

PROJETO CARINHO: PROMOVENDO UM ESTILO DE VIDA ATIVO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

**NAIÉLEN RODRIGUES SILVEIRA¹; JENNIFER RODRIGUES SILVEIRA²;
BIANCA RAMSON PAGEL³; ALEXANDRE CARRICONDE MARQUES⁴**

¹Núcleo de Estudos em Atividade Física Adaptada - ESEF/UFPel – naielenrodrigues@hotmail.com

²Núcleo de Estudos em Atividade Física Adaptada - ESEF/UFPel – jennifer.esef@gmail.com

³Núcleo de Estudos em Atividade Física Adaptada - ESEF/UFPel – biancaramson@gmail.com

⁴Núcleo de Estudos em Atividade Física Adaptada - ESEF/UFPel – amcarriconde@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A extensão universitária tem contribuído efetivamente na formação dos alunos do ensino superior, além disso oferece diversas oportunidades de participação ativa para a comunidade. Neste sentido, a extensão tem por finalidade propiciar uma interação entre o meio acadêmico e a comunidade a qual está inserida, (RODRIGUES et. al., 2013). Os projetos de extensão universitários tem sido de extrema importância, pois buscam oferecer aos estudantes um conjunto de vivências e de experiências docentes, unindo a teoria acadêmica com a prática, oferecendo alicerce ao processo de formação, como também oportuniza a sociedade uma inserção nos programas e projetos de forma gratuita (MANCHUR; SURIAN; CUNHA, 2013).

A prática regular de atividades físicas para pessoas com algum tipo de deficiência tem se tornado um poderoso instrumento de promoção de qualidade de vida (INTERDONATO; GREGUOL, 2011). Entretanto, nas últimas décadas ainda tem se percebido um isolamento social desta população, principalmente em atividades promovidas com o intuito do aprimoramento de qualidade de vida e saúde, como os programas de atividades físicas (SERON et. al., 2012).

Em contrapartida com estes programas, o Projeto Carinho que visa promover um estilo de vida ativo para pessoas com deficiências, é desenvolvido a 22 anos na Escola Superior de Educação Física (ESEF), na Universidade Federal de Pelotas (UFPel), através do Núcleo de Estudos em Atividade Física Adaptada (NEAFA), no qual possibilita a participação desta população em programas e intervenções com atividades físicas.

Diante do exposto, o objetivo do referido trabalho é descrever as atividades desenvolvidas no Projeto Carinho no presente ano e suas respectivas contribuições aos participantes.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O trabalho constitui-se como qualitativo de caráter descritivo.

O Projeto Carinho no presente ano, contou com quatro projetos em execução, sendo o projeto DownDança, projeto treinamento funcional, projeto xadrez e o projeto esportes adaptados.

Todos os projetos são coordenados por um professor doutor da ESEF, supervisionado por alunos de pós-graduação e atualmente conta com seis discentes em educação física licenciatura e bacharelado.

No projeto DownDança participam 18 jovens e adultos diagnosticados com Síndrome de Down (SD), do sexo feminino e masculino, com idades entre 12 à 40 anos. As aulas de dança são ministradas por estudantes de graduação e pós-

graduação da ESEF/UFPel, com aulas duas vezes na semana – segunda e quinta-feira –, com sessões de 60 minutos. As aulas são separadas em três momentos, inicialmente com alongamento ministrado pelos próprios bailarinos; a segunda parte em músicas de aquecimento, ministradas pelas acadêmicas e professoras para desenvolver a coordenação motora ampla, agilidade e capacidade aeróbica, além de compor novas coreografias que serão apresentadas ao público; no terceiro momento da aula são realizadas atividades de volta a calma – por meio de alongamentos e atividades de relaxamento –.

