

Mova-se com a Gente: Promoção e Inclusão da Atividade Física para Estudantes da APAE São João dos Patos

¹Tássia Emanuelli Aguiar e Sousa; ¹Samila Costa da Silva; ¹Anderson Sobreira de Araújo; ¹Marcos Antônio do Nascimento; ¹Josélia dos Santos Almeida

¹Universidade Estadual do Maranhão (UEMA).

Resumo: A exclusão social e o sedentarismo representam desafios significativos para o desenvolvimento integral de pessoas com deficiência (PCDs), que enfrentam barreiras de acessibilidade e falta de programas de atividades adaptadas. A prática motora orientada é fundamental para o aprimoramento das capacidades cognitivas, motoras e emocionais, além de reduzir riscos à saúde e promover o bem-estar. O presente estudo objetivou relatar a experiência do projeto de extensão “Mova-se com a Gente: Promoção e Inclusão da Atividade Física para Estudantes da APAE”, desenvolvido em São João dos Patos (MA). Trate-se de um relato de experiência descritivo, fundamentado na aplicação de atividades físicas adaptadas, com circuitos motores, dança e esportes inclusivos. As intervenções ocorreram por meio de encontros semanais (1), visando estimular a independência e a socialização dos alunos. Os resultados observados apontam para evolução na coordenação motora e habilidade cognitivas, além de fortalecimento na autoestima e nos vínculos comunitários entre acadêmicos de Educação Física e estudantes. Conclui-se que a atividade física adaptada, integrada à rotina da APAE, constitui estratégia essencial de inclusão efetiva, garantindo aos participantes maior funcionalidade, autonomia e uma participação social digna.

Palavras-chave: Inclusão. Autonomia. Desenvolvimento Motor.

Move with Us: Promoting Inclusion through Physical Activity for APAE Students in São João dos Patos

Abstract: Social exclusion and physical inactivity represent significant challenges to the integral development of people with disabilities (PWDs), who face accessibility barriers and a lack of adapted activity programs. Guided motor practice is essential for enhancing cognitive, motor, and emotional skills, as well as reducing health risks and promoting well-being. This study aims to report the experience of the extension project “Move with Us: Promoting Inclusion through Physical Activity for APAE Students,” developed in São João dos Patos (MA). This is a descriptive experience report based on the application of adapted physical activities, including motor circuits, dance, and inclusive sports. Interventions occurred through weekly meetings (1), aiming to stimulate student independence and socialization. Observed results indicate progress in motor coordination and cognitive skills, alongside strengthened self-esteem and community bonds between Physical Education students and the participants. It is concluded that adapted physical activity, integrated into the APAE routine, constitutes an essential strategy for effective inclusion, ensuring greater functionality, autonomy, and dignified social participation for students.

Keywords: Inclusion. Autonomy. Motor Development.

E-mail: aguiartassiae@gmail.com Tássia Emanuelli Aguiar e Sousa. E-mail: samilacdasilva2005@gmail.com Samila Costa da Silva. E-mail: andersonsobreira7@gmail.com Anderson Sobreira de Araújo. E-mail: marcosanascimento@uol.com.br Marcos Antônio do Nascimento, E-mail: kakaejose@hotmail.com Josélia dos Santos Almeida.

1. Introdução

A prática de atividade física é amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde, incluindo a redução do estresse, a melhora da aprendizagem, o fortalecimento das relações sociais e a prevenção de doenças crônicas, contribuindo para o bem-estar em todas as fases da vida (Cotrim et al., 2011).

No contexto educacional inclusivo, tais benefícios tornam-se ainda mais relevantes, pois a Educação Física Adaptada (EFA) possibilita que estudantes com deficiência participem de atividades corporais planejadas de acordo com suas necessidades, promovendo autonomia, autoestima e interação social. Como destacam Evaristo e Pereira (2024), a EFA favorece tanto o desenvolvimento motor quanto o emocional, criando ambientes mais acolhedores e participativos.

Diante desse cenário, o problema central refere-se à necessidade de ampliar o acesso dos alunos da APAE de São João dos Patos a atividades físicas adaptadas que promovam inclusão e desenvolvimento integral. Assim, o presente projeto tem como objetivo oferecer práticas corporais adaptadas que estimulem as capacidades físicas e cognitivas dos participantes.

2. Material e Métodos

Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado como relato de experiência com abordagem qualitativa. O projeto foi desenvolvido entre setembro de 2025 e abril de 2026, totalizando oito meses de atividades.

Público-alvo

Participaram do estudo crianças com deficiência atendidas pela unidade da APAE em São João dos Patos (MA), de diferentes faixas etárias. A seleção ocorreu por meio da articulação direta com a instituição local. As atividades foram realizadas nas dependências da própria unidade.

E-mail: aguiartassiae@gmail.com Tássia Emanuelli Aguiar e Sousa. E-mail: samilacdasilva2005@gmail.com Samila Costa da Silva. E-mail: andersonsobreira7@gmail.com Anderson Sobreira de Araújo. E-mail: marcosanascimento@uol.com.br Marcos Antônio do Nascimento, E-mail: kakaejose@hotmail.com Josélia dos Santos Almeida.

Equipe executora

01 docente coordenadora do projeto, 01 docente supervisor do projeto e 02 discentes do curso de Educação Física – Licenciatura, voluntários.

