

QUALIDADE DE VIDA E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Paulo Henrique Da Silva Costa¹

Adelson Luiz Menezes Barbosa²

RESUMO

Ao discorrer sobre qualidade de vida tem-se diversas literaturas que são apontadas de formas distintas. No presente artigo sua definição é apresentada em duas vertentes, a linguagem cotidiana e a outra remetida a pesquisa científica, em áreas como saúde, educação, medicina, enfermagem. Sendo analisado a relação do profissional de educação física com o deficiente visual, com a intencionalidade de enfatizar a necessidade de capacitação por parte destes profissionais em capacitarem para atender esta demanda no campo da educação inclusiva, tendo em vista a verificação do baixo índice de profissionais atuantes neste contexto. É dever do professor de educação física programar, planejar, organizar uma aula dinâmica onde o mesmo tenha uma relação positiva com o seu aluno, de forma que surta o efeito esperado. Com o deficiente visual a aula tem suas especificidades, onde o professor deverá dar os comandos de forma certa e coerente, o professor precisa ter o conhecimento do ambiente, onde a aula será ministrada, quais riscos este deficiente pode enfrentar, de modo que ele esteja seguro para realizar a atividade proposta. É necessária a abordagem do tema, principalmente por ser distante da educação que possuímos na atualidade, onde é possível se atentar para uma maior inclusão do deficiente visual na área da educação física, encorajar o professor e fomentar sua especialização para lidar com pessoas com deficiência visual são meios para que a capacitação ocorra e seja possível programar e planejar aulas de qualidade para este aluno.

Palavras-chave: Deficiente visual. Professor. Educação.

ABSTRACT

When discussing quality of life, there are several literatures that are pointed out in different ways. In this article, its definition is presented in two ways, the everyday language and the other sent to scientific research, in areas such as health, education, medicine, nursing. Being analyzed the relationship of the physical education professional with the visually impaired, with the intention of emphasizing the need for training on the part of these professionals in training to meet this demand in the field of inclusive education, in view of the verification of the low index of active professionals in this context. It is the duty of the physical education teacher to program, plan, organize a dynamic class where he has a positive relationship with his student, so that it has the expected effect. With the visually impaired the class has its specificities, where the

¹ Graduando em Educação Física pela Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço – EDUVALE (Jaciara-MT).

² Graduado em Enfermagem pela UNIC de Primavera do Leste; Especialista em Urgência e Emergência pela CEGESP e UTI pela CEGESP; Docente da EDUVALE.

teacher must give the commands in a certain and coherent way, the teacher needs to have knowledge of the environment, where the class will be taught, what risks this disabled person may face, so that he is safe to carry out the proposed activity. It is necessary to approach the theme, mainly because it is distant from the education we have today, where it is possible to pay attention to a greater inclusion of the visually impaired in the area of physical education, to encourage the teacher and promote their specialization to deal with visually impaired people. they are means for the training to take place and it is possible to program and plan quality classes for this student.

Keywords: Visually impaired. Teacher. Education.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa é enfatizada ao abordar o tema qualidade de vida com um enfoque para a atividade física em deficientes visuais e relacioná-los a suas dificuldades encontradas ao realizar o exercício. A importância de o trabalho ser embasado na área da educação com foco para os deficientes visuais torna-se imprescindível quando o assunto é capacitação deste profissional de educação física seja para programar uma aula diferenciada com as especificidades necessárias como também para que se tenha uma boa relação com o aluno.

A metodologia usada neste trabalho foi de cunho bibliográfico na abordagem de análise e interpretação de dados obtidos em pesquisas bibliográficas. Segundo (MARCONI; LAKATOS, 1988), a pesquisa bibliográfica tem como finalidade "colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito [...] sobre determinado assunto". Segundo (GIL 2008, p.50), "o estudo bibliográfico é desenvolvido de material já elaborado constituído de livros e artigos científicos".

Com uma abordagem para a capacitação do profissional onde foi apresentado as dificuldades do deficiente visual na prática da atividade física, é importante salientar a inclusão das pessoas com a deficiência visual em todas as áreas da educação, não somente a física. Engajar, encorajar o aluno ao realizar as atividades propostas com uma dinâmica diferenciada, torna-se o professor um veículo para a inclusão deste aluno.