O Projeto Treinamento Funcional, criado no ano de 2016, teve suas atividades realizadas até o semestre de 2019/1, com participantes diagnosticados com SD. Os discentes participantes, eram alunos de graduação e pós-graduação. As aulas são divididas em três turmas de acordo com a faixa-etária, sendo elas, T1 com alunos de sete a dez anos; TII de 11 a 17 anos e TIII para alunos com idade superior a 17 anos. O planejamento das atividades eram realizados durante a semana por discentes envolvidos, sendo adequado às especificidades de cada aluno. Os planos contam com uma atividade inicial, dois circuitos principais de treinamento funcional e uma atividade coletiva de relaxamento.

O Projeto Xadrez iniciou no semestre de 2019/1, atendendo 11 alunos com SD, também participantes do grupo DownDança e suas aulas são realizadas na sala do Projeto Carinho. As turmas são divididas conforme disponibilidade dos alunos, sendo T1 realizada às 17 horas e T2 às 19 horas, com duração de 60 minutos cada aula. A metodologia das aulas são realizadas utilizando os materiais de xadrez oficiais como também adaptações em arcos para progressão do ensino e entendimento do xadrez pelos alunos.

O Projeto Esportes Adaptados foi retomado no semestre 2019/2, com intuito de promover atividades físicas para pessoas com deficiência e Transtorno do Espectro Autista (TEA). O projeto é ministrado por duas alunas de pós-graduação e cinco discentes de graduação. As turmas são divididas em T1 sendo constituída por cinco alunos, com diagnósticos de TEA e SD, com idades de dez a 17 anos. A T2 é composta por 17 alunos com diagnósticos de SD, TEA, deficiência física e deficiência intelectual, com idade superior a 17 anos. As aulas são realizadas nas segundas e quintas-feiras, com duração de 1 hora e 15 minutos cada aula, divididas em 35 minutos para cada esporte. Os esportes realizados no projeto são: futsal, handebol, bocha paralímpica e desenvolvimento motor.

Os processos de avaliação e progressão dos alunos serão realizados através dos testes: *Test of Gross Motor Development – 2* (TGMD-2), desenvolvido por ULRICH (2000), sendo um instrumento que apresenta confiabilidade e validade para as crianças brasileiras (VALENTINI, 2012); O teste PROESP-Br (GAYA, et. al. 2015) consiste em um instrumento de apoio ao professor de educação física para a avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes; Foi aplicado o Questionário Global de Atividade Física - GPAQ e o questionário de Atividade de Vida Diária com escala de (W-ADL). Os testes foram realizados no início da intervenção, como também serão realizados no meio e após o término.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de dança proporciona atividades rítmicas e possibilita às pessoas com SD oportunidades de experiências motoras, explorando as suas limitações

corporais, e ainda, propiciando situações concretas de ensino e aprendizagem vivenciados pelos alunos da graduação. Atualmente observa-se melhoras na sociabilidade, autoestima, desenvolvimento motor amplo, equilíbrio, agilidade e flexibilidade dos alunos participantes.

Segundo FONSECA et. al. (2011), a dança surge como uma alternativa para as pessoas com SD, pois na prática da dança desenvolvem suas capacidades motoras como agilidade e ritmo, capacidades sociais, afetivas e cognitivas, além de permitir a expressão dos conflitos contextualizados através de um processo simbólico, que permite a exteriorização, com liberação dos efeitos psicológicos.

O projeto Treinamento Funcional objetiva a aprendizagem dos aspectos motores através do método de treinamento funcional. O Treinamento Funcional pode ser considerado como um programa sistematizado que objetiva o desenvolvimento integrado e equilibrado das diferentes capacidades físicas treináveis. Assim, utiliza exercícios com movimentos de aceleração, redução e estabilização, aprimorando a qualidade do movimento (TEIXEIRA; EVANGELISTA; PEREIRA; GRIGOLETTO, 2016).

Durante as aulas, eram realizados circuitos, atividades isoladas e atividades em grupo, visando aprimorar o desenvolvimento social, físico e cognitivo dos participantes. No início das atividades pode ser observado que os alunos tinham pouca autonomia e se tornavam resistentes a realizar algumas atividades propostas pelos professores, entretanto no decorrer do processo, identificou melhorias sociais e afetivas na interação com os colegas, como também em realização de exercícios básicos de força e coordenação como saltar, correr, equilibrar-se e também na realização circuitos sequenciais, atividades e brincadeiras propostas pelos discentes.

