

“DANÇANDO NO ESCURO”: UMA PROPOSTA DE ENSINO DAS
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS INCLUSIVAS NA
EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
“DANCING IN THE DARK” – A TEACHING PROPOSAL OF
RHYTHMIC AND EXPRESSIVE INCLUSIVE ACTIVITIES AT
EXTESION PROJECT

Súsel Fernanda Lopes 1 ;

Rubens Venditti Júnior 2

Resumo

Esta proposta tem por objetivo apresentar possibilidades de ensino das atividades rítmicas e expressivas inclusivas para pessoas com deficiência (PCD), desenvolvendo habilidades motoras fundamentais e elementos estruturantes da dança e da ginástica para todos (GPT); contextualizados no universo lúdico, com jogos rítmicos e brincadeiras corporais, para que os participantes PCD’s realizem as atividades de maneira prazerosa, participativa e integrada com as diversidades do grupo de trabalho. Ao longo do desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, refinamos o convívio e as interações do grupo de participantes, ocupamos e exploramos os espaços públicos, melhoramos a coordenação e estimulamos o conhecimento corporal de movimentos necessários às atividades de vida diária da PCD. Os procedimentos e atividades propostos pelo presente artigo visam proporcionar aos participantes do projeto de extensão universitária melhorias psicossociais (autoconfiança, satisfação, inclusão social); além da lateralidade, ampliar mobilidade e orientação espacial, utilizando o referencial da cultura corporal de movimento. A proposta se baseia em exercícios rítmico-sensoriais, para melhorar/ampliar habilidades motoras, com práticas corporais orientadas por audiodescrição e outros estímulos sensoriais perceptivos. Desenvolvendo habilidades motoras, elementos da dança e da GPT, musicoterapia e dinâmicas de grupo, nossos participantes PCD’s são estimulados a se movimentar e dançar, opinando sobre as atividades propostas, sobre as técnicas desenvolvidas para melhor aperfeiçoá-las e sobre os implementos de orientação espacial utilizados. Puderam ser observados benefícios motores e principalmente psicossociais, que apontam para reflexões acerca da inclusão e convívio com a diversidade humana, e a importância da interação social e preparação profissional para a efetivação do processo inclusivo.

Palavras-chave: Pessoas com Deficiência. Atividade Motora Adaptada. Inclusão. Dança. GPT.

Abstract

This proposal aims to presenting possibilities of rhythmic/expressive inclusive activities applied to handicapped people (HP), developing fundamental motor skills and elements from dance and gymnastic for all (GFA). Contextualized at ludic universe, with rhythmic games and body practices, for that the participants HP realize the activities in a pleasant, participative and integrative ways, based on the variety of the group of individuals.

1 Bacharel em Fisioterapia e Educação Física, mestranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP) Rio Claro/SP, membro do Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Psicologia Aplicada e Pedagogia do Esporte (LAMAPPE) Bauru/SP, bolsista PIBIC/CNPq 2017-18; Bolsista PROEX-Unesp 2018. E-mail: susel.terapia@gmail.com

2 Professor Assistente Doutor da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP) Bauru/SP, Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Pedagogia e Psicologia do Esporte (LAMAPPE) Bauru/SP, orientador da presente proposta e do projeto de extensão “Dançando no Escuro”. E-mail: rubensjr@fc.unesp.br

Through development of fundamental motor skills, we refined sharing and interactions of participants, occupied and exploit public spaces, improving coordination and stimulated body movements knowledge for diary life activities of HP. Procedures and proposed activities of this paper aim to improve the participants of this project psychological and social benefits (self-confidence, satisfaction and social inclusion); also laterality, mobility and space orientation, using movement body culture references. The purpose fits on rhythmic-sensorial exercises, to improve motor skills, with body practices guided by audio description and other sensorial-perceptive stimulus. Developing motor skills, dance and GFA, music therapy and group dynamics, our HP subjects are stimulated to move and dance, giving their opinions about practices, technical aspects to improve activities, and about special orientation and mobility implements used at the project. Were observed motor benefits and psychosocial aspects mainly, that point to inclusion process reflections and human diversity coexistence, social interactions importance and professional prepare to effectiveness of inclusion process.

Keywords: Handicapped People. Adapted Motor Activity. Inclusion. Dance. GFA.

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física (EF) prioriza uma educação corporal, consciente e global (integral), trabalhando não apenas no âmbito pedagógico, mas também psicológico, pois entre outros fins, busca melhorar o comportamento motor e emocional. Durante a evolução do ser humano, um dos ganhos biológicos mais importantes é a capacidade de se locomover com agilidade e equilíbrio na postura ereta, em bipedia (GALLAHUE e OZMUN, 2003).

