

PROJETO DE EXTENSÃO DE PILATES E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA UM GRUPO DE DEFICIENTES VISUAIS

¹Patrícia Reyes De Campos Ferreira; ² Andressa Karoline Santana Teixeira; ³ Francisca Vieira de Souza

*¹Autor principal – Professora Doutora do Curso de Educação Física; Universidade do Estado do Pará/Santarém; patireyesferreira@gmail.com; ^{2,3}**Coautoras – Graduada em Educação Física; Universidade do Estado do Pará/Santarém*

Os projetos de extensão oferecidos na Universidade, podem ser planejados e desenvolvidos a partir de adaptações, as quais visem incluir o indivíduo independente de suas características. Sabe-se que a atividade física é importante para o condicionamento físico das pessoas em geral. Para Garcia (1999) a prática da atividade física, além de auxiliar na condição física do indivíduo, ajuda a melhorar a auto-estima, contribuindo com o bem-estar psicológico, trazendo benefícios na melhora da autoimagem e na sensação de bem estar, estresse e ansiedade. Com isso, acredita-se que programas de atividade física são fundamentais, e, na vida de um deficiente visual, os ajudaria ainda a saber lidar com a ausência da visão. O exercício físico constitui um fator fundamental na vida dos deficientes, pois devido sua deficiência visual, esses precisam de estímulos externos para praticar atividade física, e principalmente, para desenvolverem seus sentidos remanescentes - audição, tato, olfato e paladar (TEIXEIRA 2008). Este estudo teve como foco a análise de dados extraídos em um projeto de extensão na Universidade do Estado do Pará, campus Santarém, o qual ocorreu de agosto a novembro de 2016, proporcionando atividade física para pessoas com necessidades especiais. Dentro do projeto, a atividade proporcionada foram as aulas de Pilates para pessoas com deficiência visual. O objetivo foi analisar as contribuições destas aulas de Pilates, em relação ao condicionamento físico e avaliação postural de 4 participantes com deficiência visual total e parcial, com idade mínima e máxima de 44 a 64 anos, de ambos os sexos. Os dados foram extraídos a partir de testes aplicados no decorrer do projeto, em um intervalo de 3 meses. Os testes realizados foram de equilíbrio, abdominal e flexibilidade. Para avaliar o equilíbrio foi utilizada a Escala de Equilíbrio de Berg. Para avaliar a flexibilidade foi aplicado o flexisteste, o qual consiste na avaliação da mobilidade de vinte movimentos articulares. Para avaliar o abdominal, foi feita contabilização do máximo de repetições realizadas corretamente no tempo de 1 minuto. A avaliação postural foi feita com o programa de avaliação postural denominado SAPO. Os recursos utilizados para análise dos resultados, foram o programa de BioEstat 5.0 e o programa Excel. Os participantes apresentaram melhora em todos os testes. Em relação a flexibilidade, o grupo apresentou no pré-teste média de 43 pontos e no pós teste média de 49, apresentando um aumento de 14%. Tal melhora também foi observado em relação ao teste de abdominal, notou-se uma melhora no qual, 75% passou a ser classificado no nível excelente. De semelhante modo, no teste Equilíbrio de Berg no pré-teste o escore foi de 45, e no pós foi para 51, com uma evolução de 13%. Em relação a avaliação postural realizada com os participantes, todos apresentaram algum desvio em seus segmentos, porém apresentaram melhoria no pós-teste, aproximando-se do valor padrão de normalidade. Apesar do pouco espaço de tempo dessa intervenção, conclui-se que é possível perceber a contribuição do método Pilates para a melhoria do condicionamento físico de seus praticantes, em específico, os deficientes visuais.

PALAVRAS CHAVE: ginastica; pessoas com deficiência visual; condicionamento físico humano.

Referências

GARCIA, D. L. G. **Programas de condicionamento físico da ACSM.** 1ª ed. - São Paulo: Manole, 1999.

TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde:** da teoria a pratica. São Paulo: Phorte, 2008