

ESPORTES NA NATUREZA COMO CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: POSSIBILIDADES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Jane Kelly Silva dos Santos ¹

Andrea Lidiane Soares da Silva ²

Saulo Fernandes Melo de oliveira ³

RESUMO

A garantia do direito à educação engloba não apenas o acesso e a permanência na escola, mas também a qualidade do ensino e a inclusão social. Ao realizar essa reflexão relacionando a prática de esportes na natureza nas aulas de Educação Física e a inclusão de pessoas com deficiência, surgem diversas questões pertinentes sobre as possibilidades, benefícios e desafios dessas práticas. Desse modo, o objetivo deste estudo é fomentar a aplicação de práticas inclusivas no ambiente escolar, no âmbito da educação física inclusiva, por meio da exploração de estratégias para a inclusão de pessoas com deficiência em atividades esportivas ao ar livre. Serão exploradas diversas opções de esportes na natureza, analisando suas possibilidades, desafios e benefícios. A partir dessa análise, serão propostas atividades específicas que podem ser desenvolvidas ao longo dos anos de escolarização nas aulas de educação física, direcionadas a esse público. A revisão da literatura será realizada através da análise de estudos e pesquisas que abordam a inclusão dos esportes na natureza como conteúdo nas aulas de Educação Física para pessoas com deficiência. Os resultados apontam que a prática dos esportes na natureza como conteúdo nas aulas de Educação Física para pessoas com deficiência pode resultar em benefícios físicos, sensoriais, sociais, cognitivos e emocionais. Essas atividades proporcionam oportunidades de desenvolvimento holístico e promovem uma maior participação e inclusão de indivíduos no ambiente esportivo e na sociedade em geral.

Palavras-chave: Esportes na Natureza, Pessoa com Deficiência e Educação Física.

¹ Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória, UFPE/CAV, jane.santos@ufpe.br

² Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória, UFPE/CAV, andrea.lidiane@ufpe.br

³ Docente da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória, UFPE/CAV, saulo.fernandes@ufpe.br

INTRODUÇÃO

A inclusão de pessoas com deficiência nas aulas de educação física é um desafio para muitos professores, mas é uma obrigação ética e legal. Diante da relevância da Educação Física no âmbito escolar e em consonância com as discussões a respeito da educação inclusiva é que se desvela a Educação Física Adaptada para pessoas com deficiência. Bueno e Resa (1995) diz que a mesma não se diferencia da Educação Física em seus conteúdos, mas, porque compreende técnicas, métodos e formas de organização que podem ser aplicados a esse público. Neste sentido, é fundamental que o professor tenha um planejamento que atenda às necessidades de seus alunos, combinando procedimentos que rompem as barreiras da aprendizagem, a fim de adaptar as aulas conforme a necessidade e deficiência do seu aluno (BUENO; RESA, 1995). Pois, para existir a inclusão nas aulas de Educação Física, não basta adaptar a disciplina para que o aluno com deficiência possa participar, é necessário que o professor adote objetivos, conteúdos e métodos que valorizem a diversidade humana e que colabore para a construção de uma sociedade inclusiva, e não apenas uma aula inclusiva (CHICON, 2005).

A atividade física é importante para todos, independentemente de suas habilidades físicas, e deve ser acessível a todos. Nesse sentido, os esportes na natureza são uma excelente opção para as aulas de educação física inclusiva, pois oferecem oportunidades para experimentar atividades ao ar livre, desafiar-se física e emocionalmente, e melhorar a saúde e o bem-estar geral. Além disso, a natureza proporciona um ambiente tranquilo e pacífico, longe da rotina urbana, permitindo uma conexão mais profunda com o mundo natural. Infelizmente, muitas vezes as pessoas com deficiência não têm acesso a essas atividades e locais, o que pode limitar suas oportunidades de experimentar a natureza de maneira completa e gratificante.