Esse aspecto evolutivo nos deu uma maior liberdade de movimento e segurança para explorar diversas habilidades em diferentes posturas e alturas. Ao longo do desenvolvimento das habilidades fundamentais, ou seja, de experimentos corporais e vivências estimuladas no convívio social, aprendemos, assimilamos, refinamos, e automatizamos os nossos movimentos básicos, como levantar, andar, correr, chutar. A repetição ao longo da vida, nos dá uma sensação de conhecimento do movimento.

O profissional de EF é constantemente colocado em diversas situações onde é necessário introduzir alguém a uma atividade física específica. É bastante comum o ensino/refinamento de uma habilidade, sendo necessária a adaptação de explicações ou até da própria atividade para uma melhor compreensão do movimento ou da finalidade do jogo.

Como, por exemplo, o uso de jogos e atividades lúdicas para explicar as regras de um esporte (atividades pré-esportivas; jogos reduzidos etc.) ou o uso de implementos facilitadores da ação, como usar uma colher de pau para substituir a maça nas aulas de iniciação à ginástica rítmica (adaptação de materiais). Estas adaptações servem como auxílio tanto para indivíduos com deficiência, quanto para indivíduos sem deficiência, mas que não possuem tantas habilidades ou experiências corporais nesta ou naquela modalidade de atividade/ prática corporal.

Essa força de vontade de orientar o movimento corporal e ensinar a atividade para o maior número de pessoas que for possível, faz parte da raiz inclusiva da EF do século XXI. Tentando tornar os esportes e as atividades físicas acessíveis, auxiliando na melhoria da saúde da população ativa, usando isso como ferramenta de estímulo motivacional, tentando proporcionar o maior número de benefícios ao indivíduo, sejam eles físicos ou psicológicos (VENDITTI JR, 2014), temos as propostas de práticas dirigidas à população de Pessoas com Deficiência (PCD's), orientadas na Educação Física Adaptada (EFA).

O projeto de extensão em que foi desenvolvida essa proposta, “Dançando no Escuro”, do Departamento de Educação Física da UNESP de Bauru, teve início em 2016 trabalhando apenas com pessoas com deficiência visual. Atualmente (2018), está trabalhando com um grupo inclusivo (pessoas com diferentes tipos de deficiências e níveis de acometimento).

As práticas sistematizadas incluem atividades rítmicas e expressivas inclusivas, ginástica para todos (GPT) e iniciação à dança e expressão corporal para pessoas com deficiência (PCD). A evolução didática e metodológica da EF deve levar cada vez mais os profissionais ao atendimento pluralizado, respeitando o indivíduo e suas necessidades ou características peculiares. Observando os alunos acerca de suas habilidades e dificuldades, procura-se sanar, de maneira agradável, possíveis quedas no rendimento devido a essas dificuldades/limitações, valorizando as potencialidades latentes da PCD e suas habilidades preexistentes, auxiliando também na maturação e no desenvolvimento de novas habilidades e aprendizagens (LOPES, 2017).

O principal objetivo desta proposta é apresentar as experiências vividas e resultados advindos das práticas corporais expressivas aplicadas no projeto de extensão “Dançando no Escuro”, propondo inovações metodológicas e utilização de tecnologias assistivas para o ensino de atividades rítmicas inclusivas (dança adaptada e GPT) para uma população de indivíduos com deficiências variadas.

Essa metodologia propõe que através de exercícios rítmico-sensoriais, atividades lúdicas, planejados e estruturados para PCD's, podemos ampliar as habilidades motoras e expressivas, além de estimular a autoconfiança e valorização destes sujeitos. Promovendo a inclusão social dos participantes, com práticas corporais orientadas com os elementos estruturantes da dança (LABAN, 1978; LOPES, 2017), GPT e musicoterapia.

Os procedimentos e atividades propostos também visam estimular lateralidade, ampliação da mobilidade corporal, da orientação espacial e influência positiva na qualidade de vida em contextos sociais e culturais. Como objetivos secundários, podemos apontar a

identificação e avaliação dos benefícios motores que o conhecimento e controle do corpo, adquiridos através da atividade gímnica e da dança, possam vir a proporcionar ao deficiente.

Além da elaboração e desenvolvimento de ferramentas didáticas e estratégias de ensino (tecnologias inovadoras de inclusão e acessibilidade) para orientar profissionais de EF. Auxiliando na elaboração de propostas usando as atividades rítmicas e expressivas de forma lúdica e prazerosa, através da dança, música e da interação corpo/espço em seus diversos níveis, conseguiu-se orientar os participantes a partir de técnicas pedagógicas específicas. Visamos uma possível publicação e divulgação do processo metodológico desenvolvido, destacando a abordagem das aulas, com instruções para que profissionais de EF possam se orientar e sistematizar suas atividades e planos de aula.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Análises realizadas por diversos profissionais da saúde comprovam o déficit preexistente e os benefícios adquiridos após a realização de protocolo de exercícios de estabilização voltados para a reabilitação motora (SÁ e BIM, 2012).

