

PROCEDIMENTOS NA ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

PROCEDURES ON THE ORIENTATION OF
PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH VISUAL
DISABILITIES IN THE AGING PROCESS

Recebido em: 12 de janeiro de 2021
Aprovado em: 22 de março de 2021
Sistema de Avaliação: Double Blind Review
RCO | a. 13 | v. 2 | p. 145-158 | mai./ago. 2021
DOI: <https://doi.org/10.25112/rco.v2i0.2212>

Roberta Marostega Feck *roberta.feck@hotmail.com*
Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal de Santa Maria (Santa Maria/RS/Brasil)

Luciana Erina Palma *luciana.e.palma-viana@ufsm.br*
Doutora em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (Santa Maria/RS/Brasil).
Professora na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Thuula Falkemback Aquistapasse *tufalkemback@gmail.com*
Graduada em Educação Física Bacharelado pela Universidade Federal de Santa Maria (Santa Maria/RS/Brasil).

RESUMO

Este estudo teve como objetivo descrever os procedimentos para a prática de atividade física orientada para pessoas com deficiência visual em processo de envelhecimento. Tem caráter qualitativo, descritivo e contemplou a participação de 10 pessoas adultas com deficiência visual (cegos e baixa visão) e média de 55,2 anos de idade. As atividades foram desenvolvidas por meio de um Projeto de Extensão de uma Universidade Federal do Estado do Rio Grande do Sul (RS), sendo que as intervenções ocorreram em uma associação específica para pessoas com deficiência visual. Como instrumento, utilizou-se pareceres descritivos divididos em três categorias: 1) ambiente, 2) organização das atividades e 3) materiais. Como resultados, com relação ao ambiente, tem-se a importância de promover a adaptação e elaboração do quadro mental e a antecipação das mudanças no local. Na organização das atividades e materiais, foi essencial possuir um vocabulário claro, objetivo e acessível a todos e ter noções de lateralidade e direcionalidade, além de conhecer os nomes de cada atividade. Portanto, conhecer a pessoa, suas características e especificidades, as condições do ambiente para melhor segurança, e adaptar, descrever o ambiente e as atividades com linguagem clara e objetiva para a formulação do mapa mental se apresentaram como procedimentos fundamentais e essenciais na orientação em programas de atividade física para pessoas com deficiência visual. Conclui-se que a prática de atividades físicas deve ser estimulada ao longo da vida, sendo um fator importante para uma melhor qualidade de vida desta população.

Palavras-chave: Estratégias. Atividade Física. Deficiência Visual. Envelhecimento.

ABSTRACT

The present study aims to describe the procedures for the practice of physical activity of people with visual impairment in the aging process. It is descriptive research with the participation of 10 adults with visual impairment (blind and low vision) and an average age of 55.2 years old. The activities developed are part of an extension project of a Federal University in the State of Rio Grande do Sul (RS). The interventions occurred in an association that is specific for people with visual impairments. Descriptive reports were used and divided into three categories: 1) environment, 2) organization of activities and 3) materials. Results regarding the environment show the importance of fostering the adaptation and elaboration of the mental framework and anticipation of changes in the venue. Regarding the organization of activities and materials, presenting clear vocabulary and objective for everyone, having notions of laterality and directionality, and knowing each activity's names became fundamental elements. Thus, knowing the individual, their characteristics and specificities, the environment conditions for better safety as well as adapting and describing the environment and activities with clearer language for making the mental framework were essential procedures in physical activity programs for people with visual impairment. Practicing physical activities can be stimulated during their whole life, which is highly important for a good quality of life.

Keywords: Strategies. Physical activity. Visual impairment. Aging.

1 INTRODUÇÃO

Conforme o censo do IBGE (2010), há cerca 23,9% da população com alguma deficiência. Dentre os tipos pesquisados, a visual é a mais representativa, atingindo cerca de 18,6% dos brasileiros. Munster e Almeida (2005 p. 29) conceituam a deficiência visual como a “perda parcial ou total da capacidade visual, em ambos os olhos, levando o indivíduo a uma limitação em seu desempenho habitual”. Com relação às causas de perda da capacidade visual, normalmente estão relacionadas a fatores biológicos, sociais e ambientais que, por vezes, podem ser evitados ou minimizados (ARMOND; TEMPORINI; ALVES, 2001).