Como o nome já diz, “esportes da natureza”, são aqueles comprometidos com a convivência com o meio ambiente (Ex: caminhadas, corrida de orientação, trilhas, etc). A pescaria pode ser considerada um esporte na natureza? E uma trilha na mata percorrida dentro de um jipe? Ou com um guia? Uma canoagem? E quanto a uma simples caminhada ou um banho de cachoeira? Dada a diversidade de ambientes que podem ser utilizados como “cenário” e a enorme variedade de equipamentos e tecnologia para viabilizar as mais diferentes aventuras, e constatadas as diferentes formas de relação entre homem e natureza. Entretanto, conhecer o interesse, as condições de saúde e as necessidades individuais dos praticantes, é imprescindível.

O uso de esportes na natureza como conteúdo nas aulas de Educação Física tem se mostrado uma opção promissora para promover a inclusão de pessoas com deficiência. Essa abordagem oferece diversas possibilidades de participação e desenvolvimento para os alunos, permitindo que eles vivenciem experiências enriquecedoras em ambientes naturais.

Desse modo, o objetivo deste estudo é fomentar a aplicação de práticas inclusivas no ambiente escolar, no âmbito da educação física inclusiva, por meio da exploração de estratégias para a inclusão de pessoas com deficiência em atividades esportivas ao ar livre. Serão exploradas diversas opções de esportes na natureza, analisando seus desafios, benefícios e possibilidades. A partir dessa análise, serão propostas atividades específicas que

podem ser desenvolvidas ao longo dos anos de escolarização nas aulas de educação física, direcionadas a esse público.

DESENVOLVIMENTO

Séculos se passaram, regimes políticos surgiram, o mundo se “modernizou”, porém a marginalização, a exclusão e outras formas de estratificação social ainda perduram em nossa sociedade. Deste modo, durante séculos a segregação, a exclusão e marginalização social marcaram a trajetória das pessoas em situação de deficiência em várias regiões do planeta. E se tratando do Brasil, os traços da exclusão e marginalização são alarmantes, principalmente se considerarmos que no país há cerca de 45 milhões de deficientes (IBGE, 2010) o que representa cerca de 23,9% da população e que apenas 16,1% desses encontram-se frequentando alguma atividade escolar. O problema é que as práticas sociais e os processos educativos formais se encontram ladeadas por dois discursos: de um lado o discurso da inclusão sócio-educacional, que entre outras dificuldades, esbarra no despreparo dos profissionais da educação que não têm ou não recebem formação adequada para conviver com esta realidade. De acordo com (SASSAKI, 1997), inclusão é:

(...) o processo pelo qual a sociedade se adapta para poder incluir, em seus sistemas sociais gerais, pessoas com necessidades especiais, e simultaneamente estas se preparam para assumir seus papéis na sociedade. A inclusão social constitui, então, um processo bilateral no qual as pessoas, ainda excluídas, e a sociedade buscam, em parceria, equacionar problemas, decidir sobre soluções e efetivar a equiparação de oportunidades para todos (SASSAKI, 1997, p.41).

De outro lado, o paradigma da integração que, a nosso ver, íntegra apenas aqueles que conseguem adaptar-se ao meio e se manter no sistema, sem que a sociedade se modifique para recebê-lo. Partindo dessa premissa, nos questionamos: “e aqueles que não conseguem se integrar?”. A prática esportiva na natureza leva os seres humanos buscarem uma aproximação com o meio ambiente e criação de novos vínculos sociais. Deste modo, a convivência na natureza através das práticas esportivas é o principal fio condutor que contribui para que as pessoas em situação de deficiência possam não só sentir-se realizadas, mas sim perceber o quanto o esporte desenvolve aptidões, estímulos, sensações e emoções.

O contato com a natureza é uma forma de proporcionar benefícios para a saúde e o bem-estar das pessoas, especialmente para aquelas que possuem deficiências. Os esportes na natureza são uma maneira eficaz de promover a inclusão e proporcionar oportunidades para que pessoas com deficiência possam desfrutar de atividades físicas ao ar livre. Segundo autores como Fonseca e Scopel (2013), os esportes na natureza permitem o desenvolvimento de habilidades físicas e psicológicas, além de contribuir para a construção de valores sociais, como o respeito e a cooperação. Além disso, essa prática pode gerar sentimentos de liberdade, superação e desafio, auxiliando no desenvolvimento pessoal e social das pessoas.