“É importante ser visto não como uma pessoa portadora de deficiência, mas como um nadador, ou um corredor, por exemplo. Para alguns atletas, o esporte, embora exponha a diversidade das habilidades [...] permite a consagração de um corpo habilidoso” (BRAZUNA; MAUERBERG-DECASTRO, 2001, p. 118).

Deste modo, propomos trabalhos na perspectiva das atividades rítmicas e expressivas, utilizando elementos da dança contemporânea, GPT e esportes adaptados, trabalhando os diversos níveis e direções, pois estes podem oferecer uma possibilidade de prática corporal orientada aos indivíduos com deficiência, de maneira inclusiva e que respeite o paradigma da Diversidade Humana (GORGATTI e DA COSTA, 2008). Além dos ganhos com interação social, a proposta traz diversas possibilidades de melhoria na qualidade de vida e interação social destes indivíduos (VENDITTI JR, 2014). Como aulas de percepção artística, como pintura e modelagem em argila, que auxiliam na comunicação com o “Eu interno” e expressão da imaginação:

“...o ensino de arte propicia o desenvolvimento do pensamento artístico e da percepção estética, possibilitando ao aluno desenvolver sua sensibilidade, imaginação e percepção” (SANTOS, ZANATA, 2014, p. 13).

As atividades rítmicas e expressivas não se limitam apenas ao aspecto da dança. Englobam jogos, brincadeiras e atividades lúdicas da cultura corporal, usando o ritmo, o tempo e o espaço para se expressar. Essa liberdade de movimento proporcionada pelas

atividades rítmicas e expressivas, vão fluidificando o movimento, trabalhando a musculatura, proporcionando movimentos mais precisos, com a ajuda da variação de ritmos musicais, levando a dança pela simples expressão do movimento corporal. Com a melhora da função motora, a interação positiva com um grupo de pessoas e as sensações que músicas variadas podem florescer na memória, formamos um conjunto de fatores bastante positivos para se trabalhar com o público com deficiência. Proporcionando diversos benefícios no que se refere aos aspectos físicos, emocionais, sociais e intelectuais em diversas áreas de trabalho:

“As atividades rítmicas utilizadas como intervenção em paciente atáxico podem influenciar positivamente o tratamento convencional. Uma vez que as atividades trabalhadas estejam voltadas à uma tarefa específica, o paciente pode desenvolver habilidades relacionadas à performance rítmica contribuindo indiretamente para o seu desempenho motor” (ALMEIDA et al., 2013, p. 78).

De acordo com Laban (1978, p. 21), considerado o maior teórico de dança: “A qualidade da vida está diretamente relacionada à sofisticação do movimento”. Por intermédio de práticas sistematizadas, adaptadas, orientadas e dirigidas ao público selecionado de pessoas com deficiência, conseguimos proporcionar atividades integrativas rítmicas e expressivas; além de exercícios dinâmicos para explorar movimentos diferentes dos que compõem os protocolos de reabilitação, e avaliar a execução do movimento e desenvolvimento de habilidades motoras e sensoriais perceptivas dos participantes.

Por meio das atividades rítmicas, conseguimos abordar exercícios funcionais de forma lúdica e recreativa, removendo o véu de protocolo de reabilitação, muitas vezes frio e preestabelecido, impedindo a participação do aluno na escolha das atividades, além de também oferecer possibilidades de contato social e interação.

“A dança, em seu papel educacional, visa além dos benefícios estéticos e artísticos, um amplo desenvolvimento físico, emocional e social. Através de um programa consciente e integrado, o professor consegue orientar as atividades para que esse fim seja atingido. Contudo, cada criança tem seu processo e sua individualidade que devem ser respeitados. Por isso a importância de se avaliar, nesta questão, quais as habilidades e as dificuldades que as crianças, nessa faixa etária, apresentam no início do curso” (SANTOS; LUCAREVSKI; SILVA, 2005, p. 8).

A análise da literatura acima esclarecida estruturou a pesquisa e o desenvolvimento da metodologia aplicada no projeto de extensão supracitado, e direciona a pesquisa a ser descrita a seguir.

3. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS INCLUSIVAS

As práticas corporais voltadas para as atividades rítmicas e expressivas englobam desde a ginástica para todos (GPT) até elementos do teatro, a dança, entre outras atividades, e formas de expressão que permitam a inclusão da população com deficiência (SILVA; RIBEIRO; RABELO, 2008).