1 QUALIDADE DE VIDA E IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Ao relacionar o termo qualidade de vida associada com os deficientes visuais, tem-se que ela é separada em duas vertentes, conforme (BOWLING, 1995; ROGERSON, 1995) a primeira caracterizada por uma linguagem cotidiana, pela população em geral, jornalistas, políticos, profissionais de diversas áreas e gestores políticos. Logo, a segunda é em relação à

pesquisa científica, em diferentes campos do saber, como sociologia, educação, medicina, enfermagem, e outras especialidades.

Discorrer sobre a importância da qualidade de vida já deixou de representar uma vida sem doenças ou agravos, mas acima de tudo a busca pela felicidade, satisfação e prazer alcançados diante dos aspectos da vida (DA COSTA, 2006).

Baseado nestes conceitos, pode-se analisar as dificuldades que os deficientes visuais encontram ao realizar (ou tentar) a prática de alguma atividade física e buscar meios para que as atividades propostas gerem as sensações de prazer, satisfação e gozo ao realizá-las.

Entretanto, para seguir o estudo abordado, é de extrema importância se atentar aos conceitos, principalmente no que se diz respeito a deficiência visual. Conforme (GIL, 2000) a expressão ‘deficiência visual’ se refere ao espectro que vai da cegueira até a visão subnormal.

Chama-se visão subnormal (ou baixa visão, como preferem alguns especialistas) à alteração da capacidade funcional decorrente de fatores como rebaixamento significativo da acuidade visual, redução importante do campo visual e da sensibilidade aos contrastes e limitação de outras capacidades. (...) Usando auxílios ópticos (como óculos, lupas etc.), a pessoa com baixa visão apenas distingue vultos, a claridade, ou objetos a pouca distância. A visão se apresenta embaçada, diminuída, restrita em seu campo visual ou prejudicada de algum modo. (...) A cegueira, ou perda total da visão, pode ser adquirida, ou congênita (desde o nascimento). O indivíduo que nasce com o sentido da visão, perdendo-o mais tarde, guarda memórias visuais, consegue se lembrar das imagens, luzes e cores que conheceu, e isso é muito útil para sua readaptação. Quem nasce sem a capacidade da visão, por outro lado, jamais pode formar uma memória visual, possuir lembranças visuais. (GIL, 2000)

É importante ressaltar estes termos e conceituá-los, pois, existe a diferença entre cada um deles e analisar a bagagem de cada pessoa, entendendo que o mesmo é um ser único que já viveu experiências e possui histórias apesar da deficiência e trata-lo de maneira igualitária, com especificidades comuns diante da deficiência mas não inferiorizando a pessoa, também faz parte da qualidade de vida que almeja-se.

Ainda assim com a disseminação da importância da prática de exercício físico, com a forma de reduzir fatores agravantes, de forma a prevenir e diminuir os riscos de doenças e agravos, tem-se ainda elevado índice de sedentarismo entre indivíduos de diversos grupos etários. (ALHASSAN; ROBINSON, 2010; PEIXOTO; BENÍCIO; JARDIM, 2007)

A atividade física melhora as condições totais do organismo. Força, agilidade, coordenação motora, flexibilidade, postura e resistência física adquiridas com a prática de exercícios são fatores importantes para o desempenho produtivo do ser humano e que o capacitam a realizar eficientemente as tarefas impostas pela vida. Para se promover vida sadia e prevenção a doenças é importante a conscientização em

relação a atividade física. Há uma íntima relação entre doença e estilo de vida, onde a atividade física constitui fator fundamental. (PY, JACQUES 1999)

A chamada “atividade física adaptada”, teve seu nascedouro nos Estados Unidos, conforme salienta (CASTRO, 2003):

A contribuição da atividade física adaptada foi iniciada nas áreas de surdez, deficiência visual e mental. Jean-Marc Itard (1775-1839), médico francês deu origem ao modelo educacional, utilizando atividades sensório-motoras para desenvolver o potencial de indivíduos com deficiência mental e sensorial. Seu seguidor Edouard Seguin trouxe o sistema de treinamento sensório-motor aos EUA em 1860. Seguin contou com ajuda de Samuel Gridley Howe para atender alunos com deficiência mental em Syracuse, Nova Iorque. A escola trabalhava principalmente com o treinamento de movimentos, com estimulação sensorial, fala e a instrução educacional. Antes de 1900 as raízes históricas da atividade física adaptada foram indiretamente relacionadas com a ginástica médica.

