



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

PORTFÓLIO ACADÊMICO

**A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE
ADAPTADO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E TEA - UMA ABORDAGEM
BIOPSISSOCIAL NA PERSPECTIVA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

**ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO
GABRIELA RESENDE PÁDUA
KÉVILYN VALESCA MACHADO DE SOUZA
MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS
SUELEN CARLA PEDROSO**

**LAVRAS/ MG
2023**

**ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO
GABRIELA RESENDE PÁDUA
KÉVILYN VALESCA MACHADO DE SOUZA
MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS
SUELEN CARLA PEDROSO**

PORTFÓLIO ACADÊMICO

**A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE
ADAPTADO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E TEA - UMA
ABORDAGEM BIOPSISSOCIAL NA PERSPECTIVA DO PROFISSIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

ORIENTADORA

Prof^ª. Ma. Mariana Corrêa de Resende

**LAVRAS/MG
2023**

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento Técnico
da Biblioteca Central do UNILAVRAS

J35i Januário, Alisson das Graças.
A importância e benefícios do exercício físico e esporte adaptado para
pessoas com deficiência e TEA: uma abordagem biopsicossocial na
perspectiva do profissional de educação física / Alisson das Graças
Januário, Kévilyn Valesca Machado de Souza, Michely Nogueira dos
Santos, Suelen Carla Pedroso – Lavras: Unilavras, 2023.

102f.:il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) – Unilavras,
Lavras, 2023.

Orientador: Prof.^a Mariana Corrêa de Resende.

I. Pessoa com deficiência. 2. Esporte Adaptado. 3. Equoterapia
assistida. 4. Modelo biopsicossocial. I. Pádua, Gabriela Resende. II.
Souza, Kévilyn Valesca Machado de. III. Santos, Michely Nogueira dos.
IV. Pedroso, Suelen Carla. V. Resende, Mariana Corrêa de (Orient.).
VI. Título.

ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO
GABRIELA RESENDE PÁDUA
KÉVILYN VALESCA MACHADO DE SOUZA
MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS
SUELEN CARLA PEDROSO

PORTFÓLIO ACADÊMICO

**A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE
ADAPTADO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E TEA - UMA
ABORDAGEM BIOPSISSOCIAL NA PERSPECTIVA DO PROFISSIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

APROVADO EM: 25 de maio de 2023.

ORIENTADORA

Prof^a. Ma. Mariana Corrêa de Resende

MEMBRO DA BANCA

Prof^a. Ma. Valéria Miranda Campos Monteiro

LAVRAS/MG
2023

DEDICATÓRIAS

Dedico esse Portfólio, primeiramente a Deus, a minha família e aos meus amigos, e por fim a mim mesmo por continuar persistente, focado e resiliente em meio aos momentos difíceis.

ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO

Dedico esse trabalho primeiramente a Deus, a minha mãe, a minha avó (em memória), à minha irmã, meu padrinho, minha sobrinha, minha orientadora, aos meus amigos de caminhada no curso, meus familiares e todos aqueles que me ajudaram de forma direta ou indireta para a conclusão dessa etapa em minha vida.

GABRIELA RESENDE PÁDUA

Dedico esse trabalho a Deus, que me deu força e paciência para não desistir durante a trajetória, e também, para a minha família e amigos que sempre me ajudaram durante a caminhada acadêmica.

KEVILYN VALESCA MACHADO DE SOUZA

À Deus e aos meus pais, Roberto e Fernanda.

MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS

Dedico esse Portfólio primeiramente a Deus pelo dom da fortaleza durante a jornada acadêmica, pela proteção e por ter iluminado todas as minhas decisões, possibilitando que não houvesse desistência do objetivo tão almejado. Dedico também aos meus pais e minha irmã por todo o apoio, incentivo e compreensão, sendo fundamentais no decorrer desta caminhada. E por fim a todos os demais que de alguma forma influenciaram positivamente para concretização do fim dessa jornada.

SUELEN CARLA PEDROSO

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelas oportunidades, conhecimentos e experiências que me foram dados durante minha trajetória.

Agradeço a minha família por sempre me apoiar e me incentivar a ser uma pessoa melhor a cada dia.

Agradeço aos meus amigos de curso conquistados durante essa trajetória, por estar sempre apoiando um ao outro em meio aos perrengues que a vida universitária nos proporciona.

Agradeço aos amigos de longa data pelo apoio, refúgio e companhia em meio às adversidades da vida.

Agradeço à minha orientadora Prof^a. Ma. Mariana Corrêa de Resende, pela dedicação, pelos ensinamentos e direcionamentos durante a construção desse trabalho.

Agradeço ao UNILAVRAS e aos professores do curso, por me proporcionar momentos que marcaram a minha vida.

ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO

Primeiramente a Deus, que é meu refúgio e fortaleza sem Ele nada seria possível, pois é quem me sustenta e dá forças em todos os momentos.

Em especial minha mãe Joana Darc Resende, quem tornou esse sonho realidade, por não medir esforços para me fazer feliz e estando sempre tão presente em minha vida, me proporcionando o melhor, me instruindo e direcionando no caminho correto.

A minha irmã Gleiciane Resende, meu padrinho Samir Mendonça e a minha sobrinha Júlia Mendonça, que são pessoas que sempre me aconselharam e estão ao meu lado nos momentos difíceis com muito carinho e amor.

A minha avó Nazaré Augusta, que não se faz presente aqui de forma física, mas está em meu coração, obrigada por todo amor, ensinamento e coragem.

Aos meus amigos de curso, obrigada por fazer essa caminhada mais leve, em especial minha dupla Michely Nogueira, obrigada por estar comigo nessa jornada, por essa energia e alegria contagiante, obrigada por me dar ânimo e sempre acreditar e ver o melhor em mim.

A minha orientadora Prof. Me Mariana Resende, pela atenção, dedicação e

empenho na elaboração deste portfólio.

Todos os familiares, professores e pessoas que contribuíram de alguma forma para que eu pudesse chegar até aqui.

GABRIELA RESENDE PÁDUA

Agradeço primeiramente a Deus por ter me sustentado até aqui e a minha família por terem abraçado a ideia de me ajudar a seguir essa carreira mesmo sabendo que seria difícil estarmos longes.

Agradeço ao Sensei Paulo Graça (em memória) e minha sensei Flávia que me mostraram o que era o judô, ao meu mestre que me explicou o que realmente era a Educação Física e que foi através disso que eu consegui manter o foco em seguir essa carreira.

Agradeço a alguns professores e amigos que me acolheram durante o decorrer da trajetória, na qual, me deram muitos conselhos bons, me ouviram e proporcionaram momentos em que eu pudesse descontrair para que eu continuasse insistindo no objetivo.

KEVILYN VALESCA MACHADO DE SOUZA

A Deus, pela vida, pelos momentos bons, pelo conhecimento adquirido, por ter me sustentado, me dando forças para enfrentar todos os obstáculos que passei durante essa trajetória.

Ao meu pai Roberto, que desde pequena me ensinou os valores da vida, nunca desistiu de cuidar de mim, e me deu muito amor para que eu me tornasse a pessoa que sou hoje.

A minha mãe Fernanda, que luta de todas as formas para cuidar de mim, sempre me ajudando, e até hoje se desdobra para que eu consiga conquistar meus sonhos.

Aos meus avós, que são os pilares da minha família, sem eles eu não estaria relatando essa experiência, são o suporte para que eu consiga estudar, sempre me apoiando nos estudos e ajudando no que for preciso.

A minha irmã Gabrielly, que me aconselhou nos momentos difíceis, me apoiando e me fazendo sorrir quando eu mais precisava.

Ao meu tio Diogo, que antes mesmo que eu me imaginasse como pessoa, ele já acreditava no meu futuro, no meu potencial, me dando todo apoio e

suporte.

Ao meu namorado Max, que desde o começo acreditou nas minhas qualidades, me incentivando, me dando carinho e me ajudando nos dias de angústias, sendo minha calma e paz.

A minha orientadora, que aceitou me instruir da melhor maneira possível para que eu realizasse esse trabalho.

Aos meus professores e amigos, que de alguma forma contribuíram para que eu chegasse até aqui, em especial a Gabriela Resende Pádua que foi minha parceira, amiga e me mostrou o quanto é e foi importante nossa amizade, tornando nossa caminhada mais leve.

MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS

Agradeço a Deus pela saúde, proteção e força para superar com determinação e coragem os desafios impostos durante o período de graduação.

Agradeço a minha família em especial meus pais e minha irmã, pelo amor, cuidado, apoio, incentivo e dedicação, me amparando durante toda minha caminhada.

Aos meus amigos de curso pela ajuda, parceria e momentos de descontração, favorecendo muitas vezes os períodos turbulentos da trajetória acadêmica.

Aos professores que fizeram do ambiente acadêmico um lugar propício para qualificação técnica e humana de seus discentes, contribuindo para formação integral. Além de sempre incentivarem a busca contínua pelo conhecimento profissional.

Ao Centro Universitário de Lavras pela excelente estrutura e excelentes profissionais, promovendo a formação profissional teórico – prática.

Por fim, agradeço a todos os demais que de alguma forma facilitaram a consolidação desse objetivo.

SUELEN CARLA PEDROSO

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1	Campo Society Aberto - Associação Olímpica de Lavras - MG	19
Imagem 2	Alongamentos iniciais com auxílio de implementos	20
Imagem 3	Circuitos motores e condicionantes	22
Imagem 4	Força, potência e precisão de membros	25
Imagem 5	Coordenação motora, atividades lúdicas, jogos e brincadeiras	28
Imagem 6	Paradesporto e modalidades adaptadas	30
Imagem 7	Testes mensais	32
Imagem 8	Local da vivência - Projeto Equoterapia	35
Imagem 9	Exercícios com o bastão	39
Imagem 10	Exercícios de equilíbrio	41
Imagem 11	Exercícios com halteres	43
Imagem 12	Exercícios com bola	45
Imagem 13	Exercícios de lateralidade	47
Imagem 14	Relatório do Centro Equestre	48
Imagem 15	Quadra Society - Associação Olímpica de Lavras	50
Imagem 16	Alongamentos iniciais	51
Imagem 17	Desenvolvimento cognitivo e de coordenação motora fina ..	53
Imagem 18	Brincadeira lúdicas e esportes adaptados	55
Imagem 19	Trabalhos condicionantes através de variados circuitos motores	57

Imagem 20	Importância da prática do paradesporto e dos esportes adaptados	60
Imagem 21	Local do estágio - Pista e Lagoa	62
Imagem 22	Instrução do profissional de Educação Física na execução da Flexão de ombro	64
Imagem 23	Supervisão do profissional de Educação Física na rotação e alongamento do tronco	66
Imagem 24	Mediação da Preensão palmar por parte da Profissional de Educação Física	68
Imagem 25	Correção e auxílio da Profissional de Educação Física referente à Flexão de joelho	69
Imagem 26	Interação com o Profissional de Educação Física - Jogo educativo associado ao alongamento de tronco	70
Imagem 27	Instalação da Associação Olímpica de Lavras, local onde ocorre o Projeto de Extensão	72
Imagem 28	Circuito cognitivo e motor	74
Imagem 29	Transportar a bola pela escadinha	76
Imagem 30	Relações interpessoais	77
Imagem 31	Fundamentos do futebol	79
Imagem 32	Prática recreativa em dupla de orientação olho-mão	80

LISTA DE TABELA

Tabela 1	Resultado dos testes	34
----------	----------------------------	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
2 DESENVOLVIMENTO	19
2.1 Desenvolvimento de Alisson Das Graças Januário: Os benefícios dos Exercícios Físicos e Práticas Paradesportivas/Adaptadas para pessoas com deficiências	19
2.1.1 Apresentação do Local	19
2.1.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas	20
2.2 Desenvolvimento de Gabriela Resende de Pádua: Benefícios dos Exercícios Físicos Adaptados para os Praticantes de Equoterapia – Uma Perspectiva do Profissional de Educação Física	35
2.2.1 Apresentação do Local	35
2.2.2 Equoterapia	36
2.2.3 Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade - TDAH	37
2.2.4 TDAH, Equoterapia e Profissional de Educação Física	37
2.2.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas	38
2.2.5.1 Relato de Experiência	38
2.3 Desenvolvimento de Kevilyn Valesca Machado de Souza: Evoluções Motoras e Psicossociais de Alunos com Deficiência e TEA, participantes do Projeto de Extensão - “Práticas Paradesportivas e Adaptadas Unilavras”	49
2.3.1 Apresentação do Local	49
2.3.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas	50
2.4 Desenvolvimento de Michely Nogueira dos Santos: A importância do Profissional de Educação Física na Equoterapia- Na perspectiva psicomotora e Social dos participantes	62
2.4.1 Apresentação do Local	62

2.4.2 Equoterapia	63
2.4.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas	64
2.5 Desenvolvimento de Suelen Carla Pedroso: A importância das Práticas Desportivas Adaptadas e Recreativas para Pessoas com Deficiência – Uma Abordagem Biopsicossocial	72
2.5.1 Apresentação do Local	72
2.5.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas	73
3 AUTOAVALIAÇÃO	81
3.1 Autoavaliação de Alisson das Graças Januário	81
3.2 Autoavaliação de Gabriela Resende de Pádua	82
3.3 Autoavaliação de Kevilyn Valesca Machado de Souza.....	83
3.4 Autoavaliação de Michely Nogueira dos Santos	84
3.5 Autoavaliação de Suelen Carla Pedroso	85
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	86
4.1 Considerações Finais de Alisson das Graças Januário	86
4.2 Considerações Finais de Gabriela Resende de Pádua	87
4.3 Considerações Finais de Kevilyn Valesca Machado de Souza	88
4.4 Considerações Finais de Michely Nogueira dos Santos	89
4.5 Considerações Finais de Suelen Carla Pedroso	89
REFERÊNCIAS	91
APÊNDICES	100

1. INTRODUÇÃO

O aluno Alisson das Graças Januário, ingressou no curso de Educação Física no primeiro semestre de 2020, no Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS), através do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e do Programa Universidade Para Todos (PROUNI). A escolha do curso de Educação Física, se explica após o seu interesse sobre os diversos efeitos fisiológicos que ocorrem no corpo humano com a prática de exercícios físicos e em como esses efeitos e adaptações agem e impactam positivamente na saúde e qualidade de vida das pessoas.

Após ingressar na Universidade, o aluno foi-se apaixonando cada vez mais pelo curso, pela profissão e, com o passar do tempo, conhecendo e desenvolvendo os mesmos sentimentos pelas disciplinas que se tratavam e relacionam aos temas da fisiologia humana e do exercício, somadas às vivências e experiências adquiridas. Os estágios realizados em diferentes eixos temáticos e os projetos de extensão frequentados, também contribuíram para que o mesmo se sentisse realizado na futura profissão, reforçando cada vez mais que a Educação Física foi uma escolha certa.

Diante disso, depois de graduado, espera-se atuar em diferentes áreas que utilizem do treinamento para a promoção e manutenção da saúde física e mental das pessoas, seja através do esporte, da prática de exercícios físicos ou de práticas paradesportivas e adaptadas para pessoas com e sem deficiência, visando sempre desenvolver e aprimorar suas competências e capacidades profissionais e pessoais, buscando assim o seu constante autodesenvolvimento. Durante o período acadêmico, outras áreas de atuação, além do treinamento, também chamaram bastante a sua atenção, duas delas foram à docência em ensino superior e a pesquisa científica, na qual as ideias de lecionar e pesquisar também se tornaram possibilidades.

Com base nisso, o tema do portfólio, foi escolhido em função das vivências experienciadas em um projeto de extensão, ofertado pelo curso de Educação Física, em parceria com a Fisioterapia nomeado de "*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*". Trata-se de um projeto que realiza um trabalho multidisciplinar, com objetivo de proporcionar às crianças, adolescentes e jovens que apresentam algum tipo de deficiência, uma melhor qualidade de vida, inclusão e autonomia através de práticas paradesportivas, adaptadas e recreativas.

Em função disso, os objetivos individuais versam na observação e análise dos efeitos positivos que a prática regular de exercícios físicos, atividades paradesportivas e adaptadas proporcionam na vida dos alunos participantes do projeto, tanto no

aprimoramento das capacidades físicas, quanto nos aspectos sociais e autonomia.

A aluna Gabriela Resende Pádua, acadêmica do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS, ingressou na instituição no segundo semestre do ano de 2019. Essa escolha pela Educação Física se justifica pelo fato de ser uma área da saúde que transforma vidas e pessoas, através da prática e benefícios dos exercícios físicos e por uma experiência própria de perda de peso, tornou isso um vínculo pela área da Educação Física.

A Educação Física no âmbito profissional, possui intervenção direta com o desenvolvimento do ser humano, tornando-se um dos alicerces para debater as circunstâncias dos exercícios e movimento humano, sendo assim, torna-se um espaço do conhecimento conectado às capacidades corporais. Dessa forma, a Educação Física possui participação nos processos de mudanças ocorridas no decorrer da vida, da concepção até o final da existência; lida com o propósito de prevenção e reabilitação de alguns tipos de deficiências e patologias; denomina-se uma atribuição essencial, estruturando um ambiente adequado, proporcionando experiências (MANCINI *et al.*, 2014; MURMANN *et al.*, 2012).

A vivência apresentada a seguir, é sobre o projeto de extensão “*Equoterapia*” que acontece no Centro Equestre Lagoa dos Ipês, localizado na cidade de Lavras-MG, com início no ano de 2022. No local são realizados atendimentos de praticantes com diferentes condições de saúde. O presente relato de experiência tem como objetivo expor os benefícios diante dos exercícios físicos realizados com os praticantes de Equoterapia, sendo uma perspectiva do Profissional de Educação Física.

Segundo ANDE (1999), a Equoterapia é um trabalho terapêutico e educacional, que busca o progresso biopsicossocial, compreendendo o autoconhecimento, utilizando-se do cavalo, com atividades que incentivem o praticante a um notório desenvolvimento. Este método contém atendimentos multidisciplinares que envolvem grupos de profissionais como Fisioterapeutas, Profissionais de Educação Física, Psicólogos e Pedagogos, o que torna o atendimento e a evolução do praticante mais eficaz e global.

Em consonância a isso, a proposta principal desse portfólio é relatar a vivência realizada pela aluna, exaltando a importância dos exercícios físicos adaptados para os praticantes de Equoterapia, conseqüentemente, ajudando as pessoas por meio da prática de exercícios físicos sobre o cavalo, tendo em vista as inúmeras vantagens,

progressos e melhorias no seu cotidiano.

A aluna Kévilyn Souza, natural de Jacareí (São Paulo), mudou-se para Lavras (Minas Gerais) por ter conseguido uma bolsa de estudos para cursar Educação Física no Centro Universitário de Lavras - UNILAVRAS. Nunca havia pensado em cursar Educação Física, mesmo gostando e praticando esporte desde criança, atletismo, futsal, futebol e lutas/artes-marciais (jiu-jitsu e judô). O motivo real da escolha do curso foi inusitado, pensou em cursar Fisioterapia, para acrescentar a área de conhecimento na academia na qual fazia parte, mas através de conselhos do seu mestre de judô, que lhe disse: *“Eu já estou muito velho, se você pretende acrescentar e atuar na academia futuramente e pretende estar envolvida no esporte, então faça Educação Física e te garanto que não irá se arrepender”*. A partir dessa conversa, repensou sobre o que realmente queria e percebeu que, de fato, o que mais desejava estava diretamente ligado ao meio esportivo e às práticas esportivas. Deste modo, esta foi a trajetória que a trouxe até aqui, lugar que ama e que vive tudo que a faculdade de Educação Física me proporciona.

Quanto às perspectivas para o futuro, acredita-se que está adquirindo e construindo muito conhecimento em diversas áreas do curso, no qual te prepara para que consiga ser uma excelente profissional. Como dito, na faculdade teve diversas experiências, principalmente nas áreas que pretende atuar: dança, ginástica e luta, direcionadas às mulheres, pessoas com deficiência e idosos. Além disso, no decorrer da trajetória, teve um despertar também para o meio acadêmico no ensino superior, visto que os docentes conseguem atuar na área que gostam, seja como professores em sala de aula ou na prática, em projetos de extensão.

A área de interesse escolhida, para a construção desse Portfólio, foi o exercício físico e atividades lúdicas para pessoas com deficiência, no qual fará um relato de experiência sobre o Projeto de Extensão *“Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS”*. Essa escolha se justifica pelo fato de, como mencionado, ser uma área na qual pretende atuar, visando trabalhar o desenvolvimento físico e biopsicossocial de pessoas com deficiências através de exercícios e brincadeiras, visando autonomia para a pessoa com deficiência, além de ser um projeto no qual ama fazer parte. O que mais lhe motivou para essa escolha foi perceber, vivenciar e fazer parte da evolução dos alunos participantes do projeto e por ser um tema em que, muitas vezes, ainda é deixado de lado ou é tratado de forma negligente.

Sendo assim, esse portfólio objetivou apresentar as evoluções motoras e

psicossociais de alunos com deficiências e Transtorno do Espectro Autista (TEA), participantes de um projeto de extensão, desde sua concepção.

A aluna Michely Nogueira dos Santos, realizou a prova do ENEM em 2019 e conseguiu bolsa de 100% pelo PROUNI no ano de 2020 para o curso de Educação Física no Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS. Quando começou, ainda era insegura em relação a escolha do curso, porém, conforme o tempo foi passando, se identificava cada vez mais com a Educação Física. Percebeu que, além de aprender o que acontece no organismo, nos grupamentos musculares e articulares durante a prática dos exercícios físicos, ela conseguiria exercer o que mais queria: ajudar as pessoas através do conhecimento específico e vê-las evoluir, seja na execução correta dos movimentos corporais ou no sorriso que conquistava ao incentivá-las e motivá-las.

O curso de Educação Física abrange diferentes áreas de conhecimento, incluindo a saúde, a estética, o exercício físico, os esportes, jogos e brincadeiras, além de compreender a anatomia do ser humano, sua biomecânica, dentre outras diversas potencialidades que o corpo é capaz de transcender para que seja possível estimular o desenvolvimento das capacidades e habilidades físicas, tanto na reabilitação, prevenção de patologias ou na melhora da qualidade de vida do aluno.

Tendo isso em vista, a aluna acreditava que o Centro Universitário de Lavras - UNILAVRAS, possuía grande potencial para impulsionar futuros profissionais da área, visto que, através dos projetos de extensão, os alunos conseguem aprender na prática a lidar com desafios e adaptar as situações conforme as imprevisibilidades e individualidades humanas, contribuindo na formação dos alunos para o mercado de trabalho.

Este trabalho, desenvolvido na forma de portfólio, tem como objetivo relatar as experiências que a Michely obteve no privilégio de vivenciar no Centro Equestre – Lagoa dos Ipês, na cidade de Lavras- MG, através do projeto de extensão de “Equoterapia” do UNILAVRAS, com foco na perspectiva do profissional de Educação Física nesse contexto. Esse projeto possibilitou conhecer um novo ramo de atuação como futura profissional de Educação Física, onde aconteceu também, o primeiro contato em trabalhar com pessoas com deficiência e entender na realidade suas necessidades motoras.

A aluna Suelen Carla Pedroso, desde o Ensino Fundamental já mostrava grande interesse pela área da saúde, no qual a Educação Física escolar foi o primeiro

contato que teve com a futura profissão. Já no Ensino Médio a obstinação em cursar Educação Física ainda se mostrava presente, devido ao fato de que através das atividades desportivas era possível proporcionar benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, influenciando na qualidade de vida de indivíduos, potencializando ainda mais na escolha definitiva. Ao fim do terceiro e último ano escolar já tinha um objetivo almejado, finalmente realizou o Exame Nacional do Ensino Médio em 2019 e ingressou no primeiro semestre de 2020 no curso de Educação Física do Centro Universitário de Lavras.

Após alguns períodos percorridos na Universidade, teve experiências e vivências dentro de projetos de extensão e em estágios de diferentes temáticas nas áreas de atuação da Educação Física, contribuindo para as escolhas futuras na carreira profissional.