Dentre os esportes na natureza, podemos destacar a caminhada, corrida de orientação e tirolesa que são facilmente adaptadas sem o uso de muitos equipamentos, sendo possibilidades viáveis para aplicação prática.

A caminhada pode ser definida como uma atividade física que envolve a locomoção a pé em diferentes terrenos, estradas de terra, praias, parques, entre outros. Segundo Fornari e Santos (2014), a caminhada é uma atividade de baixo impacto que pode ser realizada por pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico, sendo uma alternativa acessível e prazerosa para a promoção da saúde e bem-estar. Já Scopel et al. (2019) destacam que a caminhada pode ser uma atividade inclusiva e adaptável para pessoas com deficiência, podendo ser realizada com o uso de equipamentos de apoio, como bengalas, andadores ou cadeiras de rodas adaptadas, a fim de garantir a segurança e conforto dos participantes.

A corrida de orientação é uma modalidade esportiva que combina atividade física e técnica, onde o atleta deve encontrar o caminho correto dentro de uma floresta ou ambiente natural usando um mapa e uma bússola. É uma atividade que exige do praticante tanto habilidades físicas, como força, resistência e agilidade, quanto habilidades cognitivas, como planejamento, tomada de decisão e orientação espacial (SCHERER et al. 2017)

Por fim, a tirolesa segundo Oliveira e Capellão (2018), é uma atividade de aventura que consiste em deslizar por um cabo de aço, geralmente inclinado, utilizando equipamentos de segurança como capacete, cadeirinha e mosquetão. Essa atividade pode ser realizada em diversos ambientes, como parques de aventura, parques naturais e áreas de lazer. É importante ressaltar que, para a inclusão de pessoas com deficiência em atividades ao ar livre e esportes na natureza, é fundamental contar com profissionais capacitados e com estrutura adequada para garantir a segurança e a acessibilidade.

Ao tentarmos promover mudanças nas práticas do ambiente escolar, focando na promoção da educação inclusiva, buscamos abordar estratégias para a inclusão de pessoas com deficiência em atividades esportivas ao ar livre. Com esse fim, é necessário desenvolver diretrizes para a distribuição dos conteúdos relacionados a esses esportes ao longo dos anos de escolarização, que pode ser feita de forma progressiva, começando por atividades mais simples e avançando para desafios mais complexos.

Anos iniciais (1º ao 5º ano):

Introdução à Natureza: Os alunos podem aprender sobre os elementos básicos da natureza, como plantas, animais e ecossistemas. Explorando os ambientes naturais como parques e jardins na escola ou proximidades. E realizando atividades práticas como caminhadas em parques e em trilhas curtas e seguras ou trilhas leves, com terrenos planos e seguros.

Anos intermediários (6º ao 9º ano)

Aprofundamento nas atividades ao ar livre: Os estudantes podem participar de caminhadas mais longas, trilhas com obstáculos leves em áreas naturais próximas em parques ou reservas naturais, atividades de orientação básica e de mapas e corrida de orientação, escalada em paredes artificiais e outros.

Ensino médio

Aprofundamento técnico: Desfrutar de trilhas de longa distância desafiadoras em montanhas ou parques nacionais, explorando a natureza em sua plenitude. Além disso, serão oferecidas oportunidades para experimentar esportes aquáticos adaptados, como surf adaptado, stand-up

paddle ou rafting adaptado, que proporcionam uma conexão única com a água e as paisagens naturais, além de ciclismo, canoagem, acampamentos e outros.

