

# ESQUIANDO DE OLHOS FECHADOS: ESTUDO DE CASO SOBRE O PROCESSO DE ENSINO DO ESQUI PARA UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Bruna Letícia Finn<sup>1</sup>

Renata Ramos Goulart<sup>2</sup>

## RESUMO

O esqui é um esporte de neve muito democrático, praticado por crianças, jovens e adultos, podendo também ser adaptado a pessoas com alguma limitação física, intelectual ou deficiência sensorial, seja visual ou auditiva. Praticar a modalidade em um parque de neve *indoor* na Serra Gaúcha é uma opção de local, além dos países contemplados pela neve. Objetivo: descrever as etapas de um processo de ensino-aprendizagem do esqui para uma pessoa com deficiência visual com foco no potencial adaptativo do participante, de modo que esta aprendizagem ocorra de forma segura e prazerosa. Metodologia: Trata-se de um estudo de caso, de corte qualitativo. Os instrumentos foram, observações, registro de imagem por filmagem e entrevistas. O local da pesquisa foi no parque de neve *Snowland* em Gramado/RS, durante os meses de março a maio de 2019. Resultados: com relação as etapas do processo de ensino e aprendizagem, o participante demonstrou evolução na aquisição dos movimentos específicos para a prática do esqui, bem como lateralidade, percepção espacial, consciência corporal, equilíbrio, além de autoconfiança, e confiança na guia. Os comandos verbais claros e objetivos são recursos fundamentais para facilitar a orientação no aluno com cegueira na descida da montanha de neve. Respeitar o tempo de desenvolvimento do aprendiz e explorar suas habilidades também se mostra uma estratégia fundamental. Conclusão: Praticar o esqui é um desafio para qualquer indivíduo, as dificuldades apresentadas pelo participante da pesquisa não são muito diferentes das que pessoas sem deficiência visual apresentam, o que significa que não é a deficiência o principal problema, mas sim a falta de estímulo.

**Palavras-chave:** Esqui. Deficiência visual. Processo de ensino-aprendizagem. Adaptações.

## ABSTRACT

Skiing is a very democratic sport of snow practiced by children, young people and adults, and can also be adapted to people with some physical, intellectual or sensorial limitation, either visual or regarding the hearing. Practicing the modality in an indoor snow park in RS heights is an option of place, in addition to the countries contemplated by the snow. Objective: to describe the stages of a ski teaching-learning process for a visually impaired person with a focus on the participant's adaptive potential, so that this learning occurs safely and pleasantly. Methodology: This is a case study, with a qualitative cut. The instruments were, observations, recording of image by filming and interviews. The research site was at Snowland Snow Park in Gramado/RS, during the months of March to May 2019. Results: in relation to the stages of the teaching and learning process, the participant demonstrated an evolution in the acquisition of specific movements for the practice of skiing as well as laterality, spatial perception, body awareness, balance, plus self-confidence, and confidence in the guide. Clear and objective verbal commands are key resources to facilitate student orientation with blindness in the path

---

<sup>1</sup> Estudante de Graduação em Bacharelado em Educação Física da UCS. E-mail: bruna.finn@gmail.com.

<sup>2</sup> Orientadora do trabalho de conclusão de curso II. Professora do curso de Educação Física da UCS. E-mail: rrgoulart@ucs.br.

of the snow mountain. Respecting the learner's development time and exploring their skills also shows a fundamental strategy. Conclusion: Practicing skiing is a challenge for any individual, the difficulties presented by the research participant are not very different from those presented by non-disabled people, which means that it is not the deficiency that is the main problem, but the lack of stimulation.

**Key words:** Skiing. Visual impairment. Teaching-learning process. Adaptations.

## 1 INTRODUÇÃO

O esqui é um esporte praticado na neve que atrai cada vez mais entusiastas em todo o mundo, inclusive em países tropicais como o Brasil, graças à construção de parques de neve indoor. Além de ser um esporte bastante democrático, acessível para crianças, jovens e adultos, com as adaptações necessárias, também pode ser explorado por pessoas com alguma limitação física, intelectual ou deficiência visual.