De fato, houve influência das vivências percorridas durante a graduação que a fez almejar atuação na temática realizada durante os estágios obrigatórios e não obrigatórios com indivíduos da segunda à terceira infância, pois apresentou interesse em contribuir no desenvolvimento motor e cognitivo; estimular o aperfeiçoamento de capacidades motoras básicas; e desenvolver as habilidades coordenativas desses indivíduos, além de contribuir, proporcionando e conduzindo estilos de vida ativos e saudáveis para esse público.

Contudo, após integrar uma equipe multidisciplinar da Educação Física e Fisioterapia em um dos projetos de extensão ofertados pela Instituição, o *“Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS”*, que objetiva proporcionar atividades recreativas-esportivas para crianças, adolescentes e jovens com algum tipo de deficiência, criou-se também interesse pela proposta de inclusão através do esporte adaptado, sabendo principalmente da importância dos avanços nas esferas biopsicossociais apresentadas pelos alunos. Vale ressaltar também, o desejo despertado com o projeto em profissionalmente integrar uma equipe multidisciplinar e na troca constante proporcionada por essa oportunidade.

Por fim, os objetivos individuais em relação ao portfólio se baseiam em apresentar a importância das atividades desportivas-recreativas adaptadas para pessoas com deficiência através de uma análise dos aspectos biopsicossociais. Nesse sentido, na esfera fisiológica destacam-se as estimulações das habilidades condicionantes e coordenativas, capacidade cognitiva e autonomia; já no âmbito psicossocial a estimulação da comunicação, bem-estar psíquico e autoestima, além

de favorecer o ambiente para reintegração e relações interpessoais.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 DESENVOLVIMENTO DE ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO: OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E PRÁTICAS PARADESPORTIVAS E ADAPTADAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

2.1.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL

Imagem 1: Campo *Society* Aberto - Associação Olímpica de Lavras-MG.



Fonte: Do autor (2022).

O projeto de extensão “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*” realizado no clube Associação Olímpica De Lavras, Minas Gerais, possui uma estrutura adequada e acessível para atender os alunos participantes do projeto. Tal projeto é composto por uma equipe multidisciplinar, formada por discentes e docentes do curso de Educação Física, com apoio do curso de Fisioterapia, ambos do Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS. A equipe é composta por oito discentes, sendo quatro de cada curso, tendo como supervisora, uma docente de cada área.

As atividades são conduzidas e desenvolvidas em um Campo *Society* aberto, dando mais liberdade e conforto aos alunos durante as realizações das atividades, como mostra a imagem acima. Em dias chuvosos, as práticas são efetuadas em um espaço coberto localizado próximo ao Campo.

O projeto possui alunos que apresentam diferentes tipos de deficiências sendo elas: Intelectuais, Físicas, Motoras, Síndromes não-identificadas Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e Múltiplas, com idades variadas de 6 à 36 anos de ambos os gêneros. Os encontros

são realizados duas vezes por semana, com duração de uma hora cada sessão.

Dessa maneira, o projeto tem por objetivo proporcionar aos alunos uma melhor qualidade de vida, autonomia e inclusão por intermédio das práticas paradesportivas, adaptadas e recreativas. Tem-se que tais resultados e benefícios são averiguados através da aplicação de testes e observações por partes dos discentes, docentes e até mesmo por devolutivas dos responsáveis pelo aluno, familiares e escola.

2.1.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

As aulas realizadas no projeto de extensão seguem uma estrutura previamente planejada e organizada. Em um primeiro momento, antes de iniciar qualquer prática, é realizado por parte dos discentes do curso de Fisioterapia a aferição da pressão arterial (PA), verificação da frequência cardíaca (FC) e o nível de saturação de oxigênio dos alunos, com o objetivo de monitorar se estão em níveis e condições adequadas para prosseguimento das atividades, sem presença de alterações, para que os mesmos possam realizar as práticas. Logo após a análise dessas variáveis, é dado início às práticas, onde são desenvolvidas na seguinte ordem: alongamentos, circuitos motores, jogos, brincadeiras, atividades lúdicas e práticas paradesportivas e adaptadas. Ao final, todos os sinais vitais que foram verificados inicialmente são novamente conferidos para a liberação do aluno.

Imagem 2: Alongamentos iniciais com auxílio de implementos



Fonte: Do autor (2022).

Como mencionado anteriormente, inicialmente, são ministradas sessões de

alongamentos antes das demais práticas, visando o preparo e o aquecimento dos grupamentos musculares dos alunos, como mostra a imagem 2. Os alongamentos são executados com o uso ou não de implementos como bolas, balões ou bastões, acompanhados sempre de músicas, com o objetivo de deixar a prática mais dinâmica e divertida.

Em geral, utiliza-se uma variedade de tipos de alongamento, executados de forma estática e/ou balísticas pelos alunos, sendo feitos de forma ativa, para aqueles que conseguem realizá-los por conta própria e da forma passiva para aqueles que não conseguem ou que possuem alguma limitação física, motora e/ou cognitiva que impedem a realização por conta própria e totalmente autônoma.

Em função disso, por meio da disciplina de Educação Física Adaptada, torna-se possível a inteligência dos diferentes tipos de deficiências, suas limitações e a como desenvolver e aprimorar as potencialidades.

No decorrer da disciplina de Metodologia do Treinamento, os alongamentos são compreendidos como séries exercícios físicos específicos, onde há um aumento no comprimento de estruturas constituídas por tecido mole, como os músculos e tendões, resultando em maiores níveis de flexibilidade em uma articulação, no qual esses exercícios podem ser divididos em estáticos, dinâmicos ou balísticos, ativos, passivos e em facilitadores neuromusculares proprioceptivos (FNP) (NOGUEIRA; 2021). De tal modo, a flexibilidade é entendida como a execução de movimentos voluntários em amplitude máxima dentro dos limites morfológicos do indivíduo, sendo dependente da mobilidade articular e da elasticidade muscular (ZANDOMENICO, 2020).

Com isso, através das sessões de alongamentos são promovidas adaptações agudas ou imediatas e crônicas ou a longo prazo no organismo em relação a esse estímulo. Por intermédio da disciplina de Fisiologia do Exercício, as adaptações agudas são entendidas como as respostas da flexibilização do componente elástico da unidade musculotendínea em detrimento ao alongamento, preparando os grupamentos musculares para as práticas. Já as adaptações crônicas, são entendidas como as que sucedem ao remodelamento adaptativo da estrutura do músculo, em função da prática regular e frequente dos alongamentos (RIBEIRO, 2019).

Em virtude disso, com a realização regular dos alongamentos no projeto, é visado propiciar aos alunos diversos benefícios, tais como a diminuição de encurtamentos musculares, de riscos de lesões e de prejuízos a postura, desenvolvendo a coordenação, estabilidade, flexibilidade e a postura estática e

dinâmica, levando sempre em consideração as limitações e potencialidades dos alunos (CAPPARELLI, 2022; LORENA, 2015). Uma vez que alguns, por conta de suas limitações, acabam desenvolvendo encurtamentos musculares que podem afetar diretamente a postura e a amplitude de movimento diminuída em determinadas articulações, atrapalhando a realização de tarefas diárias.

Portanto, como reforça Zandomenico (2020), o desenvolvimento da flexibilidade através da prática regular de alongamentos possibilita ao indivíduo uma maior liberdade de movimento, proporcionando assim mais autonomia para essas pessoas.

Imagem 3: Circuitos motores e condicionantes



Fonte: Do autor (2022).

Logo após o encerramento da sessão de alongamentos, iniciam-se as práticas programadas do dia de projeto, nas quais se constituem: circuitos motores e condicionantes, atividades lúdicas, brincadeiras, jogos e/ou práticas paralímpicas e/ou adaptadas.

Como visto na Imagem 3, são realizados diferentes tipos de circuitos motores, utilizando diversos materiais suporte, como cordas, bambolês, bolas, escadinha de agilidade, jumps, cones, caneleiras, steps, dentre outros. Cada um desses circuitos, visa desenvolver as capacidades físicas condicionantes e coordenativas dos alunos, expondo-os aos mais variados estímulos motores, a fim de adquirirem um repertório motor maior, diversificado e em constante refinamento, explorando e estimulando assim, suas potencialidades.

Diante disso, conforme foi discorrido na disciplina de Aprendizagem Motora, é de suma importância oportunizar o indivíduo a diferentes experiências motoras, pois é por meio delas que o mesmo desenvolve um maior repertório motor que posteriormente serão utilizados para adquirir e desenvolver novas habilidades.

Por intermédio da disciplina de Metodologia do Treinamento, as capacidades físicas condicionantes são compreendidas como um conjunto de elementos do rendimento físico, que são utilizadas para realizar os mais variados movimentos durante o ciclo de vida. Esses elementos ou componentes são apresentados como: Força, Resistência, Velocidade, Agilidade e Flexibilidade. Sendo que tais capacidades físicas estão diretamente relacionadas com o processo de desenvolvimento e crescimento do indivíduo, estando ligadas aos fatores genéticos e dependentes de estímulos para serem desenvolvidas (OLIVEIRA, 2015).

Em relação a esses componentes, tem-se que a força é conceituada como a capacidade de vencer uma resistência por meio da contração muscular; a resistência é a capacidade de se recuperar e suportar a fadiga, mantendo o esforço físico por um determinado período de tempo sem perder a qualidade do movimento; a velocidade é definida como a capacidade de se deslocar de um ponto ao outro em um curto espaço de tempo; a agilidade é a capacidade de realizar rapidamente mudanças de direções, sendo dependente da força e velocidade (DE CASTRO, 2017; DOS SANTOS *et al*, 2021; SOUZA, 2019). A flexibilidade, como já foi supracitado, é conceituada como a capacidade de executar movimentos em amplitude máxima dentro dos limites morfológicos do indivíduo, sendo dependente da mobilidade articular e da elasticidade muscular (ZANDOMENICO, 2020).

Ainda nessa perspectiva, algumas dessas capacidades são subdivididas em diferentes tipos, como a força, sendo manifestada em força máxima, resistência de força e força explosiva (potência). Onde temos que a força máxima é a capacidade do sistema neuromuscular de mobilizar a maior quantidade de força disponível para realizar uma contração máxima voluntária, já a força de resistência é o ato de resistir a fadiga em situações em que se faz o uso prolongado da força, sendo caracterizada pelo volume do estímulo, e por fim temos a força explosiva (potência), conceituada como a capacidade do sistema neuromuscular de produzir a maior quantidade de força possível em um curto período de tempo (SOUZA, 2019).

A resistência é dividida em resistência aeróbia e anaeróbia, onde elas estão diretamente relacionadas a fatores condicionantes como limiar anaeróbio (Lan),

consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx.), disponibilidade de substratos energéticos e entre outros fatores. Em detrimento a isso, temos que a resistência aeróbia é a capacidade do indivíduo de resistir a fadiga em esforço por um longo período de tempo utilizando do sistema oxidativo, já a resistência anaeróbia é a capacidade do indivíduo de resistir a fadiga mantendo o esforço físico em atividades intensas por um breve período de tempo, utilizando do sistema anaeróbico láctico e alático (PEREIRA, 2019).

Diante o exposto, conforme foi abordado na disciplina de Fisiologia do Exercício, as vias metabólicas de geração de ATP (adenosina trifosfato) mudam em função da duração e intensidade da prática, indo do sistema anaeróbio láctico e alático, usando respectivamente da creatina-fosfato e glicose para produção de energia sem a utilização do oxigênio, ao sistema aeróbio ou oxidativo, usando dos carboidratos e lípidos para produção de energia através da utilização do oxigênio. Por fim, a velocidade pode se manifestar, segundo Pereira (2019) em velocidade de reação, velocidade gestual e velocidade de deslocamento.

Em detrimento aos circuitos motores realizados, alguns alunos apresentaram melhorias importantes e notáveis em alguns dos componentes supracitados, como a velocidade de deslocamento, resistência, coordenação e equilíbrio, conseguindo realizar deslocamentos em diferentes direções, com velocidade acima do habitual, sem perder o equilíbrio durante o trajeto e sem precisar de apoio externo, mantendo dessa forma a qualidade do gesto. Importante ressaltar que antes, no início do projeto, em muitos casos era necessário o apoio externo para auxiliá-los quando havia a perda de equilíbrio ou falta de força em determinado grupamento muscular, não realizando de maneira eficiente o gesto motor. Tais implicações impactam diretamente na autonomia desses alunos.

Por meio da disciplina de Metodologia do Treinamento, ainda nesse contexto, são compreendidas que as capacidades coordenativas são as habilidades do indivíduo de executar os movimentos de forma organizada, precisa e econômica para atingir um determinado objetivo, através da interação harmoniosa entre os sistemas nervoso, esquelético, muscular e do sistema nervoso sensorial. Tais capacidades são caracterizadas pelo equilíbrio, ritmo, coordenação motora, orientação espacial (propriocepção), adaptação, diferenciação cinestésica e sensorial, reação, antecipação e entre outras ditas como capacidades coordenativas (CARVALHO; DAMATTO, 2020).

Diante de tais informações, desenvolver e aprimorar as capacidades físicas

condicionantes e coordenativas dos alunos por meio dos circuitos motores, pondo-os à prova dos mais variados estímulos, gerando assim adaptações estruturais e funcionais, torna-se imprescindível em função dos diversos benefícios potenciais. Conforme descreve Mamanchura e Manzano (2017), o desenvolvimento dessas capacidades possibilita um aumento do repertório motor e do processamento de informações complexas e especializadas, permitindo dessa maneira, maiores níveis de adaptações quando há situações diferentes e mudanças no ambiente.

Ainda nesse sentido, o desenvolvimento das capacidades condicionantes é imprescindível para o desenvolvimento das capacidades coordenativas e vice-versa, no sentido de que, com o aprimoramento delas, há uma otimização do desempenho motor e do bem estar do indivíduo, auxiliando assim, na realização das atividades da vida diária (CARVALHO; DAMATTO, 2020).

Perante o exposto, os alunos participantes do projeto apresentaram dentro de suas possibilidades individuais, um desenvolvimento significativo dessas capacidades, visto que tais capacidades são essenciais para a manutenção e promoção de uma boa qualidade de vida, resultando em maiores graus de independência e satisfação, além do desenvolvimento de suas potencialidades.

Imagem 4: Força, potência e precisão de membros.



Fonte: Do autor (2022).

Entrelaçado aos circuitos motores, outros exercícios também são desenvolvidos visando o aprimoramento de algumas capacidades físicas condicionantes e coordenativas em específico, como a força e potência de membros inferiores e superiores atrelada à precisão e a concentração para acertar alvos. Tais

capacidades são desenvolvidas e aprimoradas através da realização de diferentes exercícios e brincadeiras que envolvem ações como chutes, saltos, lançamentos e arremessos ao alvos, direções e distâncias, como mostrado na Imagem 4.

Em consonância a isso, conforme visto na disciplina de Metodologia do Treinamento, as capacidades desenvolvidas de formas específicas, como a potência e a força, visam trabalhar em maior intensidade movimentos específicos que serão mais utilizados pelo indivíduo.

Diante do exposto, o desenvolvimento de força e potência dos membros superiores e inferiores são necessários devido a fraqueza apresentada por alunos que possuem deficiências físicas e/ou motoras, onde tal característica acarreta na dificuldade de executar ações do cotidiano que necessitem a realização de uma quantidade de força maior do que o habitual por um período longo ou curto de tempo, exemplificados pelo manejo da cadeira de rodas, andar por longas distâncias sem utilizar apoios, diminuindo assim o risco de quedas. Diante disso, com base nas aulas de Fisiologia do Exercício, exercícios praticados de forma regular, visam gerar adaptações músculo-esqueléticas a fim de desenvolver e aperfeiçoar a força, potência e resistência muscular a longo prazo, proporcionando assim mais autonomia para essas pessoas.

Por meio da prática desses exercícios específicos foram observadas melhorias na força e potência de membros superiores e inferiores em um dos alunos, principalmente considerando ações como levantar do chão, agachar, chutar, lançar, correr ou andar, que são realizadas atualmente com mais confiança e sem o auxílio dos discentes ou responsáveis. Antes de receber os estímulos, o aluno apresentava receio em realizá-las sem alguém por perto para auxiliá-lo e estabilizá-lo, pois o mesmo apresentava constantes desequilíbrio e quedas ocasionados pela fraqueza muscular em função da sua deficiência.

Dessa forma, com a prática regular de exercícios físicos adaptados, é possível propiciar aos alunos um estilo de vida fisicamente mais ativo e saudável, conforme apontado na disciplina de Educação Física Adaptada e em conciliação aos estudos realizados por Tremblay *et al.* (2017), Melville *et al.* (2017) e Lobenius-Palmér (2018), que em comparação com a população geral, as pessoas com deficiência passam a maior parte do tempo em comportamentos sedentários (atividades realizadas no tempo de vigília com baixo gasto energético) como manter-se deitado ou sentado por muito tempo, e em menor tempo executando algum exercício físico.

Fatores como estes são preocupantes, pois muitas pessoas com deficiência possuem comorbidades que são associadas a deficiência, como a obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares, dentre outras (HSIEH *et al.* 2017), e manter um estilo de vida sedentário pode comprometer e agravar ainda mais essas comorbidades e a qualidade de vida desses indivíduos.

Com isso, a prática regular de exercícios físicos torna-se uma aliada, de extrema importância no processo de reabilitação geral do indivíduo. Ekelund *et al.* (2016) reforçam o quanto o exercício físico praticado de forma regular promove diversos benefícios à saúde, como a redução dos riscos de doenças crônicas não transmissíveis e entre outros, que conseqüentemente auxiliam na redução da taxa de mortalidade. Em contrapartida, segundo a OMS (2022) a baixa adesão às práticas de exercícios físicos, tem contribuído com o aumento da taxa de mortalidade, onde cinco milhões de mortes por ano são atribuídas a essa baixa adesão, incluindo as pessoas com deficiência, visto que segundo o IBGE (2022), eles correspondem cerca de 8,4% da população (17,2 milhões de pessoas com deficiência).

Frente a tais dados, é reforçado ainda mais a importância de se manter ativo, principalmente quando se trata de pessoas com deficiência, em função dos benefícios propiciados que versam em uma melhor qualidade de vida para essas pessoas. Como descrito anteriormente e salientado nas observações realizadas durante esse tempo no projeto, isso pode ser comprovado através do aperfeiçoamento dos aspectos físicos, com a melhora da força, resistência e do equilíbrio, dos aspectos cognitivos, com a melhora da velocidade de processamento, concentração e da função cognitiva global, dos aspectos metabólicos e fisiológicos, com a melhora da composição corporal e da redução do estresse oxidativo, e dos aspectos sociais e mentais do indivíduo, com a melhora da autoestima, do convívio, da redução do estresse, ansiedade, depressão e entre outros (GASPAR, 2019; BLOEMEN, 2015).

Visto isso, durante as práticas realizadas no projeto foram observados esses benefícios através de melhorias na composição corporal em alguns alunos, melhorias nas capacidades físicas condicionantes e coordenativas em geral, melhorias na concentração em alguns alunos e melhorias em geral nos aspectos sociais, apresentando-se mais comunicativos e dispostos a realizarem as tarefas propostas.

Porém, como já supracitado é abordado por meio da disciplina de Educação Física Adaptada, há uma baixa adesão a práticas de exercícios físicos por parte das pessoas com deficiências, que se dá por razões multifatoriais e complexas, tais como

a falta de conhecimento sobre a deficiência, de profissionais capacitados, transporte, adequação de instalações, por medo, falta de programas e dentre outros (ORCIOLI-SILVA *et al.* 2021).

Diante desses fatos, tais barreiras podem ser minimizadas através de garantias de acessibilidade e acesso na qualificação e capacitação dos profissionais, no ambiente escolar, familiar e de trabalho, em equipamentos e espaços adequados, nas políticas públicas voltadas para a inclusão e entre outros meios, que podem facilitar o acesso das pessoas com deficiências e minimizar essas barreiras (BLOEMEN, 2015; BOSSINK, 2017; LI, 2016). Deste modo, conhecer os fatores que limitam e possibilitam a prática de exercícios por parte dessas pessoas, se torna importante, pois permitem a criação de estratégias para otimizar a promoção da saúde, reduzindo assim o comportamento sedentário deles (ORCIOLI-SILVA *et al.*, 2021).

Em função disso, foi de suma importância a criação desse projeto de extensão, visando a conquista do bem-estar, qualidade de vida e autonomia dessas pessoas através da prática regular de exercícios adaptados e das demais atividades desenvolvidas, onde muitos pais, responsáveis, discentes e docentes notam e relatam tais mudanças ocorridas na vida do aluno, beneficiando não somente eles, mas também os discentes por meio de aprendizados e conhecimento prático acerca desse tema.

Imagem 5: Coordenação motora, atividades lúdicas, jogos e brincadeiras.



Fonte: Do autor (2022).

Logo após os circuitos motores e outros exercícios de potência, são realizadas outras atividades que visam dar uma ênfase maior em algumas das capacidades

físicas condicionantes, trabalhando com a coordenação motora, precisão, concentração, memorização, assimilação, ritmo e mobilidade por meio de jogos, brincadeiras e atividades lúdicas como pinturas, pescarias, torre de copos, origami e outras atividades, conforme mostra a Imagem 5.

Durante a disciplina de Aprendizagem Motora, foi discutido que o conceito de coordenação é a capacidade de integrar os sistemas motores com as modalidades sensoriais, como a visão, audição, propriocepção e entre outras, para produção de movimentos eficazes, onde há uma demanda de ações precisas e controladas para atingir determinado objetivo. Essa coordenação pode ser dividida em coordenação motora fina, com o recrutamento de pequenos grupamentos musculares para a realização de tarefas mais precisas e controladas, como pintar, escrever, recortar e entre outras, e em coordenação motora grossa, que utiliza do recrutamento de grandes grupamentos musculares para realizar tarefas menos precisas, como correr, saltar, andar e entre outras, onde tais coordenações são descritas como habilidades motoras classificadas pela precisão (OLIVEIRA, 2015).

Visto isso, com a realização dessas atividades que objetivam estimular e desenvolver essas capacidades físicas condicionantes, aspectos como noção espacial, lateralidade e tempo de reação, discutida nas aulas da disciplina de Fundamentos da Psicomotricidade, também são trabalhados no projeto. Uma vez que, por conta de suas limitações, alguns alunos possuem pouco desenvolvimento dessas capacidades, o que pode afetar diretamente na aquisição de novas habilidades.

Conforme estudado na disciplina de Recreação e Lazer, aliar essas atividades ao lúdico, por meio dos jogos e brincadeiras, potencializam tais benefícios, pois tornam essas atividades mais dinâmicas e prazerosas, auxiliando de modo direto no desenvolvimento da atenção, da criatividade e da memória, permitindo maiores níveis de organização dos pensamentos e de autonomia, sendo fundamental para o aprimoramento das funções psicológicas superiores, como a percepção, atenção, consciência e entre outras (MORI, 2017; DA COSTA SILVA *et al.*, 2020).

No decorrer dessas atividades, foi notado que alguns alunos apresentaram dificuldades em realizar determinadas ações que demandam mais da concentração, memorização e da coordenação motora fina, se dispersando facilmente e tendo algumas dificuldades pontuais, devido ao comprometimento cognitivo. Entretanto, é perceptível o desenvolvimento dos alunos no geral, através dessas atividades, onde os mesmos se empenham para atingir o objetivo.

Portanto, por meio da realização de atividades lúdicas, jogos e brincadeiras é possibilitado aos alunos um aprimoramento de suas capacidades físicas coordenativas, visto seus benefícios para o desenvolvimento motor e intelectual, de forma que eles se envolvam na atividade de maneira divertida e descontraída.

Imagem 6: Paradesporto e modalidades adaptadas.



Fonte: Do autor (2022).

Por fim, a última parte do dia, realizada em um dia de aula no projeto de extensão é a prática paradesportiva e adaptada, onde são desenvolvidas e conduzidas práticas como o vôlei sentado e convencional, futsal convencional e adaptado, futebol americano adaptado, corridas de velocidade, *goalball*, tênis de mesa, lutas, badminton, basquete, dentre outras, como mostra a Imagem 6.

