A INCLUSÃO SOCIAL DE DEFICIENTES VISUAIS POR MEIO DA CORRIDA DE RUA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

GOMES, Renato Victor¹
PIMENTA, Silvia Barbosa²

RESUMO

O estado de saúde e bem-estar de pessoas com deficiência é determinante para sua capacidade de socialização, aprendizagem, trabalho e autonomia. A inclusão social de deficientes visuais, pode ocorrer através da corrida de rua, entre outras atividades, tendo como objetivo, ajudar a atingir uma melhora nos resultados físicos e refletir diretamente na qualidade de vida dos deficientes visuais. O objetivo desse estudo foi identificar e analisar a inclusão social de deficientes através da corrida de rua, assim como entender a importância da inclusão social de deficientes visuais e seus benefícios, além da importância dos guias na prática. Foi realizada uma revisão de literatura, através de buscas de artigos científicos sobre a inclusão social de deficientes visuais através da corrida de rua, abordando também, a importância do guia na corrida de rua. As buscas foram realizadas nas bases de dados *Pubmed*, *SciELO* e *LILACS*. Como critério de inclusão, artigos científicos publicados a partir de 2000. Já como critérios exclusão, artigos não estejam nos critérios de inclusão. Considerando as informações adquiridas e analisadas nesse estudo, é possível perceber que, os benefícios da corrida de rua aos deficientes visuais são vários, resultando assim na melhora da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Inclusão Social; Deficiência Visual; Corrida de Rua

1 INTRODUÇÃO

O estado de saúde e bem-estar de pessoas com deficiência é determinante para sua capacidade de socialização, aprendizagem, trabalho e autonomia (GREGUOL, 2017). Sendo assim, a prática de atividades físicas, vista como um hábito saudável, no entanto, pessoas com deficiência têm menos oportunidades de participar de programas de atividade física e apresentam menores níveis de aptidão física (CERVANTES; PORRETA, 2010).

A inclusão social de deficientes visuais, pode ocorrer através da corrida de rua, entre outras atividades, tendo como objetivo, ajudar a atingir uma melhora nos resultados físicos e

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré/SP. E-mail: renatorvg28@gmail.com

² Orientadora Professora Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciada e Bacharelada em Educação Física pela FIRA, especialista em basquetebol pela USP – São Paulo/SP. E-mail: profsilviapimenta@gmail.com

refletir diretamente na qualidade de vida dos deficientes visuais, principalmente no estado mental e fazer com que uma pessoa insegura se torne segura, melhorar seu convívio social e colocar controle aos seus medos de desafios, pois esse medo pode gerar uma depressão futura.

Dessa maneira, ao participar das atividades da corrida, o deficiente visual adquire suas capacidades físicas, consciência corporal entendendo seus limites de movimentos e relação corpo ambiente, melhora de humor, respiração, melhora nos sintomas de depressão, sensação de liberdade, melhora na libido e na criatividade após iniciarem o hábito do exercício (FIADI, Alice *et al*, p.465,2020). Conseqüentemente, este atleta, não se sente sozinho por causa de uma incapacidade, entendendo que, ele pode fazer as mesmas coisas que uma pessoa que enxerga (Feliciano, 2019).

O Relatório Mundial sobre a Deficiência, publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2011, destaca que as pessoas com deficiência visual possuem uma taxa de saúde precária. (Feliciano, 2019), portando chegamos no objetivo principal do estudo que e incluir os deficientes visuais através da corrida de rua melhorando sua qualidade vida através da inclusão.

A corrida de rua deve ser acessível a todos, incluindo, também indivíduos com deficiência visual, mediante a relevância da prática esportiva para o desenvolvimento de hábitos saudáveis (Feliciano, 2019)

O objetivo desse estudo foi identificar e analisar a inclusão social de deficientes através da corrida de rua, assim como entender a importância da inclusão social de deficientes visuais e seus benefícios, além da importância dos guias na prática.