Atividades realizadas

Circuito psicomotores para coordenativo, práticas de esportes adaptados, atividades rítmicas, brincadeiras tradicionais de integração e dinâmicas voltadas à conscientização alimentar.

Materiais utilizados

Colchonetes, cones, escada de agilidade, bolas de plástico, cordas, elásticos, chapéus chines, bambolês, aparelho de som, cartazes e caixa lúdica (alimentação saudável).

Instrumento de avaliação

Para avaliação dos resultados, utilizou-se a observação direta e sistemática ao longo de toda a intervenção, em conjunto com a equipe da instituição. O acompanhamento focou na evolução individual e coletiva dos alunos, visando identificar o progresso no desenvolvimento motor e cognitivo, bem como os impactos da prática habitual de atividades físicas.

3. Resultados

Os circuitos motores e esportes inclusivos favoreceram o desenvolvimento do equilíbrio, da coordenação e da força, permitindo avanços perceptíveis na execução dos movimentos pelos estudantes. Além disso, as dinâmicas de dança e jogos estimularam o raciocínio, a memória e a tomada de decisão, contribuindo para o fortalecimento das capacidades cognitivas, demonstrando maior interação social e engajamento de forma ativa.

Os encontros semanais proporcionaram avanços significativos no desenvolvimento dos estudantes da APAE. Observou-se melhora na

E-mail: aguiartassiae@gmail.com Tássia Emanuelli Aguiar e Sousa. E-mail: samilacdasilva2005@gmail.com Samila Costa da Silva. E-mail: andersonsobreira7@gmail.com Anderson Sobreira de Araújo. E-mail: marcosanascimento@uol.com.br Marcos Antônio do Nascimento, E-mail: kakaejose@hotmail.com Josélia dos Santos Almeida.

coordenação motora ampla e fina, especialmente em atividades de equilíbrio e lateralidade.

Figuras 1 e 2 – Atividade de circuito e grupo de participante e colaboradores da APAE



Fonte: elaborado pelos autores (2026)

4. Discussão

Os resultados confirmam a relevância da Educação Física Adaptada (EFA) como estratégia de inclusão e promoção da autonomia. A prática regular de atividades físicas adaptadas reduziu barreiras de acessibilidade e proporcionou oportunidades de movimento que muitas vezes não estão presentes no cotidiano dos estudantes com deficiência. A evolução motora e cognitiva observada reforça achados de Cotrim et al. (2011), que destacam os benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar, e de Evaristo e Pereira (2024), que ressaltam a importância da EFA para o desenvolvimento motor e emocional.

A prática de atividade física adaptada demonstrou ser uma ferramenta eficaz de inclusão, confirmando que o movimento contribui para a autonomia e a qualidade de vida dos participantes. A participação ativa dos acadêmicos de Educação Física fortaleceu sua formação, oferecendo experiência prática em contextos inclusivos e ampliando a compreensão sobre acessibilidade.

As práticas ampliaram a percepção dos estudantes sobre diversidade e inclusão, permitindo que cada participante demonstrasse suas habilidades de forma única e fortalecendo o sentimento de pertencimento ao grupo. O impacto comunitário foi igualmente relevante, já que familiares relataram melhorias no comportamento e na disposição dos estudantes, reforçando a importância da continuidade das práticas.

5. Conclusões

O projeto “Mova-se com a Gente” demonstrou que a atividade física adaptada, quando integrada à rotina escolar, constitui uma estratégia essencial de inclusão efetiva. Os estudantes da APAE conquistaram maior funcionalidade, autonomia e participação social digna, evidenciando que programas estruturados podem transformar realidades.

Os resultados mostram avanços motores, cognitivos e sociais, confirmando que práticas corporais planejadas contribuem para o desenvolvimento integral dos participantes, ampliando suas possibilidades de interação e aprendizagem. Além disso, a participação dos acadêmicos de Educação Física proporcionou experiência prática em contextos inclusivos, enriquecendo sua formação profissional.

O projeto estar alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4 e 10), evidenciando que iniciativas locais podem gerar impactos sociais relevantes. Apesar de desafios como recursos limitados e necessidade de maior infraestrutura, os resultados não foram comprometidos, servindo como aprendizado para futuras ações e consolidando a relevância da proposta.

Referências

APAE. Federação Nacional das APAES. **Inclusão da pessoa com deficiência**. Brasília, 2015. Disponível em: <https://www.apaebrasil.org.br/>.

BRASIL. **Política de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva**. Documento elaborado pela Portaria nº 555/2007, prorrogada pela Portaria nº 948/2007. Brasília: MEC, 2008.

COTRIM, J. R. et al. Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com diferentes contextos escolares. **Revista da Educação Física**, v. 22, n. 4, p. 523–533, 2011.

EVARISTO, A. P.; PEREIRA, V. P. A educação física adaptada à luz dos artigos publicados entre 2019 e 2024. **Revista Foco**, v. 17, n. 11, p. 01-11, 2024.

E-mail: aguiartassiae@gmail.com Tássia Emanuelli Aguiar e Sousa. E-mail: samilacdasilva2005@gmail.com Samila Costa da Silva. E-mail: andersonsobreira7@gmail.com Anderson Sobreira de Araújo. E-mail: marcosanascimento@uol.com.br Marcos Antônio do Nascimento, E-mail: kakaejose@hotmail.com Josélia dos Santos Almeida.