Por meio das disciplinas de Modalidades Esportivas de Invasão, Esportes de Marca e Esportes de Rede, Parede e Rebote foram abordados os diferentes métodos de ensino-aprendizagem, regras e os fundamentos das mais variadas modalidades esportivas, conhecimentos estes, que contribuiriam para que as adaptações fossem realizadas de maneira eficiente, utilizando-se da pedagogia do esporte, para que todos os alunos do projeto fossem incluídos durante as práticas esportivas.

Como decorrido na disciplina de Educação Física Adaptada, o desporto adaptado existe desde a Grécia Antiga e só teve um progresso no contexto de prevenção e reabilitação física, social e psíquica, após a Segunda Guerra Mundial. De tal modo, as modalidades adaptadas consistem na execução de modificações e adaptações nas regras, locais e materiais do esporte, possibilitando que as pessoas com deficiências possam participar em diversas modalidades esportivas (DA SILVA

et al., 2018). Rosa Romero e Carmona (2017) complementam, afirmando que são modalidades especialmente modificadas para atender as necessidades únicas das pessoas que apresentam algum tipo de deficiência. Em contrapartida, a professora da disciplina explicou que já o Esporte Paralímpico ou o Paradesporto se trata de um ambiente mais restrito, considerando apenas as modalidades incluídas no programa dos Jogos Paralímpicos, que exigem processos mais formais como a classificação funcional e a elegibilidade, esclarecendo melhor a diferença entre esporte paralímpico e adaptado.

Durante as práticas paradesportivas e adaptadas, é notório a empolgação apresentada por todos os alunos, sendo perceptível que dentre todas as atividades efetuadas no projeto, esta é a que mais provoca sorrisos e entusiasmo. De tal maneira, foi observado o desenvolvimento dos alunos em relação ao domínio dos fundamentos específicos e do entendimento das regras de cada modalidade praticada, onde no primeiro momento algumas técnicas, como o chute ou passe são executadas com dificuldades, mas que praticadas a longo prazo vão sendo aperfeiçoadas.

Visto isso, no âmbito da reabilitação, o desporto adaptado é utilizado para desenvolver as capacidades físicas, recursos pessoais e habilidades dessas pessoas, promovendo dessa forma a independência e a inclusão social (CELESTINO; PEREIRA, 2016). Nesse contexto, Laranjeiro (2015) realça que as práticas adaptadas devem ser praticadas de forma lúdica e prazerosa, surgindo como um facilitador para a melhora do bem-estar, qualidade de vida e socialização.

Dessa maneira, por meio dessas práticas visamos propiciar aos alunos diferentes experiências com práticas paradesportivas e adaptadas, pois conforme realça Celestino e Pereira (2016), é através do desporto que as pessoas com deficiências podem colocar à prova, as suas potencialidades e seus limites, prevenindo enfermidades secundárias e proporcionando a interação social. Além disso, o desporto adaptado promove também, benefícios como: melhora da autoconfiança para realização das tarefas diárias, autoestima, valorização pessoal, melhora da condição física, aperfeiçoamento das capacidades físicas gerais e servir como uma reabilitação motora (LARANJEIRO, 2015; CELESTINO; PEREIRA, 2016; DA ROSA ROMERO; CARMONA, 2017).

Cuquetto e De Estigarribia (2022) falam que os esportes auxiliam principalmente a autonomia, servindo como um meio para explorar o mundo, reforçar a convivência e elevar o grau de liberdade, fazendo com que os relacionamentos

fiquem mais saudáveis. Celestino e Pereira (2016) enfatizam também, que a prática esportiva para pessoas com deficiência é um instrumento que facilita a inclusão do mesmo na sociedade, onde essa prática possibilita um maior desenvolvimento biopsicossocial, melhorando a saúde e qualidade de vida.

Tais benefícios citados, em especial a conquista da autonomia, são notoriamente percebidos na maioria dos alunos, que por intermédio dessas práticas, vêm demonstrando maiores níveis de independência na realização das atividades desportivas e também nas atividades realizadas durante o cotidiano, visto que antes dessa conquista alguns alunos só as efetuadas sob supervisão de alguém por medo e insegurança, já agora, depois dessa conquista, os mesmos as realizam com confiança e sem a supervisão constante.

Ademais, diversos estudos realizados reforçam tais benefícios supracitados, como demonstra o de Cuquetto (2016) que, ao analisar e avaliar trinta pessoas com deficiências, iniciantes em modalidades de basquete e natação, constatou que através do desporto adaptado eles obtiveram ganhos elevados em aspectos afetivos, físicos e sociais, onde também relataram que essas pessoas demonstraram lidar e enfrentar com facilidade as dificuldades e barreiras presentes em seu dia a dia.

Em vista disso, as práticas paradesportivas e adaptadas, realizadas de forma lúdica e prazerosa durante o projeto, visam promover tais benefícios, proporcionando dessa forma mais autonomia e qualidade de vida.

Imagem 7: Testes mensais



Fonte: Do autor (2022).

Em meio a realização do conteúdo programático do projeto, são efetuados periodicamente, uma vez por mês, testes que visam averiguar, medir e avaliar o progresso e o desenvolvimento dos alunos em todas as condições já supracitadas, como melhorias das capacidades físicas condicionantes e coordenativas resultando em mais autonomia, bem-estar físico e mental e qualidade de vida, proporcionados pela prática regular de exercícios físicos adaptados.

No decorrer na disciplina de Medidas e Avaliações, foi compreendido que a avaliação consiste em coletar dados qualitativos e/ou quantitativos e interpretar essas informações baseando-se em referências estabelecidas previamente. Conforme isso, e em consonância com as disciplinas de Projeto Integrador II e Projeto Integrador III, onde são abordados os diferentes métodos avaliativos dentro da Educação Física (Projeto Integrador II) através de uma perspectiva didática e pedagogia (Projeto Integrador III), existem três tipos de avaliação: a diagnóstica, usada para determinar em quais condições o indivíduo se encontra; a formativa, realizada continuamente ao longo do processo para verificar há progressos ou regressões; e a somativa, utilizada para encerrar e verificar o nível de aproveitamento durante todo o processo (DE OLIVERIA, 2022; DE PAULA, 2022; DA SILVA, 2022).

No projeto, utiliza-se os três tipos de avaliações, diagnósticos para os novos alunos, formativa para os alunos que já estão participando a um determinado período tempo e somativa para aqueles que não participam mais do projeto, encerrando dessa forma o processo.

Conforme mostra a Imagem 7, são aplicados cerca de cinco testes de natureza quali quantitativas, nos quais são os testes de Potência de MMSS, Shuttle Run adaptado, de Equilíbrio, de TUG (Time Up to Go) Adaptado e o teste de 10 Metros Adaptados. Por meio deles, são medidos e avaliados a potência de membros, agilidade, equilíbrio e velocidade de deslocamento e marcha, tendo dessa maneira um melhor controle sobre o desenvolvimento do aluno, onde muitos mostram resultados importantes e crescentes a cada teste realizado, evidenciando assim, a efetividade das práticas efetuadas no projeto.

Em primeiro momento, muitos alunos apresentavam dificuldades na realização dos testes, seja na sua execução ou no entendimento dos comandos que eram dados, mas que posteriormente foram demonstrando mais domínio a cada teste realizado. Tais melhorias são expressadas na progressão e evolução das marcas e tempos individuais em cada teste, onde a maioria apresentou ganhos em equilíbrio,

potência, coordenação de passadas no teste de agilidade e velocidade de deslocamento.

Visto isso, tem-se como exemplo um determinado aluno que executava os primeiros testes com muitas dificuldades, sempre precisando do auxílio e amparo dos outros discentes, devido sua insegurança e falta de equilíbrio, além disso, só realizava o Teste de Equilíbrio na grama por medo de cair e se ferir. Com o passar do tempo, ele foi progredindo gradativamente, e atualmente efetua todos na quadra cimentada de forma independente e confiante.

Através da Tabela 1, pode-se evidenciar tais considerações supracitadas, através de dados empíricos obtidos nos testes, especificamente o TUG Adaptado, 10 Metros Adaptado e de Equilíbrio, realizados no ano de 2022 nos meses de setembro e outubro, para exemplificar.

Tabela 1: Resultados dos testes

ANO DE 2022		
TESTES	SETEMBRO	OUTUBRO
TUG Adaptado	7,06 segundos	6,08 segundos
10 Metros Adaptado	6,06 segundos	4,78 segundos
Equilíbrio	não apresentou déficit de equilíbrio	

Fonte: Do autor (2022).

Esses dados mostram a crescente evolução de um dos alunos frequentadores do projeto, no qual, a cada teste, ele consegue diminuir e/ou manter o seu tempo, e melhorar sua *performance*. Como afirmado acima, neste trabalho foi resgatado alguns resultados para exemplificar um pouco, sobre essas melhorias, e como visto acima, é possível perceber melhorias nos testes TUG Adaptado e 10 Metros Adaptados, no qual houveram diminuições respectivamente de 0,98 e 1,28 segundos, o que reflete diretamente na conquista de sua autonomia, pois tratam-se de variáveis recrutadas no dia a dia, como o tempo de reação, a marcha, o equilíbrio e a velocidade.

Importante ressaltar que se trata de testes adaptados e criados para as condições do público específico frequentador do projeto, e por vezes, com mais adaptações de acordo com cada deficiência apresentada pelos alunos. Assim, a comparação é realizada dentro dos mesmos protocolos, com os mesmos alunos e resultados, de forma a avaliar o progresso ou não individual, devido a falta de testes validados, adaptados e resultados de referência para todos os tipos de deficiência.

A observação também é um outro método de avaliação utilizado tanto pelos discentes, quanto pelos docentes, familiares e responsáveis pelos alunos, no qual

são notadas as evoluções e melhorias na autonomia e relacionamentos interpessoais, resultando assim em melhorias na qualidade de vida e bem-estar físico e mental.

O aspecto que comprova esse fato são os discursos dos responsáveis pelos alunos, por exemplo a responsável pelo Aluno 1, que ressaltou o fato dele ter se tornado mais sociável e comunicativo tanto no ambiente escolar quanto em casa, onde ela afirma que primeiramente foram as professoras da escola dele que notaram essa evolução, pois elas afirmam que antes o mesmo se mostrava mais tímido e introvertido.

Além disso, a responsável menciona que antes do projeto o aluno apresentava ter falta de equilíbrio e de coordenação motora, e isso se resultava em maiores ocorrências de quedas que geram muitos hematomas pelo corpo do aluno, e que após ele começar a participar do projeto houve grandes melhorias na coordenação, equilíbrio e agilidade resultando em poucas ou em quase nenhuma queda.

Portanto, nesse contexto, é de suma importância a realização de avaliações para verificar se tais benefícios estão sendo propiciados, e se o método utilizado por parte dos discentes e docentes do projeto estão indo de acordo com o objetivo proposto.

2.2 DESENVOLVIMENTO DE GABRIELA RESENDE PÁDUA: BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS ADAPTADOS PARA OS PRATICANTES DE EQUOTERAPIA- UMA PERSPECTIVA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

2.2.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL

Imagem 8: Local da vivência – Projeto *Equoterapia*



Fonte: Do autor (2022)

O exposto ambiente da realização da vivência, é um centro de Equoterapia –

“*Centro Equestre Lagoa dos Ipês*”, situado na cidade de Lavras-MG, um local com infraestrutura completa e especializada. Nesse Centro, são realizados atendimentos de praticantes com diferentes condições de saúde, utilizando os equinos como recurso cinesioterapêutico. Atualmente, o local atende cerca de 94 participantes, sendo crianças, jovens e adultos de todas as idades, com diferentes patologias e casos clínicos, algumas delas são: paralisia cerebral (PC), autismo, síndromes, deficiência física, visual, auditiva, intelectual, psicossocial e deficiência múltipla.

O “*Centro Equestre Lagoa dos Ipês*”, dispõe de uma equipe multidisciplinar, de profissionais especializados, incluindo Fisioterapeuta, Pedagogo, Psicólogo, Profissional de Educação Física e um guia que direciona o cavalo durante o atendimento. O espaço conta também com uma pista, onde o cavalo se locomove utilizando diversos materiais, como: cones, tambores, postes, alfabetos, bolas, tudo isso para um atendimento mais eficaz com variações de estímulos. Além disso, o espaço contém um lago, onde acontecem atendimentos com o objetivo de levar os praticantes para ambientes diferentes, ajudando na socialização e no desenvolvimento cognitivo e motor. O local dispõe de vários brinquedos e materiais pedagógicos, para estimular o trabalho de forma lúdica, a concentração, motricidade, entre outros aspectos que contribuem nos atendimentos a serem desenvolvidos.

Podendo ser uma ou mais vezes na semana, desenvolve atividades para o fortalecimento muscular dos membros inferiores, superiores e o corpo como um todo. A sessão semanal tem duração de 30 minutos, podendo ser realizada com mais de um praticante por vez, pois o centro equestre possui 3 cavalos treinados e disponíveis para os atendimentos.

2.2.2 EQUOTERAPIA

Como visto acima, a Equoterapia é um método terapêutico e educacional que faz uso do cavalo em uma atuação interdisciplinar, nas áreas de saúde, educação e equitação, alcançando o desenvolvimento nas relações entre os aspectos psicológicos e sociais dos seres humanos com deficiências. No presente método de terapia a interação com o animal, possibilita a esses praticantes novas oportunidades de progredir sua autoconfiança, socialização e autoestima, favorecendo o aprimoramento em sua qualidade de vida. Assim sendo, emprega o equino como motivador de ganhos, através de sua marcha, proporcionando benefícios no físico, psicológico e educacional (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2015).

A expressão Equoterapia foi caracterizada, no Brasil, pela Associação Nacional

de Equoterapia (Ande-Brasil), fundada em 1989, em Brasília (Distrito Federal), sendo evidenciada como um recurso terapêutico. Indivíduos com deficiências são os principais beneficiários, tendo em consideração as colaborações determinadas ao desenvolvimento dos aspectos físicos, motores, sociais e emocionais destes praticantes (PEREIRA; BATAGLION; MAZO, 2020; FERREIRA; JUNIOR, 2022).

2.2.3 TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE - TDAH

De acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA, s/d), o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) pode ser entendido como um transtorno de natureza neurológica e biológica, proveniente de aspectos genéticos, que se manifesta ainda na infância acometendo o indivíduo por toda a vida. Está associado a características como falta ou dificuldade de atenção, inquietude, agitação e impulsividade. Esse Transtorno também pode ser conhecido como Distúrbio do Déficit de Atenção (DDA).

Segundo Niehues e Niehues (2014), o TDAH é um transtorno neuropsiquiátrico que tem como consequência distúrbios comportamentais. Identifica-se por meio de indícios de hiperatividade, distúrbios de atenção ou concentração, impulsividade e agitação, que estão presentes em ambientes cotidianos. “Com isso, em consequência destes sintomas é comum perceber distúrbios emocionais e sociais, em recorrência ao bloqueio de aprendizagem e aproveitamento” (NIEHUES; NIEHUES, 2014, p. 122).

2.2.4 TDAH, EQUOTERAPIA E PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Um estudo realizado por Caobianco et al. (2019), afirma que a prática da Equoterapia em praticantes com TDAH, têm impacto positivo e direto na qualidade de vida dos indivíduos, passando a apresentar melhor concentração, menor dificuldade de relacionamento intrapessoal, melhor controle no comportamento inibitório, uma série de benefícios e comunicação do corpo com o externo.

Nesse sentido, o Profissional de Educação Física, trabalha na sua área apresentando seus ensinamentos nos fundamentos e nas concepções de corpo e movimento, contribuindo de forma direta com a Equoterapia, tendo uma visão do homem enquanto ser individual, social, isto é, consciente da realidade biológica e sociocultural (ROSA, 2008).

A equipe interdisciplinar e o Profissional de Educação Física, coopera para o melhor condicionamento físico, fortalecimento, desenvolvimento dos praticantes, em consonância com as ações desenvolvidas por meio do equino (MÜRMAN *et al.*, 2012).

2.2.5 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

A Equoterapia, utiliza-se de brincadeiras pedagógicas, atividades lúdicas e dinâmicas que ativam a coordenação motora grossa e fina, além de trabalhar a mobilidade, flexibilidade, equilíbrio e postura, a fim de realizar exercícios de flexão, extensão, rotação, abdução e adução, proporcionando o desenvolvimento, evolução e melhoras motoras, cognitivas e sociais dos praticantes (DE OLIVEIRA *et al.*, 2020).

A partir de uma perspectiva do Profissional de Educação Física, métodos e exercícios serão explicados e desenvolvidos para uma melhor concepção da importância deste profissional frente ao grupo multidisciplinar de Equoterapia e demonstrar os benefícios dos exercícios realizados sobre o equino.

Segundo Gross *et al.*, (2019), o profissional de Educação Física ganha destaque na Equoterapia e mostra sua importância em meio a equipe, pois oportuniza estímulos relacionados às capacidades físicas e a exploração de habilidade do corpo humano, sobre o cavalo. A coordenação motora fina e grossa, principais benefícios através das atividades desenvolvidas que proporcionam, a melhora da qualidade de vida, a postura, a ajuda na autoconfiança, na comunicação e expressão, de forma específica, respeitando as particularidades e individualidades biológicas.

A aptidão física é uma especificidade da prática de exercícios físicos, em que o ser humano obtém um progresso no funcionamento músculo esquelético e metabólico por meio da melhora na força muscular, resistência cardiovascular, potência, flexibilidade e resistência muscular. As melhorias vão para além da saúde, mas também em aspectos psicobiológicos quanto ao perfil metabólico (MELLO *et al.*, 2005).

2.2.5.1 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Praticante com TDAH, do sexo masculino, 7 anos. Iniciou as atividades no Centro Equestre Lagoa dos Ipês em 22/01/2022, com 1 sessão semanal de 30 minutos.

Queixa da mãe do praticante: pouco interesse em participar de atividades cotidianas, falta de concentração e obediência, desânimo, medo, insegurança e falta de controle postural.

O centro Equestre, realiza uma Anamnese inicial para melhor compreensão do praticante, no decorrer de 3 meses é realizado uma nova avaliação juntamente com a equipe multidisciplinar para analisar a evolução do mesmo e emitir um relatório para a mãe e os médicos do indivíduo.

Na Imagem 9 pode-se verificar a prática específica do indivíduo, onde o praticante realiza exercícios com o uso do bastão de bambu, que promove assistência no equilíbrio, melhora da postura e fortalecimento da região do ombro que auxilia na melhor posição e desenvolvimento do indivíduo. Ele realiza a extensão e flexão de ombro, em 180 ° utilizando o instrumento proposto.

Imagem 9: Exercícios com o bastão.



Fonte: Do autor (2022).

As valências trabalhadas nesse exercício, como já citadas, eram uma dificuldade e uma queixa da mãe, já que o mesmo apresentava dificuldades, embora isso, é notório a evolução apresentada na foto, vendo que o participante se apresenta com postura e recebendo os comandos e executando-os de forma correta.

O trabalho desenvolvido na equoterapia, foca na estabilidade da postura, na mobilidade pélvica e do tronco, para com isso melhorar seu equilíbrio em praticantes com algum tipo de alteração. O dorso do animal fornece uma base dinâmica de suporte, transformando em uma excelente ferramenta para ajudar na força muscular, controle do tronco e equilíbrio corporal, produzindo força postural e resistente coordenação motora (MEREGILLANO, 2004).

O cavalo executa na média de 50 passos por minuto, dessa forma o mesmo proporciona 150 ondulações tridimensionais por minuto, onde se dá origem de 450 correções posturais no indivíduo, com isso ativa 900 grupos musculares. Em uma sessão de 30 minutos o praticante recebe equivalente 216.000 contrações musculares involuntárias, sem nenhum exercício adicional, somente o fato de estar sobre o equino. (TOIGO; LEAL JÚNIOR; ÁVILA, 2008).

A Imagem 10, evidencia que o praticante está realizando as atividades de forma tranquila e relaxante, isso acontece devido a Fisiologia Humana, que, como foi explicado nesta disciplina, após algum tempo de exercícios físicos regulares, há uma maior quantidade de serotonina central disposta dentro do organismo, diminuindo os sintomas psicomotores da ansiedade e devido a isso, surte um efeito relaxante e analgésico que estabiliza de forma positiva o estado do praticante durante as atividades, diminuindo também o medo do externo (HORTÊNCIO *et al.*, 2010). Neste caso específico, o praticante sentia muito medo do cavalo, quando iniciou sua prática.

Levando em consideração a disciplina de Biomecânica, foi possível identificar e entender sobre o movimento realizado pelo praticante, de flexão-extensão de ombro é realizada no plano sagital ao redor de um eixo frontal, sendo a flexão que ele executa de 180°, a máxima flexão e a extensão sendo o movimento inverso (ANDREWS; HARRELSON; WILK, 2000).

Muito além dos benefícios físicos, foi possível observar algo aprendido na matéria de Psicologia Social e na Psicologia do Esporte, que é a influência recíproca entre as pessoas e os processos cognitivos e afetivos gerados pela interação, as ações das atividades praticadas nas sessões de equoterapia, afetando de forma direta e indireta o indivíduo em pensamentos, comportamento e emoções (VAN STRALEN, 2005).

O corpo humano é capaz de apresentar habilidades de diferentes posturas com intuito de verificar a autenticidade, o corpo tem a demanda de mostrar um domínio postural, na qual é atribuído pela orientação e manutenção do equilíbrio corporal (ABBAS *et al.*, 2014).

Em concordância com os autores acima, observa-se na Imagem 10 abaixo,, que trabalhar o equilíbrio que é um dos pilares para demonstrar o domínio da postura do praticante. Na foto o indivíduo realiza a abdução do ombro de forma isométrica no ângulo de 90° , ou seja o mesmo efetua voltas na pista com os braços abertos de forma imóvel, treinando o equilíbrio, habilidade motora, tônus muscular, concentração e força.

Imagem 10: Exercícios de equilíbrio.



Fonte: Do autor (2021).

A partir da observação do processo, este é um exercício que trouxe muitos benefícios ao praticante, pois trabalha pontos importantes que favorecem na manutenção de uma postura mais adequada e de melhor qualidade, além de trabalhar a concentração. Para se manter imóvel e em equilíbrio, o aluno precisa estar concentrado e atento. Sendo assim, percebeu-se que o aluno teve uma notória evolução, pois inicialmente, tinha dificuldades, não conseguia ficar com o olhar fixo para cima (era muito cabisbaixo), desviando seu olhar sempre para o chão, posteriormente, ele adquiriu uma postura mais ereta, mostrou domínio de equilíbrio além de maior interação.

Alguns estudos resgatam que, o ajuste postural é o responsável por trabalhar a resposta postural, e com isso, manter o equilíbrio e estabilidade no decorrer dos movimentos (SANTOS; KANEKAR; ARUIN, 2010; YIOU, CADERBY, HUSSEIN; 2012; MOCHIZUKI; AMADIO, 2007). Desse modo, o controle do equilíbrio é um complexo de associações entre os sistemas sensorial e motor e um alto nível do processamento motor, ocasionando assim no alinhamento postural, nas forças para retificar a postura e base de apoio para os pés (CHINSONGKRAM *et al.*, 2014).

Com isso, conforme foi lecionado em aulas, o Desenvolvimento Motor Infantil é sequencial e contínuo, com ligação a idade cronológica, de forma que o indivíduo apresente habilidades motoras relacionadas para sua idade em específico (HAYWOOD; GETCHELL, 2004; ROSA NETO, 2002). Ainda, em relação ao

desenvolvimento motor, as habilidades motoras devem ser desenvolvidas. Nesse contexto, sabe-se que existem fases motoras de movimento, movimentos de reflexos até os s especializados. Em relação ao aluno apresentado na imagem acima, desenvolve-se um trabalho focado no estímulo de movimentos fundamentais: que ocorrem e podem ser desenvolvidos em crianças de dois a sete anos, com enfoque no equilíbrio dinâmico, que nada mais é do que, manter o equilíbrio em locomoção (GALLAHUE; OZMUN, 2013).