Foi realizada uma revisão de literatura, através de buscas de artigos científicos sobre a inclusão social de deficientes visuais através da corrida de rua, abordando também, a importância do guia na corrida de rua. As buscas foram realizadas nas bases de dados *Pubmed*, *SciELO*. Como critério de inclusão, artigos científicos publicados a partir de 2000. Já como critérios exclusão, artigos não estejam nos critérios de inclusão (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Deficiência visual

Assim como afirmam Mazzarino, Falkenbach e Richi (2011), os DEFICIENTES VISUAIS possuem uma privação sensorial, sendo essa, a ausência de visão. As pessoas com deficiência visual utilizam-se de meios não usuais para estabelecer relações com pessoas e objetos que fazem parte do cotidiano.

Para o Estatuto da Pessoa com Deficiência (2015):

Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas` (Lei nº 13.146/2015 cap.1, art.2).

Deficiência visual é a perda ou redução da capacidade visual em ambos os olhos em caráter definitivo, que não pode ser melhorada ou corrigida com o uso de lentes, tratamento clínico ou cirúrgico. Esta deficiência inclui tanto a cegueira como a baixa visão. A baixa visão ou visão subnormal é definida quando o valor da acuidade visual é menor do que 0,3 e maior ou igual a 0,05; ou campo visual menor do que 20 graus (categorias 1 e 2 nos graus de comprometimento visual). Enquanto que, a cegueira é considerada quando esses valores se encontram abaixo de 0,05, ou campo visual é menor do que 10 graus (categorias 3, 4 e 5 de deficiência visual). As medidas de acuidade visual referem-se ao olho de melhor visão, com a melhor correção visual possível. (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, OMS, 2000).

As causas da deficiência visual podem ser divididas em congênitas (desde o nascimento) e adquiridas por outras patologias. Dentre as causas congênitas mais frequentes têm: retinopatia da prematuridade, coriorretinite, catarata congênita, glaucoma congênito, atrofia óptica, degenerações retinianas e deficiência visual cortical. Já em relação às causas adquiridas: diabetes, deslocamento de retina, glaucoma, catarata, degeneração senil e traumas oculares (BRASIL, 2005).

Segundo o Relatório Mundial sobre a Visão (2019),

A visão é o mais dominante dos cinco sentidos e desempenha um papel primordial em vários aspectos da vida, importante para interação pessoal e social e comunicação presencial, através dos sinais não verbais e com expressões faciais e ajuda a independência e estado mental e os níveis de bem-estar. A visão ajuda também, no aumento das habilidades sociais que promovem as amizades, estimula a autoestima e ajuda no bem-estar geral dos indivíduos`.

Ainda sobre o assunto, o Relatório Mundial sobre a Visão (2019), completa que,

O sistema visual engloba os olhos, nervos óticos e as ligações para entre distintas estruturas do cérebro, além disso a parte frontal do olho tem-se a córnea e a lente que são responsáveis para focar a luz que entra pela retina dentro dela é convertida em impulsos nervosos que transpassa os nervos óticos chegando a parte do cérebro chamada de córtex visual, são transmitidas para várias partes do cérebro onde se agregam a outras informações recebidas, para então assim entender o que está a sua volta`.

A deficiência visual traz consequências adversas ao sujeito, dando origem a problemas físicos, psicológicos, sociais e econômicos, que repercutem em menor qualidade de vida. A

perda da capacidade visual implica outras perdas, como a percepção de eficácia, restrições escolares, ocupacionais, com conseqüente diminuição de renda que causam repercussões negativas no modo de vida das pessoas com deficiência visual (MONTILHA e ARRUDA, 2006).

Segundo Nascimento (p.8, 2009):

As pessoas que adquiriu a cegueira na fase adulta ou mesmo aquelas que já nasceram cegas e não tiveram atendimento adequado ou especializado, necessitam de programas de reabilitação para estarem aptas para desenvolver tarefas na sociedade como pessoa cidadã plenamente capacitada para exigências do mundo contemporâneo``.

2.2 A inclusão dos deficientes visuais

Desde o cego congênito até aquele que perdeu a visão por doenças progressivas ou acidentes, tem-se que adequar as forças comunitárias a fim de que se proceda a um desenvolvimento neuro-psico-físico, reabilitação e educação adequados para propiciar sua inclusão social (ANDREGHETTI; *et al.*,2009).