Devido a expansão desta modalidade no Brasil, destaca-se a contribuição desta pesquisa para profissionais da área de Educação Física no que tange às etapas do ensino do esqui, incluindo pessoas com deficiência visual. Outro fator de suma importância é a colaboração pela própria motivação que este estudo provocará nas pessoas com deficiência visual, incentivando-as a conhecer e se aventurar neste maravilhoso esporte que é o esqui. Conforme Mauberg-deCastro (2011), o esporte pode auxiliar significativamente na quebra de barreiras impostas por parte da sociedade, onde a pessoa com deficiência era associada a atributos como desvantagens, perdas, dificuldades, incapacidades e limitações. Todavia, a deficiência não deve ser vista como limite, mas como estímulo ou inspiração para vencer essas barreiras.

Dessa forma, esta pesquisa descreverá como ocorrem as etapas do processo de ensino-aprendizagem do esqui para uma pessoa com deficiência visual, com foco em seu potencial adaptativo, de modo seguro e prazeroso, considerando as progressões técnicas da modalidade juntamente às adaptações necessárias à condição do participante. Ao final, será analisado se, na perspectiva do participante, ocorreu alguma contribuição pela relação entre as atividades específicas do esqui e as suas atividades de vida diária, coletando as informações com entrevistas, observações e filmagens.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

A presente pesquisa, caracteriza-se como um estudo de caso, do tipo qualitativo, descritivo, de corte transversal. O estudo de caso é uma forma de pesquisa descritiva em que, de acordo com Mascarenhas (2012, p. 61), “a ideia é refletir sobre um conjunto de dados para descrever com profundidade o objeto estudado”. Demo (2011, p. 134) complementa: “fazer um estudo de caso é realçar um caso apenas, para, com aprofundamento mais intenso, descobrir dinâmicas e estruturas que poderiam ocorrer também em outros casos”. Conforme Gil (2002, p. 42), a pesquisa descritiva tem como “objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. Segundo Prodanov e Freitas (2009), essa descrição das características realiza-se através de observação, registro, análise e ordenação de dados, sem manipulá-los. Sua intenção é descobrir a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, suas características, causas e/ou relações com outros fatos.

### 2.2 PARTICIPANTE DA PESQUISA

Fez parte deste estudo um sujeito do sexo masculino, de 26 anos. O participante possui a síndrome de Devic, condição rara, definida por Weinshenker e Wingerchuk (2009) como “neuromielite óptica” (NMO) e as doenças do espectro da NMO são doenças inflamatórias desmielinizantes do sistema nervoso central caracterizadas principalmente por ataques de neurite óptica uni ou bilateral e mielite aguda”. Como consequência dessa doença, na adolescência, o participante adquiriu a cegueira e uma tetraparesia, essa última, que conseguiu reverter. Desde então conforme relato do mesmo, o participante resolveu viver a vida com mais intensidade, vivenciando as mais diversas experiências, como *trekking*, *surf*, *rúgbi*, dança e *karatê*. E tudo que lhe é proposto, é aceito com um sorriso no rosto de experimentar novos desafios.

O participante foi convidado a colaborar com a pesquisa, recebeu orientações sobre os procedimentos e após a leitura pela pesquisadora do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o mesmo assinou e concordou em participar voluntariamente deste estudo.

### 2.3 CENÁRIO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada em Nova Petrópolis (entrevistas e treinamento funcional) e Gramado (na pista de esqui do parque *Snowland*). As intervenções ocorreram uma vez na semana, por 16 semanas consecutivas, entre os meses de fevereiro a maio do corrente ano.

### 2.4 PROCEDIMENTOS

Após o convite e contato inicial com o participante, foram definidos os dias e horários das entrevistas, treinamentos e intervenções.

A entrevista inicial, foi realizada dia 20 de fevereiro de 2019.

As quatro aulas de treinamento funcional voltadas a conhecer o participante, suas características, habilidades e formas de mobilidade, aconteceram entre os dias 27 de fevereiro e 20 de março deste ano, em uma academia de Nova Petrópolis.

As intervenções, totalizaram 10 aulas de esqui na pista do parque de neve em Gramado. As atividades foram elaboradas e aplicadas conforme a evolução do participante, onde registros pontuais eram feitos na forma de memoriais diários, identificados pela pesquisadora e pelo participante.

A entrevista final, foi realizada dia 6 de junho de 2019.

