico Brasileiro

CBBD – Confederação Brasileira de Badminton

CBBC – Confederação Brasileira de Basquete em Cadeira de Rodas

ANDE – Associação Nacional de Desportos para Deficientes

CPDV – Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais

CBTM – Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

CBVD – Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes

FONTE: DESENVOLVIDO PELA AUTORA



JOGOS DO INSTITUTO FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

Em relação aos Jogos do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul. (JIFMS), apresentamos sugestões sobre as adaptações das modalidades e provas. A fim de promover uma competição justa, é necessário que os estudantes sejam divididos em classes, conforme as devidas limitações observadas. Os tipos de deficiências devem ser organizados mediante as provas que são possíveis realizar. Ressalto que são sugestões, não são informações oficiais, provêm de experiências pessoais, sobre as possibilidades de envolver os estudantes com deficiências no (JIFMS).

Acesse o QRcode e verifique o regulamento do JIFMS:



DEVIDO ÀS CLASSIFICAÇÕES:

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL – CLASSIFICAR UTILIZANDO A **LETRA I** (INTELECTUAL), E OS NÚMEROS CORRESPONDENTES AO GRAU DE COMPROMETIMENTO OBSERVADO.

LEVE

MODERADA

SEVERA

CLASSE I - 1

CLASSE I - 2

CLASSE I - 3

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA) – CLASSIFICAR UTILIZANDO AS **LETRAS IA** E OS NUMEROS CORRESPONDENTES AO GRAU DE COMPROMETIMENTO OBSERVADO.

LEVE

MODERADA

SEVERA

CLASSE IA - 1

CLASSE IA - 2

CLASSE IA - 3

SÍNDROME DE DOWN – UTILIZAR A **LETRA I** E O **NÚMERO 21** – TODOS COMPETEM NA MESMA CLASSE.

CLASSE ÚNICA - I 21

DEFICIÊNCIAS MOTORAS - ABRANGE VÁRIOS DIAGNÓSTICOS.

OS MAIS COMUNS SÃO: PARALISIA CEREBRAL, LESÃO MEDULAR, MIELOMELINGOCELE, DENTRE MUITOS OUTROS.

A SUGESTÃO É CONSIDERAR ANDANTES E NÃO ANDANTES (UTILIZAM CADEIRA DE RODAS).

ANDANTES – SUGESTÃO DE CLASSE

CADEIRANTES – SUGESTÃO DE CLASSE

DMA (deficiência motora andante)

DMC (deficiência motora cadeirante)

NÍVEIS DE MOBILIDADE: DEFICIÊNCIAS MOTORAS - EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE MOBILIDADE REDUZIDA RELACIONADA ÀS DEFICIÊNCIAS MOTORAS, PARA OS QUE SÃO ANDANTES, ALGUNS SÃO MENOS COMPROMETIDOS E OUTROS UM POUCO MAIS, SEGUEM AS SUGESTÕES DE CLASSIFICAÇÕES.

LEVE

SEVEROS

DMA1

(deficiência motora andante mobilidade menos reduzida)

DMA2

(deficiência motora andante mobilidades mais reduzida)

BOCHA - NESSA MODALIDADE, EM RELAÇÃO AO NÍVEL DE COMPROMETIMENTO, É FUNDAMENTAL UMA CLASSIFICAÇÃO MAIS ESPECÍFICA, JÁ QUE É NECESSÁRIO QUE SEJA OBRIGATORIAMENTE CADEIRANTE PARA PARTICIPAR DO JOGO DE BOCHA, E TAMBÉM AVALIAR MAIS DETALHADAMENTE O NÍVEL DE COMPROMETIMENTO E LIMITAÇÕES NOS MOVIMENTOS DE BRAÇOS E PERNAS.

A SUGESTÃO DAS CLASSES APRESENTAM-SE DA SEGUINTE FORMA:: BOCHA - INDICADO PARA CADEIRANTES – GERALMENTE PARALISIA CEREBRAL – OBSERVAR PARA CLASSIFICAR.

CLASSE BC 1

CLASSE BC 2

Menor comprometido motor e cognitivo
(que apresente menor dificuldade em lançar a bola, em relação à coordenação motora e direção)

Maior comprometido motor e cognitivo
(que apresente maior dificuldade em lançar a bola, em relação à coordenação motora e direção)

Algumas pessoas apresentam maior desempenho, jogando com os pés, questão que também deve ser avaliada para encaixar o estudante na classe correta.