Conforme (MANSINI 1995, p. 624) a atividade física adaptada, como sugere o próprio nome, representará adequação entre o que pode ser feito, o que se pretende atingir e os limites que se espera superar, consonante ao perfeito equilíbrio físico, emocional e psíquico do deficiente visual.

Ao analisar estes fatores, a educação física adaptada surge com o intuito de auxiliar no desenvolvimento de novas habilidades, trazendo as pessoas com os diferentes tipos de deficiência uma nova maneira de aquisição de aptidões motoras para suas funções diárias, modificando suas atuais realidades e proporcionando novos desafios (ALVES, 2018).

Na atividade física adaptada, considera-se, quando necessárias, adaptações e ou adequações de estratégias e recursos pedagógicos para o aprendizado ou desempenho de uma habilidade motora, com menores restrições na informação ou na realização do movimento, fato este que torna a atividade física adaptada necessária não somente no processo educacional, mas num contexto de equipe interdisciplinar (MANOEL, 2008).

Logo, ao analisar o conceito da educação física adaptada, vale ressaltar que a mesma é imprescindível quando o assunto são os deficientes visuais e sua inserção na prática de atividades físicas, para que o desempenho e participação sejam efetivos e surtam efeitos positivos para que seja alcançada a qualidade de vida no momento da realização do exercício.

Estudos no Brasil sobre formação profissional em educação física adaptada têm revelado um baixo número de professores qualificados (MAUERBERG deCASTRO, 2005). Logo, observa-se que é necessário a capacitação educacional deste profissional para que possa ter um maior número de alunos para realizarem as atividades de forma correta e supervisionada.

O papel do profissional de Educação Física é fundamental, pois cabe a ele coordenar, planejar, programar, supervisionar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos e programas, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos na área de atividades físicas e do desporto (BRASIL, 1998).

Haja vista a importância do profissional de educação física para elaborar projetos, o trabalho em equipe, a boa relação entre professor-aluno, são requisitos imprescindíveis para o bom trabalho com os deficientes visuais, com a orientação de forma correta ao decorrer das atividades.

A falta de uma preparação profissional de qualidade é apontada como um fator importante na exclusão do aluno deficiente visual. Os professores se sentem despreparados e incapazes de promover a inclusão desse aluno. Afirmam ter recebido reduzidas informações sobre a deficiência visual durante a sua formação. (SASSAKI, 1997; LIBERMAN; HOUSTON-WILSON, 1999; LIMA; DUARTE, 2001)

Professores de educação física são vistos como profissionais com atitudes mais positivas frente à inclusão do que os demais professores. Isso se deve, talvez, aos aspectos fortemente expressivos da disciplina, na qual os professores envolvidos encontram mais facilmente respostas para casos difíceis. Por outro lado, a essa disciplina é capaz de proporcionar a participação e a satisfação elevadas de alunos com os mais variados níveis de desempenho (RIZZO; VISPOEL 1991).

Como o deficiente visual passa a utilizar mais da sua habilidade de percepção, ele precisa adquirir mais habilidade motora, tanto para sua locomoção quanto para manipulação.

Esse tipo de deficiência gera comprometimentos e problemas psicomotores, levando também a descontroles no lado psicológico. Isso o faz se sentir mais dependente, inseguro, com medo de situações que não sejam conhecidas, isolamento social, sensação de incapacidade diante de atividades motoras, o que o tornará diferente do grupo. Diante disso, mais do que incentivos para superar as dificuldades é necessário que seja estabelecido métodos e ações para se trabalhar com esse público (JUNIOR; SANTOS, 2007).

Ao compreender a deficiência e suas principais dificuldades, são necessárias medidas pedagógicas e educacionais eficientes para a prática de atividade física. (CIDADES; FREITAS 2002, p.2) enfatizam que o professor deverá assegurar-se de que o aluno esteja familiarizado com o espaço físico, percursos, inclinações do terreno e diferenças de piso. Estas informações são úteis, pois previnem acidentes, lesões e quedas. De forma que o aluno entenda a atividade a ser proposta.

