



NÚCLEO DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA/ESPORTIVAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Christiane Freitas Luna¹
Maicky Jesus dos Santos²
Auandrew Fróes dos Santos Silva³
João Victor Bernardes Cruz Costa⁴

Resumo

O exercício físico funciona como um "remédio" para diversos males, sejam eles físicos, sociais ou emocionais, portanto, diversas pesquisas em diversas áreas vêm sistematicamente sugerindo que para ter uma vida saudável, a prática de exercícios deve ser um instrumento benéfico para a produção de uma melhor qualidade de vida. Para as pessoas com deficiência essa indicação não é diferente. Aumento da autoestima, melhor socialização e qualidade de vida são benefícios relatados. Desenvolver atividades físicas e esportivas adaptadas para o aluno com deficiência, oportunizando a inclusão social, autonomia e bem-estar é o objetivo deste projeto. Ao mesmo tempo se torna um espaço de experiência didático pedagógica para alunos do curso de Educação Física, onde através de uma prática docente com grupos sociais marginalizados pretende ampliar os conhecimentos sobre essa parcela da sociedade nos diversos espaços de práticas esportivas, mas sobretudo no Núcleo de atividade física e esporte inclusivo (extensão) da UESB-Jequié, esses alunos com formação, supervisão e orientação podem melhorar seus conhecimentos teóricos e práticos.

Palavras-chave: Prática docente. Educação Física. Pessoas com deficiência. Atividade física. Esporte.

Abstract

Physical exercise functions much like a "medicine" for a variety of physical, social, and emotional ailments. Accordingly, numerous studies across different fields consistently suggest that, in order to live a healthy life, engaging in exercise serves as a beneficial instrument for enhancing quality of life. For individuals with disabilities, this recommendation is no different. Increased self-esteem, improved socialization, and enhanced quality of life are among the reported benefits. The aim of this project is to develop adapted physical-activity and sports programmes for students with disabilities, thereby promoting social inclusion, autonomy, and well-being. At the same time, the project offers a didactic-pedagogical field for students in the Physical Education programme: through supervised and guided practice with marginalised social groups, these students, at the "Inclusive Physical Activity & Sport Nucleus" (extension) of UESB-Jequié, can deepen their theoretical and practical knowledge while contributing to the improvement of practice among this segment of society in diverse sporting contexts.

Keywords: Teaching practice. Physical Education. People with disabilities. Physical activity. Sport.

¹ Doutora, professora titular, UESB christiane.luna@uesb.edu.br.

² Graduando, UESB, 202210055@uesb.edu.br.

³ Graduando, UESB, 202410584@uesb.edu.br.

⁴ Graduando, UESB, 202111389@uesb.edu.br.



Contextualização:

A Atividade Física para as pessoas com deficiência gera vários benefícios, respeitando as diferenças dos indivíduos e realizando algumas adaptações é possível melhorar a saúde em uma perspectiva bem ampliada (Mauerberg-de Castro et al., 2013). Contudo, muitas vezes é vedada a participação em ambientes que realizam a prática de exercícios físicos, sejam eles por fatores econômicos, por falta de informação, por medo da exposição ou mesmo por falta de profissionais qualificados para atender esse público. Por outro lado, a universidade em seu papel social pode ser um espaço adequado para combater o comportamento sedentário das pessoas com deficiência, principalmente por conta das dificuldades vivenciadas em cada caso (Palma, 2020).

Tendo o curso de Educação física a proposta de formar docentes capazes de atender às várias diversidades sociais, esse projeto serve tanto para proporcionar às pessoas com deficiência e com limitações físicas a encontrar formas de ser mais ativo em seu dia a dia, seja realizando atividades individualizadas, que consideram as especificidades de cada pessoa, ou realizando atividades em grupo, que proporcionam socialização e interação, quanto uma ação importante onde os alunos, professores e colaboradores que podem vivenciar ações pedagógicas importantes socialmente, mas sobretudo incentivando uma formação adequada, uma prática adaptada confortável e segura, sustentada por teorias e estudos. Desenvolver atividades físicas e esportivas adaptadas para o aluno com deficiência, oportunizando a inclusão social, autonomia e bem-estar.

