

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Políticas Afirmativas - Comunicação Oral

## **PRÁTICAS CORPORAIS HOLÍSTICAS PARA IDOSOS COM CEGUEIRA E BAIXA VISÃO**

*Maria das Graças Carvalho Silva de Sá<sup>1</sup>*

*Jeane Moraes Lourenço*

*Gabriel de Sá Ferreira*

*Géssika Alves dos Santos*

As Práticas Corporais Holísticas possibilitam o sujeito se perceber individualmente e, também, coletivamente nos diferentes níveis e aspectos dentro das relações humanas (BARROSO, 1999). Estas visam a “[...] busca por equilíbrio corpóreo/psíquico/social por meio de estímulos [...] almejando a auto-harmonização pela ampliação da consciência” (VIEIRA FILHO, 2009. p. 114). Outras contribuições, referem-se ao debate relativo ao corpo idoso, saúde e o envelhecimento, e conseqüentemente, como este corpo é percebido socialmente. As descobertas do/sobre o corpo e das possibilidades que esse corpo tem de agir, sentir, refletir e resignificar dizem da existência de uma cidadania do corpo e que, recorrentemente é visto com um corpo eficiente ou deficiente. Direcionando este debate para os sujeitos com deficiência, constata-se que, o corpo com deficiência nem sempre foi e, talvez ainda hoje não seja, plenamente compreendido como um corpo cidadão. Especialmente quando este indivíduo com cegueira e baixa-visão é também uma pessoa idosa visto que, muitas ações habituais que realizava na juventude, provavelmente agora, em condição senil, não mais será possível de ser realizada. Este quadro pode influenciar diretamente a autoestima destes, criando sentimentos de incapacidade ou medo, que, muitas vezes, acarretam a depressão e a negatividade sobre a própria vida do sujeito com deficiência, ou seja, a negação ao próprio corpo ou a sua deficiência. No enfrentamento, se faz necessário que este indivíduo se aceite e valorize suas potencialidades (NERI;

---

<sup>1</sup> Contatos dos autores: [mgracasilvaa@gmail.com](mailto:mgracasilvaa@gmail.com); [jeanemoraes736@gmail.com](mailto:jeanemoraes736@gmail.com); [gabrielsaferreira2.0@gmail.com](mailto:gabrielsaferreira2.0@gmail.com); [gessika.ads@gmail.com](mailto:gessika.ads@gmail.com).

CACHIONI, 1999). O passo mais importante seria descobrir este/novo corpo e explorar suas possibilidades para além da deficiência e das limitações senis, enfrentando-as como uma característica a mais em sua constituição/identidade. Com isso objetivamos neste estudo analisar e descrever as contribuições de Práticas Corporais Holísticas para adultos e idosos com cegueira e baixa visão. Também nos interessou compreender como essas práticas corporais contribuíram para a qualidade de vida e autonomia do público-alvo. A metodologia se constitui em uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, com base na técnica de análise de (BARDIN, 1977), que nos oportuniza uma compreensão sobre o estudo ao permitir a interpretação das particularidades, comportamentos ou atitudes dos indivíduos. As intervenções foram desenvolvidas a partir da proposta teórico-metodológica da abordagem crítico-emancipatória de Kunz (1994), acreditando em um processo no qual os alunos sejam instigados a se apropriarem e (re)significarem os conhecimentos necessários para a reflexão crítica das ações e para o desenvolvimento de sua autonomia. As aulas ocorreram uma vez na semana, no período de agosto 2017 a junho de 2018 no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) e o público-alvo desta pesquisa foram aproximadamente 15 (quinze) adultos e idosos, com cegueira e baixa visão. Os instrumentos utilizados foram: diários de campo; registros fotográficos e audiovisuais; e avaliações individuais e coletivas. A fim de potencializar a prática pedagógica, durante as intervenções, buscamos despertar outros sentidos, como a audição e o tato, levando em consideração as condições de percepção visual de cada participante. Após avaliar e analisar os benefícios que tais práticas promoveram, constatamos que os participantes obtiveram um progresso em sua qualidade de vida ao relatarem uma melhoria em relação a condições de mobilidade além de que, tais práticas foram fundamentais ao promover a autonomia desses sujeitos no cotidiano. Além disso, os alunos evidenciaram o quanto essas práticas possibilitaram momentos de relaxamento e fizeram com que experimentassem sensações que transcendiam situações difíceis, dores, problemas do dia-a-dia. Podemos destacar contribuições dessas práticas ao perceber que os participantes passaram a reconhecer as próprias limitações, potencialidades e a relação com as diferenças.

**Palavras-chave:** Educação Física. Inclusão. Práticas Corporais Holísticas. Deficiência Visual.

## **REFERÊNCIAS**

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: edições, v. 70, p 225, 1977.

BARROSO, Maria Macedo. As iogas como cultura alternativa. **Motriz**, v. 5, n. 2, p. 189-193, 1999.

KUNZ, E. **Transformação didático pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

NERI, A. L.; CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. **Velhice e sociedade**, v. 2. Campinas: Paripus, 1999.

VIEIRA FILHO, H. **O Microcosmo Sagrado**. São Paulo: Lumina Editorial. 1998.