É importante que se tenha atenção à alguns cuidados nas aulas com aluno DV para que se evitam possíveis problemas com no andamento da aula. O professor deve estar ciente de que o comando verbal é o primeiro contato para boa relação com o aluno e aluno-aluno; explicar de forma clara e objetiva; não mudar o local da atividade, para que o aluno não perca a direção da origem da informação; quando o comando verbal não for suficiente, passar as informações através do tato; incentivar autonomia, orientando sobre o espaço físico onde estão os materiais da quadra, para que organize seu mapa mental (DIEHL, 2006).

Conforme (HOCKEY; COLLINSON, 2007) a constituição de um local para lazer ou atividade de um deficiente visual deve ser pensada a partir de duas preocupações centrais: para um melhor desempenho e para a prevenção de acidentes, visando sempre ao fator segurança.

Os participantes esportivos tornam-se hábeis em formas altamente específicas de circulação nos diferentes tipos de ambiente e, na manipulação de objetos essenciais para o esporte; para isso, a implantação de tal habilidade requer que os indivíduos desenvolvam um espectro de informações sensoriais, e de usar a percepção para aumentar a execução hábil à prática desportiva (HOCKEY; COLLINSON, 2007).

Portanto é de suma importância que o profissional de educação física tenha um contato e uma relação positiva com seu aluno para que a atividade proposta consiga ser realizada, com o cuidado e atenção redobrada que o deficiente visual necessita de forma a organizar o seu mapa mental ao decorrer da atividade. Segundo (JUNIOR, 2008) uma das preocupações básicas do profissional de Educação Física, ao trabalhar com o deficiente visual, é como apresentar a tarefa, ou seja, como utilizar a instrução, que juntamente com a prática e o feedback, são apontados, nos estudos em aprendizagem motora, como fatores resultantes na aquisição de habilidades motoras.

Os recursos de proteção e segurança, essenciais através da aprendizagem da proteção superior, proteção inferior, rastreamento com as mãos, decisão de tomada de direção e pesquisa do ambiente. Durante a fase de aprendizado de se optar pelo mesmo ponto de partida e situar os vários objetos em relação com esse ponto, ou seja, os pontos de referência. Não se deve usar palavras vagas para a localização como, aqui e ali, pois para o cego essas denominações não fazem sentido algum. Deve-se usar palavras mais claras como, atrás de você, no final do corredor, na quina inferior direita. A contagem dos passos deverá ser o último recurso a utilizar, pois exige muita concentração e muitas vezes denotam erros de percurso. Este nível de observação vai além de apenas ser capaz de identificar o que uma pessoa está fazendo de forma incorreta na aplicação de técnicas ou orientação (ZEBEHAZY; ZIMMERMAN; FOX, 2005).

É muito importante que o professor tenha controle e saiba inferir os comandos a serem dados para o deficiente visual. Promover saúde, bem-estar e qualidade de vida são fatores determinantes para uma saúde pública de qualidade.

Em relação ao início da atividade física com qualidade faz-se necessário ofertar diversas experiências em espaços, texturas e superfícies diferentes, visando o conhecimento de novos conceitos sobre o ambiente e sabendo que só será possível através de vivências constantes. Para compensar a ausência visual, manter a face próxima com vocalizações para estimular o sistema auditivo, dar pistas para aprender a compreender o ambiente e explorar os objetos a fim de que eles possam ser identificados. A explicação do que está fazendo para manter ciente a situação também é fator primordial, diminuindo o medo do desconhecido. Os sons, cheiros e sensações novos precisam de ajuda para terem significados, assim forma-se associações fundamentadas (OLIVEIRA; CARVALHO, 2005; FIEHLER; REUSCHEL; RÖSLER, 2009).

Segundo (CASTRO, 2003, p. 4) a prática regular de atividades físicas na vida do deficiente não representará, tão somente, benefício psicológico e social; mas essencialmente promoverá efeitos e reflexos em sua saúde e seu bem-estar, observando-se que tanto quanto um indivíduo dito 'normal', o deficiente possui, em igual proporção, aspectos a serem zelados com maior ou menor intensidade, dependendo da faixa etária em que esteja enquadrado.