A visão desempenha um papel importante com relação à estabilização da postura e o equilíbrio corporal, facilitando a formação de conceitos de posição, distância, forma, cor, altura e peso dos objetos (WOOLLACOTT, 2003; LORD; MENZ, 2000). Nesse sentido, pessoas com deficiência visual podem apresentar, em sua maioria, atraso motor em atividades que envolvam equilíbrio, coordenação, ritmo, esquema corporal, orientação espacial, além de hábitos posturais. Tais características tornam-se limitadoras para a adesão de um estilo de vida ativo e uma boa percepção de qualidade de vida em adultos com deficiência visual (MARQUES, 2005). Nessa direção, a atividade e a aptidão físicas, segundo Nahas (2010), estão sendo associadas ao bemestar, saúde e qualidade de vida de todas as pessoas, independente das faixas etárias.

Nahas e Garcia (2010) entendem a atividade física como sendo qualquer movimento corporal voluntário capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso. Assim, o engajamento na prática de atividade física, além de beneficiar a saúde e reduzir o risco de doenças, torna as pessoas fisicamente mais ativas e capazes de terem uma autonomia para a vida diária, melhorando a sua qualidade de vida. Nahas (2013, p. 15) menciona que a qualidade de vida pode ser entendida como a “percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Diante disso percebe-se que, ao mesmo tempo em que a prática de atividade física traz benefícios à saúde, há um número reduzido de pessoas com deficiência visual engajadas na prática. Isso é mencionado por Machado *et al.* (2015) que concluíram que há um cenário preocupante em relação a prática de atividade física, pois quanto maior a idade da pessoa com deficiência visual, menor a participação em atividades físicas. Conforme os estudos de Seron *et al.* (2012), os baixos níveis de prática de atividades físicas são evidentes em indivíduos com deficiência, justificados pela mobilidade reduzida, falta de acessibilidade e de oportunidades.

Nessa perspectiva, quando o processo do envelhecimento vem atrelado a uma deficiência, as demandas sociais tornam-se pontuais, principalmente a partir da superação da visão de que, tanto o

envelhecimento quanto a deficiência, vêm marcado pela incapacidade e pela inatividade (RESENDE, 2006). Em um estudo envolvendo idosos com deficiência em instituições de longa permanência, realizado por Gutierrez Filho *et al.* (2014), que visava analisar as relações entre qualidade de vida e nível de atividade física, os autores constataram que um hábito de vida ativo é uma alternativa para a promoção da saúde, funcionalidade, autonomia e melhor qualidade de vida da terceira idade. Destaca-se que a maioria do referido público estudado era do sexo feminino, com idade entre 80 e 89 anos, sendo grande parte com deficiência visual.

Outra pesquisa sugere a importância de se estimular a prática da realização de atividades físicas desafiadoras pelas pessoas com deficiência visual e que essas sejam realizadas de maneira que a pessoa seja capaz de obter êxito, estimulando a continuidade das mesmas (MARTINS; BERT; BORGES, 2016).

Dessa forma, é importante destacar os procedimentos relacionados à prática de atividade física por pessoas com deficiência visual em processo de envelhecimento, evidenciando um caminho que pode ser vislumbrado pelos profissionais da área da Educação Física ao desenvolverem um trabalho relacionado à temática. Nesta perspectiva, com relação aos procedimentos, adota-se neste estudo o conceito de Amaro (2009), na qual define procedimentos como sendo ações, atividades e comportamentos organizados em função de princípios e finalidades instituídos a partir das necessidades, das possibilidades e do ambiente vivido pelas pessoas envolvidas. Estas ações refletem diretamente no entendimento do que está sendo proposto, sendo assim, Seabra Júnior (2008) ressaltam a importância de estabelecer procedimentos e elencar recursos adequados e/ou adaptados para que pessoas com deficiência possam realizar as atividades de maneira satisfatória.

Nesse sentido, o presente estudo visa descrever os procedimentos em atividades físicas orientadas para pessoas com deficiência visual em processo de envelhecimento no intuito de favorecer o conhecimento relacionados a três (03) categorias, sendo elas: o ambiente, a organização das atividades e os materiais.