O processo de inclusão do deficiente visual é extremamente necessário, sendo assim, segundo Alves e Duarte (2005), as ações inclusivas devem estar presentes em todos os aspectos da vida do indivíduo, tais como no campo educacional, laboral, esportivo, recreativos entre outros.

A inclusão social tem como objetivo principal incluir as pessoas de uma forma concreta, é igualmente um motivo que leva ao aprimoramento da capacitação profissional dos professores, constituindo um motivo para que a escola se modernize em prol de uma sociedade a qual não deverá haver espaço para preconceitos, discriminação, barreiras sociais e/ou culturais (ALVES e DUARTE, 2005).

Quando a deficiência visual e a cegueira não podem ser tratadas, o funcionamento diário pode ser otimizado através de intervenções de reabilitação, sendo elas: promoção da saúde, prevenção, tratamento e reabilitação.

2.3 Benefícios da inclusão através da corrida de rua

Atualmente, é notável o aumento expressivo de número de indivíduos que buscam a prática de atividade física, principalmente no ar livre, sendo uma delas a corrida de rua que, como definição pela Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF), aquelas disputadas em avenidas, estradas e circuitos de rua com distâncias de 5 à 100 km, podendo ser denominadas também de pedestrianismo ou corrida rústica (SALGADO e MIKAIL, 2006).

A corrida de rua teve origem e popularização na Inglaterra no século XVIII, expandindo-se para o restante da Europa e Estados Unidos, graças ao médico norte-americano Kenneth

Cooper, reconhecido pelo famoso “Teste de *Cooper*”. Concomitantemente a isto, as provas de corrida de rua da década de 70 permitiram que a população participasse junto aos corredores de elite, porém, com diferenciação na largada por pelotões, esse aumento do número de praticantes e de provas aconteceu no Brasil em meados da década de 90 (DALLARI, 2009).

Já em relação aos benefícios da corrida de rua aos DEFICIENTES VISUAIS, segundo Rangel e Farias (v.22, p.497, 2016), os benefícios são, melhora na sensibilidade a insulina, redução de quantidades de gordura corporal e concentrações de triglicérides, LDL e colesterol total, aumentos de massa magra e óssea, potência aeróbica e capacidade antioxidante, redução da pressão arterial pós-exercício, ou seja, todos fatores importantes e relevantes na melhora da qualidade de vida

Além disso a corrida também interfere na saúde mental de seus praticantes.

Uma vez que a corrida de rua pode melhorar não apenas a parte funcional, como parte mental e o emagrecimento, melhorando taxas metabólicas, e podendo retirar os deficientes visuais de uma eventual depressão e melhorar a qualidade de vida.

2.4 Participação do guia no treinamento

A participação do guia no treinamento de corrida de rua é essencial aos deficientes visuais, pois, para correr, o indivíduo com tal deficiência precisa de alguém que fique responsável pela orientação do atleta quanto sua posição de saída, condução ao longo do percurso e possíveis obstáculos a frente. Atletas com deficiência visual e seu guia demonstram uma preparação exemplar pela intensidade e técnica. (PEREZ, 2008)

Dessa maneira, conforme as regras da IBSA 2005-2009, o guia é um atleta que enxerga normalmente e que corre ao lado do deficiente visual (nunca na sua frente), dando-lhe coordenadas para evitar que ele invada a raia de outro competidor. O atleta e o guia ficam unidos por uma corda ou fita flexível com tamanho máximo de 50 centímetros. Em provas de campo, o acompanhante tem a função de posicionar o atleta cego no local, além de indicar-lhe a direção correta.

