



## 1º Prêmio de Reabilitação e Readaptação Profissional



**Instituição:** Educandário de Cegos - Serviço de Assistência São José Operário - Rio de Janeiro - RJ

**Categoria:** Parceria Público/Privado

### **Trabalho – Contribuições do Desenvolvimento do Autoconceito na Reabilitação de Pessoas com Deficiência Visual Através do Método Pilates**

#### **Resumo do trabalho**

Após alguns meses de convivência com pessoas com deficiência visual, questionamentos sobre como o fisioterapeuta e o profissional de Educação Física poderiam contribuir, levaram-nos a realizar pesquisas que tinham como público-alvo: pessoas com deficiência visual e sua reabilitação. É importante reconhecer os desafios que enfrentam as pessoas com deficiências e a partir daí criar medidas que possam contribuir para uma maior participação destas em todos os âmbitos da vida pública, econômica, social e cultural com igualdade de oportunidade. Torna-se necessário encorajar profissionais da área de reabilitação a investir em estudos que possam contribuir para o processo de regeneração do indivíduo e na sua reinserção social. Ao longo deste estudo pretendeu-se refletir sobre o processo de inclusão social da pessoa com deficiência visual, o modo como às práticas corporais podem auxiliar no autoconceito destas pessoas e como este pode interferir no processo de reabilitação.

Desta forma, foi implantado o Método Pilates no Serviço de Assistência São José Operário/ Educandário de Cegos como pesquisa de dissertação de mestrado, com o objetivo de investigar as possíveis mudanças do autoconceito de um grupo de pessoas com deficiência visual submetidas à prática de Pilates, comparativamente a um grupo controle de pessoas com deficiência visual não praticantes de Pilates.

#### **Impacto na vida dos reabilitados e indicador utilizado para medir esse impacto**

A importância do conhecimento do autoconceito da pessoa com deficiência visual cresce à medida que a sociedade ainda possui o preconceito, estereótipos negativos e estigmas que dificultam a inclusão destes indivíduos (Duek e Naujorks, 2006). Pode-se descrever o autoconceito como sendo a percepção que o indivíduo tem de si próprio e, em termos específicos, as atitudes, os sentimentos e o autoconhecimento acerca das suas capacidades, competências, aparência física e aceitabilidade social. Esta pesquisa apresentou caráter pioneiro no estudo, nas referências bibliográficas e projetos de investigação do autoconceito de pessoas com deficiência visual, utilizando o Método Pilates.

Este estudo acrescentou informações acerca do autoconceito da pessoa com deficiência visual, da influência do Pilates para a percepção corporal única e individual, assim como na intervenção e contribuição para compreensão e aceitação do corpo da pessoa com deficiência visual e sua inclusão social. Almejou-se que os resultados constituíssem um contributo substancial para o conhecimento do ser humano e da sua relação com o mundo, na tentativa de descobrir o



## 1º Prêmio de Reabilitação e Readaptação Profissional



significado que é dado ao corpo da pessoa com deficiência no mundo. Já que o corpo é linguagem para o indivíduo e para o outro, nas suas formas, ritmos e gestos.

E o método Pilates permite que as pessoas aprendam a ter mais consciência sobre si mesmas e sobre seus corpos (Craig, 2005). Participaram voluntariamente do estudo 30 pessoas com deficiência visual, não praticantes de atividade física, de ambos os sexos, com idade entre 20 e 45 anos, sem nenhum outro tipo de patologia ou incapacidade funcional que as impedissem de realizar exercícios do nível básico, intermediário e avançado de Mat Pilates (exercício de Solo), em um período de 10 semanas, sendo 3 sessões semanais, com duração média de 60 minutos. Divididos aleatoriamente em dois grupos de 15 pessoas de deficiência visual cada, sendo os grupos A (grupo controle) e grupo B (experimental). Ambos os grupos realizaram uma avaliação diagnóstica com dados pessoais e o questionário de autoconceito, antes e após as 10 semanas.

Este questionário utilizado para medir a autoconceito foi uma forma reduzida da EFA (Escala Fatorial do Autoconceito) composta de 51 itens com uma escala de sete (7) pontos. A EFA tem validade fatorial e os coeficientes alpha da versão reduzida variam de 0.81 a 0.91. A versão reduzida desse questionário foi validada por Tamayo (1981) e aplicada neste grupo em forma de entrevista. Esta avaliação determinou o autoconceito das pessoas com deficiência visual, sobre os aspectos: atitude social, autoconfiança (segurança pessoal), autocontrole, self ético-moral, self-somático e receptividade social, que compõem os elementos do autoconceito (Tamayo, 2001).

As sessões de prática de Pilates foram de cinco participantes por vez, totalizando três turmas, realizadas por um único instrutor. Utilizou-se nesta pesquisa o Mat Pilates (Exercícios de solo) por ser de baixo custo e possuir caráter educativo, não sendo utilizado nenhum outro tipo de acessório, como bola etc, na realização dos exercícios do Método Pilates.

### **Resultados obtidos, conclusão e perspectiva de continuidade**

Os resultados do estudo permitiram concluir que o autoconceito das pessoas com deficiência visual submetidas à prática de Pilates apresentou alteração positiva nos aspectos atitude social (fazendo com que os sujeitos tenham um melhor relacionamento com os outros), autocontrole (melhora da forma como administram suas ações), self somático (melhor percepção do seu corpo físico) e receptividade social (melhor aceitação social no grupo e melhor comunicação).

No aspecto autoconfiança (melhor sentimento de confiança em si mesmo), os praticantes de Pilates mantiveram por maior período de tempo este aspecto, não apresentando decréscimo comparado com o grupo controle. E, quanto ao aspecto ético-moral, não houve mudança entre os grupos praticantes e não-praticantes do Método. Os resultados revelaram que o autoconceito possui desenvolvimento com a prática de Pilates. E esta pode proporcionar inúmeros benefícios, no sentido de contribuir para o melhor nível de independência e bem-estar das pessoas com deficiência visual, permitindo desta forma o desenvolvimento de habilidades estudadas nesta pesquisa para promover quanto possível sua inclusão social.

Este estudo observou o autoconceito de pessoas com deficiência visual, mas há uma lacuna que só será preenchida com o investimento em novos estudos na área. Existe a perspectiva de continuidade do Método Pilates no Serviço de Assistência São José Operário, principalmente pelos alunos que participaram da pesquisa, que demonstraram interesse e benefícios com a prática do Método.

Deseja-se por parte dos pesquisadores e direção da instituição um maior número de alunos para serem beneficiados, mas para que isso ocorra serão necessários mais instrutores voluntários do Método Pilates.