Mediante as perspectivas das possíveis classificações propostas, segue modelo da organização de três modalidades, e suas devidas características, que podem ser oferecidas no regulamento do JIFMS:

ATLETISMO ADAPTADO

PROVAS	INDICAÇÃO	CARACTERÍSTICAS
ARREMESSO DE PELOTA Consiste em arremessar a bola o mais longe possível, preferencialmente somente com uma das mãos.	Todas as deficiências descritas nesse guia, exceto os estudantes com indicação para a modalidade bocha.	A pelota é uma bola confeccionada com meias e preenchida em seu interior com areia, para que fique um pouco mais pesada.
CORRIDAS 50 Metros 100 Metros	Todas as deficiências descritas nesse guia, exceto os estudantes com indicação para a modalidade bocha.	Promover a participação de atletas-guia em relação aos estudantes que apresentam deficiência visual, e tamponar os olhos de todos os estudantes, pois pode ocorrer níveis de acuidade visual, caracterizando baixa visão, estando todos com os olhos vendados, a competição será justa. A sugestão é utilizar óculos de natação pintados com tinta preta ou com fita isolante preta. Para os estudantes com deficiência auditiva, adaptar, no momento da largada, sinais visuais como luzes, se possível, ou orientações manuais, como elevar os braços.
CAMINHADA 50 Metros	Indicadas para os estudantes andantes que apresentam mobilidade reduzida, de acordo com as classes mencionadas acima.	Caminhar 50m, sem apoio.

BOCHA ADAPTADA

Observar as características do estudante e conversar com ele. Testar os lançamentos possíveis a serem realizados nas aulas práticas.. Assim, determinar a classe em que ele(a) se encaixa. Utilizar o kit de bocha. Maiores informações dessa modalidade se encontram na **página 44**.

POLYBAT

Adaptação à modalidade tênis de mesa, também conhecido como **TÊNIS DE MESA LATERAL**.

INDICAÇÃO / INFORMAÇÕES

Todas as deficiências descritas nesse guia, exceto os estudantes com indicação para a modalidade BOCHA.

A medida da mesa é de 1,2m x 2,4m; com proteção em todo o comprimento de suas laterais para que a bola não saia pelo lado. Altura da mesa até 10cm, com altura suficiente para fácil acesso a uma cadeira de rodas.

A bola utilizada é a plástica de golf, tipo airflow, geralmente são utilizadas bolas retiradas dos desodorantes roll on.

A raquete deve possuir uma área de batida de 180cm quadrados e um comprimento máximo de 30cm.

CARACTERÍSTICAS

O jogo é disputado em 11 pontos (jogo curto) ou 21 pontos (jogo longo), onde cada jogador saca 5 vezes, em série alternada.

A raquete deve manter contato com a mesa (ela é arrastada) e a bolinha deve ser lançada sempre nas bordas laterais.

Ganha quem atingir 11 pontos primeiro e, caso o jogo empate em 10 a 10 ou 20 a 20, quem fizer o 11o ou o 21o ponto vencerá. Não ocorre a vantagem, toda bola ou infração resulta em ponto.

Não existe também o pedido de tempo.

As sugestões servem como parâmetro para a organização de uma competição inclusiva no JIFMS, e promover a participação dos estudantes com deficiências em um primeiro momento, podendo serem aperfeiçoadas e melhoradas com mais possibilidades, posteriormente.



KIT BOCHA ADAPTADA



BOCHA



MODALIDADE BOCHA ADAPTADA



**ATLETISMO - DEFICIÊNCIA VISUAL
(ATLETA GUIA)**



ATLETA GUIA



ARREMESSO DE PELOTA



ARREMESSO DE PELOTA



MESA DE POLYBAT



RAQUETE E BOLA (POLYBAT)



