

**ATIVIDADES FÍSICAS DE LAZER PARA DEFICIENTES VISUAIS  
PRÁTICAS POSSÍVEIS PARA A AUTONOMIA PESSOAL**

**EMILIAVACA, A.L.<sup>[1]</sup>; BAGNARA, I. C.<sup>[2]</sup>**

A prática de atividades físicas/lazer pode e deve ser realizada por qualquer cidadão, seja ele com ou sem deficiência. Dessa forma, debater sobre os desafios, as dificuldades e as barreiras com que um indivíduo com deficiência visual - DV se depara perante a sociedade quando o assunto é a prática de atividades físicas de lazer, é deveras importante. A deficiência visual pode acarretar algumas dificuldades para a pessoa, mas não a impossibilita de realizar várias atividades da vida diária. O objetivo deste trabalho foi debater sobre a importância que a atividade física de lazer tem no desenvolvimento integral da pessoa com deficiência visual em busca da autonomia de vida. Quanto à abordagem metodológica, trata-se de uma pesquisa de revisão da literatura, de análise descritiva e abordagem qualitativa, partindo da análise de estudos realizados e apresentados na literatura científica, apontando teoricamente as diversas peculiaridades que levam ao estudo sobre a prática de atividade física e pessoas com deficiência visual. A busca de dados ocorreu de forma online por três bancos de dados: Periódicos do portal da Capes, google acadêmico e PubMed/Medline. Os resultados indicam que o esporte é elemento fundamental para a vida do ser humano. Para a pessoa com deficiência visual, a atividade física é um elemento importantíssimo para a autonomia, independência e liberdade social. É notável que a autonomia pode iniciar-se em casa, com atividades da vida diária (fazer café, comida, lavar a louça, consertar objetos, etc.) sem a necessidade de deslocamento ao ambiente externo. Durante o processo evolutivo, o DV desenvolverá cada vez mais sua autonomia pessoal e emancipatória, com atividades diárias, como sair de casa para pagar contas, ir ao mercado, entre outras. A atividade física de lazer estimula a pessoa a querer desenvolver atividades, as quais contribuem para o desenvolvimento da autonomia pessoal, pois só pelo fato de o DV optar em sair de sua casa e ir até o local da prática, estará desenvolvendo sua independência. As políticas públicas existentes hoje, oferecem e proporcionam inúmeras atividades físicas de lazer para os grupos de diferentes idades e ou situação de deficiência, e os DV, devem ser incluídos em todas as ações que

ofereçam igualdade para com todos na sociedade, passando a ser uma importante ferramenta em seus programas de lazer, esportes competitivos ou mesmo fisioterápicos. A deficiência não impede as pessoas de construírem as suas histórias por meio de atividades físicas e de lazer, possibilitando o desenvolvimento integral de um ser humano emancipado enquanto sujeito das suas experiências.

**Palavras-chave:** Inclusão, Deficiência Visual, Atividade Físicas de lazer, Autonomia Pessoal

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Origem:** Pesquisa

**Instituição Financiadora/Agradecimentos:** Próprio.

**Aspectos Éticos:**

---

[1] Alex Luís Emiliavaca. Mestrado Profissional em Educação. UFFS.  
alex.emiliavaca@estudante.uffs.edu.br.

[2] Ivan Carlos Bagnara. Mestrado Profissional em Educação. UFFS.  
ivan.bagnara@erechim.ifrs.edu.br.