### 2.5 INSTRUMENTOS

Consoante Prodanov e Freitas (2009), a pesquisa descritiva utiliza técnicas específicas para a coleta de dados, tais como entrevistas, formulários, questionários, testes e/ou observações. Para a coleta de informações deste estudo, foram realizadas entrevistas, além de observações e filmagens das intervenções.

### 2.6 ENTREVISTA

Segundo Cervo, Bervian e Da Silva (2007, p. 51), “a entrevista não é uma simples conversa. É uma conversa orientada para um objetivo definido: recolher, por meio do interrogatório do informante, dados para a pesquisa”. Mascarenhas (2012, p. 69) completa: “a entrevista serve para levantar informações que não encontramos em fontes bibliográficas, mas podemos obter conversando com as pessoas”.

Foram utilizadas, nesta pesquisa, em conformidade com Prodanov e Freitas (2009), a entrevista padronizada ou estruturada – quando o entrevistador segue um roteiro preestabelecido, através de um formulário elaborado com antecedência – e a entrevista painel – onde há repetição de questões que são aplicadas de tempos em tempos, à mesma pessoa, para que se possa estudar as variações nas opiniões emitidas, no caso, na entrevista inicial e final. Durante as entrevistas a pesquisadora fazia outras perguntas ou comentários que não estavam no roteiro, mas eram pertinentes para extrair informações mais precisas do participante. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise.

Na entrevista inicial, o participante foi questionado sobre seu conhecimento da modalidade esqui, as expectativas e receios na aprendizagem do esqui, a sua consciência corporal, as dificuldades durante a aprendizagem do esqui, e se a modalidade poderia contribuir de alguma forma nas suas atividades de vida diária. Na entrevista final algumas perguntas foram repetidas com algumas modificações para analisar se houveram mudanças.

## 2.7 OBSERVAÇÕES

Flink (2004 apud PEROVANO, 2016) relata que, no processo de coleta de informações, as narrativas e entrevistas deixam lacunas que somente o processo de observação pode preencher. Ou seja, na observação é possível verificar se algo realmente funciona ou se de fato ocorre.

Conforme se conclui a partir de Prodanov e Freitas (2009), as observações da presente pesquisa são sistemáticas, onde o pesquisador, antes da coleta de dados, elabora um plano específico para a organização e o registro das informações, o que implica estabelecer antecipadamente as categorias necessárias para a análise da situação.

As observações foram feitas durante as aulas de esqui, através de pautas de observação, onde foram analisados os objetivos dos planos de cada aula. Estes objetivos eram analisados se eram executados pelo participante ‘de modo satisfatório’ ou ‘de modo insatisfatório’, com anotações pertinentes.

## 2.8 FILMAGENS

De acordo com Dias, Castilho e Silveira (2018) através dos avanços tecnológicos e metodológicos transcorridos nos últimos anos, a pesquisa qualitativa tem utilizado cada vez mais de recursos de filmagens, com a vantagem de visualizar quantas vezes for necessário o

material gravado possibilitando assim, uma maior exatidão na coleta de informações.

As filmagens aconteceram durante as intervenções por câmera de celular e por câmera de ação, e analisadas posteriormente para identificar as informações pertinentes.

## 2.9 INTERVENÇÕES

Foram realizadas 10 intervenções com o participante, sobre o processo de ensino-aprendizagem do esqui, no parque *Snowland* conforme quadro abaixo.

Quadro 1 – Síntese das intervenções

(continua)