Segundo Oliveira (2009), o desenvolvimento psicomotor, desenvolve-se de acordo com as vivências, experiências e oportunidades que o indivíduo experimenta e vivencia no meio que está inserido, portanto a habilidade motora está atrelada ao desenvolvimento psicomotor, pois a falta de ambos pode ser resultado de falta de vivência corporal. Na imagem acima, a prática realizada está sendo focada em um desenvolvimento de uma melhor vivência e conhecimento corporal, que estimula o desenvolvimento motor do indivíduo em consonância com sua psicomotricidade.

Vale lembrar que o TDAH, que é o Transtorno apresentado no praticante da imagem, tem como característica muito forte a dispersão, mas de acordo com a disciplina de Educação Física Adaptada, essa área visa compreender as necessidades e desenvolver as capacidades, estimular a atenção e concentração por meio de estratégias de ensino (NEIRA, 2003). O desenvolvimento do equilíbrio apresentado, foi pensado de forma adaptada, para prender a concentração e atenção do indivíduo, pois o mesmo dependia dela para se manter em equilíbrio e posicionado sobre o cavalo.

Na equoterapia, toda melhora do paciente acontece por meio dos movimentos do cavalo juntamente com os exercícios físicos, que estimula e desenvolve a noção de espaço e tempo, cognição, raciocínio coerente e organização de pensamentos. (SARMENTO; BRAGA; MARTINS, 2008).

Todo exercício desenvolvido, tem implicação de forma direta na vida do praticante. Na imagem 11, o indivíduo realiza o exercício de adução e abdução lateral (elevação lateral) de ombro com halteres de 1 kg, o trabalho de força, que vão dar impacto direto na estabilidade da articulação do ombro, proporcionando uma melhor execução de atividades em seu cotidiano.

Imagem 11: Exercícios com halteres.



Fonte: Do autor (2021).

Notou-se que além de desenvolver a atividade de força no ombro, para ajudar na manutenção da musculatura, o indivíduo está fortalecendo os ombros para ajudar na melhor postura e não deixar que seu ombro se curve para frente, ajudando na melhor e maior estabilidade e força, não deixando que o peitoral menor e subescapular, tenha mais força que o seu ombro. Ademais ter orientação espacial de seus braços e ter um maior controle motor dos movimentos, sendo aplicada uma determinada carga na lateral de seu corpo, tornando o exercícios mais difícil e complexo.

Dessa forma, evidencia-se a correlação direta com a disciplina de Biomecânica, pois permite a associação do exercício exposto na imagem 11, deste modo, entendo que dentre as articulações do corpo humano, a articulação do ombro tem relação direto com a mobilidade e estabilidade, possibilitando uma grande variedade de movimentos, o que é confirmado por Correia (2011). A amplitude do ombro permite que ele seja muito extenso, e dentre as outras articulações é a que apresenta maior capacidades de movimentos (STANDRING, 2010).

Ainda, com ênfase no olhar Anatômico, dentro dos conteúdos estudados na graduação sobre Anatomia Humana, a escápula faz parte da articulação glenoumeral e articulação acrômio clavicular (KIBLER *et al.*, 2013), que estão sendo trabalhadas no proposto exercícios, para proporcionar a estabilidade e fortalecimento ajudando na correção e melhor postura do praticante.

Já no aspecto da Fisiologia, o fortalecimento dos músculos do manguito através de exercícios específicos é indicado para melhorar a estabilidade da articulação

glenoumeral , que contribui para a estabilidade dinâmica da articulação, atuando na produção de movimento do braço. Com isso, mecanicamente, o movimento acoplado coordenado entre a escápula e úmero é o chamado ritmo escápulo-umeral (KIBLER *et al.*, 2013).

Sarmiento, Braga e Martins (2008) corrobora, salientando que o desenvolvimento e melhora do praticante provém também do cavalo, em harmonia a isso, o método equoterapia é considerado o único método terapêutico que proporciona movimentos nos três eixos (para cima e baixo, ântero-posterior e látero-lateral). Sendo assim, a cada marcha do equino, movimentando as patas traseiras da direita para a esquerda, possibilita que a pelve do praticante se movimente, tanto horizontalmente quanto verticalmente, simultaneamente, permitindo esses três eixos de rotação do movimento (JANURA *et al.*, 2009). Desse modo faz ligação direta com o desenvolvimento e melhora da marcha humana do ser humano, que traz respostas aos estímulos, que resulta de uma complexa interação de forças musculares, movimentos articulares e comandos motores neurais, que é proporcionada pela prática da equoterapia (DUARTE,2019).

As atividades desenvolvidas no centro de Equoterapia, são intensificadas, estimulando o tempo do praticante sobre o cavalo, por consequência se conquista melhores resultados e melhor alinhamento postural. Para deixar essas atividades mais atrativas para os praticantes, Cunha (2012) indica atividades lúdicas como benéficas para crianças com diagnóstico de TDAH, apoiando-se no fato de essa ser uma boa estratégia na diminuição e minimização da desatenção, comportamentos hiperativos e inquietude. Conforme estudo realizado por Vigotsky (2001), com a ludicidade, o indivíduo desenvolve a autoconfiança, linguagem, iniciativa, curiosidade, pensamento e a concentração.

Em sequência, pode-se observar na Imagem 12, o praticante realizando uma atividade com a bola, através da ludicidade e brincadeira para sua aprendizagem, de uma forma descontraída e divertida. Ao realizar essa tarefa, ele está desenvolvendo um exercício com flexão de ombro de forma isométrica e aplicando uma pressão palmar na bola, com o movimento de apertar e soltar, conseqüentemente, está desenvolvendo um trabalho de força, coordenação motora fina e isometria dos membros superiores.

Imagem 12: Exercícios com bola

Fonte: Do autor (2022).

Identificado através do exercício representado na Imagem 12, o praticante está desenvolvendo sua habilidade motora fina, na preensão palmar, que nas suas atividades diárias vai lhe ajudar na melhor coordenação de atividades escolares, como por exemplo, ter maior domínio e destreza com lápis ou canetinha, bem como também desenvolver e ter maior controle e domínio de objetos em geral utilizados em seu cotidiano, como escova de dente e talheres. Muito além, trabalhar mais atividades ao mesmo tempo, estimulando e progredindo ainda mais sua concentração e capacidade cognitiva. Importante ressaltar que esse trabalho foi estimado, utilizando a ludicidade através da bola, que é um elemento que o mesmo gosta muito.

Evidenciado por Lorenzini (2002), a brincadeira é um elemento da atividade lúdica, que necessita o desenvolvimento, possibilitando à criança vivências de ordem sensorial, motora, cognitiva e cultural. Para o praticante em questão, essa atividade tem a capacidade de despertar maior capacidade de atenção, pois o mesmo gosta muito de futebol e atividades relacionadas a bola.

A força de preensão é um dos elementos básicos para a pesquisa das capacidades manipulativas, de força e de movimento da mão. A importância da mensuração da força de preensão é fornecer um índice objetivo da integridade funcional dos membros superiores. Desse modo, os exercícios ajudam o indivíduo a realizar funções básicas do dia a dia, como aprender, segurar, desenhar, entre outras funções (MOURA *et al.*, 2008).

Em conciliação à disciplina de Psicomotricidade, os pesquisadores Poeta e Rosa Neto (2005), evidenciaram que o uso de atividades psicomotoras em concordância ao profissional de Educação Física, tiveram intervenção positiva em pacientes com TDAH, expondo desenvolvimento nas áreas motoras, tais como: coordenação motora global, coordenação motora grossa e fina, equilíbrio, lateralidade, noção corporal, temporal e espacial, essenciais para realizar atividades do dia a dia, refletindo em uma melhora nas atividades escolares, bem como nas perspectivas relacionadas à aprendizagem.

A prática da equoterapia é associada a natureza, como contexto terapêutico, possibilitando convívio entre praticante e animal. Seguindo esse raciocínio, pode-se destacar o suporte da disciplina de Recreação e Lazer, visto que a equoterapia é desenvolvida em ambiente externo, proporcionando contato com um maior número de pessoas que frequentam o Centro Equestre, além dos lugares variados ao ar livre, melhorando o desempenho das crianças e adolescentes em atividades recreativas, divertidas e de lazer, trabalhando ao mesmo tempo a capacidade de superar dificuldades emocionais e sociais (ARAÚJO, 2007). Segundo a Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 2015), as atividades englobadas pela recreação e lazer são importantes para ocupação humana.

Anexado a Psicologia Geral e Social, pode-se destacar o fato dessa proposta desenvolver e contribuir para o meio psicossocial do indivíduo, visando melhorar a relação do praticante com a sociedade, analisando e ajudando no aprimoramento de comandos e socialização com o meio.

Freire *et al.* (2020), confirmam isso, concluindo com seu estudo que a prática da equoterapia propicia benefícios psicossociais em indivíduos com deficiência, resgatando uma característica integrativa, de corpo e mente, principalmente pelo vínculo afetivo que geralmente é criado entre o aluno e o cavalo.

Na Imagem 13, é possível visualizar a execução do exercício que tem como foco o trabalho da lateralidade do praticante, com enfoque em sua habilidade motora, seu equilíbrio, concentração, aceitação dos comandos ligados a lateralidade de direita e esquerda, o contato com o animal. Em cima do dorso do equino, a criança se posiciona lateralmente, com a abdução dos ombros em um ângulo de 90° e quando orientado ao comando do instrutor (direta ou esquerda) o indivíduo fazia a flexão de tronco lateralmente, alongando-se lateralmente, assim o aluno trabalha seus músculos latíssimo do dorso, o quadrado lombar ou os abdutores do quadril.

Imagem 13: Exercícios de lateralidade

Fonte: Do autor (2022).

Para além dos benefícios mencionados acima, pode-se observar o desenvolvimento do praticante frente ao seu medo do animal, sua resposta aos comandos, sua confiança e socialização com a equipe multidisciplinar. Como mencionado, o aluno apresentava medo, pouca confiança e falta de socialização, nesse sentido, esse contato com o equino e com a equipe multidisciplinar de forma física, auxiliou muito no processo. Assim, é possível destacar aqui os laços afetivos e de interação com o animal e equipe.

Segundo Lima e Pinto (2006), os exercícios que envolvem tanto a extensão quanto a flexão lateral de tronco são os que apresentam, respectivamente, maiores valores de ativação para os músculos paravertebrais, fazendo ligação com a matéria de Anatomia Humana, esses músculos são responsáveis, junto com os abdominais, pela estabilização na coluna cuidando da manutenção postural do praticante (FRANÇA, 2008).

Com isso, durante as sessões Equoterápicas, as funções psicomotoras que contribui e auxilia o profissional de Educação Física são: esquema corporal, lateralidade, estruturação espacial, orientação temporal, ritmo, coordenação global, motricidade fina, equilíbrio relaxamento e tônus da postura. Desse modo, a análise das reações do praticante com os estímulos recebidos na sessão, a psicomotricidade serve como uma complementação para área de Educação Física (HAINZENREDER, 2013).

Conectado a isso, evidenciamos a ligação e efetividade da matéria de

Psicomotricidade, Segundo Rosa Neto (2002), um dos elementos básicos da psicomotricidade é a lateralidade. Este elemento psicomotor bem estruturado atua de forma integrada e são pré requisitos necessários para que a aprendizagem aconteça de forma fluida e regular.

Já os exercícios vestibulares, segundo Cawthorne e Cooksey (1946) citado por Hunhoff, Bonamigo e Berlezi (2011) são movimentos de olhos, cabeça e tronco, trabalhos de controle postural em várias posições, atividades com olhos fechados, entre outros. Na Equoterapia o movimento tridimensional do cavalo contribui para a efetividade desses exercícios, aprimorando o desenvolvimento motor do praticante, interligando de forma direta com a matéria de Aprendizagem Motora.

A Imagem 14, enfatiza a importância do trabalho realizado pela equipe multidisciplinar com o praticante, sendo um relatório emitido pelo Centro Equestre Lagoa dos Ipês evidenciando a evolução do mesmo durante o processo de desenvolvimento das atividades.

Imagem 14: Relatório do Centro Equestre



CENTRO EQUESTRE
LAGOA DOS IPÊS

████████████████████ 7 anos, incluiu as atividades no Centro Equestre em 22/01/2022, com indícios de diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção.

Inicialmente, ██████ demonstrava pouco interesse em participar das atividades propostas, desconcentrava com muita facilidade e aparentava certo desânimo. Sentia medo e era inseguro ao montar, diante disso, sua cabeça não permanecia alinhada ao tronco, interferindo no controle postural. Atualmente observa-se uma melhora na concentração, atende melhor os comandos dados, demonstra bom equilíbrio, tem boa interação social com toda equipe e demais praticantes. O objetivo do atendimento com a equipe multidisciplinar é trabalhar a afetividade e socialização, além de realizar exercícios terapêuticos que melhoram o equilíbrio, coordenação motora, orientação espacial, percepções e postura corporal.

Fonte: Do autor (2022).

Portanto, é comprovado de acordo com a evolução evidenciada na Imagem 13, os efeitos positivos que a Equoterapia realiza na vida de pessoas com TDAH, em

consonância a isso observamos a contribuição direta do profissional de Educação Física e das disciplinas desenvolvidas no decorrer do curso.

Tais benefícios podem ser reforçados e evidenciados devido à melhora na coordenação motora, orientação espacial entre outros objetivos, que foram desenvolvidos através de atividades e exercícios trabalhos nas sessões de equoterapia com esse aluno. Nesse sentido, a disciplina de Aprendizagem Motora, contribui, reforçando que o conjunto deste processo dinâmico, associado à experiência e prática motoras, permite que o praticante tenha uma aquisição e modificação, permanente ou não, das capacidades para realizar determinada ação ou tarefa (TANI, 2016).

Complementando, Medeiros e Dias (2002) mostram que pode reunir o sistema nervoso pelo alinhamento do centro de gravidade homem e cavalo, resultando em objetivos neuromotores como: melhora do equilíbrio, ajuste tônico, alinhamento corporal, consciência corporal, coordenação motora e força muscular.

Relacionado ao melhor controle postural mencionado na Imagem 13, a Biomecânica estudada proporcionou o melhor entendimento e visualização sobre o equilíbrio postural relatando à capacidade de conservar o centro de massa do corpo, relacionando as forças da gravidade, dos músculos e da inércia. Sendo possível dizer que o equilíbrio é a manutenção da estabilidade corporal tanto em condição estática quanto dinâmica (MORAES, 2005).

O estudo da Psicologia Geral e Social, proporcionou o entendimento de como lidar com a interação do ser humano a fim de descrever e explicar a interação social (GERGEN, 2008). Interação essa que possibilitou uma melhor socialização do praticante em seu cotidiano, ajudando na autoconfiança e desenvolvimento social.

Enfim, se faz presente a importância das matérias desenvolvidas no presente relato, para desenvolvimento e eficácia do trabalho realizado com a equipe multidisciplinar junto ao equino, para o desenvolvimento e melhora do praticante.

2.3 DESENVOLVIMENTO DE KEVILYN VALESCA MACHADO DE SOUZA: EVOLUÇÕES MOTORAS E PSICOSSOCIAIS DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIAS E TEA PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO “PRÁTICAS PARADESPORTIVAS E ADAPTADAS UNILAVRAS”

2.3.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL.

Imagem 15: Quadra Society - Associação Olímpica de Lavras.



Fonte: Do autor (2022).

O Projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas Unilavras*” é direcionado a crianças, jovens e adolescentes com algum tipo de deficiência de Lavras e região. As atividades são realizadas em uma quadra Society quando o tempo está ensolarado e quando há chuva em um espaço coberto, de fácil acesso para todos.

Sua programação consiste em variadas atividades adaptadas, circuitos motores, esportes paralímpicos, jogos e brincadeiras, que têm o intuito recreativo-esportivo e condicionante. As práticas são conduzidas por graduandos de Educação Física, juntamente com graduandos de Fisioterapia, sendo supervisionado por docentes dos dois cursos, as professoras Mariana Resende e Valéria Campos. Os encontros acontecem duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada. O projeto está em vigência desde Outubro/21 até o atual momento.

2.3.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

As atividades realizadas no Projeto, seguem um padrão para que assim, seja mais prático, já que não são encontros muito longos. Começa-se sempre aferindo a pressão arterial, frequência cardíaca e a saturação de oxigênio dos alunos, para verificar se não há alguma alteração importante, na qual impeça que os alunos façam os exercícios e sigam com as atividades propostas.

Após a aferição, são realizados os alongamentos/aquecimentos, para prevenção de lesão dos alunos, visto que muitos possuem um aumento no tônus muscular, ou seja, uma rigidez muscular, que geralmente é desencadeado pelas suas próprias deficiências, e exigem uma preparação prévia e atenciosa nas musculaturas

e articulações. Como pode ser visto na Imagem 15, a seguir, os alongamentos se baseiam em todos os segmentos corporais, geralmente são realizados sem implementos, mas usualmente, tem-se o suporte de balões ou bastões.

Imagem 16: Alongamentos iniciais



Fonte: Do autor (2022).

O uso de balões, se torna uma boa estratégia quando lida-se com crianças, tornando a atividade mais atrativa e divertida. Mas é importante destacar que o público do projeto é composto por pessoas com deficiência, que possuem suas individualidades. Por exemplo, tem-se um aluno que necessita de auxílio para todos os movimentos, visto uma grande limitação devido às características de sua Síndrome não identificada, outros necessitam de amparo, devido à falta de equilíbrio, enquanto há a necessidade de supervisionar um dos alunos que se assusta facilmente com o estouro do balão, desencadeando crises mioclônicas. Outro caso é de um aluno com diagnóstico de paralisia cerebral, que devido ao aumento de temperatura corporal ou até mesmo altos níveis de ativação e ansiedade, manifesta crises de ausência. Portanto, quando se realiza trabalhos como esses, é preciso estar atento e levar em consideração as características particulares de cada aluno.

Para Siqueira (2012), o alongamento sempre esteve presente na história e na evolução do ser humano, ela afirma que se não houvesse a possibilidade de alongar-se, teoricamente as pessoas teriam uma postura estática ou grandes restrições e pequenos movimentos. Com a ausência do alongamento não seria possível locomover-se utilizando os membros inferiores e conseqüentemente os seres humanos seriam rígidos.

Dantas (2005) complementa, afirmando que o alongamento é um meio de trabalhar a manutenção dos níveis de flexibilidade e a execução dos movimentos de uma amplitude comum com uma realização mínima de restrição física. Ele proporciona uma prática dos movimentos com mais aplicabilidade e com mínimo de gasto energético. Já em alguns estudos, como os de Marchetti *et al.*, (2015), Donti *et al.* (2017) e Chagas *et al.* (2008) mostram que o alongamento gera uma maior amplitude de movimento, favorecendo a mecânica de movimento.

Seguindo essa linha de raciocínio, a disciplina de Ginástica Laboral pode ser destacada como suporte teórico para o desenvolvimento de atividades como essa, visto que ela objetiva um melhor aproveitamento das capacidades funcionais por meio de práticas de alongamentos e precavendo lesões. Já na disciplina de Cinesiologia, foi possível entender o movimento do ser humano, proporcionando uma melhor compreensão para assertividade na escolha de alongamentos adequados e suas formas corretas de execução, mesmo sendo um movimento passivo com o aluno.

Como visto em Metodologia de Treinamento, e já citado anteriormente, pode-se destacar principalmente o princípio da individualidade biológica, fazendo com que se pense nas características dos alunos e assim respeitar os limites e potencialidades de cada caso, na hora da prescrição de alongamentos.

Inicialmente, percebeu-se que os alunos eram privados de muitos estímulos e não praticavam nenhum exercício no momento em que antecede a entrada no projeto, mas com o decorrer do tempo e com a proposta dos estímulos, foi percebido maiores níveis de flexibilidade, mobilidade e maiores amplitudes articulares, auxiliando muito na execução das demais atividades do dia e também cotidianas.

Após essa parte inicial de alongamentos, a proposta do dia segue com as atividades planejadas, que geralmente ocorrem em forma de circuitos motores e algumas brincadeiras lúdicas e/ou modalidades paralímpicas e adaptadas. Desta forma, a base sustentadora são sempre brincadeiras, respeitando a proposta lúdica mais coerente com a recreação e público atendido.

Além disso, estimula-se muito também os aspectos cognitivos, nos quais estão relacionados a um conjunto de capacidades mentais e cerebrais, como por exemplo: raciocínio, pensamentos, memórias, abstração, entre outros, além da coordenação motora fina, que visa trabalhar os pequenos músculos das mãos ou dos pés.

Como mostrado na Imagem 16, é possível acompanhar algumas atividades usuais como: 1) Posicionar tampinhas de garrafa coloridas em um papel com nove

quadrantes, com modelos de sequência de cores de referência para reprodução assim, o aluno precisa reproduzir o que está vendo, sabendo identificar as cores e localizá-las nas posições corretas; 2) Em movimento de pinça, o aluno deve pegar os grãos de feijão no pote e posicioná-los, um a um, seguindo as linhas feitas a caneta no papel (linhas retas e com curvas); 3) Pintura de formas geométricas com tinta, seguindo os exemplos, com a identificação verbal da forma e cor utilizada; 4) Montagem de torre de copos, primeiro, o aluno realiza os movimentos com ambas as mãos e em seguida o aluno deve alternar os movimentos colocando os copos com apenas uma das mãos.

Imagem 17: Desenvolvimento cognitivo e de coordenação motora fina.



Fonte: Do autor (2022).

Além disso, vários outros trabalhos como jogo da memória, identificação de imagens, de cores, números e sequências também são estimulados através de atividades no projeto.

Segundo Vygotsky (2008), quando há um desenvolvimento do desenho, é perceptível a grande influência sobre a fala, que é capaz de ser ilustrada através da ação de dar nomes ou conseguir identificar a iniciativa de desenhar. O desenvolvimento da fala, é importante para o desenvolvimento de várias outras funções psicológicas superiores, ao interagirem com a prática de se comunicar através da intervenção do educador, o aluno passa a ter um domínio consciente das palavras e Bezerra e Araújo (2011) complementam, está inserida em todas as ações de compreender e também nas ações de interpretar na qual essa seria a visão de Bakhtin que foi um pesquisador da linguagem humana.

Furtado (2008), por sua vez, salienta que quando os alunos estão inseridos na prática de atividades lúdicas, eles conseguem formular conceitos, relacionar ideias, definir relações lógicas e manifestar na forma oral e física, conseqüentemente a criança aprenderá a formar valores, juízos e tomar decisões, de maneira com que a linguagem, concentração e atenção sejam favorecidos.

Nesse contexto, algumas disciplinas auxiliaram no processo de planejamento e entendimento do impacto de tais atividades, como a Recreação e Lazer, que salienta a importância do trabalho sustentado por brincadeiras e ludicidade, como meio do processo de ensino-aprendizagem para determinados públicos, como as crianças, adequando-se à sua realidade e ao mesmo tempo, transmitindo os conteúdos necessários para o desenvolvimento de aspectos importantes desses indivíduos.

A matéria Psicomotricidade, por sua vez, corrobora, ressaltando a importância e impacto desses tipos de atividades, tanto nos aspectos de formação psicológicas, quanto motoras, sendo responsável por uma grande parcela da evolução integral das crianças.

Por fim, a Aprendizagem Motora, que auxiliou no entendimento acerca do desenvolvimento do cérebro, fazendo com que haja uma maturação e assim a pessoa consiga interagir com o meio externo, podendo auxiliar de diversas maneiras, principalmente na questão de realizar tarefas específicas como por exemplo seguir regras.

Em relação a esse ponto, nota-se que grande parte dos alunos evoluíram de forma positiva em relação a tais aspectos, porém, é necessário lembrar que certas limitações impostas pelas deficiências, deixam o processo de desenvolvimento de alguns alunos mais lentos que os demais. Porém, vale ressaltar que todos eles tiveram melhorias consideráveis dentro de suas condições específicas. Dois dos sujeitos participantes, têm deficiência intelectual, que influencia diretamente no entendimento das atividades de determinação de formas, cores ou sequências, mas que, a partir de estratégias dos discentes Unilavras, ou até mesmo de condicionamento, conseguem realizar tais atividades específicas dentro do possível.