2 ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo tem caráter qualitativo, descritivo e contemplou 10 pessoas com deficiência visual, todas vinculadas à Associação de Cegos e Deficientes Visuais (ACVD) do município de Santa Maria, Rio Grande do Sul (RS). Dessas, quatro (04) possuem baixa visão e seis (06) são cegos, sendo três (03) mulheres e sete (07) homens. A média de idade dos participantes é de 55,2 anos.

Para a seleção dos participantes foram excluídas as seguintes situações: presença de doenças neurológicas e cardiorrespiratórias, lesão ortopédica incapacitante, uso de órteses, autonomia cognitiva comprometida ou capacidade de autodeterminação limitada e impossibilidade de estar realizando as atividades nos dias e horários estabelecidos. Os integrantes selecionados participam de um projeto de extensão realizado por professores e acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria denominado "*Personal Trainer* para Pessoas com Deficiência", registrado no gabinete de projetos (GAP) do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD). Nesse projeto foram realizadas atividades orientadas, contendo avaliação e dinâmicas de promoção da saúde, com ênfase na independência e autonomia dos participantes, acontecendo duas vezes semanais na Associação (ACVD).

Os participantes selecionados foram orientados em relação aos objetivos e procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias. Inicialmente foi preenchida uma ficha de *anamnese* (FA) contendo dados de identificação (nome, tipo de deficiência, prática de atividade física) dos participantes, bem como foram necessárias elencar outras especificidades dos indivíduos, como a classificação da deficiência e se haviam feito outras práticas de atividades físicas além do projeto, tornando-se itens relevantes para um trabalho direcionado.

O preenchimento da FA foi realizado pelo profissional da área, que atuava como monitora voluntária do projeto, que primeiramente realizou a leitura para posterior preenchimento, obtendo as informações necessárias. Ressalta-se que, nessa etapa, o participante do estudo esteve acompanhado por uma pessoa de sua confiança de modo a averiguar a veracidade tanto das perguntas quanto das respostas transcritas.

As intervenções foram planejadas previamente pela monitora do projeto, recebendo orientação da coordenadora desse. Foram consideradas as características individuais de cada participante, os interesses e expectativas independentes da condição da deficiência visual. A partir desse reconhecimento, as intervenções foram realizadas tendo em vista as especificidades de cada um, bem como um aumento gradual do nível de complexidades das atividades desenvolvidas.

De maneira a exemplificar, nas intervenções foram disponibilizados os seguintes materiais: halteres, *thera-band*, esteira, bicicleta ergométrica, cadeira, colchonetes, bola de *medicine ball* e caneleiras.

O local utilizado para as intervenções era uma sala relativamente pequena, sendo que possuía um total de 12 m². Com relação as atividades, estas tiveram caráter aeróbico e resistido. Desta forma, inicialmente eram realizados as atividades aeróbias, utilizando a esteira e a bicicleta e posteriormente realizavam-se os exercícios resistidos. Dentre eles, citam-se rosca bíceps, tríceps francês, abdução de quadril em pé, flexão de joelho em pé, extensão de joelho, agachamento na bola suíça, remada baixa,

elevação de panturrilha, abdominal em decúbito dorsal com os joelhos flexionados e os pés apoiados no chão.

Depois do desenvolvimento de cada intervenção, foram elaborados pareceres descritivos baseados em Mauerberg de Castro (2005), contendo informações a respeito do desenvolvimento das atividades, fornecendo dados referentes aos procedimentos quanto ao ambiente, à organização das atividades e materiais. Dessa forma, os resultados foram obtidos através da análise descritiva dos supracitados pareceres.

Este estudo está contemplado em projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) sob o número CAAE: 89647918.4.0000.5346.

3 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Inicialmente, para melhor organização e visualização, foi elaborado um quadro contendo informações dos participantes, dados esses obtidos a partir da FA. Conhecer e reconhecer que existe uma ampla diversidade dentro do universo da deficiência visual possibilita compreender melhor quem é a pessoa que está sendo atendida, evitando-se a generalização pela condição visual (MARTINS; BERT; BORGES, 2016). Da mesma forma, deve-se considerar que não há um padrão no envelhecimento, tendo em vista as experiências subjetivas e individuais que, por sua vez, são influenciadas pela história de vida de cada um e o contexto cultural em que se está inserido (MINAYO, 2006).

