

IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO NA PRÁTICA DO ATLETISMO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL.

THE IMPORTANCE OF STRETCHING IN ATHLETICS FOR PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENTS.

¹GOUVEIA, Alexandre Cristovão; ²SOARES, Gabriela Janaina Peres; ³SILVA, Giovanna Andrade Da; ⁴GERIBOLLA, Guilherme Rossin; ⁵MELO, Isabelly Souza De; ⁶CARVALHO, Lincon Matheus Alves De; ⁷RODRIGUES, Lorena Santana; ⁸FERREIRA, Maria Luiza Jatti; ⁹MIRANDA, Marlene; ¹⁰MARTINS, Tamires Plixo De Oliveira, ¹¹DE PAULA, Vanessa Cristina Godoi

¹⁻¹¹Curso de Fisioterapia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

A deficiência visual é uma limitação sensorial que pode comprometer o desenvolvimento motor, social e cognitivo do ser humano. Desse modo, a ausência da visão implica em um comprometimento de atividades básicas. Sendo assim, apenas uma pequena parcela dessa população tem participação em programas de atividades físicas, muitas vezes praticando esportes sem preparo e alongamento correto, o que é essencial para dar mais flexibilidade ao atleta e evitar lesões e riscos. Devido esta redução da capacidade visual, necessita-se criar adaptações e métodos que possibilitem a iniciação dessas pessoas em relação ao esporte e a prática de alongamentos.

Palavras-chave: Deficiência visual. Alongamento. Atletismo.

ABSTRACT

Visual impairment is a sensory limitation that can compromise human motor, social and cognitive development. In this way, the absence of sight implies that basic activities are compromised. Therefore, only a small portion of this population participates in physical activity programs, often practicing sports without proper preparation and stretching, which is essential to give the athlete more flexibility and avoid injuries and risks. Due to this reduction in visual capacity, it is necessary to create adaptations and methods that enable these people to get started in sports and stretching.

Keywords: Visual Impairment. Elogation. Athletics.

INTRODUÇÃO

Segundo dados do censo demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2010, 18,6% da população brasileira possui algum tipo de deficiência visual, e apenas uma pequena parcela dessa população tem participação em programas de atividades físicas, muitas vezes praticando esportes sem preparo e alongamento correto. Logo, é necessário citar que a prática correta de alongamentos é essencial para dar mais flexibilidade ao corpo e preparar os músculos para receber cargas de atividades mais pesadas, além de

reduzir o risco de lesões e promover o alívio da tensão muscular.

A deficiência visual é uma limitação sensorial que pode comprometer o desenvolvimento motor, afetivo, social e cognitivo do ser humano. De acordo com a profissional de educação física Corazza *et al.* (2016, p.2) “Em condições normais, os órgãos da visão contribuem com 85% dos estímulos encaminhados ao cérebro e são responsáveis pelo desenvolvimento e pela realização dos movimentos humanos”. Logo, a ausência da visão implica em um comprometimento de atividades básicas que envolvem questões de segurança, integridade, percepção e aprendizagem.

Devido esta redução da capacidade visual ou a inexistência dela, necessita-se criar adaptações e métodos de treinamento que possibilitem a iniciação e progressão das pessoas com esta característica em relação ao esporte. Dessa maneira, o atletismo é uma forma popular de exercício e competição, que oferece muitos benefícios e oportuniza a experiência de experimentar sensações e movimentos, que normalmente são impossibilitadas pelas barreiras físicas, ambientais e sociais.

No entanto, a preparação adequada antes do atletismo é fundamental para minimizar o risco de lesões e melhorar o desempenho do atleta no esporte. Dentro desse contexto, para o Fisioterapeuta Alencar (2010, p. 2):

Entende-se por aquecimento todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treinamento ou para competição, cuja intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico, bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões. O aquecimento é a primeira parte da atividade física. (Alencar, 2010, p. 2).

Vale destacar que o alongamento é uma manobra terapêutica utilizada para aumentar a mobilidade dos tecidos. Além de prevenir lesões e dores musculares, ele melhora a coordenação motora e faz prevenção de tendinites, dores lombares e cervicais, melhora a postura, aumenta a consciência corporal, melhora na circulação sanguínea, trás o alívio muscular e adiciona mais qualidade de vida.

Portanto, esse projeto tem como objetivo verificar a importância do alongamento na prática do atletismo para indivíduos com deficiência visual e tem objetivo de orientar os atletas a todos os benefícios atribuídos ao aquecimento

antes das atividades físicas e também comparar as modificações que ocorreram nas diferentes situações realizadas, com e sem o alongamento, visando sempre o bom condicionamento e qualidade de vida do atleta.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste trabalho é de natureza teórica, ou seja, baseada em autores que permitem discutir e formular indagações sobre um certo campo de estudo ou pesquisa. Nesse sentido, esse estudo busca verificar a importância do alongamento na prática do atletismo para indivíduos com deficiência visual, de modo a investigar se o alongamento é benéfico para os competidores desse esporte.