Essas atividades têm como proposta metodológica se atentar ao modelo de desenvolvimento motor proposto por Gallahue e Ozmun (2003), e os elementos estruturantes da dança proposto por Laban (1978). Atividades com deslocamento no espaço, fazendo uso concomitantemente de possibilidades como planos (alto, médio e baixo), direções (direita, esquerda, frente, atrás e diagonais), além de giros, rolamentos, saltos e outras habilidades motoras, consagradas pela literatura como fundamentais ao ser humano.

Habilidades que nem sempre são trabalhadas em pessoas com deficiência, em boa parte das vezes devido à falta de conhecimento adequado, como afirmam alguns profissionais no texto de Machado, Zanetti e Moiola (2011). Cabe ao profissional da educação física estruturar uma proposta adequada ao seu aluno, ou grupo de trabalho para auxiliar na educação corporal e valorização pessoal desse indivíduo (GORGATTI; COSTA, 2008).

A EF tem evoluído para atender o público de forma individualizada, melhorando didática e pedagogicamente, buscando desenvolver novas e melhores metodologias, como é a proposta do projeto “Dançando no Escuro”. E como é possível observar no caso da Ginástica Para Todos (GPT), que tem como objetivos atender a todos, respeitando suas habilidades, capacidades e deficiências, sendo uma modalidade de demonstração, e não competitiva.

Para o adequado aproveitamento da atividade física, pelo movimento e prazer a elas relacionados, sem a preocupação com perfeição exagerada do movimento ou pontuação.

As atividades, jogos e brincadeiras propostas no projeto, foram desenvolvidas para que todos participantes PCD's, independente de sexo, idade, ou tipo de deficiência pudessem participar, mas em alguns casos não aconteceu como previsto. Ao perceber a resposta negativa, a proposta sofria uma alteração previamente pensada ou indicada por algum dos participantes ou monitores.

A base da inclusão na EF é adaptar, sem constranger ninguém, para que a atividade possa continuar com todos participando do exercício. Atender ao coletivo pensando no uno é um trabalho árduo, mas para se trabalhar com a variedade de pessoas encontradas na população em geral, sejam elas deficientes ou não, o profissional da educação física deve estar preparado para a pluralidade que o mundo globalizado nos proporciona.

Saindo do treino/atividade “receita de bolo”, em que se aplica um protocolo predefinido para todos os participantes, tentando encaixá-los num molde, muitas vezes

inalcançável e efetivamente excludente. E atendendo de uma forma adequada, observando e conversando com o seu aluno, procurando entender seus objetivos, aceitando suas limitações e motivando-o acerca de suas habilidades (SANTOS; ZANATA, 2014).

4. REFERENCIAL METODOLÓGICO DO PROJETO “DANÇANDO NO ESCURO”

A metodologia aplicada no projeto de extensão consiste em atividades derivadas das atividades rítmicas e práticas corporais expressivas, identificadas em elementos dos conteúdos da GPT e da dança contemporânea, adaptadas para serem conduzidas por um professor, por meio de demonstração prática da atividade e audiodescrição do movimento corporal. Com o apoio de monitores auxiliares, coordenando de perto os movimentos e corrigindo caso necessário. E através dos movimentos gímnicos, jogos rítmicos, brincadeiras da cultura corporal e danças, visamos aprimorar a mobilidade, lateralidade, equilíbrio, expressão corporal e promover a interação social dos usuários. Seguindo uma proposta pedagógica evolutiva de estruturação corporal, trabalhando as habilidades motoras fundamentais, adicionando os elementos estruturantes da dança e também fundamentos gímnicos.

Figura 1: Processo evolutivo proposto pelo método “Dançando no Escuro”.

Repetindo os movimentos em novas atividades para proporcionar uma adaptação cerebral ao conhecimento corporal. E misturando as habilidades e elementos trabalhados a cada fase desenvolvida.



“Dançando no Escuro” divide-se em 6 fases (figura 01, acima) com diferentes tipos de trabalhos corporais. As aulas de cada fase apresentam elementos e objetivos específicos a serem trabalhados. Propondo inicialmente algumas formas de trabalho direcionais para o elemento desenvolvido, prosseguindo na aula com atividades que combinem os elementos e objetivos já desenvolvidos, estimulando o corpo e o cérebro.

Numa proposta de assimilação, aprendizagem, refinamento e automatização do movimento corporal para PCD, sendo:

1) Estabilização muscular: Exercícios de flexibilidade, mobilidade articular, treino funcional proprioceptivo e fortalecimento muscular global, de maneira lúdica, fazendo uso de músicas propostas pelos usuários;

2) Exploração do corpo no espaço: Treino de fundamentos da ginástica rítmica e expressiva, como giros, rolamentos, planos, níveis e deslocamentos e saltos nas atividades em formato de jogos ou brincadeiras;

3) Sonoridade e percussão corporal: Adição de sons produzidos com o corpo para enfatizar o movimento realizado, colaborar na coordenação e no ritmo, e até auxiliar na própria localização ou dos colegas. Palmas, estalos, pisadas, e assobios...