AS POSSIBILIDADES

Para realizar a caminhada com uma pessoa com deficiência intelectual, algumas estratégias de adaptação podem ser consideradas:

- Roteiros curtos e acessíveis: Planeje rotas mais curtas e de nível de dificuldade adequado, levando em conta as capacidades individuais da pessoa. Escolha trilhas com terrenos mais planos e acessíveis, evitando obstáculos complexos;
- Orientação visual e verbal: Fornece orientações visuais e verbais claras durante a caminhada, destacando marcos naturais, pontos de referência ou sinais específicos que ajudem a pessoa a se orientar e acompanhar o percurso;
- Suporte de um guia: Um guia pode acompanhar a pessoa com deficiência intelectual, oferecendo apoio, segurança e ajudando na interpretação do ambiente natural ao redor. O guia pode fornecer instruções passo a passo e incentivar a participação ativa;
- Exploração educativa: Durante a caminhada, estimule a pessoa com deficiência intelectual a interagir com o ambiente natural, identificando plantas, observando animais e aprendendo sobre a biodiversidade local.

A corrida de orientação pode ser adaptada para pessoas com deficiência motora, permitindo que elas participem e desfrutem da atividade. Algumas estratégias de adaptação incluem:

- Uso de cadeiras de rodas adaptadas: Para pessoas que utilizam cadeiras de rodas, é possível adaptar a corrida de orientação utilizando cadeiras de rodas off-road ou cadeiras específicas para atividades esportivas ao ar livre;
- Acompanhamento de um guia: A pessoa com deficiência motora pode ser acompanhada por um guia durante a corrida, que auxilia na orientação, na leitura do mapa e na navegação pelos pontos de controle;
- Rotas acessíveis: Para tornar a atividade mais acessível, é importante planejar rotas que sejam acessíveis e seguras para pessoas com deficiência motora, evitando obstáculos ou terrenos muito acidentados;
- Equipes inclusivas: Promova a formação de equipes inclusivas, em que pessoas com e sem deficiência motora participantes juntas, podem facilitar a interação, a cooperação e o suporte mútuo durante a atividade.

A canoagem para uma pessoa com deficiência visual, traz algumas estratégias que podem ser consideráveis:

- Parceria com um guia: A pessoa com deficiência visual pode participar da canoagem em parceria com um guia experiente. O guia pode se sentar na mesma canoa e fornecer orientações verbais, ajudando a pessoa com deficiência visual a navegar e remar corretamente.
- Comunicação clara: É essencial estabelecer uma comunicação clara entre a pessoa com deficiência visual e o guia. Isso pode ser feito através de instruções verbais específicas e precisas, descrevendo os movimentos necessários, como remar em sincronia e ajustar a direção;

- Sistemas de alerta e segurança: Para garantir a segurança durante a canoagem, podem ser utilizados sistemas de alerta, como apitos ou sinais sonoros, para indicar mudanças de direção, obstáculos ou outras informações relevantes ao longo do percurso;
- Treinamento e prática: É importante oferecer treinamento adequado à pessoa com deficiência visual, familiarizando-a com os equipamentos, técnicas de remar e noções básicas de segurança.

A prática de esportes na natureza não é estabelecida em função do grau a que estão submetidas as pessoas em situação de deficiência, porém essas atividades devem priorizar pelas características individuais de cada pessoa e, portanto, de cada deficiente envolvido nessa prática (MUNSTER, 2004). Vale ressaltar que antes de iniciar qualquer atividade de esportes na natureza é essencial avaliar o ambiente e considerar a acessibilidade e a segurança do local.

DESAFIOS

A prática de esportes na natureza em escolas públicas pode enfrentar desafios significativos. Restrições orçamentárias podem limitar a disponibilidade de recursos e infraestrutura necessários para essas atividades. Além disso, capacitar e promover o conhecimento dos professores de Educação Física sobre os benefícios, adaptações necessárias e práticas inclusivas é essencial.

Em algumas regiões, o acesso a áreas naturais pode ser limitado ou distante das escolas públicas, dificultando a realização dessas práticas. A falta de proximidade e transporte adequado também pode representar um obstáculo adicional.

Outro desafio a ser enfrentado é a existência de percepções negativas ou barreiras culturais por parte de alguns estudantes e suas famílias em relação aos esportes na natureza. Isso pode ser resultado de falta de exposição, crenças culturais, preocupações com segurança ou outras razões, o que dificulta a promoção dessas atividades.