Estando na fase adulta, o deficiente físico deve efetuar a boa manutenção de sua saúde, prevenindo e tratando doenças e males periféricos à sua própria limitação, o que fomentará melhores condições de vivência social e laboral, bem como o preparará para adentrar de forma sadia para a senescência, afirma (CASTRO, 2003, p.4).

Para traçar um procedimento de avaliação, o professor precisa ter claro seu objetivo e a maneira de poder atingi-lo: saber se a meta da avaliação é determinar o nível de funcionamento (para o planejamento de um programa educacional apropriado ao deficiente visual) ou prognosticar suas condições de acompanhar um programa de classe comum. No primeiro caso, a avaliação estará voltada para o progresso individual (avaliação por critério); no segundo caso (avaliação por norma), para comparação dos resultados do indivíduo deficiente visual em relação a um grupo, no caso, a classe. Ambas são importantes para uma avaliação completa (MASINI, 1995, p. 624).

Portanto, o profissional de educação física precisa se preparar quanto a cena e um programa educacional de qualidade para lidar com este deficiente visual de forma que ele obtenha êxito ao realizar as atividades propostas.

As atividades e exercícios físicos aplicáveis ao portador de deficiência visual visam à expansão de suas capacidades espaciais, motoras, sensoriais e físicas, tratando o corpo, sem esquecer os setores sociais e afetivos envolvidos neste processo. Para tal, a linguagem é ferramenta essencial do professor de Educação Física que atua junto a deficientes visuais, sejam estas crianças, adolescentes e adultos. Sua liderança, motivação e otimismo são fundamentais para que haja confiança mútua, propiciando quebra de tabus e verdadeira potenciação das possibilidades do deficiente visual (GENTIL, 2008).

Tem-se a atividade física como uma grande precursora para gerar a qualidade de vida, onde possui importância fisiológica, social e psicológica, é o que diz (MANIDI; MICHEL, 2001):

Dos benefícios fisiológicos, pode-se citar que em curto prazo a atividade física permite estabilizar a quantidade de glicose no sangue, estimulando ao mesmo tempo as quantidades de adrenalina e noradrenalina e também proporcionando uma melhora no sono e, em longo prazo, uma melhora na função cardiovascular, no tônus muscular, na flexibilidade, procurando preservar e restabelecer a mobilidade das articulações no equilíbrio, na coordenação motora e na velocidade do movimento.

Ainda segundo (MANIDI; MICHEL, 2001) dos benefícios psicológicos, pode-se destacar em curto prazo que proporciona ao indivíduo um relaxamento e conseqüentemente uma diminuição do estresse e da ansiedade, de forma que contribui positivamente no humor, e em longo prazo verificou-se um bem estar geral, acarretando melhora na saúde mental e depressão.

Dos benefícios sociais, em curto prazo, pode-se mencionar a socialização e a integração desses indivíduos a grupos sociais, e em longo prazo, por essa socialização a formação de novas amizades e companheirismos, além da ampliação das relações sociais, afirma (MANIDI; MICHEL, 2001).

Ao apresentar os benefícios advindo com a prática de atividades físicas, fica explícito como a prática regular desta é sem dúvidas complementar para uma boa saúde o que garante qualidade vida diferenciada para os praticantes. Em suma, torna-se necessário salientar que os deficientes visuais têm a inclusão promovida por meio da educação física, desta forma, eles não se sentirão tão isolados ou solitários perante sua deficiência.

O deficiente visual precisa ter um acompanhamento diferenciado e eficaz nas atividades que são propostas, bastando ao profissional de educação física possuir esta tática, e a percepção necessária com o seu aluno, de forma que ele se sinta incluso e capaz de desenvolver as atividades propostas. O professor precisa dar os comandos corretos para o deficiente visual e utilizar palavras precisas que surtam efeito com o aluno.