4) Processo expressivo: Atividades que permitam o indivíduo se expressar de diferentes formas, como por exemplo: rodas de conversa; uso de instrumentos musicais e canto; artes plásticas e trabalhos manuais; diferentes ambientes, como piscina e ar livre. Esteja aberto a ocupar o espaço público, novos ambientes proporcionam novas experiências;

5) Processo criativo: Desenvolvimento de pequenas composições coreográficas, musicais ou variações possíveis vinda dos alunos dentro das aulas, em todas as fases, por meio de jogos e desafios, sem âmbito competitivo, ressaltando a colaboração e criatividade;

5) Dança: Desenvolvimento em grupo e apresentação de uma composição coreográfica como produto final do processo de aulas.

As atividades propostas por essa metodologia trabalham o movimento físico, com base nas habilidades motoras fundamentais e nos elementos estruturantes da dança (quadro 1). Todas as aulas devem trabalhar alguns desses elementos se baseando no lúdico para atrair a participação dos alunos, usando da repetição da brincadeira para proporcionar conhecimento corporal. Em cada aula trabalha-se uma ou mais técnicas, adicionando fundamentos da ginástica e da dança, fazendo combinados das atividades, tentando levar o aluno a assimilar, refinar e até automatizar os movimentos por meio da repetição.

Lembrando de repetir o movimento variando a música e a atividade. As aulas do projeto de extensão acontecem 1 vez na semana, num encontro de 2 horas de imersão nas atividades rítmicas e expressivas orientadas para um grupo de pessoas com deficiências variadas. Sendo que os usuários são estimulados a propor a realização das atividades e dos jogos aprendidos no projeto em reuniões com amigos e eventos familiares, além da realização de algumas atividades diariamente no âmbito da estimulação motora e sensorial.

Para o desenvolvimento adequado das atividades rítmicas inclusivas, sugerimos que seja realizada uma explanação sobre a atividade a ser realizada e seu objetivo. Em seguida, o monitor responsável pela atividade deve demonstrá-la, para uma assimilação visual da atividade, pode ainda ser solicitado que outros participantes também realizem o movimento.

Verbalizar de maneira clara e bem articulada toda a situação a ser experimentada: o ambiente; as pessoas que ali se encontram; o material que será usado; a finalidade da atividade; a atividade em si; e como o corpo pode se movimentar para realizá-la. Para somente após conhecimento verbal da atividade e o posicionamento adequado do grupo com o apoio dos monitores auxiliares, seja realizada uma tentativa experimental sem música.

Quadro 1: Habilidades (Gallahue e Ozmun, 2003) e elementos (Laban, 1978) a serem trabalhados nas aulas de atividades rítmicas e expressivas inclusivas (LOPES, 2017). Eixos principais de trabalho no projeto proposto.

HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS	ELEMENTOS ESTRUTURANTES DA DANÇA E GPT
HABILIDADES MANIPULATIVAS Arremessar Quicar Chutar Lançar Rebater Cabecear Agarrar Rolar a bola	MOVIMENTO CORPORAL Kinesfera Eixo Fluxos (livre, conduzido, interrompido) Pesos (leve e pesado) Giro Rolamento Salto

<p>HABILIDADES LOCOMOTORAS</p> <p>Andar Correr Saltar Saltitar Escorregar Escalar Rolar-se Desviar</p>	<p>ESPAÇO</p> <p>Níveis (alto, médio e baixo) Deslocamento Dimensões (largura, altura e comprimento) Direções: - 6 dimensionais: frente, atrás, direita, esquerda, cima, baixo; - 12 diametrais: direita-alta, esquerda-baixa, esquerda-alta, direita-baixa, direita-frente, esquerda-atrás, esquerda-frente, direita-atrás, frente-alta, atrás-baixa, atrás-alta, frente-baixa; - 8 diagonais: alto-direita-frente, baixo-esquerda-atrás, alto-esquerda-frente, baixo-direita-atrás, alto-esquerda-atrás, baixo-direita-frente, alto-direita-atrás, baixo-esquerda-frente.</p>
<p>HABILIDADES DE ESTABILIZAÇÃO</p> <p>Flexionar Equilibrar-se Estender Girar Posições invertidas</p>	<p>TEMPO</p> <p>Rápido Moderado Lento</p>

Caso haja necessidade, o participante com maior dificuldade na atividade pode receber apoio individual de um monitor (fazendo uso da audiodescrição juntamente com a reprodução do movimento e do toque) ou de outro participante melhor adaptado que se disponibilize. Após as correções/adaptações necessárias, a atividade é realizada com música. A demonstração por toque é mútua, sendo um guia apto demonstrando e o participante sentindo o movimento através do toque, depois o participante reproduz, recebendo a orientação ou correção postural através do toque de quem o guia. Sempre informando que o indivíduo será tocado, em qual parte do corpo, e por quem, mesmo que não seja uma pessoa com deficiência visual.