No texto a seguir, explica como deve ser as primeiras aulas, não apenas de corrida de rua, como de atletismo aos alunos de baixa visão e cego. Conforme, Oliveira Filho; *et al.* (n.75, 2004):

Em primeiro lugar, é de suma importância o reconhecimento do local, tanto para alunos cegos e, também para alunos de baixa visão. Conhecer as dimensões, como largura e comprimento, do local, observar obstáculos, caso haja e reconhecendo referências que possam auxiliar na orientação espacial, como sons, cheiros ou luz em determinados pontos. Dessa

maneira, é possível criar, o mapa mental do ambiente, diminuindo o medo do imprevisto. Toda vez que tiver alguma alteração do meio é muito importante que aluno saiba desta mudança, corrobora Oliveira Filho; *et al.*, (2004), ao mencionar que:

Para correr, o aluno deverá estar acompanhado de um guia, que irá orientar o corredor em seu deslocamento. Este, poderá correr ao lado do aluno e ligado a este por uma corda entre as mãos, ou mão e braço ou ainda segurando na camisa do corredor cego (Nunca puxar, empurrar ou lançar o atleta à frente, estas ações prejudicam o desenvolvimento motor do iniciante, exceto quando, durante o início da aprendizagem). Com o aluno de baixa visão o guia corre, também, ao lado dando informações verbais, além da tátil` (p.1).

Ainda os mesmos autores evidenciam que, de acordo com a construção do método pedagógico, torna-se relevante pontuar as informações táteis diretas, bem como as indiretas ou informações sonoras verbais ou sinaléticas.

Torne-se relevante apontar alguns exemplos de exercícios que são desenvolvidos para o treinamento da na corrida de rua para deficientes visuais, Oliveira Filho; *et al.*, (2004), ao citar que:

Usar um corredor de cordas elásticas, ao longo de 20 metros, que irá possibilitar o direcionamento da corrida do aluno; ao esbarrar na corda ele irá perceber que deve reorientar sua direção. No começo esta estratégia que deverá estimular uma corrida segura será basicamente uma informação tátil direta e, após a incorporação deste exercício, o estímulo passa a acontecer essencialmente através de informação tátil indireta. Variações deste exercício podem ser, correr segurando a corda que estiver como ponto de referência e dando auxílio para a percepção de espaço a ser percorrido com uma das mãos ou usar duas cordas paralelas formando um corredor onde o aluno se deslocará dentro do mesmo e sem necessidade de segurar na corda, visto que as mesmas, estando mais ou menos na altura do quadril do aluno o protegerá para que este não saia do espaço previsto e seguro. Uma variação para o corredor de cordas é usar uma corda transversal e amarradas as duas, funcionando assim como "freio" onde, ao esbarrar nesta o aluno deve parar, uma vez que a mesma estará no final do percurso para indicar a sua finalização` (p. 1).

2.5 Classificação esportiva da deficiência visual

A classificação esportiva da deficiência visual é utilizada nas competições e deve ser realizada medindo o melhor olho e a correção mais elevada possível, ou seja, todos os atletas que usam lentes de contato ou vidros devem corrigir normalmente durante a classificação, se pretenderem ou não as usar durante a competição (CRÓS; *et al.*, 2006)

De acordo com o *International Blind Sport Association* (2005), está especificada da seguinte forma:

- **B1:** Ausência total da percepção da luz em ambos os olhos, ou alguma percepção da luz, mas com incapacidade para reconhecer a forma de uma mão em qualquer distância ou sentido;
- **B2:** Da habilidade de reconhecer a forma de uma mão até uma acuidade visual de 2/60 metros e/ou um campo visual inferior a 5° de amplitude;

- **B3:** Desde uma acuidade visual superior a 2/60 metros até 6/60 metros e/ou um campo visual de mais de 5° e menos de 20° de amplitude.

A letra "B" refere-se ao tremo *blind*, que significa cego, segundo a *International Blind Sport Association* (2005).

São as classificações que permitem a elaboração de programas de atividades baseando-se nas características individuais dos alunos, o que vai resultar em um melhor aproveitamento por parte dos mesmos, permitindo a construção do seu desenvolvimento global.