A capacitação educacional deste profissional se torna extremamente importante e necessária para que o mesmo tenha conhecimento suficiente para programar, planejar e elaborar uma aula que tenha um efeito positivo na vida do deficiente visual, de forma que seja alcançado a qualidade de vida, com o gozo, satisfação, e prazer que este aluno terá ao desenvolvê-las desde que o profissional de educação física tenha a percepção necessária com seu aluno incluindo-o de forma que o mesmo possa executar as atividades propostas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, pelo artigo foi possível analisar as diferenças e o quão complexo o termo “qualidade de vida” pode englobar em suas definições, com o viés voltado para o campo da pesquisa científica, analisou-se como o deficiente visual aliado com a prática esportiva tem um estímulo melhor para que se alcance a qualidade de vida esperada. O profissional de educação física tem um papel muito importante para que este evento ocorra, com a sua capacitação, seu estudo, ele é capaz de promover, planejar e programar uma aula com uma dinâmica diferenciada para o deficiente visual onde são despertados estímulos motores para este aluno. Os estudos sugerem a melhora no quadro psicológico, físico e social da prática de atividades físicas, e conclui-se um efeito positivo acerca da saúde e do bem-estar dos indivíduos analisados.

Ao analisar a pesquisa observa-se um número inferior de profissionais, ou seja, que não estão capacitados para lidar com a “educação física adaptada”, os autores colocam em análise o possível medo, o receio de lidar com este deficiente visual que já tem em si um sentimento de exclusão perante a sociedade se comparado a uma pessoa sem deficiência e o que pode se tornar uma tarefa difícil para o professor. Entretanto, o profissional pode analisar este desafio e se encorajar a realizar uma especialização, um estudo embasado nas dificuldades e como se preparar ao formular uma aula para um deficiente, seja ele visual, auditivo. Pois fica evidente que não somente deve haver esta estimulação na educação para saber lidar com os diferentes desafios para as pessoas com quaisquer tipo de deficiência física, como também facilitar o processo educativo realizado pelo professor e sua interação com o aluno portador ao decorrer das aulas.

Mediante a isso, é necessário fomentar essa ideia de que os deficientes possuem suas peculiaridades, mas não é um motivo para o distanciamento deles da sociedade, pelo contrário, sua inclusão torna-se imprescindível para que ele tenha o gozo, e a satisfação ao fazer o que gosta com um profissional preparado e capacitado para lidar com este deficiente visual de modo que o mesmo obtenha qualidade de vida e saúde para desfrutar de suas experiências pessoais.

REFERÊNCIAS

ALHASSAN S.; ROBINSON T. N. Defining accelerometer thresholds for physical activity in girls using ROC analysis. **Journal of Physical Activity and Health**, Champaign, v.7, p.45-53, 2010.

ALVES, Maria Luíza Tanure; DUARTE, Edison. A inclusão do deficiente visual nas aulas de educação física escolar: impedimentos e oportunidades. **Acta Sci. Human Soc. Sci**, Maringá, v. 27, n. 2, p. 231-237, 12 dez. 2005. Mensal. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHumanSocSci/article/view/204/151>. Acesso em: 06 out. 2020.

ALVES, Vinícius. **Atividade Física Adaptada a favor da inclusão**. 2018. Disponível em: <https://sesc-sc.com.br/site/lazer/artigo-atividade-fisica-adaptada-a-favor-da-inclusao>. Acesso em: 06 out. 2020.

BOWLING A; BRAZIER J. **Quality of life in social science and medicine Introduction**. Soc Sci Med 1995; 41:1337-8.

CIDADE, R.E.; FREITAS, P.S. **Educação Física e inclusão: considerações para a prática na escola**. In: Integração: educação física adaptada. Brasília: MEC/SEF, 2002.

BRASIL. **Lei 9.696, de 1º de setembro de 1998** [Internet site]. Disponível em http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=175. Acessado 27 março 2006.

DA COSTA A.M; DUARTE, E. **Atividade Física, Saúde e a Qualidade de Vida das Pessoas com Deficiência**. In: Rodrigues, D.(Org.). Atividade Motora Adaptada - Alegria do Corpo. 1 ed. São Paulo: Artes Médicas; 2006. 119-129.

DIEHL, R. M. **Jogando com as diferenças: jogos para crianças e jovens com deficiências**. São Paulo: Phorte, 2006.