As músicas usadas nas aulas foram divididas em temas/gêneros, sendo que alguns temas foram propostos pelos participantes de acordo com o seu gosto musical (todos participantes do projeto participaram da proposta). No início das aulas, os participantes foram estimulados a relatar as experiências motoras e sociais vividas fora da aula. E ao término, dar o *feedback* da vivência ou da atividade realizada em aula. Nesses momentos, foram colhidas as propostas de temas/gêneros musicais individuais.

Sendo que todas as músicas apresentadas em aula sempre estavam relacionadas com o elemento proposto, por exemplo, numa aula sobre tempos de movimento, é esperado músicas com ritmos que se enquadrem na proposta, como por exemplo, uma música rápida, uma moderada e uma música lenta, podendo ser todas do mesmo gênero musical ou não. Uma

ideia: quando a letra da música atrair mais o foco, use músicas instrumentais conhecidas, facilmente encontradas no *YouTube*.

5. A ESTRUTURA DE UMA AULA

As possibilidades e sugestões de atividades que são descritas neste capítulo (quadro 2), envolvem as propostas das atividades rítmicas e expressivas de uma maneira inclusiva, com adaptações voltadas para um melhor aproveitamento da participação das pessoas com deficiência. Podendo ser desenvolvidas em espaços amplos, para um melhor deslocamento espacial, porém sem fazer uso de materiais caros ou didáticas muito complicadas.

Nesta proposta, o profissional que aplica a atividade deve se esforçar para passar através da demonstração e da verbalização, a maior quantidade de informações possíveis, para que o ouvinte e/ou vidente das instruções consiga assimilar o maior número de informações, criando um programa mental das orientações passadas e reproduzindo da melhor maneira possível. Para isso é recomendado que esse profissional sempre realize as atividades previamente, para um conhecimento corporal ativo da situação a ser descrita.

Estando preparado para fazer as alterações que forem necessárias, observando o grupo de participantes e, se possível, se adiantando às possíveis dificuldades que possam ser encontradas por alguns dos participantes. Como no caso do “Dançando no Escuro”, onde não houve exclusão de participantes por associação de outras deficiências, sendo necessário estar sempre preparados para propor variações relacionadas também a outras situações possíveis, como uso de prótese, dificuldade de compreensão, entre outras.

Quadro 2: Orientação inicial e proposta base de sequência de aulas, servindo como exemplo de aplicação da matriz metodológica, na qual o profissional deve adequar a sua realidade e de seus participantes.

Aula 1
Objetivo: Flexibilidade
Local: sala ampla
Música: Samba (ao fundo)
Material: Bexigas, lenço de dança do ventre (tecido com guizos), bola.
Aquecimento: Vivo ou morto (agachamento) – flexibilidade de membros inferiores.
Atividades: 1) Cabeça – ombro – joelho – pé: Os participantes cantam a música enquanto tocam os locais citados (coordenação e flexibilidade global). 2) Bexiga: Encher 1 bexiga para cada participante. Eles devem jogá-las para cima e tentar mantê-las no ar com toques (flexibilidade e coordenação de MMSS). INTERVALO (10 minutos) 3) Estrela: Sentados em roda, com as pernas estendidas e os pés afastados. Cada participante deve unir o pé direito com o pé esquerdo do parceiro ao lado. 1 participante coloca o lenço no pé esquerdo do parceiro ao lado direito. O mesmo recolhe e continua a sequência (flexibilidade de quadril). 4) Passar objeto em estafeta: Podemos manter o lenço, ou mudar para uma bola. Em fila, devem passar o objeto para o participante de trás, ou da frente. Podendo ser um movimento de passagem por cima da cabeça, pela lateral direita ou esquerda, por baixo das pernas, não podendo repetir o movimento.