Quadro 1 – Dados da ficha de *anamnese*

Participantes com baixa visão		Participantes cegos	
Mulheres	Homens	Mulheres	Homens
01	03	02	04
Idade			
65 anos	42 anos 40 anos 58 anos	68 anos 65 anos	60 anos 55 anos 50 anos 49 anos
Praticavam outras atividades físicas no dia a dia.	Praticavam outras atividades físicas no dia a dia.	Não praticavam outras atividades físicas.	Dois praticavam outras atividades físicas no dia a dia.

Fonte: autores

Assim, para viabilizar o desenvolvimento das atividades, os participantes foram agrupados considerando o grau de sua deficiência visual (baixa visão e cegos), sendo esse o procedimento inicial antes de iniciar as atividades. Dessa forma, o grupo foi dividido em duplas, tendo um cego e outro com baixa visão, sem distinção de gênero, a fim de facilitar a mobilidade no ambiente e a orientação na instrução das atividades. Destaca-se que a idade não foi fator relevante para a divisão dos grupos.

Neste sentido, corrobora-se com Higgerty & Williams (2005), em que as atividades físicas em grupo proporcionam o desenvolvimento de um ambiente favorável à prática de atividade física, promovendo a confiança, um espaço de experiências compartilhadas, à promoção da autonomia e independência.

Com relação às atividades e os materiais utilizados, as intervenções normalmente ocorriam da seguinte forma: primeiramente eram realizados exercícios aeróbicos com a utilização de, por exemplo, esteira e bicicleta ergométrica, após realizavam-se exercícios de musculação.

Ciente disso, os resultados obtidos com os procedimentos adotados no presente estudo na prática de atividade física por pessoas com deficiência visual em processo de envelhecimento serão apresentados divididos nas seguintes categorias: procedimentos com relação ao ambiente, à organização das atividades e aos materiais.

3.1 AMBIENTE

O local das intervenções era uma sala relativamente pequena e a condução dos alunos até o ambiente de prática foi realizada da seguinte forma: os participantes cegos eram acompanhados pelo profissional até a sala no intuito de promover a adaptação ao ambiente antecedente à prática, permitindo uma futura independência por parte dos participantes. Colaborando, Munster e Almeida (2013, p. 68), mencionam que "deve-se incluir também a assimilação dos locais que antecedem ou sucedem o espaço onde será desenvolvida a atividade". Já os alunos com baixa visão foram orientados oralmente a se deslocarem, realizando independentemente tal orientação por apresentarem resquícios visuais.

Conforme Munster e Almeida (2013), o reconhecimento minucioso do local que vai ser utilizado é o primeiro cuidado a ser tomado em relação ao espaço de prática, sendo que cabe ao profissional destacar os pontos mais marcantes. Dessa forma, os participantes foram conduzidos ao espaço físico para elaboração do quadro mental do espaço e dos objetos disponibilizados na sala.

De acordo com Melo (2004), técnicas de orientação do espaço (quadro mental de objeto em sala) são necessárias para que haja uma locomoção segura, destacando a necessidade de os participantes terem o tempo suficiente para o completo reconhecimento do ambiente de prática, objetivando a aquisição de sua independência.

Ressalta-se que itens como condições de luminosidade e sons externos foram levados em consideração de modo a não dificultar o desenvolvimento das atividades pelos participantes. A entrada de luz solar na sala através da porta foi adequada levando em conta as especificidades individuais dos componentes, sendo que os que apresentavam baixa visão realizavam as atividades de costas para a mesma. De acordo com Munster e Almeida (2013), tanto as condições de luminosidades quanto o excesso de ruídos interferem na prática de atividade física por pessoas com deficiência visual. É importante adequar a intensidade da luz às necessidades específicas da pessoa com baixa visão, evitando também a poluição sonora advindas de ambientes externos, pois interferem na comunicação e no desempenho dos participantes.

Outro procedimento importante e imprescindível utilizado durante todo o processo de intervenção foi a antecipação das mudanças que ocorreram no espaço físico por meio de uma comunicação clara e objetiva, diminuindo a insegurança dos participantes. Segundo Lima *et al.* (2004, pg. 106), "a comunicação é essencial para antecipar a ação e a mudança, como exemplo, antes de tocá-la ou orientar um degrau de que está por vir".