Superar esses desafios requer a colaboração de professores, diretores, pais, comunidade e autoridades educacionais. É necessário buscar soluções criativas, como parcerias com instituições locais, busca por recursos externos e sensibilização da comunidade sobre os benefícios da prática de esportes na natureza. Com esforços conjuntos, é possível superar essas dificuldades e proporcionar experiências enriquecedoras e inclusivas aos alunos das escolas públicas.

BENEFÍCIOS

Os esportes na natureza podem oferecer uma série de benefícios para pessoas com diferentes tipos de deficiência. A partir das possibilidades de atividades citadas anteriormente podemos destacar:

- Deficiência motora: estímulo à independência e autonomia, aumento da confiança e autoestima, melhoria na capacidade de se movimentar em diferentes terrenos.
- Deficiência sensorial: estímulo aos sentidos remanescentes, como tato, olfato e audição, aumento da consciência ambiental, melhoria na orientação espacial, oportunidade de interação com animais e plantas, melhoria da concentração e atenção.

- Deficiência intelectual: estímulo ao desenvolvimento cognitivo, melhoria nas habilidades de resolução de problemas, aumento da capacidade de planejamento e organização, estímulo à aprendizagem e aquisição de novos conhecimentos, desenvolvimento de habilidades de comunicação; Estímulo à criatividade e imaginação; Aumento da autonomia e independência.
- Para ambas as deficiências: estímulo ao trabalho em equipe e à interação social, aumento da autoestima e confiança, oportunidades de experimentar desafios emocionais e superá-los e estímulo ao contato com a natureza e a sensação de liberdade.

Ainda são necessários que mais estudos acerca desse assunto sejam desenvolvidos, a fim de que tais benefícios sejam explorados e descobertos.

CONCLUSÃO

Os esportes na natureza oferecem uma variedade de possibilidades para promover a inclusão de pessoas com deficiência nas aulas de Educação Física. Essas atividades proporcionam benefícios físicos, emocionais e sociais, além de estimularem a consciência ambiental. Com o devido planejamento e apoio, os esportes na natureza podem se tornar uma parte valiosa do currículo de Educação Física, proporcionando experiências enriquecedoras e inclusivas para todos os alunos.

Portanto, a inclusão desses esportes nas aulas de educação física para pessoas com deficiência contribui para a garantia do direito à educação de qualidade e para a promoção da inclusão social. É essencial que professores de educação física valorizem e incorporem essas práticas, adaptando-as de acordo com as necessidades individuais, para proporcionar experiências enriquecedoras e inclusivas a todos os alunos.

REFERÊNCIAS

BUENO, S. T.; RESA, J. A. Z. Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga: Aljibe, 1995.

CHICON, J. F. Inclusão na Educação Física escolar: construindo caminhos. 2005. 420 f. Tese (Doutorado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação/Faculdade de Educação da USP, São Paulo, 2005.

FORNANI, L. H. P., SANTOS, A. F. (2014). A caminhada como atividade física na promoção da saúde. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 8(45), 254-260.

MUNSTER, M. A. V. *Esportes na natureza e deficiência Visual: uma abordagem pedagógica*. Tese de doutoramento, Unicamp 2004.

SCOPEL, G. R., DA SILVA, M. M., DA SILVA, E. S. (2019). Esportes na natureza e inclusão de pessoas com deficiência. *Pensar a Prática*, 22(1), 136-147. DOI: 10.5216/rpp.v22.53234.

SCHERER, J. N.; FRANÇA, N. M.; PAULA, G. F. de; et al. A corrida de orientação como ferramenta educacional e esportiva. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 31, n. 4, p. 979-989, out./dez. 2017.

OLIVEIRA, R. A. de; CAPELLÃO, A. L. A. A importância da Educação Física Escolar para o desenvolvimento da atividade de Tirolesa. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 32, n. 1, p. 1-7, 2018.

FONSECA, Iara da Silva; SCOPEL, Silvia Salette. Esporte na Natureza: possibilidades e benefícios para pessoas com deficiência. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 27, n. 2, p. 239-246, jun. 2013.

SASSAKI, Romeu Kazumi. *Inclusão, construindo uma sociedade para todos*. Rio de Janeiro. ed. WVA, 1997.