Variacão: Usar a bexiga para realizar a passagem, aumentando a distância entre os participantes (lançamento).
Encerramento: Deitados no chão simular que estavam dormindo e estão acordando. Devem espreguiar, bocejar, pensar coisas positivas para começar o dia, se posicionar como acordados (em p ou sentados).
Aula 2
Objetivo: Flexibilidade, equilíbrio e tempo
Local: sala ampla
Música: Sertanejo (de acordo com cada atividade)
Material: Fita crepe, bola de vôlei
Aquecimento: Usar música de sonoridade conhecida para que os participantes acompanhem com palmas ou pisadas, tentando seguir o ritmo da música. Pausar e reiniciar a música caso haja necessidade e interesse.
Atividades: Cada atividade deve ser realizada com uma música em tempo diferente da outra. 1) Deslize lateral (ou galope): Orientar o grupo a realizar uma passada em deslize lateral, tentando manter o ritmo da música, podendo evoluir para um galope. Pausar e reiniciar a música caso haja necessidade e interesse. 2) Passada (frente e atrás): O movimento é uma passada para frente, seguida de uma passada para trs, voltando ao ponto inicial e repetindo a passada novamente, sempre juntando os ps. O movimento deve seguir o ritmo da música. Pausar e reiniciar a música caso haja necessidade e interesse. INTERVALO (10 minutos) 3) Quadrado: Para esta atividade, pode ser necessário identificar um quadrado no chão usando fita crepe para marcao dos 4 pontos* (*Piso Guia: para pessoas com deficiência visual recomenda-se adicionar uma mianga ou semente na marcao para funcionar como um piso guia, identificando o movimento pelo tato dos ps.). O participante deve dar um passo para o ponto  sua frente e juntar os ps; um passo ao ponto ao seu lado direito e juntar os ps; um passo para trs e juntar os ps; e um passo para a esquerda e juntar os ps; formando assim um quadrado completo. Após a compreensão do movimento de quadrado, tentar encaixar no tempo de alguma música a escolha do grupo, se possível utilizar mais de 1 música.
Encerramento: Escolher 2 músicas que a maioria dos participantes conheça, em roda e de mãos dadas, usar a música para fluir o movimento no círculo. Solicitar para algum dos participantes guiar o movimento. Estimular que cantem e se soltem na atividade.
Aula 3
Objetivo: Equilíbrio, salto e giro
Local: sala ampla
Música: As 10 mais tocadas na rádio
Material: Banco baixo, fita crepe
Aquecimento: Vivo ou morto (agachamento profundo), sentando num banco baixo (ou degrau baixo) e levantando – flexibilidade e fortalecimento de MMII.
Atividades: As músicas são usadas de fundo durante as atividades. 1) Marcha de equilíbrio: Traçar uma linha no chão, onde os participantes devem desfilar, andando com um p na frente do outro, e a cada 2 passos ele deve fazer um equilíbrio com apoio em 1 p s. É recomendado realizar apoio verbal: passo, passo, equilibra. 2) Marcha com salto: Utilizando a mesma linha traçada anteriormente, serão dados 2 passos e o 3 é um salto, realizado de acordo com a preferência da pessoa. Sendo recomendado ainda realizar o apoio verbal: passo, passo, salta. INTERVALO (10 minutos) 3) Treino de giro: Em duplas, com os braços estendidos e mão espalmadas, um dos participantes toca a mão do colega, faz o giro e deve tocar novamente. Ambos realizam o toque, o giro e o toque novamente. Lembrando de orientar o giro para a direita e também para a esquerda. Se possível, tentar encaixar no tempo de alguma das músicas. 4) Circuito: Separar a turma em 2 equipes, ambas farão o mesmo circuito. Deve-se levar em conta execuo e postura, não sendo considerado o tempo mais rápido e sim a qualidade. Estaco 1: Repetir

a marcha de equilíbrio (atividade 1). Estação 2: Repetir a marcha com salto (atividade 2). Entre as estações, o participante deve realizar um giro, sendo: giro inicial, segue estação 1, giro, segue estação 2, giro final. Todos os participantes devem realizar o circuito, sendo que os que não estão executando devem ser a torcida do participante que realiza, dando apoio verbal e estímulos motivacionais.

Encerramento: Roda de conversa sobre as últimas aulas e os aspectos emocionais relacionados a proposta, compreensão das propostas, participação e vontade de participar, motivação para realizar e continuar a participar da proposta.

A proposta apresentada no quadro 2, é apenas uma ideia de como as aulas são estruturadas, como relacionar algumas das habilidades e fundamentos indicados, sendo necessário que o profissional se enquadre na proposta levando em consideração o espaço disponível, os materiais e equipamentos acessíveis na sua realidade. Focando nas habilidades, e pensando nas dificuldades apresentadas pelos seus alunos.

E você, professor(a)? Como você daria sequência nessa proposta? É possível trabalhar as habilidades e fundamentos em conjunto, já que algumas das posturas são base para a outra, ou associam movimentos básicos para atividades de vida diária (AVD) da PCD.