Seguimos, assim, a busca da literatura que foi conduzida por meio de uma busca nas principais bases de dados, como SciELO, Revista Brasil medicina e esporte e a plataforma digital Uol. Foram selecionados estudos publicados entre 2010, até 2023, que avaliaram intervenções fisioterapêuticas em pacientes com deficiência visual, levando em consideração os impactos físicos, psicológicos e sociais.

Utilizamos, para a busca, as palavras chaves “a prática do atletismo”, “importância do alongamento”, “atletas deficientes visuais”, “a prática do esporte com e sem o aquecimento”, “nível de desempenho do atleta com alongamento”.

Por conseguinte, a esta seleção da literatura, realizamos a leitura seletiva/exploratória, onde houve a seleção, das publicações mais pertinentes para a pesquisa. Posteriormente, foi realizada uma leitura analítica e interpretativa buscando obter um maior alcance do contexto teórico.

DESENVOLVIMENTO

Os estudos revisados sugerem que devido esta redução da capacidade visual ou a inexistência dela, necessita-se criar adaptações e métodos de treinamento que possibilitem a iniciação e progressão das pessoas com deficiência visual em relação ao esporte. Vale destacar que com as condições e o preparo correto, os atletas têm inúmeros benefícios.

O artigo de Corazza *et al.* (2016) definem em seu artigo “Benefícios do treinamento funcional para o equilíbrio e propriocepção de deficientes visuais”, que os órgãos da visão são responsáveis por alguns estímulos que realizam os

movimentos, logo a ausência do mesmo prejudica o desenvolvimento do indivíduo em quesito esportivo, sendo assim o autor comprova que a prática de alongamento antes da realização do esporte é essencial e benéfico para os atletas. De forma semelhante um estudo “Benefícios do alongamento vão além da preparação para atividades físicas” Discute sobre a importância do alongamento na vida moderna. De acordo com Fabiana Maranhão, jornalista desde 2006 e colaboradora do Portal Drauzio Varella, o alongamento é crucial não apenas antes das atividades físicas, mas também em outros momentos do dia, como ao acordar. A vida moderna, caracterizada pelo tempo prolongado em frente a computadores e TVs, pode acarretar o acúmulo de tensões no corpo é o alongamento surge como uma ferramenta eficaz para liberar essas tensões, proporcionando relaxamento imediato do corpo e mente.

Além disso, algumas outras abordagens multidisciplinares que envolvem a fisioterapia tem sido apontadas como recurso benéfico para a prática do alongamento e preparo correto dos atletas, a partir de avaliações que os permitem ter maiores benefícios.

De acordo com a literatura atual, entende-se por aquecimento todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treinamento ou para competição, cuja intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como preparação cinética.

Sendo assim o aquecimento tem diversos benefícios, alguns deles são o aumento a flexibilidade dos músculos e da articulação, melhorando o desempenho, a melhora da circulação sanguínea, ajudando a fornecer nutrientes e oxigênio as células, reduz a tensão muscular, pois ele ajuda a aliviar a tensão acumulada nos músculos, a melhora da postura, a prevenção de lesões durante a prática do esporte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos revisados, é fato que os órgãos da visão são responsáveis por alguns estímulos que realizam os movimentos e a sua ausência prejudica o desenvolvimento do indivíduo em quesito esportivo. Logo, a preparação adequada antes do atletismo é fundamental para minimizar o risco de lesões e melhorar o desempenho do atleta no esporte.

Concluimos que incorporar o alongamento na rotina diária ou como parte do

aquecimento e desaquecimento durante atividades físicas, juntamente com o acompanhamento fisioterapêutico, pode trazer benefícios significativos para a saúde geral, principalmente para o desempenho do atleta.

No entanto, é importante que mais estudos sejam realizados para avaliar o impacto a longo prazo de um programa de alongamentos com atletas deficientes visuais competidores do atletismo, a fim de ter mais resultados sobre a importância do alongamento antes e depois das práticas esportivas.

REFERÊNCIAS

CORAZZA; CUNHA, FOESCH; SANTOS; MACHADO; MACEDO; PIOVESAN; MEZZOMO. Benefícios do treinamento funcional. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte (RBME)** V. 22, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5zqRQbFQH7L9qrrdHggk3R/?format=pdf>

ALENCAR; Ferreira, O atletismo para Deficientes Visuais . **Revista Brasil Medicina e Esporte (RBME)**, v.16, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/zQfL4XzPMNXYr4pp9T4r5Jt/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Exerc%C3%ADcios%20de%20alongamento%20s%C3%A3o%20fundamentais,por%C3%A9m%20farcos%20quando%20est%C3%A3o%20alongados.>

MARANHÃO. “**Benefícios do alongamento vão além da preparação para atividades físicas**” Publicado no site UOL, 2023. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/atividadefisica/beneficios-do-alongamento-vo-alem-da-preparacao-para-atividades-fisicas/>

PORTAL PARADESPORTIVA, “**Atletismo para deficiente visual**”, 2015. Disponível em: portaliniciooparadesportiva.blogspot.com/p/atletismo-para-deficiente-visual.html?m=