

PROGRAMA PARADESPORTO

Autores: Gretta Fleischer Feijó e Daniela Justo da Silva

Professora Orientadora: Dione Pereira Wagner

Centro Universitário Metodista- IPA

Curso de Educação Física - Bacharelado

O Programa de Extensão Paradesporto tem como objetivo disponibilizar e oportunizar um espaço de prática de atividades físicas adaptadas para pessoas com deficiência, prevenir e promover o desenvolvimento da saúde física, social e cultural e contribuir para a melhoria da qualidade de vida. O Programa desenvolve suas atividades há sete anos. Atualmente atende pessoas com deficiência física e visual. Estas, realizam atividades de natação, hidroginástica, dança e esgrima. As atividades de natação são desenvolvidas com base em um planejamento elaborado a partir das necessidades e possibilidades de cada indivíduo. Dentre as capacidades e habilidades motoras desenvolvidas com os participantes, destaca-se a coordenação motora, noção de espaço, melhora da mobilidade articular, resistência e condicionamento cardiorrespiratório, adaptação aquática, equilíbrio, força e velocidade. As aulas de hidroginástica são oferecidas aos participantes deficientes visuais e destaca-se aqui, parte de um relato de experiência. A prática de hidroginástica para estas pessoas é um desafio aos profissionais, pois a base para a execução dos exercícios é a demonstração destes. No entanto, como não existe a possibilidade de visualização do movimento, nesta aula adaptada, busca-se fazê-los compreender através de significados propostos por outros meios de percepção, a captação da ideia que lhes é transmitida durante a execução das aulas. (GÂNDARA, 1992). Estas iniciaram então, com o professor mantendo-se dentro da água para auxiliar e demonstrar os movimentos aos participantes através da descrição dos exercícios e do toque corporal. Usou-se como referência as raias da piscina, onde elas deveriam tocar ou ficar próxima às costas dos alunos, facilitando assim, o retorno ou permanência destes na posição inicial, fossem em exercícios de deslocamentos ou no lugar. Inicialmente os movimentos eram realizados usando somente um seguimento corporal, para que em seguida fosse incluído outro seguimento e assim os movimentos passavam a ser alternados. Nas primeiras aulas, não utilizou-se materiais, aos poucos introduziu-se halteres e aqua tubos. A música, somente como fundo musical suave, visto que, se houver muitos ruídos no ambiente, dificulta a comunicação entre os alunos e o professor. Neste contexto, percebeu-se que a prática da hidroginástica contribuiu para a melhora da consciência corporal dos alunos, o que auxiliou consideravelmente a melhora da técnica da natação. Observou-se também que os participantes que iniciaram no Programa recentemente sem nenhum contato prévio com o ambiente aquático,

apresentaram melhora na coordenação motora e interação social. Acredita-se também que a prática da hidroginástica melhorando as capacidades físicas e a consciência corporal, contribuirá para a mobilidade dessas pessoas com DV e conseqüentemente com sua autonomia. No que diz respeito aos aspectos sociais, o desenvolvimento das atividades permitiu a formação de um grupo, onde todos cooperam e contribuem para o bom andamento das atividades propostas. Aos poucos as experiências aquáticas puderam ser exploradas de diferentes maneiras, realizando-se aulas em duplas com movimentos simultâneos e exercícios mais complexos e ampliando também a interação entre os alunos. Longe de concluir, ressalta-se ainda a oportunidade de aprender a valorizar a potencialidade destes indivíduos deslocando-se o olhar da limitação imposta pela deficiência e focando-se nas possibilidades.

Descritores: Deficientes visuais; hidroginástica