Em sequência, pode-se citar também brincadeiras lúdicas, com o intuito de ensinar enquanto brinca, e assim proporcionar uma melhor interação de todos. Como ilustrado na imagem abaixo, brincadeiras de queimada, jogo da velha adaptado, altinha, bobinho, atividades de acertar ao alvo, com os pés e mãos, corridas divertidas, pega-pega, futebol americano adaptado de maneira inclusiva.

Importante ressaltar que todas as brincadeiras e atividades eram adaptadas de forma que todos os alunos pudessem participar de forma plena, como visto por exemplo na última brincadeira citada acima, o futebol americano adaptado, no qual, aqueles cadeirantes seguravam a bola no colo e utilizava-se bolas maiores para melhor acesso dos mesmos, além de poder ser empurrado por outro participante do projeto ou estagiário, em direção a meta da brincadeira, linha de fundo.

Imagem 18: Brincadeira lúdicas e esportes adaptados



Fonte: Do autor (2021-2022).

Outra brincadeira que vale ser destacada é o jogo da velha adaptado, que utiliza-se da agilidade, velocidade e estratégia (raciocínio), sendo desenvolvido de forma maximizada, com arcos dispostos no chão, no qual, em que o aluno devia correr e colocar objeto para marcar a velha. Esse deslocamento, por vezes, também é variado, de costas, corridas laterais, com uma perna só, em saltitos, etc, trazendo a maior variedade possível de movimentos, vislumbrando o refinamento e aquisição de tais habilidades locomotoras e de equilíbrio aos participantes do projeto.

Para Santos (2002), o lúdico é essencial para qualquer pessoa, seja ela de qualquer faixa etária. Mas é importante ressaltar que não deve ser apenas por diversão ou lazer, mas sim, ter intencionalidades que serão trabalhadas de forma mais descontraída ao mesmo tempo em que o aluno se diverte. No estudo de Mori *et al.* (2017) foi possível compreender que as brincadeiras e os jogos podem ser executados como forma de praticar a autonomia, formação de pensamentos, e contribuição de forma direta para criatividade, atenção, além da memória, assim, gerando um

ensinamento das funções psicológicas superiores.

Ainda no estudo de Mori *et al.* (2017), a ação primordial da criança é formada pela brincadeira, na qual proporciona mudanças relevantes para a evolução do psicológico, por isso devemos nos basear nisso para propor atividades para crianças. Em um estudo mais recente, Leontiev (2006) confirma isso, trazendo que no meio da qual ocorrem os desenvolvimentos psíquicos, cria-se um caminho de transformação de maneira nova e mais evoluída para se desenvolver.

A disciplina de Educação Física Adaptada, trouxe um suporte interessante, quanto às propostas de atividades adaptadas, não só pensando no nível competitivo, mas também na prática lúdica e participativa, sempre chamando a atenção para a importância das adaptações necessárias para conseguir incluir a todos. Já no Estágio Supervisionado, realizado na área de Cultura e Lazer, também trouxe experiências importantes que contribuíram para colocar em prática tipos de exercícios e brincadeiras, que foram utilizados no projeto.

Outra disciplina importante nessa relação, é a Psicologia do Esporte, que trouxe conhecimentos sobre a importância das brincadeiras e práticas esportivas para as crianças, sendo componente imprescindível na formação de caráter, trazendo valores éticos e morais, além da disciplina e respeito aos colegas e adversários.

Como mencionado, além das atividades supracitadas, todos os encontros são trabalhados circuitos motores, parte fundamental da programação, que buscam refinar e trabalhar constantemente todas as capacidades físicas responsáveis por melhorar a qualidade de vida desses alunos, bem como promover autonomia e independência, dentro dos padrões permitidos para cada um deles. Trabalhos de lateralidade, coordenação e equilíbrio foram intensificados ao longo do tempo, visto que essa era uma necessidade muito grande da maior parte dos participantes.

Wellichan e Santos (2020) afirmam que os exercícios mais simples aos mais completos de forma adaptada, têm a função de desenvolver ou até reabilitar a saúde de seus praticantes, em diversos aspectos, isso pode refletir em uma melhor mobilidade, equilíbrio, dentre outros fatores, contribuindo diretamente na qualidade de vida dessas pessoas.

No estudo de Lima Júnior *et al.* (2020) mostrou que a coordenação motora grossa está relacionada em recrutar grandes grupos musculares, esse tipo de coordenação visa trabalhar a capacidade do ser humano de se movimentar trabalhando maiores músculos do corpo, como por exemplo chutar uma bola em

direção ao gol. Na Imagem 18, percebe-se que através dessas atividades, trabalha-se as mais variadas capacidades físicas humanas, como agilidade, velocidade, resistência, potência, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e ritmo, e com o decorrer deste trabalho, fica perceptível como os alunos evoluíram, desenvolveram e refinaram suas capacidades.

No quadrante esquerdo superior, demonstra-se um aluno que em suas primeiras práticas no projeto, no qual não conseguia manter a postura e equilíbrio, então, a partir de exercícios de força, equilíbrio, lançamentos de objetos, caminhadas, saltos, coordenação, corridas, dentre outros estímulos, ele se desenvolveu, chegando ao nível da imagem que é mostrada no quadrante superior direito (realizando as atividades de forma autônoma e tranquila).

Imagem 19: Trabalhos condicionantes através de variados circuitos motores



Fonte: Do autor (2021-2022).

Ainda em relação à imagem acima, pode-se observar um dos alunos realizando deslocamento lateral com auxílio e posteriormente, realizando esta mesma tarefa de forma independente. Apesar disso, o trabalho nesses pontos não é cessado e constantemente os alunos continuam sendo estimulados, para cada vez mais, dominarem e refinar seus movimentos.

Coordenação de corrida, agilidade e velocidade, também são trabalhados de forma incessante, e geralmente, são combinados com habilidades esportivas específicas, como chutar, rebater ou arremessar, em circuitos contendo zigue-zague, saltos, toques com as mãos em velocidade nos pratinhos chinês, escadinha de agilidade em suas variações com chutes a gol com a bola de futebol, deitar em

decúbito dorsal (costas no chão) segurar uma bola acima da cabeça, realizar um abdominal, lançando a bola o mais longe possível, arremesso na cesta, arremessos nos alvos e rebatidas de bolas com raquete.

Trabalhos de precisão e coordenação motora fina também são realizados em suporte às atividades realizadas, além da inserção de atividades dupla-tarefa, trabalhando quesitos físico-motores com o cognitivo. Essas ainda são repetidas com mais frequência com aqueles que apresentam maiores dificuldades, em busca de desenvolvimento.

Segundo estudos de Costa e Sousa (2004), a Educação Física Adaptada tem o intuito de desenvolver a percepção visual, tátil e auditiva, as coordenações motoras ampla, fina e óculo segmentar, além de desenvolver os estímulos afetivos, cognitivos e as capacidades físicas como por exemplo a força, velocidade, agilidade e resistência. O que de fato, a disciplina se apoiou e contribuiu para auxiliar os trabalhos desenvolvidos no projeto.

Vários estudos trouxeram o conceito da prática de exercício físico para a prevenção de patologias, trazendo uma melhora na qualidade de vida e segundo Labronici *et al.* (2000), a ação de praticar exercícios para o ser humano com deficiência é algo que ajuda o processo de inclusão na sociedade, o que é comprovado dia-a-dia no projeto, ao ver os impactos na vida e qualidade de vida dos sujeitos participantes.

Feitosa (2016), por sua vez, mostraram que a prática do exercício físico traz um enriquecimento geral ao organismo, e que através deles, é refinado um conjunto de capacidades, como coordenação motora, flexibilidade, força, postura, agilidade e resistência física, nas quais ajudam o desenvolvimento ativo das pessoas e as tornam capazes de produzir, de maneira eficiente, as atividades propostas pela vida.

Além da Adaptada, já citada acima, disciplinas como a Metodologia do Treinamento, auxiliaram e influenciaram no que é colocado em prática na rotina do projeto, pois além de saber o que prescrever, torna-se fundamental saber dosar essa prescrição, ou seja, saber a intensidade e número de repetições necessárias.

A Cinesiologia contribui na definição dos movimentos a serem executados no corpo humano, analisando seus mecanismos de ação juntamente com as forças internas e externas que agem para uma determinada prática, compreendendo restrição das estruturas articulares ou membros, e podendo ter uma perspectiva de prevenir em questão de lesão.

Por fim, a Biomecânica traz uma base de estudo de alavancas, com isso é possível entender a maneira que o corpo humano funciona em movimento, compreendendo os efeitos de forças externas e internas do ser humano, assim conseguimos ter uma direção de como trabalhar as forças do aluno.

Em suma, com base no que foi reforçado acima, sobre as melhorias constantes dos participantes do projeto, a partir das atividades propostas, os feedbacks positivos se tornam bons marcadores do caminho traçado e das estratégias escolhidas para o andamento do projeto. Além disso, a observação e acompanhamento do processo pela equipe do projeto também consegue ser um marcador importante, pois tal desenvolvimento consegue ser visível e perceptível por todos aqueles que acompanham cotidianamente os alunos por todo esse tempo. Nesse sentido, todos os alunos participantes do projeto tiveram melhorias consideráveis e evoluções importantes, em relação às capacidades físicas, como dito, sendo necessário ressaltar um caso em específico, de um aluno com deficiência múltipla que sempre apresentava crises mioclônicas, que foram diminuídas com o passar do tempo e com os hábitos mais saudáveis de vida, com a inserção no projeto.

Esse mesmo aluno, quando se matriculou no projeto, chegava amparado por duas pessoas, auxiliando desde sua locomoção até a manutenção da postura ereta na posição de pé em todas as atividades, para se deslocar ao chegar e ao ir embora, com o passar do tempo, ele se desenvolveu a ponto de chegar e sair independentemente, melhorar a postura e equilíbrio, realizar corridas pelos espaços disponíveis, ter mais agilidade, flexibilidade e ritmo, além de desenvolver também maior resistência e força. Fora isso, outras facetas como a social, psicológica, comportamental e cognitiva também melhoraram perceptivelmente.

No momento em que uma pessoa com deficiência ultrapassa seus limites e descobre quais são suas potencialidades, quando realiza suas tarefas cotidianas de maneira independente e autônoma, ela resgata sua dignidade (MARTINS; BARSAGLINI, 2011).

Nesse mesmo sentido, os responsáveis por todos os participantes do projeto e até mesmo as escolas, enviam constantemente devoluções importantes para nosso trabalho, elevando questões relacionadas à diminuição de quedas, maior disposição, maior interatividade e socialização, maior autoestima, maior participação nas tarefas de casa, disciplina, dentre outros.

Para Martins e Rabelo (2008), praticar exercícios físicos aumenta a autoestima,

o autoconceito, senso de identidade, autoimagem, funções cognitivas, além de diminuir sentimentos negativos como ansiedade, estresse e depressão.

Imagem 20: Importância da prática do paradesporto e dos esportes



Fonte: Do autor (2021-2022).

A Imagem 20 mostra os alunos do Projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas Unilavras*” realizando esportes paralímpicos e adaptados, como por exemplo o boxe, futebol, Parabadminton e diversas outras modalidades ocorridas nas edições locais do Festival Paralímpico em Lavras, eventos em que nossos alunos participaram, onde puderam vivenciar o goalball, vôlei sentado, atletismo, futebol para cegos e tênis de mesa.

Como visto na disciplina de Educação Física Adaptada, o esporte adaptado é algo bem amplo, na qual engloba todas as formas de praticar um esporte sendo realizado por uma pessoa com deficiência independente da modalidade escolhida e do nível da deficiência através de adaptações necessárias, nesse tipo de prática há diversos benefícios, que varia dos físicos, sociais, psicológicos e cognitivos, visando a inclusão de indivíduos com deficiência na sociedade através do esporte. Em contrapartida, o esporte paralímpico já se refere às modalidades consideradas oficiais, praticadas no Jogos Paralímpicos.

No Projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas Unilavras*” pratica-se constantemente os mais variados tipos de modalidades, sendo elas do paradesporto ou apenas adaptadas, além de todos os outros tipos de atividades desenvolvidas, já descritas no desenvolver deste portfólio.

Como dito, o esporte serve como meio de transmissão de muitos valores, contribuindo na formação de caráter e até na personalidade de crianças menores, que se inserem mais cedo nessas práticas. Nesse sentido, muitas vezes os responsáveis pelos alunos relatam que após as crianças e adolescentes passarem a frequentar o projeto, se tornaram pessoas mais disciplinadas, comunicativas e independentes. Vale ressaltar que é extremamente importante esse *feedback*, pois ele confirma que as práticas realizadas no projeto e sua dinâmica têm dado certo e têm seguido na direção correta, pois cumpre exatamente os objetivos traçados.

Faria (2020), em seu estudo, demonstra grandes evoluções dos alunos e da equipe envolvida, na aplicação de um programa de exercícios para pessoas com deficiência, tanto no âmbito esportivo quanto na vida cotidiana.

De-Moura-Simim (2018) acrescentam, demonstrando que a modalidade coletiva é uma prática esportiva atrativa para pessoas com deficiência, devido ao aspecto pessoal e social, na qual colabora para a interação com pessoas que têm os mesmo aspectos físicos. Corroborando com esse ponto de vista, um dos alunos procurou o projeto, justamente por indicação escolar, na qual se preocupava com a importância desse aluno interagir com outras pessoas com deficiência, para despertar o sentimento de pertencimento e de identidade.

Barrozo (2018), por sua vez, apresenta que dentre os benefícios, poderia se incluir também, as alterações orgânicas em relação aos aspectos metabólicos, cardiorespiratórios e músculo-ostearticulares, além do desenvolvimento das características psicológicas, bem como o aumento do bom humor, a redução de estresse, autoconceito mais positivo.

Seguindo esse raciocínio, a Psicologia do Esporte mostrou que os fatores psicológicos afetam o desempenho do indivíduo e auxilia no entendimento em como a prática em esportes afeta também a saúde mental dos participantes, considerando principalmente o bem estar do indivíduo, levando o profissional a refletir em formas de como entender o aluno e, a partir disso, agir de forma coerente para a evolução do indivíduo.

Já na matéria Saúde e Prescrição de Exercícios, a aprendizagem acerca da prescrição de exercícios para grupos específicos, auxiliou muito na elaboração das atividades, fazendo com que os responsáveis pela atividade, levasse em consideração as intensidades adequadas e pontos de atenção para serem levantados antes de pensar na elaboração da proposta.

Por fim, a matéria de Recreação e Lazer, teve sua contribuição, no sentido de como trazer brincadeiras como fonte de ensino das habilidades e fundamentos de formas específicas das modalidades, além de ser uma ótima maneira de adaptar para as crianças aprenderem sobre regras principais, etc.

2.4 DESENVOLVIMENTO DE MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS: A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EQUOTERAPIA-NA PERSPECTIVA PSICOMOTORA E SOCIAL DOS PARTICIPANTES.

2.4.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL:

Imagem 21: Local do estágio – Pista e Lagoa.



Fonte: Do autor (2022).

O Centro Equestre – Lagoa dos Ipês é uma fundação, que realiza o atendimento de Equoterapia, como tratamento terapêutico para pessoas com deficiências e/ou necessidades especiais, através do convênio UNIMED, além de oferecer o benefício de forma voluntária para pessoas em estado de vulnerabilidade. Localizado na cidade de Lavras – MG, é uma fazenda em que disponibiliza seu espaço para alocação dos equinos, oferecendo todo suporte necessário para realização das sessões de Equoterapia, como a cela utilizada no cavalo e capacete para segurança dos praticantes. Ademais, zelam para manter a higiene adequada, desde a boa alimentação e descanso dos equinos, visto que o trabalho do cavalo é fundamental na Equoterapia.

Como mostra a Imagem 20, há uma pista para que os cavalos marchem durante as atividades propostas pelos profissionais que atuam na equoterapia, onde possui obstáculos, como tambores coloridos em sequência paralelas, bolas penduradas na cobertura, letras do alfabeto coladas nas cercas e diversos entretenimentos naturais na parte oposta da pista, enriquecida por uma lagoa, que possibilita o cavalo caminhar ao seus arredores, proporcionando ao praticante contato direto com outros animais, como galinhas, vacas e bezerros; passando por uma bela trilha que permite uma visão ampla das árvores e toda a vegetação local.

Sob essa ótica, explorar a criatividade propiciada no Centro Equestre – Lagoa dos Ipês se torna essencial, possibilitando variar os estímulos na utilização de todos os materiais disponibilizados, assim como os recursos naturais, que permite ao praticante conhecer o mundo externo, favorecendo o desenvolvimento motor e cognitivo.

2.4.2 EQUOTERAPIA

Segundo a ANDE (1999), a Equoterapia é um tratamento terapêutico e psicossocial desencadeado por um trabalho multidisciplinar, com a atuação de diversos profissionais, Fisioterapeuta, Pedagogo, Profissional de Educação Física e Psicólogo, que buscam o desenvolvimento biopsicossocial, com a utilização do cavalo como agente principal da terapia, para pessoas com deficiência.

Como supracitado, trata-se de um trabalho terapêutico, que engloba o desenvolvimento psicomotor, de autoconhecimento, educacional, comportamental e interpessoal, por meio de atividades dinâmicas e desenvolvidas em cima do cavalo e exercícios que estimulem a progressão do praticante. Ela também auxilia no desenvolvimento do tônus e da força muscular do praticante, estimula a consciência corporal, coordenação motora, concentração, autonomia e a valorização de si mesmo por meio de atividades feitas com a intervenção da marcha do cavalo (OLIVEIRA; SANTOS; OLIVEIRA, 2014).

A marcha do equino, ao caminhar, desencadeia uma ação de rotação do eixo longitudinal do praticante sobre o animal, proveniente da mudança de locomoção cíclica e alternada dos membros anteriores do cavalo, que giram em torno de uma linha imaginária, gerando um movimento tridimensional ao eixo corporal, no qual favorece a dissociação de cinturas escapular e pélvica (TEIXEIRA, 2002).

De acordo com (SILVA *et al.*, 2017), a posição sentada sobre o cavalo com deslocamento a passo, desencadeia novas informações proprioceptivas em regiões

articulares, musculares, periarticulares e tendinosas, diferentes dos habituais, permitindo a manutenção de novos mecanismos fisiológicos, gerando uma técnica de reeducação neuromuscular. Nesse sentido, o cavalo é uma ótima superfície tátil em movimento, e o estímulo propiciado pelo equino e pelo assento do praticante promove um suporte de crescimento axial, facilitando o equilíbrio pela estimulação de pontos essenciais corpóreos (SILVA, 2008).

Dessa forma, a equoterapia promove ao praticante motivação e incentivo perante a abordagem pedagógica, visto que possibilita maior interação diante as suas atividades, proporcionando assim um aumento na disposição para o aprendizado na busca pelo raciocínio. Além de tais benefícios, esse tratamento terapêutico possibilita melhoras nos aspectos motores, estruturas têmporo-espaciais, postura na normalização do tônus muscular, socialização e autonomia. (SÔNEGO *et al.*, 2018).

Imagem 22: Instrução do profissional de Educação Física na execução da Flexão de ombro



Fonte: Do autor (2022).

2.4.3 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDA

Como ilustrado na imagem, o profissional de Educação Física instrui a praticante, que está sobre o cavalo em movimento, a execução de flexão de ombro à 90°, no qual foi utilizado uma bola inflável pequena. O profissional orienta para que a aula realize a flexão segurando a bola na mão sem soltá-la, direcionando o braço para frente e para trás. Este exercício foi realizado com o intuito de melhorar a mobilidade

de ombro, além de trabalhar a coordenação motora fina. Eram realizados entre oito a dez repetições, com duas a três séries.

O exercício acima envolve a articulação glenoumeral, ativando principalmente o músculo deltóide anterior a partir da resposta neuromuscular que condiciona o praticante executar a flexão (DELAVIER, 2000; JORGE, 2017). Nesse contexto, a disciplina de Anatomia Humana permite elucidar estruturas que compõem as articulações, assim como a citada anteriormente, e paralelamente a tal conteúdo, relacionamos a disciplina de Biomecânica para compreender o movimento funcional, a partir da análise do aparelho locomotor, em função das características anatômicas e fisiológicas do corpo humano.

A prática da Equoterapia vem sendo frequentemente utilizada como abordagem terapêutica em diferentes condições clínicas, incluindo-se indivíduos com diagnósticos de autismo, Síndrome de Down e paralisia cerebral (SEVERO, 2010), fato que confirma a importância da matéria de Educação Física Adaptada, dentro da matriz curricular de Educação Física, que visa abranger diferentes características da pessoa com deficiência, bem como seu estado comportamental em determinada doença de natureza física, intelectual ou sensorial, contribuindo com uma formação mais empática e inclusiva.

Boucherville e Pinto (2007) demonstram que diversos estímulos são corroborados e desencadeados nesta terapia, refletindo positivamente no desenvolvimento motor e cognitivo, demonstrando a contribuição da equoterapia atrelada a educação, favorecendo ao praticante com problemas de aprendizagem, o desenvolvimento da noção de espaço, atenção nas fases de reestruturação motora e concentração na busca pelo raciocínio.

Dentre os benefícios propiciados aos praticantes, nota-se relevante ganho biopsicossocial. Nesse viés, a Equoterapia gera uma integração corporal e mental, visto que o praticante é exigido de corpo inteiro, ativando desde o tronco até os membros apendiculares, e com isso auxilia a melhora da força muscular ao realizar a sessão de equoterapia, além de promover um momento de descontração e lazer (RODRIGUES, 2006).

Lermontov (2004), relata alguns dos benefícios psicomotores, sociais e psicológicos que a Equoterapia é capaz de gerar, como a melhora do equilíbrio; coordenação motora; melhora postural; alongamento e flexibilidade muscular reduzindo os movimentos corporais estereotipados. Ademais, a temperatura corporal

do equino, acoplado com o movimento rítmico, é útil na redução da disposição muscular anormal do praticante, além de favorecer a consciência corporal, auxilia na respiração e circulação, promove interação dos sentidos, aguçando funções intelectuais, fala e imagem, melhoria do apetite, digestão e deglutição (controle de sialorréia (salivação) fadiga, valorização de si mesmo e bem-estar.

Imagem 23: Supervisão do profissional de Educação Física na rotação e alongamento do tronco



Fonte: Do autor (2022).

Neste exercício, o praticante está realizando uma rotação da coluna vertebral, que acontece no plano transversal, girando o tronco para direita e para a esquerda sucessivamente. O foco principal deste exercício é diminuir a rigidez do tônus muscular na região do tronco e proporcionar ao praticante maior mobilidade funcional, tornando-o mais independente e saudável, o que foi sendo conquistado pelo aluno. Ademais, o papel do profissional de Educação Física nesse exercício é orientar e supervisionar o praticante, para que a execução do movimento seja o mais correta possível, assim como auxiliá-lo e corrigi-lo se necessário, executando de oito a dez repetições, entre duas e três séries. Vale ressaltar que o equino encontra-se marchando.

A execução dos exercícios de alongamento e fortalecimento da região muscular do tronco melhora a função da coluna vertebral (NECTOUX; LIBERALI, 2010), fato compreendido e esmiuçado na disciplina de Cinesiologia e Biomecânica, que permite

o estudo do padrão do movimento por meio da descrição dos movimentos articulares, estrutura e grau de mobilidade.

Contudo, vale ressaltar que a Educação Física na equoterapia mostrou-se significativa em um estudo realizado em praticantes autistas, sobretudo no âmbito biopsicossocial, enfatizando mais uma vez tamanha importância, gerando a redução de vários aspectos de estereotípias (TOMÉ, 2007). O papel do profissional de Educação Física ao atender praticantes com autismo, conduzir e dirigir esforços de forma específica, a fim de aumentar a comunicação e interação social (SHWARTZMAN, 2003), assim como nos foi informado na disciplina de Educação Física Adaptada.

Nesse ínterim, quando a criança com autismo executa exercícios físicos, são desencadeados neurotransmissores, que favorecem na redução dos sintomas de ansiedade (DE OLIVEIRA SILVA, 2020). Santiago, Souza e Florindo (2005) reforçam que o exercício físico feito de diferentes maneiras, tem sido um precursor fundamental e indicado para a diminuição da ansiedade e de outros aspectos da pessoa com deficiência.