VIDEOTECA DE APOIO



BOCHA ADAPTADA

https://youtu.be/qVcG8Gmujp4?si=r_ZIWt8T3QVkgMv



GOALBALL

https://youtu.be/UinvTFoRpP8?si=tcHzb4_5sKJ0JyQxo



NATAÇÃO ADAPTADA

<https://youtu.be/Lsjmge-GBx0?si=BrG0vm8LqNZkZLKY>



JUDÔ ADAPTADO

https://youtu.be/eyD9o5Mk3Nw?si=_K5GuR63U0ya5Vz



JUDÔ ADAPTADO

<https://youtu.be/05PDU8OLgyE?si=K4X1O2Hir5b092-x>



TÊNIS DE MESA ADAPTADO

<https://youtu.be/QbM5D6dAUaM?si=ASbn4llxwtRsnay>



VOLEIBOL SENTADO

<https://youtu.be/7ZIFbJeMU1I?si=nDx9-3MLAO7G-Fej>



FUTEBOL PC

<https://youtu.be/rUI-YYfZBFk?si=pwnN2oKluQ6Y29Xc>



FUTEBOL DE 5 OU FUTEBOL DE CEGOS

<https://youtu.be/EQqOdealoPQ?si=rQo2eYtCb7nyPV-W>



BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS

https://youtu.be/-uh2a4_7uuM?si=2NJxnVzXggchPGba



BADMINTON ADAPTADO

<https://youtu.be/c69APHCG4dw?si=v0SrcmPaPnO13N0X>



ATLETISMO ADAPTADO

<https://youtu.be/wbtsYHZwb6A?si=R1wx4vla7a-KGQSf>



ATLETISMO ADAPTADO – ATLETAS – GUIA

<https://youtu.be/62tWdea2iyU?si=J4yf0o27OVmSHVZo>



REFERÊNCIAS

ADPF (Associação de Deficientes Físicos do Paraná). Apostila sobre Bocha e Polybat. Curitiba, Paraná. [s.d.].

AZEVEDO, Paulo Henrique de; BARROS, Jonatas de França. O nível de participação do Estado na gestão do esporte brasileiro como fator de inclusão social de pessoas portadoras de deficiência. Revista Brasileira de Ciencia e Movimento, Brasília, v. 12, n. 1, p.77-84, 18 dez. 2003.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial. Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva. Brasília: MEC/SEESP, 2008.

BRASIL. Subsecretaria Nacional de Promoção dos Direitos da Pessoa com Deficiência. B823 t Comitê de Ajudas Técnicas Tecnologia Assistiva. – Brasília : CORDE, 2009.

BRASIL. Presidência da República Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos DECRETO Nº 5.296 DE 2 DE DEZEMBRO DE 2004. Brasília, 2 de dezembro de 2004; 183o da Independência e 116o da República.

COBO, A. D.; RODRIGUEZ, M. G.; BUENO, S. T. Aprendizagem e deficiência visual. In: MARTIM, M. B.; BUENO, S. T. Deficiência visual: aspectos psicoevolutivos e educativos. São Paulo: Santos, 2003.

CPB (COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO). Esportes Paralímpicos. Disponível em: <https://cpb.org.br/>. Acesso em 03 mai. 2024.

MUNSTER, M. A. V; ALMEIDA, J. J. G. Atividade física e deficiência visual. In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. (Org.). Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. 2. ed. Barueri: Manole, 2008. p. 28–76.

INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. Auto análise da imagem corporal de adolescentes com deficiência visual sedentários e fisicamente ativos. Conexões, Campinas, v. 7, n. 3, p. 1–13, 2009.

REFERÊNCIAS

GAGLIARI, C.; BARRELLA, F. F. (1986). Uso da informática na educação do deficiente auditivo: um modelo metodológico. In: Sociedade Brasileira de Psicologia (Org.), Anais da XVI Reunião Anual de Psicologia (pp. 120–123). Ribeirão Preto: SBP.

GORGATTI, M. G. Educação física escolar e inclusão: uma análise a partir do desenvolvimento motor e social de adolescentes com deficiência visual e das atitudes dos professores. 2005. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física e Esporte–Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

LONGMUIR, P. E.; BAR-OR, O. Factors influencing the physical activity levels of youths with physical and sensory disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, Champaign, v. 17, n. 1, p. 40–53, 2000.

NAVARRO, A. S. et al. Balance and motor coordination are not fully developed in 7-year-old blind children. *Arquivos de Neuro-psiquiatria*, São Paulo, v. 62, n. 3, p. 654–657, 2004.

PASSETO, S. C. Os efeitos da utilização de dicas visuais no processo ensino aprendizagem de habilidades motoras de aprendizagem de surdos. 2004. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de Campinas, Campinas, 2004.

PEDRINELLI, V. J.; VERENGUER, R. C. G. Educação Física Adaptada: introdução ao universo das possibilidades. In: GREGUOL, M.; COSTA, R. F. *Atividade física adaptada*. Barueri: Manole, 2013. p. 1–29.

SCHILDER, P. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3. ed. São Paulo, SP. Martins Fontes, 1999.

TAVARES, M. C. G. C. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

VYGOTSKY, Lev. S. *Obras Escolhidas – V. Fundamentos de Defectologia*. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

VYGOTSKY, Lev. S. *Pensamento e linguagem*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.