FIEHLER, K.; REUSCHEL, J.; RÖSLER, F. Early non-visual experience influences proprioceptive-spatial discrimination acuity in adulthood. **Neuropsychologia**, 47(3), 897-906.2009.

GENTIL, Samuel de Moura Santos. **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA DEFICIÊNCIA VISUAL**. 2008. Disponível em: <http://superclickmonografias.com/blog/?p=210>. Acesso em: 06 out. 2020.

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6º Ed São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, Marta. **Deficiência Visual. TV Escola**. 2000. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seed/arquivos/pdf/deficienciavisual.pdf>> Acesso em: 13.nov.2020.

HOCKEY, J.; ALLEN-COLLINSON, J. (2007). Grasping the Phenomenology of Sporting Bodies. **International Review for the Sociology of Sport**, 42(2), 115-131. Recuperado em 01 maio, 2015.

INTERDONATO, Giovanna Carla *et al.* QUALIDADE DE VIDA E PRÁTICA HABITUAL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES COM DEFICIÊNCIA. **Rev Bras Crescimento Desenvolvimento Hum**, Londrina, v. 2, n. 2111, p. 282-295, 16 mar. 2011. Mensal. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/20016/22102>. Acesso em: 06 out. 2020.

JUNIOR, W. R.; SANTOS, L. J. M. Judô como atividade pedagógica desportiva complementar em um processo de orientação e mobilidade para portadores de deficiência visual. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Bueno Aires, Nº 35, 2001.

LIEBERMAN, L.J.; HOUSTON-WILSON, C. Overcoming the barriers to including students with visual impairments and deaf. *Blindness in physical education*. **View**, v. 31, n. 3, 1999.

LIMA, S.T.; DUARTE, E. **Educação física e a escola inclusiva**. In: Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada. Temas em educação física adaptada. Sobama, 2001.

MANIDI M-J, MICHEL J-P. **Atividade física para adultos com mais de 55 anos: Quadros clínicos e Programas de Exercícios**. São Paulo: Ed. Manole; 2001, 219-22.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1988.

MAUERBERG-DECASTRO, E. et al. **Atividade física para todos**. 2000. Disponível em <http://www.rc.unesp.br/ib/e_fisica/abertura.htm>, 2000. Acesso em: 02 out. 2010.

OLIVEIRA, A.S.; CARVALHO, L. (2005). Deficiência visual: mais sensível que um olhar. **Colloquium Humanaru**, 3 (2), 27-38.

PEIXOTO, M.R.G.; BENÍCIO, M.H.A.; JARDIM, P.C.B.V. The relationship between body mass index and lifestyle in a Brazilian adult population: a cross-sectional survey. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.11, p.2696-740, 2007.

PY, Luiz Alberto; JACQUES, Haroldo. **A linguagem da Saúde**. 3 ed. Rio de Janeiro: Campus, 1999. p. 19-48.

RIZZO, T.L.; VISPOEL, W.P. Physical educators' attributes toward teaching students with handicaps. **Adap. Phys. Act. Quart.**, v. 8, p. 4-11, 1991.

ROGERSON, R.J. Environmental and health-related quality of life: conceptual and methodological similarities. **Soc Sci Med** 1995; 41:1373-82.

SASSAKI, R.K. **Inclusão**: Construindo uma Sociedade para Todos. Rio de Janeiro: WVA, 1997.

JUNIOR, Manoel Osmar Seabra. **Estratégias de Ensino e Recursos Pedagógicos para o Ensino do Aluno com Deficiência Visual na Atividade Física Adaptada**. 2008. 128 f. Tese (Doutorado) - Curso de Tese Apresentada Ao Programa de Pós graduação em Educação, da Faculdade de Filosofia e Ciências, da Universidade Júlio de Mesquita Filho, Campus de Marília, Para Obtenção do Título de Doutor em Educação (Área de Concentração: Ensino na Educação Brasileira, Linha de Pesquisa: Educação Especial no Brasil), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Faculdade de Filosofia e Ciências, Marília, 2008.

Disponível

em:<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/102222/seabrajunior_mo_dr_mar.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 06 out 2020.

SEIDL, Eliane Maria Fleury *et al.* **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos**. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2004.v20n2/580-588/pt/>. Acesso em: 06 out. 2020.