

PREPARAÇÃO FÍSICA PARA DEFICIENTES VISUAIS

Prof.Dr.Alexandre Velly Nunes; Rafael Nichele Roncoli; João Luiz Fernandes Vargas Junior.

Os deficientes visuais possuem poucas possibilidades de participar de atividades físicas. Como participantes das equipes de Judô e Jiu-jitsu da UFRGS/ACERGS, filiados às suas respectivas federações, representam a Universidade e a ACERGS nas competições de nível regional, nacional e internacional. Este projeto busca um acompanhamento específico e individualizado a cada atleta para a melhoria de sua performance e estabelece uma metodologia específica para que os deficientes visuais possam participar e se integrar com os demais atletas destas modalidades. Dessa forma, o atendimento aos atletas dos esportes de combate da UFRGS, em especial aos Deficientes Visuais que representam a UFRGS e a ACERGS em eventos regionais e nacionais, e que desejam programar e/ou executar a sua preparação física é o objetivo principal do Projeto. Nossa metodologia prevê avaliações cineantrométrica, de força, resistência, flexibilidade e específica da modalidade. As capacidades motoras serão desenvolvidas com atividades específicas ou semelhantes aos esportes praticados pelo alunos; treinamento de musculação (6 horas semanais), treinamento este realizado no Ginásio Bugre Lucena; treinamento aeróbico (4 horas semanais), treinamento realizado em locais diversos, mas quando o treinamento ocorre na ESEF, utilizamos a pista de caminhada/corrida no contorno do muro da ESEF. Este ano estamos atendendo os atletas nas terças, quartas e quintas-feiras. A previsão inicial de atletas a serem atendidos era de 10 (dez) com deficiência visual e 10 (dez) atletas não-deficientes, integrantes da equipe de judô e jiu-jitsu da ESEF/UFRGS. Porém, com o aumento da equipe de trabalho, foi estendido para a turma infanto-juvenil do Projeto, com aplicação de testes específicos para a faixa etária e consequente planejamento dos treinos complementares a estes alunos. Os indicadores que utilizaremos para a avaliação serão os seguintes: número de participantes que frequentam regularmente a preparação física; continuidade no programa de preparação física por parte dos alunos; resultados alcançados em competições. Além disso, os aumentos de performances nos exercícios serão um dos resultados considerados. Este projeto acontece há alguns anos e as experiências dos anos anteriores nos indicam que um treinamento planejado e estruturado contribui consideravelmente para os atletas, tanto na sua qualidade de vida quanto no desempenho nas competições.

Descritores: inclusão social; esportes de combate; saúde; qualidade de vida.