Isto decorre pois quando o praticante realiza determinado exercício físico, dá-se a liberação de dopamina no organismo, que promove um sintoma de tranquilizante no praticante que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós esforço, e assim, manter-se em um estado de bem-estar psicossocial mais estável frente a ameaças do meio externo (MOTTI, 2007).

Nessa perspectiva, faz-se notório a relevância da disciplina de Fisiologia do Exercício na aplicação prática na sessão de equoterapia, visto que tal área do conhecimento científico estuda como o organismo se adapta biologicamente ao estresse agudo do exercício físico, bem como suas reações fisiológicas, incluindo a atuação de hormônios, vitaminas e nutrientes.

Abaixo, o praticante está realizando a preensão palmar, pressionando a palma da mão no Anel de Pilates e flexionando os dedos. O objetivo é desencadear a força palmar e estimular a coordenação motora fina. Contudo, o profissional de Educação Física segura o Anel de Pilates para que o praticante realize o exercício de forma dinâmica. Foram realizadas entre oito a dez repetições e duas a três séries, com o equino estável.

Imagem 24: Mediação da Preensão palmar por parte da Profissional de Educação Física



Fonte: Do autor (2022).

Esse exercício foi pensado e proposto para estimular a capacidade motora fina, no qual ativa e fortalece os músculos intrínsecos da região palmar, fato compreendido e sistematizado pelo Profissional de Educação Física, que estabelece o volume (quantidade de séries e/ou repetições), intensidade e amplitude do movimento, gerando respostas fisiológicas conforme a necessidade do praticante (CAIXEIRO, 2016).

Moreira (2003), relata que a mão é um segmento do corpo fundamental nas atividades básicas do cotidiano, para pegar, arremessar, prensar, locomover objetos e entre outras necessidades da vida diária. A preensão palmar tem como funcionalidade a mobilidade da articulação da mão promovendo movimentos da parte periférica, além de gerar estabilidade dos arcos de todos os dedos, induzindo um posicionamento adequado da mão para a preensão. No mais, promove o equilíbrio muscular sinérgico e antagonista entre os grupos extrínsecos e intrínsecos da mão e desencadeia a função sensorial em toda a área da mão, para habilidades motoras finas (KONIN, 2006)

A Equoterapia, além da condição terapêutica, proporciona o desenvolvimento do tônus e da força muscular do praticante, conscientização de seu próprio corpo, coordenação motora, atenção, autoconfiança e a autoestima através de atividades propostas com o auxílio e intermédio do equino. (OLIVEIRA; SANTOS; OLIVEIRA, 2014). Copetti *et al.*, (2007) descrevem que a literatura não pressupõe um período para a intervenção terapêutica com a equoterapia, mas alterações são referidas já a

partir de doze sessões. Já Barreto *et al.*, (2007), destacam alterações positivas no equilíbrio, na coordenação motora e na força muscular do paciente a partir de 10 sessões de equoterapia.

Tais considerações acima, reforçam a relevância das disciplinas de Cinesiologia, Anatomia e Biomecânica, no qual implicam aspectos para compreensão da progressão do movimento, assim como suas limitações e quais parâmetros utilizar para enfatizar determinada região muscular e ou articulação.

Imagem 25: Correção e auxílio da profissional de Educação Física referente à flexão de joelho.



Fonte: Do autor (2022).

A Imagem 25, mostra o exercício realizado com uma fita elástica, que possui resistência para que a pessoa produza força de forma unilateral, no qual o Profissional de Educação Física segura o elástico oposto ao movimento e o praticante move a perna para trás e volta para posição neutra. O intuito é fortalecer os membros inferiores, principalmente os posteriores de coxa, além disso, o praticante foi posicionado com o dorso em direção a cabeça do equino a fim de estimular a propriocepção. Foram realizadas oito a dez repetições, entre duas a três séries com o equino estável.

Segundo Shepherd (2001), os exercícios de fortalecimento muscular possuem a capacidade de elevar o recrutamento de unidades motoras, na melhora do equilíbrio corpóreo, na produção de força, diminui a rigidez muscular e a hiperativação reflexa, e preserva a extensibilidade funcional dos músculos esqueléticos.

Durante as sessões de Equoterapia acontece integração sensorial entre os

sistemas visual, vestibular e proprioceptivo e envio de estímulos específicos às áreas correspondentes no córtex, gerando alterações e reorganização do Sistema Nervoso Central (SNC) e, conseqüentemente, ajustes posturais e padrões de movimentos mais apropriados e eficientes. Tornando possível colocar em prática os conhecimentos adquiridos na disciplina de Prescrição de Exercício Físico e Saúde, onde foi abordado a importância dos mecanorreceptores, que são receptores que captam tais estímulos mecânicos, desencadeando diversas adaptações neurais.

Logo, a disciplina de Movimento e Desenvolvimento Humano corrobora fatores imprescindíveis para compreensão da evolução do praticante na equoterapia, visto que possibilita o estudo das fases de aprendizagem, detalhando as habilidades corporais e o estímulo adequado dos mecanismos que controlam os movimentos.

Destarte, a Equoterapia é uma estratégia de tratamento no qual o movimento do cavalo, através da marcha, é utilizado na melhora físicas e psicológicas e é considerada uma técnica multissensorial no tratamento de patologias ou síndromes com comprometimentos físicos ou neurológicos. Nesse ínterim, a matéria de Educação Física Adaptada torna-se fundamental para compreender as características de tais doenças, assim como suas necessidades básicas para a participação social.

Imagem 26: Interação com o Profissional de Educação Física – Jogo educativo associado ao alongamento de tronco.



Fonte: Do autor (2022)

Como evidenciado na Imagem 25, a atividade foi realizada com o equino estável, onde o praticante sobre o cavalo identificava desenhos de animais em uma bandeja, no qual a fisioterapeuta perguntava “*onde está o leão?*” sem revelá-lo. Nesse viés, feito a identificação da imagem, o praticante pegava a figura de papel e conduzia até o profissional de Educação Física posto em distância relevante, desencadeando o alargamento da região lombar.

O propósito dessa atividade é estimular a psicomotricidade, por meio das habilidades cognitivas como a concentração e a criatividade de maneira lúdica, através da busca e do raciocínio. Para mais, foi trabalhado a coordenação motora fina, além do alongamento do tronco, para aumentar a flexibilidade muscular e a amplitude do movimento. Foram realizadas a apreensão de oito figuras ilustrativas.

Nesse sentido, a literatura abrange a Psicomotricidade, como um estudo do corpo por meio do movimento e sua relação com o mundo interno do homem e o mundo externo, estando diretamente relacionada ao processo de desenvolvimento, visto que o corpo é o ponto chave para a maturação orgânica, cognitiva e afetiva, sendo baseada na afetividade, ação do movimento e cognição (ROSSI, 2012).

Estudiosos perceberam que tratando-se de forma global a criança, o desenvolvimento psicomotor se dá na medida em que são respeitados concomitantemente fatores como sexualidade, sensorialidade, senso-motricidade e emocionalidade, levando em conta a integração de funcionamento da prática motriz, do processamento cognitivo e da afetividade, respeitando a criança e seu tempo, sua individualidade e sua capacidade de conhecer, descobrir e viver no mundo sincronicamente (PIEROBON, *et al.*, 2008).

Outro estudo demonstra que, a atividade psicomotora tem se mostrado uma precursora na representação mental e do progresso cognitivo, destacando que a inter-relação das ações motoras da criança com seus sentidos sobre os fatores de seu âmbito são imprescindíveis para um desenvolvimento completo. Portanto, a prática sensório-motora é de suma importância para a promoção de concepções de espaço e da capacidade de utilização de expressões orais (PIAGET, 1977).

Sendo assim, o conteúdo exposto na disciplina de Movimento e Desenvolvimento Humano (MDH), mais uma vez se mostra efetivo, já que tal área de conhecimento abrange diversos aspectos da psicomotricidade em todas as etapas da vida da criança. Para mais, alinhar as matérias de Educação Física Adaptada e

Psicologia do Esporte agrega os fundamentos vistos em MDH, para o entendimento do comportamento humano.

2.5 DESENVOLVIMENTO DE SUELEN CARLA PEDROSO: A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS DESPORTIVAS ADAPTADAS E RECREATIVAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA – UMA ABORDAGEM BIOPSIKOSSOCIAL

2.5.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL

O projeto denominado “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*”, transcorre em um clube situado na cidade de Lavras – MG, chamado Associação Olímpica de Lavras. Esse clube apoia a proposta do projeto, possui as instalações apropriadas e estrutura arquitetônica que favorece a inclusão das pessoas com deficiências.

Imagem 27: Instalação da Associação Olímpica de Lavras, local onde ocorre o Projeto de Extensão



Fonte: Do autor (2022)

O Projeto teve início no segundo semestre de 2021 e ocorre com frequência semanal de duas vezes, perfazendo o total de 2 horas por semana. Atualmente possui dez alunos que apresentam deficiência intelectual, múltiplas, motora, física, autismo e de aprendizagem, provenientes de Lavras e região. As atividades são desenvolvidas em um campo Society, no entanto em períodos chuvosos os encontros acontecem em um local coberto também situado nas instalações do clube, para que não ocorra o cancelamento das atividades.

Ele é conduzido por uma equipe composta por sete discentes do curso de Educação Física e recebe a colaboração de três alunos do curso de Fisioterapia, sob supervisão e orientação de docentes dos respectivos cursos, as professoras Mariana

Resende e Valéria Campos.

O projeto supracitado tem por objetivo proporcionar às crianças, adolescentes e jovens vivências recreativas esportivas com o intuito participativo e lúdico, proporcionando práticas dos mais diversos esportes paralímpicos, brincadeiras, jogos, circuitos motores e atividades/esportes adaptados em busca de melhor qualidade de vida, autonomia, autoestima, sentimento de identidade, além dos mais diversos benefícios que a prática esportiva pode trazer na vida de seus praticantes.

2.5.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

A problemática relacionada à deficiência possui alto valor histórico, dando início da Antiguidade à Idade Média, onde os indivíduos que apresentavam alguma deficiência eram coagidos e explorados a pedir esmola em templos e praças públicas. Em tempos mais remotos, crianças eram eliminadas devido a suas deficiências, além de serem associadas a estigmas ligados a crenças supersticiosas e sobrenaturais (GUERRA 2016). Marques, Castro e Silva (2001) afirmam haver divergência da sociedade contemporânea para a Antiguidade e Idade Média, pois atestam a inserção e inclusão social na contemporaneidade, além do respeito e integridade humana.

A intervenção da atividade desportiva e recreativa para as pessoas com deficiência deve priorizar a estimulação da capacidade máxima de suas aptidões e buscar adaptar-se às atividades do cotidiano do indivíduo, sendo utilizada como uma abordagem interdisciplinar a fim de identificar e minimizar os desvios psicomotores, promover qualidade de vida e práticas saudáveis para este público (PEREIRA, 2015).

Em relação a abordagem biopsicossocial, na esfera biológica prioriza atividades que estimulem habilidades motoras e cognitivas utilizadas em atividades cotidianas como equilíbrio, lateralidade, tempo de reação e orientação espacial. Além de solicitar capacidade cognitiva para processamento do estímulo e efetuar a resposta necessária (CARIBÉ; GUIMARÃES; PEREIRA, *et. Al*, 2011).

Em atividades como mostra a Imagem 29, devido a necessidade de dupla tarefa há uma maior demanda do sistema nervoso central para processamento das informações. Nas disciplinas de Fisiologia Humana e Fisiologia do Exercício foram apresentadas a distribuição do fluxo sanguíneo durante a atividade sendo que há um aumento considerável da circulação sanguínea no cérebro, coração e músculos ativos. Dessa forma, em tarefas que demandam de forma ativa o Sistema Nervoso Central há necessidade do aporte sanguíneo ampliado.

A especificidade do tipo e grau da deficiência fez-se necessário para

intervenção assertiva tendo aporte teórico para compreendê-las, no qual a disciplina de Educação Física Adaptada trouxe conhecimento acerca das deficiências, definição dos tipos de deficiência, características de cada grau de comprometimento, as implicações nos desportos e de que forma intervir e se comportar.

Outro fator importante é levar em consideração que em alguns casos de algumas deficiências o grande número de informações ao mesmo tempo pode ser prejudicial, fazendo com que desencadeia crises de ausência, por isso, é importante conhecer o aluno e como ele se comporta diante desse tipo de atividades.

Nessa tarefa, como mostra a Imagem 28, o indivíduo realizava o deslocamento lateral e jogava a bolinha dentro de cada bambolê, pegando-a com o cone. Já na volta o aluno executava o deslocamento frontal, saltando dentro de cada bambolê. A atividade terminava quando o aluno transportava seis bolinhas até o último bambolê. Notou-se avanços perceptíveis em capacidades motoras de equilíbrio, lateralidade e deslocamento em específico do aluno ilustrado.

Dessa forma, práticas desportivas recreativas de caráter cognitivo motor influenciam positivamente em atividades cotidianas dos alunos participantes, promovendo confiança, sentimento de capacidade, autoestima e autonomia para realizá-las.

Imagem 28: Circuito cognitivo e motor



Fonte: Do autor (2022).

A disciplina de Aprendizagem motora mostrou que através dos mecanismos e processos relacionados às mudanças no comportamento motor devido resultado da prática e dos fatores que o influenciam, é possível que os indivíduos desenvolvam habilidades cognitivas e motoras por intermédio dos processos de aprendizagem. Com isso, nas atividades realizadas no projeto estimulam-se os mais diversos tipos de habilidades.

Assim, entende-se a importância do desenvolvimento de atividades como esta que estimulem de forma contínua habilidades motoras e cognitivas para que o aluno transpasse do estágio inicial para a fase final de aprendizagem, no qual já o faz sem demandas de atenção e juntamente com outras tarefas.

Na disciplina de Movimento e Desenvolvimento Humano houve a compreensão das fases do desenvolvimento motor, sendo nítido observar que as pessoas com algum tipo de deficiência sofrem atrasos consideráveis nesse aspecto. Dessa forma é imprescindível que haja estimulação e aperfeiçoamento das capacidades de correr, saltar, pular, arremessar e lançar bolas, a fim de minimizar necessidades por cuidados em atividades cotidianas.

Em Psicologia Geral e Social foi visto que o ser humano é complexo e constituído por múltiplos fatores sociais, culturais, políticos e fisiológicos. Dessa forma, com auxílio de práticas desportivas e recreativas a fim de interferir de forma positiva no desenvolvimento humano integral torna-se fundamental (GOYTIA, 2008).

Na atividade, ilustrada pela Imagem 29 abaixo, o aluno deveria passar a bola de tênis por dentro de cada quadrante da escadinha. A atividade psicomotora demandava coordenação motora fina e atenção, portanto, dupla tarefa, sendo necessária uma maior demanda do Sistema Nervoso Central.

Essa atividade que utiliza dupla tarefa, necessita de coordenação olho-mão que torna a prática mais complexa, a qual demanda as capacidades visuais e motoras para realizá-las. A potencialidade desenvolvida em atividades como essa, pode ser transferida para tarefas no ambiente escolar e familiar dos indivíduos, afirmando a melhora desencadeada devido às práticas desportivas e recreativas do projeto.

Imagem 29: Transportar a bola pela escadinha

Fonte: Do autor (2022).

Além dos benefícios fisiológicos, destaca-se na esfera psicossocial a inclusão ao lazer para esse público, que viabiliza esses indivíduos na sociedade.

A inclusão social é compreendida como a participação ativa nos vários grupos de convivência social (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2006). Historicamente, os indivíduos que possuem diferenças muito acentuadas em relação à maioria das pessoas constituem-se alvo das mais diversas estratégias de violência e exclusão, sendo que a população reiteradamente colocada nessa posição tem sido pessoas com deficiências físicas, intelectuais, sensoriais ou múltiplas, além daquelas que há alterações em seu desenvolvimento.

No Brasil, a partir da Constituição Federal de 1988, disposições legais e normativas a respeito do lazer para pessoas com deficiência foram resgatadas, priorizando as condições de acessibilidade. Mas é sabido que quanto mais desconhecidas e distantes forem as condições sociais das pessoas com deficiência, maiores serão as possibilidades de resistência nos relacionamentos interpessoais.

Nesse sentido, ainda em relação à disciplina de Psicologia Social, o comportamento humano é influenciado socialmente, contribuindo para identidade social desse sujeito. No qual por mais diversificada as pessoas sejam, elas apresentam um comportamento distinto estando em sociedade do que apresentaria se estivesse vivendo de forma isolada (LE BRETON, 2016).

Mas também como foi abordado em Projeto Integrador I, conteúdos como a ciência e sua relação com o conhecimento, afirmou-se que todo ser humano é único em aspectos como genética, tomada de decisões, sonhos, objetivos, a forma de viver e onde se vive, que resulta diversamente na manifestação cultural, social e motora dos indivíduos.

A interação viabiliza a afirmação do outro como sujeito, fator esse fundamental da necessidade e importância da inclusão social para todos. As relações interpessoais como visto em Educação Física Adaptada, faz-se presente no âmbito recreacional, além de se mostrar como um dos objetivos aos distintos tipos e graus de deficiência, a estimulação da comunicação que reduz ações preconceituosas e excludentes além de possibilitar a participação ativa no grupo social pautado no respeito à diversidade individual e à pluralidade cultural dos indivíduos. Portanto, outro ponto trabalhado nessa disciplina que se torna fundamental é a empatia, sensibilidade e experiências em ser uma pessoa com deficiência e como lidar com elas.

Na Imagem 30, é possível perceber uma atividade, na qual os alunos realizavam o domínio, condução e por fim o chute com o objetivo de marcar o gol. Uma característica que afirma a melhora dos alunos é que ambos apresentavam dificuldade em receber comandos, ficavam dispersos e a interação com outros alunos e discentes do projeto era restrita.

Após o desenvolvimento de atividades coletivas como o futebol, pode-se observar melhorias dos alunos em receber e atender aos comandos, em habilidades esportivas específicas, na interação social com os antigos e novos participantes, além de que os alunos passaram a demonstrar empatia e sensibilidade com os demais, levando em consideração as individualidades.

Imagem 30: Relações interpessoais



Fonte: Do autor (2022).

A prática desportiva contribui de forma significativa para a qualidade de vida das pessoas com deficiência, no qual sua prática regular desenvolve adaptações psicossociais agudas e crônicas. Para Guiselini (2004) os hábitos diários são cruciais para a saúde dos indivíduos, contudo, o desporto é restrito para esse público por ser necessário adaptações de atividades até recursos para implantação do projeto.

Os esportes adaptados como o futebol por exemplo, é um fenômeno social é peça importante da cultura brasileira (RINALDI, 2011), pois encontra-se com o fenômeno cultural mais difundido no mundo de hoje permitindo a inclusão e socialização de pessoas que dividem o desejo em comum pela modalidade. No projeto são desenvolvidas práticas desportivas pautadas em fundamentos do futebol como domínio, controle de bola, condução, drible, passe e chute (FRANCO JÚNIOR, 2007).

Como descrito na disciplina de Modalidade Esportiva de Invasão há três métodos distintos para ensino do futebol. A primeira forma é o ensino parcial dos fundamentos, há também o método global que utiliza recursos para desenvolver os fundamentos técnicos e táticos, e por fim o método utilizado nas atividades esportivas do projeto que é o situacional/recreacional, que prioriza o desenvolvimento de aspectos físicos, técnicos, táticos e psicossociais, priorizando o progresso integral dos alunos.

Na disciplina de Esporte de Rede, Parede e Rebote foi abordado no conteúdo de pedagogia do esporte que as práticas corporais não sejam obrigatórias, mas que tenham sentido e significado de acordo com a realidade do sujeito, além de ensinar saberes educativos, criticidade, ética, superação, disciplina e autonomia, também priorize sentimentos por meio de relações interpessoais de solidariedade, cooperação e empatia. No projeto realiza-se práticas como resolução de problemas, atividades cooperativas em dupla, coletivas e individuais, onde que, busca-se sempre ensinar mais que o gesto motor, mas sim ações para o desenvolvimento pleno do sujeito.

Além do esporte proporcionar relações interpessoais, ele também retarda o desenvolvimento de patologias cardiovasculares, sendo crucial para preservar a saúde dos indivíduos (BATISTA, 2012). Correlacionando com a disciplina de Medidas e Avaliações a prática desportiva contribui com vivências corporais que irão influenciar na percepção de como o indivíduo vê o próprio corpo, como os outros o vêem e como ele imagina que os outros veem o seu próprio corpo (PERES, 2012).

Na Imagem 31, o aluno realizava a condução da bola passando pelos cones em zig zag e chutava no gol a fim de marcar o ponto. Alguns alunos participantes do

projeto desde sua implantação obtiveram mudanças perceptíveis em relação ao desenvolvimento físico e motor, crescimento e composição corporal, mudanças essas que interferem positivamente na saúde e qualidade de vida dos alunos.

Com isso, vale ressaltar que o exercício físico realizado desde circuitos, esportes paralímpicos à práticas desportivas adaptadas e recreativas, induziram aos participantes do projeto respostas motoras como aumento de agilidade, equilíbrio, controle da bola, orientação espacial e deslocamento, habilidades essas observadas no decorrer das atividades realizadas em dois anos de projeto. Com isso, as capacidades condicionantes e coordenativas favorecem para saúde, aptidão física e qualidade de vida dos alunos.

Imagem 31: Fundamentos do futebol



Fonte: Do autor (2022).

Ainda em relação ao desenvolvimento motor, é possível comparar imagens trazidas para consolidação do Portfólio, onde é possível observar correlacionando com a disciplina de Educação Física Adaptada a melhora dos alunos ilustrados em relação a postura, equilíbrio, consciência corporal, orientação espacial e coordenação motora, capacidades estas cruciais para suas atividades cotidianas e independência.

Com isso, demonstra-se a importância das atividades desportivas adaptadas e recreativas para pessoas com deficiência, além de seguir uma abordagem interdisciplinar com a finalidade de identificar e minimizar os desvios psicomotores e promover qualidade de vida e práticas saudáveis desse público (VITORINO, 2015).

Dessa forma, a disciplina de Movimento e Desenvolvimento Humano confirma a importância da estimulação motora e cognitiva para melhora da força, músculos mais saudáveis, controle do peso, redução da ansiedade e estresse, aumento da autoestima, rendimento escolar e do bem-estar.

No circuito recreativo representado pela Imagem 32, um dos alunos realizava o deslocamento lateral na escadinha, e levava juntamente com sua dupla, uma bolinha de tênis com auxílio do bastão. No mais, trabalhar capacidades como essa de dupla tarefa que estimule a cooperação e comunicação entre eles (os alunos realizavam troca de comandos e ideais para que a bolinhas não caísse) são fundamentais para o processo. Assim sendo, faz-se necessário implantar práticas cooperativas, viabilizando a interação social e até mesmo a criação de vínculos e de confiança dos alunos.

Imagem 32: Prática recreativa em dupla de orientação olho-mão



Fonte: Do autor (2023).

Como foi apresentado na disciplina de Metodologia do Treinamento os princípios do treinamento esportivo utilizados como norteadores para o planejamento do treinamento, onde que nas atividades desenvolvidas no projeto busca-se priorizar os seguintes princípios;

- Individualidade biológica: características peculiares de cada indivíduo;

- Continuidade: atividades esportivas contínuas a fim de induzir respostas crônicas mediante ao estímulo imposto;
- Reversibilidade: estímulos insuficientes para gerar adaptações.

Com isso, é imprescindível saber controlar os níveis de capacidades físicas condicionantes e coordenativas dos alunos, objetivando sua saúde global, física e mental, como foi abordado na disciplina de Medidas e Avaliações, além de buscar minimizar o risco de lesões (DANTAS, 2020). Dessa forma, considerando os princípios do treinamento no planejamento das atividades, foi possível causar avanços em aspectos físicos dos alunos que favoreceram em sua independência e bem-estar psíquico (BATAGLION, 2016).