Considerando a idade dos participantes, tapetes e/ou objetos também foram retirados e evitados durante as atividades, pois poderiam vir a acarretar algum tipo de queda durante a prática. Também se evitou fazer trajetos com degraus ou piso irregular.

3.2 ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Para facilitar a realização das atividades, primeiramente os participantes foram organizados em duplas como já mencionado, sendo um cego e outro com baixa visão. Munster e Almeida (2013, p. 63), ao se referir à distribuição e posicionamento dos mesmos, elencam que "com relação à distribuição e ao posicionamento dos alunos pelo espaço físico, é interessante intercalar pessoas com e sem deficiência visual, ou ainda pessoas cegas e com baixa visão, o que favorece a interação e a participação de todos em uma atividade comum."

As atividades foram organizadas primeiramente de maneira a orientar verbalmente o participante cego, para em seguida direcionar o interveniente com baixa visão. Tal procedimento justifica-se pela visualização, mesmo que restrita do ambiente, por parte do participante com baixa visão. Enquanto a explicação era detalhadamente fornecida ao participante cego tendo a preocupação de deixá-lo em segurança, o integrante com baixa visão já se utilizava das informações para posterior prática. Além de minuciosas as orientações, procurou-se adotar um vocabulário de fácil entendimento para estimular a autonomia dos participantes.

Para facilitar a organização e desenvolvimento das atividades durante as intervenções, é imprescindível que o profissional tenha o conhecimento dos nomes dos participantes para orientar, direcionar e corrigir as atividades propostas. Nessa perspectiva, Junior e Manzini (2008) elencam alguns itens que influenciam no desempenho da pessoa com deficiência visual, entre eles: chamar cada participante pelo seu nome e incentivar a prática por meio de diversos estímulos.

Foi destacado que, neste estudo, outro procedimento que se evidenciou e favoreceu o entendimento para a formulação do mapa mental dos participantes em relação às atividades foi à nomeação de cada uma delas, como por exemplo, tríceps francês, rosca bíceps, agachamento na bola suíça, possibilitando que, posteriormente, fosse possível identificar e relacionar o movimento de execução referente às mesmas. Ressalta-se que essa nomeação por vezes não correspondia ao nome técnico da atividade/exercício realizado, justificado ou pela dificuldade de compreensão ou extensão do nome, sendo criadas denominações de fácil compreensão.

Os exercícios aeróbicos eram inicialmente realizados, fazendo uso de uma esteira e uma bicicleta ergométrica. Alguns cuidados foram tomados em relação às atividades aeróbicas, como informar verbalmente ao participante para não tocar nos botões laterais da esteira, repetindo o mesmo procedimento na bicicleta, auxiliando, dessa forma, no posicionamento dos pés no local correto e com segurança.

Com relação aos exercícios resistidos, havia a explicação verbal do desenvolvimento das atividades primeiramente para o participante cego, e quando não ocorria a compreensão da execução correta do exercício somente com a explicação verbal, solicitava-se ao participante a permissão para tocar no local do corpo onde estava sendo direcionada a atividade, objetivando a condução física pelo profissional, atingindo o objetivo que era priorizado pela realização correta. Em seguida havia a explicação da atividade para o participante com baixa visão e, caso não entendesse, a demonstração tendo como premissa a utilização dos resquícios visuais. Nesse sentido, Gimenez (2008) destaca que o uso de diferentes canais sensoriais para a transmissão da mesma informação favorece o aprendizado e a compreensão dos participantes.

Considerando tanto a idade quanto a deficiência dos participantes, para realizar alguns exercícios resistidos, adotou-se como procedimentos a organização de forma a promover a estabilidade, autonomia e segurança. Assim pode-se citar, para membros superiores, o exercício de rosca bíceps que se realizou na posição de costas para a parede, bem como o tríceps francês em que foi executado com a utilização de uma cadeira. Para membros inferiores, pode-se apontar a abdução do quadril em pé em que se utilizou a parede como apoio para as duas mãos.