É responsabilidade do profissional de EF compreender a necessidade da realização desses movimentos para um adequado conhecimento motor e implantar a proposta na sua realidade usando as ideias propostas nesse artigo não como um “texto imutável ou receita de bolo”, mas sim como uma orientação para construir a sua própria metodologia.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a realização do projeto de extensão com o público com deficiência visual, foi possível perceber pelos relatos dos monitores, familiares, e por meio das coletas nas rodas de conversa, sendo a maioria destes de relatos positivos e benefícios psicossociais advindos da participação no projeto e das atividades desenvolvidas.

Pudemos destacar alguns deles: melhor resposta motora e desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais aos PCD's, inclusive nas AVD's dos mesmos; melhor compreensão e aspectos de conhecimento corporal e domínio de movimento que não havia antes; melhorias de convívio e aspectos afetivos desenvolvidos com a consolidação e convívio do grupo de trabalho.

Porém, essa primeira proposta não teve como objetivo a quantificação desses benefícios. Atualmente, na proposta do projeto inclusivo (atuando com deficiências variadas) está sendo aplicado o protocolo avaliativo *Test of Gross Motor Development 2* (TGMD2 – ULRICH, 2000), que quantifica a resposta motora e a evolução do movimento básico (correr, chutar, andar, pular, arremessar, entre outros).

Os monitores e voluntários auxiliares são graduandos em Educação Física da UNESP Bauru (curso de Bacharelado e Licenciatura em EF). Propiciar a eles esse contato com pessoas com deficiência, ajuda na bagagem de vivências que eles levarão para a vida profissional, desenvolvendo e facilitando as competências docentes de nossos alunos em formação acadêmica.

O profissional deve estar preparado para a diversidade humana, e se não estiver, não deve ter vergonha de se permitir aprender novamente, pesquisar novamente, e assim proporcionar um atendimento de qualidade e que responda à real população brasileira, que se encontra presente em diversos contextos, com toda a diversidade de suas potencialidades e limitações. O público PCD está nestes contextos, alegres, interessados e buscando aprender e experimentar o que temos a oferecer. Portanto, mãos à obra!

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Bianca M. de et al. **Efeito das atividades rítmicas nas habilidades motoras de paciente atáxico: um estudo de caso.** 2013. Disponível em: [<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3900/2753>]. Acesso em: 15 ago. 2017.

BRAZUNA, Melissa Rodrigues; MAUERBERG-DECASTRO, Eliane. **A Trajetória do Atleta Portador de Deficiência Física no Esporte Adaptado de Rendimento: Uma Revisão da Literatura.** 2001. Disponível em: [<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n2/Brazuna.pdf>]. Acesso em: 10 fev. 2017.

GALLAHUE, David L; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

GORGATTI, M. G.; COSTA, R.F. (Org). **Atividade Física Adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais.** 2 ed. São Paulo: Ed. Manole, 2008.

LABAN, R. **O Domínio do Movimento.** São Paulo: Summus, 1978.

LOPES, Súsel Fernanda. **“Dançando no Escuro”:** Um método de ensino das atividades rítmicas e expressivas para pessoas com deficiência visual. 2017. 60 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista - Unesp, Bauru, 2017.

MACHADO, Afonso Antônio; ZANETTI, Marcelo Callegari; MOIOLI, Altair. **O corpo, o desenvolvimento humano e as tecnologias**. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n4/a18v17n4.pdf>>. Acesso em: 25 jun. 2018.

SÁ, Carolina Gomes de; BIM, Cíntia Raquel. **Análise estabilométrica pré e pós exercícios fisioterapêuticos em crianças deficientes visuais**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 25, n. 4, p. 811-819, out./dez. 2012.

SANTOS, Josiane Tavares dos; LUCAREVSKI, Juliana Araújo; SILVA, Renata Moreira da. **Dança na escola: benefícios e contribuições na fase pré-escolar**. Centro Universitário Filadélfia – Unifil, 2005. Disponível em [<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0046.pdf>]

SANTOS, Amanda Theodoro dos; ZANATA, Eliana Marques. **Aula de Artes: Recursos didáticos para a inclusão do deficiente visual em sala de aula**. 2014. 69 f. Monografia (Especialização) - Curso de Artes, Departamento de Artes e Representação Gráfica, Universidade Estadual Paulista - Unesp, Bauru, 2014.

SILVA, Cristiane Ap. Carvalho; RIBEIRO, Grazielle Machado; RABELO, Ricardo José. **A influência da dança no equilíbrio corporal de deficientes visuais**. Movimentum, Ipatinga - MG, Unileste, v.3, n.1, Fev./Jul. 2008.

ULRICH, D. A. **Test of gross motor development-2**. Austin: TX: PRO-ED, 2000.

VENDITTI JÚNIOR, Rubens. **Autoeficácia docente e Motivação para a Realização de Profissionais de Educação Física Adaptada**. Curitiba: CRV, 2014.