DATA/ AULA N°	OBJETIVO	ESTRATÉGIAS UTILIZADAS	CONSIDERAÇÕES RELEVANTES
28/03 AULA 1	Reconhecer o local e equipamentos.	Andar pela extensão da pista de esqui, sentindo a diferença de angulação conforme subia. Sentir onde ficavam e como eram as redes de proteção, laterais da pista e morro de obstáculo no meio da pista. Aprender a colocar botas e esquis através do uso do tato e de informações verbais.	O participante teve bastante facilidade para aprender a colocar e tirar as botas e os esquis. O participante relatou que achava que a inclinação da pista era muito maior. O participante se mostrou bastante empolgado para começar a esqui. O participante pode finalmente formar a imagem mental do esqui.
04/04 AULA 2	Adaptar-se ao equipamento.	Colocar e tirar botas sozinho. Experimentar como andar com as botas de esqui. Experimentar como deslizar com os esquis na neve. Primeiro somente com um pé preso, depois o outro, para então usar os dois esquis. Noções sobre o posicionamento, como subir lateralmente e como tirar e colocar os esquis na neve e como fazer a cunha, percebendo e processando essas informações.	Para encaixar os esquis o participante necessita de informações verbais de localização dos pés em relação as fixações do esqui. O participante relatou um pouco de dificuldade de cinestesia, agora que seu ‘pé’ tem aproximadamente 1,5m e cada ‘perna’ pesa mais 2 kg (por conta dos esquis). O participante já compreende como funciona a cunha e sua função. Quanto ao posicionamento do corpo, o participante compreendeu como tem que estar, porém falta automatizar essa posição, ainda deixa o corpo jogar para trás, o que é normal na iniciação ao esqui.

(continuação)

DATA/ AULA N°	OBJETIVO	ESTRATÉGIAS UTILIZADAS	CONSIDERAÇÕES RELEVANTES
11/04 AULA 3	Subir e descer da parte baixa da montanha.	<p>Experimentar a subida com os esquis paralelos lateralmente e a 'subida patinando'.</p> <p>Controlar a cunha, cuidando do posicionamento do corpo.</p>	<p>Fizemos somente uma tentativa, subindo com os esquis 'patinando', onde o participante teve êxito. Porém como acaba sendo mais demorado e cansativo, optamos por carregar os esquis na mão e colocá-los depois de subir.</p> <p>Para que o participante não abra tanto os esquis na frente na hora de fazer a cunha, a pesquisadora optou por descer esquiando a sua frente, segurando as bordas frontais juntas, o que melhorou um pouco a cunha.</p> <p>O participante ainda está com um pouco de dificuldades sobre o posicionamento do corpo no esqui provocando desequilíbrio.</p> <p>Nos momentos em que o participante controlava a velocidade, a pesquisadora pedia que o mesmo relaxasse os ombros e braços que se mostravam bem tensos.</p> <p>Ao final da aula o participante caiu de forma errada, podendo ter se machucado.</p>
18/04 AULA 4	Controlar a velocidade e iniciar às curvas.	<p>Descer a montanha parando quando solicitado; após controlando a velocidade; e por último fazendo curvas.</p> <p>Para guiar o participante a pesquisadora usa de recursos verbais, falando sempre a perna na qual deve realizar a pressão para fazer a curva (perna esquerda, para curva a direita) mudando a entonação e cadência da voz afim de alertar o participante.</p> <p>Para tanto foram usados comando verbais e abordagem de tentativa e erro/acerto.</p>	<p>Relembrar a forma certa de cair, e o que fazer se cair errado.</p> <p>Usamos um esqui menor hoje, para facilitar a questão do equilíbrio, que ajudou bastante.</p> <p>Controle do freio e de velocidade do participante estão bons.</p> <p>Posicionamento melhorou.</p> <p>As curvas estão saindo.</p>

(continuação)

DATA/ AULA Nº	OBJETIVO	ESTRATÉGIAS UTILIZADAS	CONSIDERAÇÕES RELEVANTES
25/04 AULA 5	Realizar curvas e subir e descer da esteira.	<p>Fazer algumas descidas da segunda parte da pista, lembrando cunha e curvas.</p> <p>Assimilar como funcionam a entrada e saída da esteira;</p> <p>Realizar a descida do topo da montanha.</p> <p>Através de comando verbais e abordagem de tentativa e erro/acerto.</p> <p>Para que o participante ganhasse confiança, a pesquisadora descia sempre a sua frente de costas para a descida, segurando os bastões do participante para poder guia-lo.</p>	<p>O participante compreendeu a cunha e sua relação com freio e velocidade perfeitamente, porém do topo, pelo fator medo (acredito), o participante não conseguia manter o posicionamento o que acabou prejudicando algumas cunhas. Há também o fator fadiga muscular, visto que do topo exige-se fazer muita força nos MI para manter a cunha bem aberta, que também pode ter prejudicado um pouco nas ultimas descidas.</p> <p>O participante relatou que de todos os esportes de aventura que já praticou este está sendo o mais desafiador, pois quando chegou ao topo, não sabia quantificar como seria a descida (ângulo, velocidade...).</p> <p>Para retomar a autoconfiança do participante fizemos as últimas descidas do meio da montanha, onde o mesmo já domina controlar velocidade e fazer curvas.</p> <p>A pesquisadora percebia que o participante não estava com o posicionamento correto (tirava o peso da canela esquerda) se atrapalhando na cunha. O participante ainda ficava muito tenso durante a descida, ao ser corrigido verbalmente o mesmo tentava acertar o posicionamento.</p>
02/05 AULA 6	Descer em curvas longas e curtas do topo	<p>Fazer algumas descidas da segunda parte da pista, lembrando ultimas aulas e gerando autoconfiança para descer do topo.</p> <p>Realizar descidas do topo da montanha, fazendo com que o participante pegue confiança para descer sem os bastões guiados pela pesquisadora.</p>	<p>O participante demonstrou uma grande melhora acompanhada de autoconfiança, dominando bem as curvas.</p> <p>Participante demonstra que compreendeu bem o que lhe foi solicitado.</p>