Há estudos que evidenciam a inatividade de pessoas com deficiência sendo maior em relação às que não possuem algum tipo de deficiência, diferença essa justificada pelas adaptações necessárias nas atividades, além das barreiras ambientais e arquitetônicas, sendo empecilhos para práticas regulares de atividades físicas.

Sabendo que as atividades feitas de forma sistemática e crônica induz de maneira positiva em aspectos biopsicossociais dos indivíduos (DEECLERCK *et. al.* 2021) faz-se necessário incentivar a implantação de projeto com o mesmo intuito e objetivos do “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*” tendo como finalidade minimizar essa realidade além de priorizar a busca pela saúde e bem-estar global, ou seja, fisiológica e psicossocial das pessoas com deficiência.

3. AUTOAVALIAÇÕES

3.1 AUTOAVALIAÇÃO DE ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO

Durante as atividades desenvolvidas por mim no projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*” pude aprender bastante na prática sobre as pessoas com deficiências, suas limitações e a como estimular e desenvolver suas potencialidades, aliando sempre esses conhecimentos práticos aos teóricos aprendidos durante as disciplinas da faculdade.

No início, quando ingressei no projeto, tive bastante dificuldade em à como propor, desenvolver e adaptar práticas que visassem estimular as capacidades físicas condicionantes e coordenativas de maneira inclusiva e que fossem de encontro com as necessidades de cada aluno, visto que no projeto há alunos com diferentes tipos de deficiência e idades. Posteriormente, aliando as pesquisas ao aporte teórico-prático adquirido na disciplina de Educação Física Adaptada, pude propor práticas

inclusivas que estimulam as potencialidades de cada aluno.

Outra dificuldade que eu encontrei foi em prender a atenção dos alunos e os manter motivados em continuar as práticas propostas, todavia, isso foi atenuado na medida que adquire um nível maior de experiência.

Através disso, pude observar o quão importante o exercício físico, as práticas paradesportivas e adaptadas são para esse público como um meio de conquistar a autonomia. Também, pude perceber o quão carente a minha região é de projeto como esse e como tem poucos profissionais qualificados e capacitados para atuar nessa área.

Dessa maneira, através dessa experiência pude adquirir conhecimentos teóricos e práticos que contribuíram muito para meu desenvolvimento profissional, sendo esse, um fator diferencial visto a pouca oferta de projetos, informações e profissionais capacitados nessa área em Lavras. Nesse sentido, pretendo continuar me capacitando e qualificando na área de Educação Física Adaptada a fim de poder ter mais oportunidades de desenvolver trabalhos com esse público, seja no paradesporto ou em projetos sociais como este.

3.2 AUTOAVALIAÇÃO DE GABRIELA RESENDE PÁDUA

Durante o projeto “Equoterapia”, foi desenvolvido e realizado trabalhos que me proporcionaram uma vivência em campo, no qual me trouxe desafios e aprendizados enriquecedores na minha prática profissional de Educação Física.

Pude ter o conhecimento de uma área que atua com seres humanos que apresentam algum tipo de deficiência, utilizando os equinos como recurso cinesioterapêutico.

Desse modo, a presente vivência me desafiou e me tirou da zona de conforto, pois o fato de lidar com crianças de diferente faixas etárias e deficiência, em cima de um animal de grande porte, que é o cavalo, me fez estudar, ampliar meus conhecimentos e lidar com as dificuldades presentes no dia a dia, como crianças com medo do animal, crianças que choram pela ausência dos responsáveis, saber como interferir caso haja algum problema com o animal e desenvolver atividades que estimulam não só o físico mais o cognitivo e psíquico do praticante.

Essa experiência me possibilitou ver a importância do profissional de Educação Física frente a Equoterapia nos impactos positivos que essa prática pode trazer na vida de seus praticantes, me ensinou a cativar e conquistar a confiança das crianças e ver novos meios de atuação para minha profissão no mercado de trabalho

juntamente com uma equipe multidisciplinar composta por: Fisioterapeuta, Pedagogo e Psicólogo.

O presente projeto viabilizou o desenvolvimento de exercícios, permitindo autonomia com os praticantes de equoterapia para trabalhar estímulos relacionados às capacidades físicas e a exploração de habilidade do corpo humano, sobre o cavalo.

Atividades que desenvolvia o fortalecimento muscular dos membros inferiores, superiores, brincadeiras pedagógicas, atividades lúdicas e dinâmicas que ativam a coordenação motora grossa e fina, além de trabalhar a mobilidade, flexibilidade, equilíbrio e postura, a fim de realizar exercícios que proporcionam a evolução e melhoras motoras, cognitivas e sociais dos praticantes.

Desse modo, pude usufruir de ensinamentos e práticas que vão me acompanhar por toda minha carreira profissional. Evidencia-se uma área que desperta um interesse intrínseco em ser contínua, visando um novo mercado de trabalho, que mostra ser carente de Profissionais de Educação Física, visto que o afeto criado com a Equoterapia, me despertou esse interesse.

3.3 AUTOAVALIAÇÃO DE KÉVILYN VALESCA DE SOUZA

Desde quando o projeto "Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS" surgiu, no segundo semestre de 2022, tive a oportunidade de obter novos conhecimentos profissional na área de do para desporto e recreação adaptada para pessoas com deficiência e acompanhar esse desenvolvimento, inclusive, refletido em mim.

Esse projeto, é dedicado à pessoas com deficiência, de idades e gêneros distintos, e por esses motivos foi muito difícil conseguir desenvolver circuitos, brincadeiras e exercícios nos quais todos que lá se encontravam pudessem participar plenamente, mas enquanto estive no ambiente de sala de aula, com práticas e teorias de algumas matérias, adquiri experiências que me auxiliaram a colocar em prática no projeto tudo que eu necessitava, e assim desenvolver os alunos ao máximo possível, tanto na parte motora e cognitiva, quanto na parte social.

Enquanto estive no projeto houveram várias imprevisibilidades, nos quais faziam com que eu tivesse que repensar o exercício, adaptando por exemplo, a um aluno novo, que chegava pela primeira vez, trazendo suas características, sua relação com a deficiência com o esporte e com as questões sociais. A forma que as docentes Mariana e Valéria nortearam, deixando com que eu colocasse em prática o que eu havia aprendido me deu mais autonomia e confiança para atuar na área, com isso

refleti também na carência de profissionais nessa área.

Através desse projeto, tive uma evolução técnica muito grande, que também me fez enxergar o quão importante é ter a equipe multidisciplinar para o desenvolvimento dos indivíduos, pois o projeto era composto pelos discentes de Educação Física e Fisioterapia.

Com base nas experiências e conhecimentos adquiridos as chances de continuar dentro da área escolhida são altas, porque além de estar atuando no que eu gosto também me tornei apto para desenvolver atividades e brincadeiras dentro da área de práticas paradesportivas.

3.4 AUTOAVALIAÇÃO DE MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS

Um dos desafios que vivenciei no Centro Equestre Lagoa dos Ipês está no comportamento resistente dos praticantes ao iniciar a equoterapia, no qual choram por ficar longe de seus responsáveis, além do sentimento de medo do próprio cavalo como precursor do tratamento. Em contrapartida, lidar com tais situações me ensinou a saber agir, cativar o praticante e compreender suas necessidades perante cada situação.

Vale destacar a forma em que os exercícios e atividades eram explorados, utilizando materiais e até mesmo recursos da natureza disponíveis no local, mostrando como manusear um mesmo material de diferentes formas e objetivos, contribuindo diretamente no meu crescimento profissional, ao expandir novas ideias através das adaptações e sobretudo compreendendo a necessidade de respeitar a individualidade biológica de cada praticante.

Outro ponto importante, é que aprendi a instruir o praticante de forma segura, visto que é um trabalho onde envolve um animal de porte grande, sendo necessário ser cauteloso, conhecer o equino e respeitar suas características, para auxiliar da melhor maneira e transmitir confiança no atendimento.

Assim, esse projeto foi fundamental para alcançar uma concepção psicomotora, onde pude aprender que diversos fatores externos influenciam no desenvolvimento de cada praticante. Sendo assim, faz-se necessário o suporte aos familiares, e como aluna atender os pais ou responsáveis foi de suma importância para saber qual era o melhor meio de intervir nas sessões de equoterapia.

A Equoterapia mostrou-se essencial para aprimorar habilidades pessoais e profissionais, permitindo apreender os aspectos de um trabalho multidisciplinar e biopsicossocial, desencadeando mais uma oportunidade na área da Educação Física.

Ademais, cada praticante possui sua particularidade e o Projeto de Extensão de Equoterapia Unilavras me proporcionou uma reflexão para além da progressão biológica, demonstrando a necessidade de exercer a profissão com empatia, paciência, dedicação e responsabilidade, fato que levarei comigo como futura Profissional de Educação Física. Portanto, estarei disposta a vivenciar outras experiências neste âmbito profissional, mesmo sendo uma área pouco conhecida no mercado, acredito que haja muito o que explorar sobre seus respectivos benefícios aos praticantes, aliado ao trabalho e funções do profissional de Educação Física.

3.5 AUTOAVALIAÇÃO DE SUELEN CARLA PEDROSO

Desde a implantação do projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*” com início no segundo semestre de 2022, período esse também de meu ingresso no mesmo, foi possível adquirir novas experiências e conhecimento profissional na área de práticas desportivas e recreativas adaptadas para pessoas com deficiência.

Como no projeto supracitado, há participantes das mais variadas idades e deficiências, fator esse que poderia ser um empecilho para desenvolver práticas recreativas esportivas possíveis para todos, mas fez com que, através do conhecimento acerca dos tipos de deficiências e suas características assimiladas na disciplina de Educação Física Adaptada, além de pesquisas realizadas fora do âmbito acadêmico pude desenvolver atividades adaptadas que potencializam capacidades físicas e cognitivas pouco ou nenhuma estimulada. Ademais também das interações sociais que o projeto possibilita influenciando na melhora psíquica dos alunos.

Vale ressaltar também que tendo como mediadoras as professoras Mariana Resende e Valéria Campos que deram liberdade para seus discentes, desde a montagem das atividades até sua aplicação, fez que houvesse autonomia para tomada de decisões e resolução de inconvenientes que vieram surgir, contribuindo assim para o meu desenvolvimento profissional.

Com isso, através dessa e única experiência com práticas adaptadas que tive, pude observar a carência de projetos como esse, resistência de familiares e responsáveis para manter seus filhos em uma rotina de exercícios, além da falta de incentivo por parte de empresas privadas e públicas para implantação e manutenção de projetos para as pessoas com deficiência.

Outra experiência que até então não havia tido, foi compor uma equipe multidisciplinar juntamente com os discentes da Fisioterapia, tendo troca de

conhecimento e experiências que agregam valores à profissão. Sendo assim, vale ressaltar também, o desejo despertado com o projeto em profissionalmente integrar uma equipe multidisciplinar e a possibilidade de desenvolver trabalhos na área recreativa para indivíduos com deficiência.

Após a vivência que tive até o presente momento de dois anos nesse Projeto, agregando conhecimento e experiência com práticas adaptadas para pessoas com deficiência, ampliou-se o horizonte para novas oportunidades de especialização e atuação na área. Isso se deve à falta de profissionais qualificados, capacitados e interessados em desenvolver trabalhos para pessoas com deficiência, Sendo assim, pretendo desenvolver em minha carreira complementar, proposta profissional de desportos adaptados, recreacionais ou até mesmo projetos sociais para esse público.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1 CONSIDERAÇÕES FINAIS DE ALISSON DAS GRAÇAS JANUÁRIO

Conforme decorrido, o objetivo de observar e analisar os benefícios que os exercícios físicos e as práticas paradesportivas e adaptadas proporcionaram aos alunos participantes do projeto "*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*", no âmbito do aprimoramento de suas capacidades físicas, aspectos sociais e autoestima foi apresentado ao longo do portfólio.

Com isso, através das práticas realizadas muitos alunos demonstraram ganhos consideráveis de força e potência de membros, resistência, lateralidade, agilidade, mobilidade e coordenação motora, que impactaram diretamente na qualidade de vida deles, os tornando mais autônomos e confiantes para realizarem as tarefas do dia a dia, além de se mostrarem ser mais autoconfiantes, sociáveis e comunicativos. Tais ganhos foram notados através de devolutivas feitas pelos discentes, docentes e responsáveis dos alunos, além da aplicação e dos resultados obtidos pelos testes mensais.

Em função disso, a prática frequente de exercícios físicos e atividades paradesportivas e adaptadas se mostra extremamente importante para esse público perante aos benefícios que são proporcionados, visto que a grande maioria dessas pessoas possuem um comportamento sedentário, onde muitas apresentam comorbidades associadas com a sua deficiência que podem ser agravadas por tal comportamento.

Dessa forma, torna-se primordial a execução de projetos como esse para tal público, visto a grande necessidade deles de manterem um estilo de vida mais ativo.

Entretanto, ainda há muita resistência por parte desse público justamente por falta de projetos, profissionais qualificados e capacidades, e de ambientes acessíveis e com estrutura adequada para atendê-los.

Portanto, o desenvolvimento desse portfólio contribuiu para que mais pesquisas acerca da eficácia e eficiência dos exercícios físicos, do paradesporto e das práticas adaptadas para pessoas com deficiências sejam integradas à literatura, permitindo que outros profissionais e estudantes da área se informem a respeito, dada a escassez de pesquisas quali-quantitativas desse âmbito no ramo. Tal exposição teórico-prático abre grandes possibilidades e oportunidades de especialização e/ou pós-graduação nessa área, devido ao fato de que há uma considerável ausência de profissionais capacitados e qualificados.

4.2 CONSIDERAÇÕES FINAIS DE GABRIELA RESENDE PÁDUA

Diante do exposto, o objetivo de proporcionar vantagens, progresso e melhoria aos praticantes de Equoterapia, foi evidenciado ao decorrer do portfólio, através das melhoras perceptíveis do praticante com TDAH.

Portanto, esse profissional oportuniza estímulos relacionados às capacidades físicas e a exploração de habilidade do corpo humano, desse modo as melhorias do praticante foram apresentadas, levando em consideração a melhora do equilíbrio, ajuste tônico, alinhamento e consciência corporal, coordenação motora fina e grossa, força muscular, orientação espacial, socialização, resposta a comandos, lateralidade, melhor concentração, como também, ajuda na autoconfiança, na comunicação e expressão.

Assim, percebe-se que a prática da Equoterapia, em junção com as atividades desenvolvidas sobre o equino, demonstram sua importância no contexto dos tratamentos, cooperando para o melhor condicionamento físico, fortalecimento e desenvolvimento dos praticantes.

Por tudo isso, os exercícios físicos aplicados e trabalhados na Equoterapia, apresenta intervenções positivas, expondo resultados benéficos e eficazes ao presente praticante, impactando de forma positiva em suas atividades do dia a dia, melhora nas atividades escolares, bem como nas perspectivas relacionadas à aprendizagem.

Em consonância ao desenvolvimento do presente portfólio, observa-se a importância desse tipo de relato de experiência, pois possibilita e mostra a efetividade do profissional de Educação Física na Equoterapia, mostrando um novo campo a ser

trabalhado, com novas oportunidades e perspectivas do mercado, desse modo oportuniza a população a informar-se sobre tais projetos, visto a carência deste tipo de literatura atualmente.

Tendo em vista, a lacuna em estudos e evidências na área da efetividade dos exercícios físicos, de uma perspectiva do profissional de Educação Física, para os praticantes de Equoterapia, nota-se uma oportunidade de dar continuidade e aprofundar ainda mais meus conhecimentos e estudos nesta área da saúde.

4.3 CONSIDERAÇÕES FINAIS DE KÉVILYN VALESCA DE SOUZA

Ao decorrer desse portfólio, foi possível notar as evoluções biopsicossociais dos alunos participantes do projeto '*Práticas Paradesportivas e Adaptada UNILAVRAS*'. Através dos exercícios, brincadeiras e práticas esportivas paralímpicas e adaptadas propostos, percebemos que estas ajudaram de forma importante nas evoluções dos alunos participantes do projeto, principalmente aos que estão lá desde a concepção do projeto.

Com isso, podemos ver o quão importante é a prática regular de exercícios na vida e também no processo de reabilitação global de pessoas que possuem algum tipo de deficiência física, intelectual, motora ou que tenha TEA, pois ao realizar uma retrospectiva, torna-se nítido exemplos como o de alunos que entraram sem conseguir fazer passadas laterais, possuir uma marcha de qualidade, sustentar o corpo, interagir, dentre outros, e após um tempo de intervenção conosco, consegue dominar todas as fragilidades iniciais.

Essas evoluções foram percebidas não somente no projeto, mas também no ambiente familiar e também dentro do âmbito escolar, na qual os alunos se tornaram mais comunicativos e participantes, mais ágeis, independentes e alegres. E pensando nisso, é justamente por esses motivos que, salientou que, projetos como esse, são importantes para tal público, não somente pelos benefícios, mas também como forma de oferecer oportunidades.

Nesse sentido, a criação desse Portfólio irá contribuir para futuros acadêmicos que se interessem em pesquisas e saber mais sobre a relação de pessoas com deficiência dentro do contexto esportivo e de exercícios. Sendo assim, a contribuição à ciência será inerente, visto a escassez sobre essa temática, principalmente considerando a implantação de projetos de extensão. As experiências adquiridas me tornaram apto para permanecer nessa área, mas isso não exclui o fato e a necessidade de uma formação continuada e da busca constante por mais

conhecimentos, para assim, me tornar cada vez mais apto e criativo dentro dessa área, pelo fato de ser uma área com diversos desafios.

4.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS DE MICHELY NOGUEIRA DOS SANTOS

A prática dos exercícios propostos nas sessões de Equoterapia demonstram que há uma predominância no desenvolvimento psicomotor, no qual auxilia a estruturação do esquema corporal em consonância com o autoconhecimento, possibilitando o domínio do próprio corpo, aspectos emocionais e cognitivos. Além disso, o Profissional de Educação Física mostrou-se promissor para aplicação dos exercícios, ao conduzir e dirigir esforços de forma específica e possui seu lugar de importância em tal prática, sendo responsável por orientar, corrigir, supervisionar e planejar as atividades e alunos.

Contudo, observa-se a carência de estudos na literatura sobre o papel do Profissional de Educação Física na Equoterapia, fato que dificultou a pesquisa deste relato de experiência, sendo assim, faz-se necessário um maior investimento científico, em como esse tipo de prática vem sendo desenvolvida, para avaliar como os praticantes respondem a esse tratamento e compreender melhor os seus resultados, desencadeando assim maior chance de inserção da Educação Física nesse âmbito do mercado de trabalho.

Para mais, foi enriquecedor poder vivenciar a prática dessa abordagem terapêutica, ao proporcionar uma experiência prática para trabalhar com pessoas com deficiência. Dessa forma, iria atuar novamente nesta área, caso surgisse nova oportunidade, exploraria ainda mais esse campo, onde pude ter realização pessoal (empatia, paciência, dedicação e responsabilidade) e profissional (preparar exercícios adaptados, lidar com imprevistos, recreação etc).

4.5 CONSIDERAÇÕES FINAIS DE SUELEN CARLA PEDROSO

Ao concluir esse Portfólio e após o período de quase dois anos de implantação do projeto é nítido a importante melhora que os alunos obtiveram, melhora esta observada no ambiente escolar, familiar e no próprio projeto.

Os alunos participantes, em especial os que participaram desde o início apresentaram avanços acentuados em esfera biopsicossocial, nas capacidades físicas condicionantes e coordenativas, além do desenvolvimento de relação social por intermédio da participação ativa no projeto. Ambos os desenvolvimentos oriundos de forma direta e indireta das práticas desportivas adaptadas e recreativas.

Em relação às capacidades condicionantes e coordenativas, os indivíduos

manifestaram melhoras em práticas que demandam equilíbrio, lateralidade, tempo de reação, agilidade, orientação espacial, dupla tarefa e atenção. O projeto potencializou também a comunicação, inclusão e interação social de seus alunos.

Com isso, o projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*” utilizando práticas desportivas e recreacionais adaptadas buscou o desenvolvimento integral dos participantes, a fim de estimular habilidades físicas e cognitivas que viabilize para a independência e autonomia deles em suas atividades cotidianas, contribuindo para a qualidade de vida em esfera fisiológica e psicossocial.

Nesse sentido, vale ressaltar a importância de projetos nessa mesma temática a fim de beneficiar as pessoas com deficiência, além de trazer informações para o ambiente acadêmico nessa mesma temática. O desenvolvimento desse Portfólio favorecerá a criação de novos projetos para esse público-alvo, além da possibilidade de conhecimento para atuação do profissional de Educação Física em âmbito inclusivo e recreativo. Destaca-se também a importância em criar pesquisas mais abrangentes e quantitativas nessa área devido a carência de estudos como esses.

Em consonância a carência de pesquisas, notou-se uma lacuna na área de pesquisa aplicada no âmbito profissional com práticas desportivas e recreativas para pessoas com deficiências, com a finalidade de descrever e quantificar a importância do exercício físico de forma crônica e aguda a esse público, possibilidade essa para a inserção profissional, deste modo, espera-se que o presente trabalho contribua academicamente e cientificamente aos futuros interessados, e que contribua de forma importante em suas pesquisas e consultas.

REFERÊNCIAS

- ABBAS, B. et al. Motor Variability and Performance in Postural Control System. **International Journal of Sport Studies.**, v. 4, n. 5, p. 554–561, 2014.
- ALMEIDA, M. F. R.; SOARES, S. B. T. O papel do Desporto na Integração Social dos Jovens Com e Sem Diversidade Funcional/Intelectual. **Revista Interdisciplinar em Cultura e Sociedade**, 2021.
- AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION (AOTA). Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo - 3ª ed. traduzida. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 26, p. 1-49, 2015.
- ANDREWS JR, HARRELSON GL, WILK, KE. **Reabilitação física das lesões desportivas**. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2000.
- ANGONESE, Larissa Schikovski; BOUERI, Iasmin Zanchi; SCHMIDT, Andréia. O adulto com deficiência intelectual: concepção de deficiência e trajetória de carreira. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 23-34, jun. 2015
- ARAÚJO, A. E. R. **A equoterapia na reabilitação de crianças portadoras de paralisia cerebral**. 2007. 75 f. Dissertação (Pós-graduação em Saúde materno infantil) Universidade Federal do Maranhão, São Luís 2007.
- ARAUJO, J. S. **Percepção da imagem corporal de pessoas com deficiência visual de praticantes de goalball e futebol de 5**. 2020. 37f. (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário Fаметro, Fortaleza, 2020.
- ARROZO, Amanda Faria et al. Acessibilidade ao esporte, cultura e lazer para pessoas com deficiência. **Cadernos de pós-graduação em distúrbios do desenvolvimento**, v. 12, n. 2, 2012.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO DÉFICIT DE ATENÇÃO (ABDA). **O que é TDAH?** Disponível em: <https://tdah.org.br/sobre-tdah/o-que-e-tdah/>. Acesso em: 02 nov. 2022.
- ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA. **Equoterapia**. Brasília, DF, 2015.
- BARROZO, Amanda Faria et al. Acessibilidade ao esporte, cultura e lazer para pessoas com deficiência. **Cadernos de pós-graduação em distúrbios do desenvolvimento**, v. 12, n. 2, 2012.
- BATAGLION, G. A; MARINHO, A. Familiares de crianças com deficiência: percepções sobre atividades lúdicas na reabilitação. **Ciência e saúde coletiva**. 14 de jul. 2016
- BENTO, Natan Medeiros. A perspectiva do alongamento antes do treinamento principal: uma revisão. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2019.
- BEZERRA, Giovani Ferreira; ARAUJO, Doracina Aparecida De Castro. Atividades linguísticas e cognitivas para alunos com deficiência intelectual: proposta

metodológica na inclusão escolar. **Revista Educação Especial**, v. 24, n. 40, p. 233-244, 2011.

BLOEMEN, Manon AT et al. Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. **Developmental Medicine & Child Neurology**, v. 57, n. 2, p. 137-148, 2015.

BOSSINK, Leontien WM; VAN DER PUTTEN, Annette AJ; VLASKAMP, Carla. Understanding low levels of physical activity in people with intellectual disabilities: A systematic review to identify barriers and facilitators. **Research in Developmental Disabilities**, v. 68, p. 95-110, 2017.