Dessa forma, Rodrigues (2006) afirma que,

o processo de adaptação de uma atividade consiste em intervir sobre um conjunto de variáveis influenciando o seu maior ou menor grau de dificuldade. A manipulação dessas variáveis permitirá sintonizar o nível de exigência da atividade com as capacidades de desempenho do aprendiz. (RODRIGUES, 2006, p. 41).

Além disso, foi possível aferir que neste estudo tornou-se importante o conhecimento claro de lateralidade e direcionalidade tanto do profissional quanto do participante, pois esses itens proporcionaram maior segurança, desempenho e organização dos integrantes durante a prática das atividades propostas.

3.3 MATERIAIS

Referindo-se aos procedimentos desta categoria, foram disponibilizados os materiais aos participantes para a experimentação de forma tátil, o que possibilitou o reconhecimento de formas, pesos, texturas, características, associando as funções que cada um apresentava. Para isso, foram propostas atividades de manuseio no intuito de favorecer essa percepção.

De acordo com Munster e Almeida (2013), o profissional deve ter um olhar atento quanto à disponibilização dos materiais do local de prática, objetivando a segurança e a prevenção de acidentes. No presente estudo, a disponibilização dos materiais sempre no mesmo local foi um procedimento padrão nas intervenções a fim de facilitar o deslocamento dos participantes no local de prática e favorecer a segurança.

Ressalta-se que os materiais não sofreram adaptações para as atividades realizadas neste estudo, porém algumas práticas foram desenvolvidas de forma diferenciada, por exemplo, o uso do colchonete para elevar o assento de uma cadeira para trabalhar extensão de joelho e tríceps. Nessa mesma perspectiva, Martins e Borges (2012) apontam como resultado de seu estudo que, com pequenas modificações e adaptações aos materiais, é possível a prática de atividade física, proporcionando tanto o conhecimento quanto um melhor condicionamento físico da pessoa com deficiência visual e principalmente, para no presente estudo, considerar o processo de envelhecimento.

4 Considerações finais

Este estudo teve como objetivo descrever os procedimentos para a prática de atividade física orientada para pessoas com deficiência visual em processo de envelhecimento, e com os resultados obtidos, foi possível perceber e elencar os procedimentos fundamentais e essenciais quanto ao ambiente, a organização das atividades e aos materiais. Com relação ao ambiente, destaca-se a importância de promover a adaptação e elaboração do quadro mental para futura independência da pessoa com

deficiência visual. Outro procedimento imprescindível foi à antecipação das mudanças, por meio de uma comunicação clara e objetiva, promovendo a segurança dos participantes.

No tocante a organização das atividades, conhecer os nomes dos participantes para orientá-los e direcioná-los para a prática foi essencial, além de possuir um vocabulário claro, objetivo e acessível a todos. Também, possuir noções de lateralidade e direcionalidade e conhecer os nomes de cada atividade, relacionando-as ao material e a execução do movimento se aplicam ao profissional que está atuando. Em relação aos materiais, destaca-se a disponibilização desses sempre no mesmo local, sendo um procedimento importante para facilitar a independência e favorecer a segurança dos participantes.

Portanto, conhecer a pessoa, suas características e especificidades, as condições do ambiente para melhor segurança, descrever com linguagem clara e objetiva as informações relacionadas ao ambiente e as atividades para a formulação do mapa mental, se apresentaram como procedimentos fundamentais e essenciais na orientação em programas de atividade física para pessoas com deficiência visual. Também, reitera-se a importância da prática de atividades físicas ser estimulada ao longo da vida, contribuindo diretamente na qualidade de vida das pessoas com deficiência visual.

Ressalta-se que os procedimentos utilizados neste estudo obtiveram êxito especialmente com este grupo de pessoas, em que foram consideradas suas características e particularidades em relação à idade e a deficiência. Porém, entende-se que esses procedimentos poderão subsidiar o trabalho de profissionais de educação física em diferentes contextos, desde que haja as adaptações necessárias para as características individuais.

Também se observa que, para esse grupo, a deficiência foi mais pontual que a idade no que se refere aos procedimentos adotados, sendo que os mecanismos necessários à deficiência favoreceram as características advindas da idade. Precisa-se ainda explorar novos grupos em outros ambientes, verificando a necessidade de novos procedimentos conforme as exigências e características apresentadas por cada indivíduo e deficiência.