O Projeto Xadrez, neste período de desenvolvimento observa melhoras cognitivas, enfatizando a concentração dos alunos e a progressão no processo de aprendizagem, visto que os mesmos não tinham contato com a modalidade, se quer com as regras do jogo. Em contrapartida com as observações externas realizadas pelos professores, o estudo de FRANÇA (2012) ressalva que a existência de diversos projetos de xadrez nos países, se justifica em estudos pautados na melhora da concentração e atenção dos alunos, assim como também o melhor rendimento e aprovação dos alunos nas redes escolares. O mesmo autor ainda salienta que o ensino e a prática do xadrez influência pedagogicamente, na medida que o mesmo provoca os sentidos de sociabilidade, autoconfiança e trabalho na organização metódica do jogo.

A inclusão através do esporte, adota um princípio de que nenhum indivíduo deva ficar excluído da prática esportiva, sendo que, o esporte pode ser um canal de socialização positiva e de inclusão social diante do crescimento de projetos esportivos (MOURA, et. al., 2011; LOVISOLI; VIANNA, 2009). Visto assim, as modificações estruturais, equipamentos, materiais e locais, como também mudanças procedimentais realizadas em regras e organizações situacionais são possibilidades de realização do esporte adaptado para pessoas com deficiência (MAUERBERG-DE-CASTRO, 2008).

4. CONCLUSÕES

Percebe-se que o Projeto Carinho tem contribuído efetivamente para a melhora da qualidade de vida de pessoas com deficiência e TEA, promovendo um estilo de vida mais ativo através de programas e intervenções com atividades

físicas para a sociedade, como também oportunizando um local de sociabilização inclusiva para esta determinada população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANÇA, C.S. **O xadrez como ferramenta pedagógica para as aulas de educação física especial.** 2012. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Paraíba.

FONSECA, A. S. Benefícios da Dança em Portadores de Síndrome de Down: Revisão Sistemática. **Revista de Psicologia**, v. 14, n. 20, p. 37-47, 2011.

GAYA, A. et. al. **Projeto Esporte Brasil: Manual de testes e avaliação versão 2015.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015.

INTERDONATO, G.C; GREGUOL, M. Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. **Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano**, v. 21, n. 2, p. 282-295, 2011.

LOVISO, H.R; VIANNA, J.A. Projetos de inclusão social através do esporte: notas sobre a avaliação. **Movimento**, Porto Alegre, vol. 15, núm. 3, p. 145-162, jul 2009.

MANCHUR, J.; SURIANI, A.L.A.; CUNHA, M.C. A contribuição de projetos de extensão na formação profissional de graduandos de licenciatura. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, v.9, n.2, p.334-341, 2013.

MAUERBERG-DECASTRO, E. Atividade física adaptada no Brasil: história, fundamentos teóricos e ação profissional. **Journal of the Brazilian Society of Adapted Motor Activity**, v. 12, n. 1. p. 64- 73, 2007.

MOURA, W.L et al. Importância da prática esportiva como meio de inclusão social para pessoas com deficiência mental na cidade de Montes Claros - MG. **Motricidade**, vol. 8, n. 2, p. 613- 623,2012.

RODRIGUES, A.L.L et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais**, v. 1, n.16, p. 141-148, 2013.

SERON, B.B; INTERDONATO, G.C; LUIZ JUNIOR, C.C; GREGUOL, M. Prática de atividade física habitual entre adolescentes com deficiência visual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.26, n.2, p.231-39, 2012.

TEIXEIRA, C.V.L.S; EVANGELISTA, A.L; PEREIRA, C.A; GRIGOLETTO, M.ES. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24; n. 1, p. 200-206, 2016.

VALENTINI, N. C. Validity and Reliability of the TGMD-2 for Brazilian Children. **Journal of Motor Behavior**, v.44, n. 4, 2012.

ULRICH, D.A. **Test of gross motor development-2** (2nd ed.). Austin, Tx: Pro-Ed, 2000.