3 CONCLUSÃO

Considerando as informações adquiridas e analisadas nesse estudo, é possível perceber que, os benefícios da corrida de rua aos DEFICIENTES VISUAIS, são vários, entre eles: melhora na sensibilidade a insulina; redução de quantidades de gordura corporal e concentrações de triglicérides, LDL e colesterol total; aumentos de massa magra e óssea; potência aeróbica e capacidade antioxidante; redução da pressão arterial pós-exercício; melhora de taxas metabólicas, além disso, a corrida também interfere na saúde mental de seus praticantes, uma vez que a corrida de rua pode melhorar não apenas a parte funcional, como parte mental e o emagrecimento, esta, pode retirar os DEFICIENTES VISUAIS de uma eventual depressão e principalmente, melhorar da qualidade de vida.

Já em relação à participação de um guia na prática e treinamento de corrida de rua, é essencial, pois, para correr, o indivíduo com tal deficiência precisa de alguém que fique responsável pela orientação do atleta quanto sua posição de saída, condução ao longo do percurso e possíveis obstáculos a frente.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. L. T.; DUARTE, E. A inclusão do deficiente visual nas aulas de educação física escolar: impedimentos e oportunidade. **Acta Scientiarum. Human and Social Sciences**, Maringá, v. 27, n.2, p. 231-237, jul./dez. 2005.

ANDREGHETTI, E.; *et al.* Inclusão social do deficiente visual: experiência e resultados de Assis. **Arquivos Brasileiros de Oftalmologia**, v. 72, p. 776-782, 2009.

BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Secretaria de Educação Especial. Saberes e práticas da inclusão: desenvolvendo competências para o atendimento às necessidades educacionais especiais de alunos cegos e de alunos com baixa visão. Brasília, 2005.

CERVANTES, C. R. M.; PORRETTA, D. Physical activity measurement among individuals with disabilities: a literature review. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v. 27, p.173- 190, 2010.

CRÓS, C. X.; *et al.* Classificações da deficiência visual: compreendendo conceitos esportivos, educacionais, médicos e legais. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 93 - Febrero** de 2006.

DALLARI, D. Elementos da teoria geral do estado. São Paulo: Saraiva, 2009.

FEDERAL, Senado. Estatuto da pessoa com deficiência. Secretaria de Editoração e Publicações Coordenação de Edições Técnicas Brasília DF, 2015.

FELICIANO, J. D.; *et al.* Acessibilidade nas corridas de rua: Barreiras percebidas pelas pessoas com deficiência visual. **Movimento**, v. 25, 2019.

FIADI, A.; HORTA, B.; LEBKUCHEN, C. P.; RODRIGUES, H. F.; JUNQUEIRA, L.; FRANCO, V.; NACIF, M. Estilo de vida de praticantes de corrida de rua. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 88, p. 465-470, 17 jul. 2021.

GREGUOL, Márcia. Atividades físicas e esportivas e pessoas com deficiência. **Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é vida: Atividades físicas e esportivas para todas as pessoas**. Brasília: PNUD, 2017.

MAZZARINO, J. M.; FALKENBACH, A.; RISSI, S. Acessibilidade e inclusão de uma aluna com deficiência visual na escola e na educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 87-102, 2011.

MONTILHA, R. C. I.; ARRUDA, S. M. C. P. Habilitação e reabilitação de adultos e idosos com deficiência visual. In: **A pessoa com deficiência visual: um livro para educadores**. São Paulo: Vetor, 2007. p. 112-128.

NASCIMENTO, L. **A Inclusão da Pessoa com Deficiência Visual na Fase Adulta**. Monografia Especialização em Educação Inclusiva, Universidade Cândido Mendes projeto “A Vez do Mestre”, Rio de Janeiro: 2009.

OLIVEIRA FILHO, C. W.; *et al.* A iniciação no atletismo para pessoas cegas e com baixa visão. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 10 – n. 75 - Agosto de 2004.

PEREZ, F. C.; *et al.* Guias de atletas com deficiência visual: estudo exploratório de motivações presentes nesta relação. 2008.

RANGEL, G. M. M.; FARIAS, Joni Márcio de. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 496-500, 2016.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social**: métodos e técnicas. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Revista Conexões*, Campinas, v.4, n.1, p. 100-109, 2006.

World Health Organization. Relatório Mundial sobre a Visão. 2019.