As aulas acontecem no complexo esportivo da UESB e em instituições parceiras, a maioria das ações acontecem duas vezes por semana, às terças e quintas. Temos alunos de Educação Física como monitores, e



alunos da comunidade, com diversas patologias debilitantes como fibromialgia e hérnia de disco, com deficiência física (PC, Hemiplegia etc.), deficiência intelectual, visual e auditiva. Além de crianças atípicas com TDAH e autismo. Para todos são oferecidas atividades físicas e lúdicas, musculação, iniciação esportiva, hidroginástica, natação entre outras. Todas as aulas são preparadas pensando no público específico, e são feitas adaptações sempre que necessário para que todos tenham a experiência mais completa e eficaz possível.

Aspectos metodológicos da experiência

Foi realizada inicialmente uma capacitação pedagógica para os colaboradores do Projeto. Um grupo de estudo foi realizado evidenciando os casos dos participantes, individualmente os alunos apresentam seus achados teóricos e compartilham com o grupo para discussão. Temos também palestras de profissionais para manter as atividades práticas alinhadas às mais atualizadas propostas pedagógicas para o ensino de esportes para pessoas com deficiência. Todos os alunos deverão trazer laudos para melhor considerar as limitações.

Fazemos também testes físicos e motores com o intuito de melhor conhecer as limitações e habilidades dos alunos. São também feitas anamnese com um questionário próprio, e conversas informais com os próprios alunos, cuidadores e pais. Para os alunos com deficiência auditiva temos a colaboração dos intérpretes, os alunos com deficiência intelectual, os professores colaboradores da instituição que já os acompanham, assim como os alunos com deficiência visual. São oferecidas aulas de esportes de quadra, atividades funcionais, e abordagens de fomento de desenvolvimento motor e qualidades físicas. Aprendizagem das habilidades motoras específicas; Contato com a dinâmica de jogo, fundamentos e



regras básicas. As aulas acontecem às terças e quintas das 14 às 16 horas com grupos de alunos com deficiência auditiva, visual e intelectual pessoas com limitações físicas. Elas são oferecidas no Ginásio Poliesportivo da UESB - Campus de Jequié, na Escola Anísio Teixeira, as Terças das 8:30h às 9:30h crianças atípicas e Quartas e sextas 10h às 11h, aulas de natação para crianças atípicas. E dia de quinta das 8:30h às 10h treino de golbol para alunos cegos. Apesar de muitos participantes serem maiores de idade, os com deficiência intelectual e os menores possuem anuência dos pais ou responsáveis. Os equipamentos e materiais utilizados são da UESB e de possíveis doações e colaborações. Bolsistas e voluntários trabalham 12h semanais e se dividem entre estudo, planejamento e execução de atividades.

Refletindo com a experiência:

A prática de atividades físicas adaptadas promove melhorias nas habilidades motoras, como equilíbrio e coordenação, além de fortalecer aspectos emocionais e sociais, incluindo autoestima, senso de pertencimento e autonomia funcional. Esses benefícios contribuem para a inclusão social, a redução do comportamento sedentário e a melhoria da qualidade de vida, desde que haja comprometimento institucional e investimentos em acessibilidade (Orcioli-Silva et al., 2021).

Durante as aulas, é observado que os participantes apresentam maior engajamento em atividades em grupo, jogos cooperativos e propostas que envolviam competição saudável. Ao conduzir as atividades, procura-se integrar esses elementos ao tema da aula. Embora os circuitos motores se mostrem úteis, é possível alcançar objetivos semelhantes utilizando metodologias mais lúdicas, que promovam interação, cooperação e desafios adequados.



Figura 1. Atividades do núcleo em desenvolvimento.



Referências bibliográficas

1- MAUERBERG-DE CASTRO, E.; TAVARES, C. P.; PANHAN, A. C.; et al. Educação física adaptada inclusiva: impacto na aptidão física de pessoas com deficiência intelectual. *Revista Ciência em Extensão*, v. 9, n. 1, p. 35-61, 2013. DOI: 10.23901/1679-4605.2013v9n1p35-61. Acesso em: 18 out. 2025.

2- ORCIOLI-SILVA, D.; SASAKI, J. E.; TASSITANO, R. M.; RIBEIRO, C. G.; CHRISTOFARO, D. G. D.; BEZERRA, E. S. et al. *Atividade física para pessoas com deficiência: Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14558>. Acesso em: 18 out. 2025.

3- PALMA, L. E. Preferências, motivações e barreiras para a prática de atividade física por pessoas com deficiência física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 42, n. 3, p. 305-312, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8766522.pdf>. Acesso em: 18 out. 2025.