CAOBIANCO, Juliana Dalva Rodrigues et al. Efeitos da equoterapia na qualidade de vida de adolescentes com TDAH. **Multitemas**, p. 195-216, 2019.

CAPPARELLI, Rafael; BARAÚNA, Rafael; DE LIMA, Filipe Dinato. Exercícios de alongamento e seus efeitos no desempenho esportivo e funcional.

CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 529-539, 2011.

CARDOSO, Vinícius Denardin. **O desenvolvimento da carreira esportiva de atletas paraolímpicos no Brasil**. 2016. Orientador: Adroaldo Cezar Araujo Gaya. 218f. Tese (Doutorado) – Curso de Educação Física, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/149557>. Acesso em 22 nov. 2022.

CARVALHO, Jéssica Bosí de; DAMATTO, Ricardo Luiz. OS EFEITOS DE AULAS DE DANÇAS URBANAS NAS CAPACIDADES COORDENATIVAS DE CRIANÇAS ENTRE 8 E 12 ANOS. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, 2020.

CASTRO, Adela. **Jogos e brincadeiras para Educação Física: Desenvolvendo a agilidade, a coordenação, o relaxamento, a resistência, a velocidade e a força**. Editora Vozes Limitada, 2017.

CELESTINO, Tadeu; PEREIRA, Antônio. A formação e o desenvolvimento do desporto adaptado: uma proposta de intervenção. **Desporto e Atividade Física para Todos–Revista Científica da FPDD**, v. 2, p. 24-33, 2016.

CHINSONGKRAM, B. et al. Reliability and validity of the Balance Evaluation Systems Test (BESTest) in people with subacute stroke. **Physical Therapy**, [Alexandria], v. 94, n. 11, p. 1632-1643, Nov. 2014.

CORREIA, Arménio Neves. **Estudo da Biomecânica do Ombro**. 2011. 134 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Engenharia Mecânica, Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, Porto, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/giova/Downloads/000148631-biomecania%20do%20ombro.pdf>. Acesso em: 07 NOV. 2022.

COSTA SILVA, R. M. et al. Coordenação Motora Infantil-Desenvolvimento no Seu Tempo. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, 2020.

CUNHA, A. C. T. **Importância das atividades lúdicas na criança com hiperatividade e déficit de atenção segundo a perspectiva dos professores**. 2012. 101f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa, 2012.

CUNHA, I. F. de F.; BRÍGIDA, L. M. S. S.; SERRA, J. C. A. da.; SOBRINHO, J. de S.; SANTOS, L. A. dos.; KHAYAT, B. C. M. . Engajamento de pessoas com deficiência em atividades de lazer: uma perspectiva terapêutica ocupacional. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e7812139388, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i1.39388. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39388>.

CUQUETTO, Douglas Colombi; DE ESTIGARRIBIA, Marta Isabel Canese. **A capoeira adaptada como alternativa de melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiência: desafios e possibilidades**. Edifes, 2022.

DUARTE, Luana Perdiz et al. Revisão bibliográfica dos benefícios que Equoterapia proporciona a pacientes com Transtorno do Espectro Autista. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 2466-2477, 2019.

EKELUND, Ulf et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016.

FARIA, Sandra Cristina dos Reis Guimarães. **Feedback – diálogo para o desenvolvimento da pessoa e da organização** . 2017. 65 f. Monografia (Especialização gestão de pessoa e coaching) - Instituto CEUB de Pesquisa e Desenvolvimento, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.

FEITOSA, Ayrton Santos. OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES ADAPTADAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016.

FERREIRA, Taynara Teixeira; JUNIOR, Júlio Ribeiro Bravo Gonçalves. Percepção familiar sobre a qualidade de vida dos praticantes de Equoterapia. **SAÚDE DINÂMICA**, v. 4, n. 2, p. 53-66, 2022.

FRANÇA, Fábio Jorge Renovato et al. Estabilização segmentar da coluna lombar nas lombalgias: uma revisão bibliográfica e um programa de exercícios. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 15, p. 200-206, 2008

FREIRE, V. H. J.; CARDOSO, N. L. S.; RAMOS, L. A. M.; SILVA, J. P.; SOEIRO, A. C.V. A equoterapia como recurso fisioterapêutico junto a indivíduos com diagnóstico de paralisia cerebral. **Fisioterapia Brasil** ;21(1):23-30, 2020.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebê, criança, adolescente e adulto**. 7. ed., Porto Alegre: AMGH, 488p. 2013

- GASPAR, Roberta et al. Physical exercise for individuals with spinal cord injury: systematic review based on the international classification of functioning, disability, and health. **Journal of sport rehabilitation**, v. 28, n. 5, p. 505-516, 2019.
- GERGEN, Kenneth J. A psicologia social como história. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, p. 475-484, 2008.
- GROSS, Daniele Gonçalves Lisboa et al. Equoterapia para pessoas com deficiência: Uma conexão com a educação física. **AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH**, v. 7, n. 4, p. 78-89, 2019.
- GUGEL, M. A. **Pessoas com Deficiência e o Direito ao Trabalho**. Florianópolis: Obra Jurídica, 2007.
- HAINZENREDER, Fernanda Hoffmann. **A inserção do profissional de educação física em equipe interdisciplinar de equoterapia**. 2013.
- HAYWOOD K. M.; GETCHELL N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, , 344p. 2004
- HORTENCIO, R. F. H. et al. Exercícios Físicos no Combate à Depressão: Percepção dos Profissionais de Psicologia. In.: **Congresso CBCE**, 2010. Disponível em <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/paper/viewFile/2475/969>>. Acesso em: 04 nov. 2022
- HSIEH, Kelly et al. Low levels of physical activity and sedentary behavior in adults with intellectual disabilities. **International journal of environmental research and public health**, v. 14, n. 12, p. 1503, 2017.
- HUNHOFF, Laís Françoise Führ; BONAMIGO, Elenita Costa Beber; BERLEZI, Evelise Moraes. REABILITAÇÃO VESTIBULAR EM IDOSOS COM DIAGNÓSTICO DE VESTIBULOPATIAS. **Revista Neurociências**, v. 23, n. 4, p. 546-554, 2011.
- IBGE. Censo Demográfico 2022. Pessoas com deficiência e as desigualdades sociais no Brasil / IBGE. Rio de Janeiro: **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2022. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101964>.
- JANURA, M. et al. An assessment of the pressure distribution exerted by a rider on the back of a horse during hippotherapy. **HumanMovement Science**, [Amsterdam], v. 28, n. 3, p. 387-393, June 2009.
- KIBLER, W. B.; LUDEWIG, P. M.; MCCLURE, P. W.; MICHENER, L. A.; BAK, K.; SCIASCIA, A. D. Clinical implications of scapular dyskinesis in shoulder injury: the 2013 consensus statement from the 'Scapular Summit'. **Br J Sports Med**. 2013, v. 47, n. 14, p. 877–85.
- LARANJEIRO, Ana Rita Miranda. **Os benefícios da modalidade boccia em jovens portadores de deficiência**. 2015. Orientador: Rui Mendes. 77f. Tese (Doutorado) – Curso de Educação Especial, Escola Superior de Educação Politécnico de Coimbra, Coimbra/Portugal, 2015. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/12780>. Acesso em 22 nov. 2022.

LI, Ru et al. Correlates of physical activity in children and adolescents with physical disabilities: A systematic review. **Preventive medicine**, v. 89, p. 184-193, 2016.

LIMA, Cláudia Silveira; PINTO, Ronei Silveira. **Cinesiologia e musculação**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LIMA, Eduardo et al. A excelência no desporto paralímpico brasileiro: um estudo de caso. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 20, n. 01, p. 7-14, 2021.

LIMA, W. P. JÚNIOR, J. R. BANDEIRA, J. P. B. Treinamento esportivo: um estudo introdutório sobre suas bases científicas. **Itinerarius Reflectionis**, vol 16, N°03, 2020. Data do acesso 22 de janeiro 2023

LOBENIUS-PALMÉR, K. et al. Accelerometer-assessed physical activity and sedentary time in youth with disabilities. **Adapt Phys Activ Q**, 2018.

LORENA S. B. et al. Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2015, v. 55, n. 2, p-167-173

LORENZINI, M. V. **Brincando a brincadeira com a criança deficiente: novos rumos terapêuticos**. Barueri: Manole, 2002.

MAMANCHURA, J. M. R.; MANZANO, L. A. **Importância do desenvolvimento de capacidades coordenativas em crianças na escola**. Faculdade de Educação e Meio Ambiente- FAEMA, Ariquemes/RO; 2017.

MARTINS, Débora Lourdes; RABELO, Ricardo José. Influência da atividade física adaptada na qualidade de vida de deficientes físicos. **Revista Movimentum**, v. 3, n. 2, p. 1-11, 2008.

MARTINS, José Alves; BARSAGLINI, Reni Aparecida. Aspectos da identidade na experiência da deficiência física: um olhar socioantropológico. **Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, v. 15, p. 109-122, 2011.

MAZOTTA, M. J. S; ANTINO, M. E.F. Inclusão Social de Pessoas com Deficiências e Necessidades Especiais: cultura, educação e lazer. **Saúde e sociedade**. 27 de jul. 2011.

MEDEIROS, M.; DIAS, E. **Equoterapia: Bases e Fundamentos**. Rio de Janeiro: Revinter, 2002.

MELLO, M. T. de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 3, p. 203-207, maio/jun. 2005.

MELVILLE, Craig A. et al. Definitions, measurement and prevalence of sedentary behaviour in adults with intellectual disabilities—A systematic review. **Preventive Medicine**, v. 97, p. 62-71, 2017.

MEREGILLANO, G. Hippotherapy. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, [Philadelphia], v. 15, n. 4, p. 843–854, Nov. 2004.

MICHILES, Romina Karla da Silva; AMORIM, Minerva Leopoldina de Castro; LOPES, Kathya Augusta Thomé. **ATIVIDADES MOTORAS NA COORDENAÇÃO MOTORA EM CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**. Congresso Brasileiro de Atividade Motora Adaptada – CBAMA/AL, 2020.

MÍSSEL, A. **Educação inclusiva**: uma reflexão acerca das dificuldades reais na inclusão de pessoas de pessoas com deficiência física/motora. *Revista educação em rede: formação e prática docente*, 2013.

MOCHIZUKI, L.; AMADIO, A. C. A aplicação da análise dos componentes principais para o estudo do controle postural. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.21, n.1, p.69-80, jan./mar. 2007

MORAES, Andréa Gomes et al. Equoterapia no controle postural e equilíbrio em indivíduos com paralisia cerebral: revisão sistemática. *Revista Neurociências*, v. 23, n. 4, p. 546-554, 2015.

MORI, N. N. R et al. Jogos e brincadeiras no desenvolvimento da atenção e da memória em alunos com deficiência intelectual. *Práxis Educativa*, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 551–569, 2017.

MORI, Nerli Nonato Ribeiro et al. Jogos e brincadeiras no desenvolvimento da atenção e da memória em alunos com deficiência intelectual. *Práxis Educativa*, v. 12, n. 2, p. 551-569, 2017.

MOURA SIMIM, Mário Antônio et al. O estado da arte das pesquisas em esportes coletivos para pessoas com deficiência: uma revisão sistemática. *Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 6, n. 1, 2018.

MOURA, Patrícia Martins de LS; MOREIRA, Demóstenes; CAIXETA, Ana Paula L. Força de preensão palmar em crianças e adolescentes saudáveis. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 26, p. 290-294, 2008

MÜRMAN, Cinara Valency Enéas et al. O papel da educação física na equoterapia: reflexões sobre as intervenções e possibilidades de ação no CMESAC/RS. **Equoterapia em Foco-ISSN Eletrônico 2237-6062**, v. 1, n. 1, p. 34-45, 2012.

NEIRA, M. G. **Educação Física**: desenvolvendo competências. São Paulo: Phorte, 2003.

NIEHUES, J. R.; NIEHUES, M. R. Equoterapia no tratamento de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH): implicações pedagógicas. *Revista Neurociências*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 121-6, 2014

NOCE, Franco; SIMIM, Mário Antônio de Moura; MELLO, Marco Túlio de. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física?. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 15, p. 174-178, 2009.

NOGUEIRA, Carlos José et al. Respostas inflamatórias agudas ao treinamento de flexibilidade: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisiologia do*

Exercício, v. 20, n. 5, p. 562-573, 2021.

OLIVEIRA SILVA, Leandro; DE SOUZA MONTEIRO, Joyceane Rezende; LEITE, Sabrina Toffoli. Equoterapia e educação física: estudo de caso com praticante autista. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 01-24, 2020.

OLIVEIRA, G. C. **Avaliação psicomotora à luz da psicologia e da psicopedagogia**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2009

OLIVEIRA, Jonatan de. Métodos de treinamento das capacidades condicionais e coordenativas adotados pelos preparadores físicos nas categorias de base do futebol. **Lume**, 2015.

OLIVEIRA, Ricardo Gavioli; MOTA, Amôna Almeida; DE SOUSA, Jayne Araújo. AVALIAÇÃO EDUCACIONAL-UMA BREVE ANÁLISE DAS MODALIDADES: DIAGNÓSTICA, FORMATIVA E SOMATIVA. **Cadernos da Pedagogia**, v. 16, n. 34, 2022.

OMODEI, Juliana Dalbem; RINALDI, Renata Portela; SCHLÜNZEN, Elisa Tomoe Moriya. O trabalho pedagógico com estudantes com deficiência intelectual: potencialidade de três objetos de aprendizagem. **Nuances: estudos sobre Educação**, v. 27, n. 2, p. 206-230, 2016.
OPEN SCIENCE RESEARCH IX, p. 1456-1474, 2022.

ORCIOLI-SILVA, D. et al. Atividade física para pessoas com deficiência: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–11, 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Faculdade de Saúde Pública. **Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde - CIF** São Paulo: EDUSP, 2006.

PAULA, Sirlene et al. Avaliação na Educação Física Escolar: uma Revisão Integrativa sobre os Instrumentos Avaliativos. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 23, n. 3, p. 448-453, 2022.

PEREIRA, Benedito; DE SOUZA JUNIOR, Tácito Pessoa. **Fadiga e exercício físico: Aspectos metabólicos, bioenergéticos e moleculares**. Phorte Editora, 2019.

PEREIRA, Ester Liberato; BATAGLION, Giandra Anceski; MAZO, Janice Zarpellon. eventos e tradição familiar no hipismo sul-rio-grandense nas primeiras décadas do século xx. **Revista Hydra: Revista Discente De História Da UNIFESP** 3 (5):154-92, 2020.

POETA, L. S.; ROSA NETO, F. Intervenção motora em uma criança com transtorno do déficit de atenção/hiperatividade (TDAH). **Revista Digital Efdesportes**, Buenos Aires, 2005 . Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd89/tdah.htm>>. Acesso em: 01 nov. 2022.

QUINTANA, I. L.; ORTUZAR, A.M. A experiência de lazer nos jovens com deficiência. **Pedagogia social. Diário interuniversitário. SIPS**. 2018.

RIBEIRO, Mara Claudia et al. Flexibilidade e o alongamento passivo: Comparação entre protocolos com e sem intervalo entre as repetições. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e494-e494, 2019.

ROSA NETO, F. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ROSA ROMERO, Cláudia; CARMONA, Eduardo Klein. Educação Física Inclusiva e Paradesporto: semelhanças e diferenças. **Revista Thema**, v. 14, n. 1, p. 29-42, 2017.

ROSA, Luciana Ramos. **A educação física na equoterapia**. Brasília, 2008.

SANTOS, João Pedro Cardozo et al. O uso da creatina no treinamento de força e na melhoria do desempenho físico. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e59101119410-e59101119410, 2021.

SANTOS, Leandro Gabriel. A importância do brincar para o desenvolvimento cognitivo da criança na educação infantil pré-escolar sob a percepção de professores. **Projeção e Docência**, v. 7, n. 2, p. 23-34, 2016.

SANTOS, Marcio; KANEKAR, Neeta; ARUIN, Alexander. The role of anticipatory postural adjustments in compensatory control of posture: Biomechanical analysis. **Journal of Electromyography and Kinesiology**, v. 20, p. 398-405, 2010.

SARMENTO, R. O. V.; BRAGA, A. O.; MARTINS, A. C.; Efeitos da intervenção psicomotora em uma criança com diagnóstico de TDAH (Transtorno do déficit de atenção/hiperatividade) em seus aspectos psicomotores. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste-MG - V.3 - N.1 – Fev./Jul. 2008.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SILVA, Camila Perez; SOUSA, Rebeca Vilhena Araújo; SOUSA, Lauanda Santos. O PAPEL DA AVALIAÇÃO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM. **Cadernos da Pedagogia**, v. 16, n. 34, 2022.

SILVA, Junior Vagner Pereira et al. Políticas públicas de esporte em parques e a inclusão de pessoas com deficiência. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 21, n. 4, p. 339-358, 2018.

SOARES, Joao; DA SILVEIRA, Marta Iris Camargo Messias. PROJETO INCLUSÃO EM MOVIMENTO E SEUS BENEFÍCIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 10, n. 3, 2018.

SOUZA, Marcos Alicrim De. **A importância do alongamento físico**. 2016.

SOUZA, Ruan Carlo Gonçalves de. **A posição de goleiro no futebol: uma análise**

das demandas técnicas, físicas e psicológicas. 2019. Orientador: Giovani dos Santos Cunha. 31f. TCC (Graduação) – Curso de Educação Física, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/253432/001158642.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 16 nov. 2022.

STANDRING, S. (Ed.). **Gray's anatomia: a base anatômica da prática clínica**. 40. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

TANI, G. O.; CORRÊA, Umberto Cesar. **Aprendizagem motora e o ensino do esporte**. Editora Blucher, 2016.

TOIGO, T.; LEAL JÚNIOR, E. C. P.; ÁVILA, S. N. O uso da equoterapia como recurso terapêutico para melhora do equilíbrio estático em indivíduos da terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 391-403, set. 2008.

TREMBLAY, Mark S. et al. SBRN terminology consensus project participants. Sedentary Behavior Research Network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 14, n. 1, p. 75, 2017.

VAN STRALEN, Cornelis Johannes. Psicologia Social: uma especialidade da psicologia? **Psicologia & Sociedade**, v. 17, p. 93-98, 2005.

VITORINO, A; MONTEIRO, D; MOUTÃO, J; MORGADO, S. BENTO, T; CID. L. Atividade Física Adaptada na População com Necessidades Especiais. Desporto e Atividade Física para Todos. **Revista Científica da FPDD**, 2015. Vol. 1, N.º 1, ISSN 2183-511X.

VYGOTSKY, L. S. **Psicologia pedagógica**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

WELLICHAN, Danielle Da Silva Pinheiro; DOS SANTOS, Marcella Garcia Ferreira. Atividade física adaptada para a pessoa com deficiência: o crossfit adaptado para um grupo com cadeirantes e amputado. **Temas em Educação e Saúde**, p. 146-158, 2019.

WHO. Global status report on physical activity 2022. Geneva: **World Health Organization**, 2022. 100p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>.

YIOU, E.; CADERBY, T.; HUSSEIN, T. Adaptability of anticipatory postural adjustments associated with voluntary movement. **World J Orthop**. 2012, v. 3, n. 6, p. 75–86.

ZANDOMENICO, Gustavo Rafael. Benefícios do alongamento: uma revisão bibliográfica. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.

APÊNDICES

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a), a contribuir como voluntário(a) de uma pesquisa intitulada “Os Benefícios dos Exercícios Físicos e Práticas Paradesportivas/Adaptadas para pessoas com deficiências”, que tem como objetivo observar e analisar os impactos positivos que a prática regular de exercícios físicos, atividades paradesportivas e adaptadas proporcionam aos alunos praticantes do projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*”, tanto no aprimoramento das capacidades físicas, quanto nos aspectos sociais e na aquisição de autonomia. O responsável por esse estudo é o aluno Alisson das Graças Januário, estudante de Educação Física do Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS), sob orientação da Professora Ma. Mariana Corrêa de Resende. Para a realização da presente pesquisa, gostaríamos de contar com a sua participação na pesquisa, para autorizar a utilização dos dados obtidos nos seguintes testes referente a dois meses do ano de 2022, realizados corriqueiramente no projeto “*Práticas Paradesportivas e Adaptadas UNILAVRAS*” pelo participante: TUG Adaptado, 10 Metros Adaptados e Equilíbrio.

Ao participar da presente pesquisa, você poderá ter mais consciência acerca da evolução e *performance* do participante do projeto através dos dados coletados dos testes.

Consideramos também os seus riscos e danos, que se constituem mínimos, com relação ao tempo que será decidido para autorizar a utilização dos dados coletados primariamente como rotina do projeto.

No caso de se sentir desconfortável, por quaisquer motivos, você poderá suspender a sua participação imediatamente. Ressaltamos que a sua participação é voluntária e a sua recusa em participar, ou desistência durante o curso da pesquisa não acarretarão nenhum dano ou prejuízo a você. A qualquer momento será de seu direito solicitar quaisquer informações acerca do tema e retirar seu consentimento se preferir. Todas as informações serão mantidas em sigilo e o seu nome não aparecerá em nenhum momento do presente estudo.

Por sua participação, você não será remunerado com nenhuma quantia, mas também não terá nenhum custo.

Caso deseje receber um retorno sobre os resultados obtidos, você poderá agendar uma data e horário com a pesquisadora responsável. Todas as informações

coletadas serão mantidas em um lugar seguro durante 5 (cinco) anos, em sigilo absoluto.

Após este período, todos os documentos e resultados serão destruídos.

Eu, _____ declaro que li o esclarecimento acima, com atenção, e compreendi o objetivo da pesquisa e como ela será realizada. A explicação que recebi me deixa ciente de que não sofrerei nenhum dano de ordem moral, física, mental ou qualquer prejuízo financeiro para mim. Sou livre para deixar de participar a qualquer momento, sem a necessidade de justificar a minha decisão.

Compreendo que meu nome não será divulgado e não serei remunerado(a) por minha participação. Estou ciente de que os resultados deste estudo podem ser utilizados em publicações e apresentações em eventos científicos, mantendo-se total sigilo das informações coletadas e meu anonimato.

Deste modo, eu concordo em participar desta pesquisa:
Lavras, ____ de _____ 2023

Nome do participante: _____

Certidão de Pessoa Física (CPF) do participante: _____

Assinatura do Participante: _____

Assinatura do Pesquisador: _____

Assinatura da Orientadora: _____

Nome do Pesquisador: Alisson das Graças Januário
Telefone de contato: (35) 98825-76999
E-mail para contato: alisson.lavras@hotmail.com
Nome da Orientadora: Mariana Corrêa de Resende
Telefone de contato da orientadora: (35) 99844-6198
E-mail de contato da orientadora: marianaresende@unilavras.edu.br
Instituição responsável: Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS)

Em caso de dúvida com relação a este documento, ou aos aspectos éticos dessa pesquisa, você poderá entrar em contato à qualquer momento com o pesquisador e orientadora, ou o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEP) do Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS) – 35 3826-4158/ cep@unilavras.edu.br. Endereço: Rua Padre José Poggel, 506/ Bairro – Centenário/Lavras -MG/ Cep 37200-000.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM



Eu, _____, portador da
Cédula de Identidade nº _____, inscrito no CPF
sob nº _____, residente à
Rua _____, nº _____, na
cidade de

_____, AUTORIZO o uso de minhas imagens ou do menor
_____, inscrito no CPF _____
_____ sob minha responsabilidade, para ser utilizada na elaboração do Portfólio do
Trabalho de Conclusão de Curso - TCC do UNILAVRAS, com fins estritamente
acadêmicos/institucionais e sem interesses comerciais e políticos. A divulgação
poderá ser feita por imagem e/ou voz oriunda de filmagens, fotografias ou qualquer
outro meio, através das diversas modalidades de mídia existentes, observando-se
sempre a moral e os bons costumes. A presente autorização é concedida a título
gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional
e no exterior.

Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima
descrito, sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à imagem
do menor ou a qualquer outro.

Lavras, ____ de _____ de _____.

Assinatura