REFERÊNCIAS

AMARO, D. G. **Análise de procedimentos utilizados em uma proposta de formação contínua de educadores em serviço para a construção de práticas inclusivas**. 2009. 257 p. Tese (Doutorado) Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

ARMOND, J. E.; TEMPORINI, E. R.; ALVES, M. R. Promoção da saúde ocular na escola: percepções de professores sobre erros de refração. **Arq Bras Oftalmol.**, 2001, 64, p. 395-400.

GIMENEZ, R. Atividade Física e Deficiência Mental. *In*: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. (org.). **Atividade Física Adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2008.

GUTIERRES FILHO, P. J. B. *et al.* Qualidade de vida de idosos com deficiência e prática de atividade física em instituições de longa permanência. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 17, n. 1, p. 141-151, 2014.

HIGGERTY, M. J.; WILLIAMS, A. C. Orientation and mobility training using small groups. **Journal of visual impairment & blindness**, p. 755-764, December, 2005.

IBGE. **Censo Demográfico 2010: Características gerais da população: resultados da amostra**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, 2010.

JÚNIOR, M. O. S.; MANZINI, E. J. **Recursos e estratégias para o ensino do aluno com deficiência visual na atividade física adaptada**. Marília: ABPEE, 2008.

LIMA, M. C. M. P. *et al.* Observação do desenvolvimento de linguagem e funções auditiva e visual em lactentes. **Revista Saúde Pública**, 38 (1), 106-112, 2004.

LORD S. R.; MENZ H. B. **Visual contributions to postural stability in older adults**. *Gerontology*, 46(6), p. 306-10, 2000.

MACHADO, R. R.; PALMA, L. E.; MANTA, S. W.; LEHNHARD, G. R. Um diagnóstico sobre a prática de atividades físicas por pessoas com deficiência visual. **Conexões**, 13(4), p. 33-48, 2015.

MARQUES, A. C. O papel da atividade física na saúde e qualidade de vida de pessoas deficientes. *In*: Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde, 5., 2005, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: UFSC, 2005. p. 17.

MARTINS, N. A.; BORGES, G. F. A deficiência visual e a prática de atividades físicas. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd164/a-deficiencia-visual-e-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 20 fev. 2020.

MARTINS, N. A.; BERT, F. S. R.; BORGES, G. F. Um olhar sobre a deficiência visual e a prática de atividade física ao longo da vida. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo (SP), 19(3), p. 339-358, 2016.

MAUERBERG, E. C. de. **Atividade Física Adaptada**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2005.

MELO, P. J. de. O Ensino da física para deficientes visuais. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 117-131, maio 2004.

MINAYO, M. C. S. Visão antropológica do envelhecimento. *In: Vários colaboradores (Orgs.). Velhices: reflexões contemporâneas*. São Paulo: SESC; PUC, 2006.

MUNSTER, M. A.; ALMEIDA, J. J. G. Atividade Física e deficiência visual. *In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. Atividade Física Adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. Barueri, SP: Manole, 2005, p. 29-76.

MUNSTER, M. de A.; ALMEIDA, J. J. G. de. Atividade física e deficiência visual. *In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. da. Atividade física adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades Especiais*. Barueri: Manole, 2013. p. 28-74.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Rev. e Atual., Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 135-148, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a12.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2020.

RESENDE, M. C. **Ajustamento psicológico, perspectiva de envelhecimento pessoal e satisfação com a vida em adultos e idosos com deficiência física**. 129 p. Campinas, SP: 2006. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação da UNICAMP, Campinas, 2006.

RODRIGUES, D. **Atividade motora adaptada: a alegria do corpo**. São Paulo: Artes Médicas, 2006, p. 20-40.

SEABRA, J. M. O. **Estratégia de ensino e recursos pedagógicos para o ensino do aluno com deficiência visual na atividade física adaptada.** Tese de doutorado, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2008.

SERON, B. B.; INTERDONATO, G. C.; JUNIOR, C. C. L.; GREGUOL, M. Prática de atividade física habitual entre adolescentes com deficiência visual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 26(2), 231-239, 2012. Recuperado em 01 março, 2020, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092012000200006>.

WOOLLACOTT, M. H. Controle postural normal. /n: **Controle motor: teorias e aplicações práticas.** São Paulo: Manole, 2003, p. 153-78.