(continuação)

DATA/ AULA Nº	OBJETIVO	ESTRATÉGIAS UTILIZADAS	CONSIDERAÇÕES RELEVANTES
09/05 AULA 7	Iniciar a progressão a esquis paralelos	Explicação sobre esquis paralelos. Realizar descidas introduzindo aos poucos os esquis paralelos, com uso dos bastões com a finalidade de impulsionar.	O participante caiu muitas vezes devido ao posicionamento do corpo (não apoiava o peso nas botas, o que fazia com que perdesse o equilíbrio), ao ser corrigido verbalmente ele conseguia 'arrumar' o posicionamento, mas logo depois voltava a perder o equilíbrio. O participante relatou que compreendeu o que tinha que fazer, porém que o 'corpo não obedecia'. A pesquisadora fez algumas descidas guiando o participante com os bastões e quando achava que ele estava dominando a situação, pedia para soltar os bastões, voltando a instigar a autoconfiança. O participante demonstra que compreendeu como andar com os esquis paralelos e conseguiu executar um pouco do mesmo na parte menos íngreme da montanha.
13/05 AULA 8	Descer a montanha com esquis paralelos	Descida para retomar posicionamento, cunha e curvas. Descer da metade da montanha com esquis paralelos nas grandes diagonais. Realizar descidas com esquis paralelos quando possível usando bastões para marcar as curvas.	Em algumas vezes o participante conseguiu andar com esquis paralelos, porém há uma falha no posicionamento na curva para direita, o que ocasionava na queda do participante. Como o participante não dominou os esquis paralelos bem, não consequimos progredir para marcar as curvas com os bastões.
23/05 AULA 9	Retomar posicionamento	Realizar descidas do meio da montanha com ênfase no posicionamento até retomar a autoconfiança para descer do topo. Realizar descidas do topo guiando o participante até ser seguro para deixa-lo esquiara 'livre'.	Após a troca do esqui médio para o pequeno o participante conseguiu perceber melhor seu posicionamento conseguindo esquiar melhor. Participante relatou que a maior dificuldade é a relação cinestésica de compreender seu corpo no espaço, por causa dos esquis e vestimenta de proteção (o pé aumenta umas 5x mais, o peso das pernas aumenta pelo peso das botas e esquis, o uso das luvas modifica o tato, e o capacete interfere um pouco na audição). Participante se mostrou bem empolgado com as descidas 'livres'.

(conclusão)

DATA/ AULA Nº	OBJETIVO	ESTRATÉGIAS UTILIZADAS	CONSIDERAÇÕES RELEVANTES
30/05 AULA 10	Descer a montanha de forma 'livre'	Realizar descidas do meio da montanha deixando que o participante desça 'livre'. Realizar descidas do topo guiando o participante até ser seguro para deixa-lo esquiara "livre". Descer livre do topo.	O participante se mostrava muito contente nos momentos em que esquiava livre.

Fonte: elaborado pela autora (2019).

### 3 RESULTADOS

Os resultados descritos abaixo estão estruturados em forma de categorias de análise, onde foi realizada a retomada dos objetivos da pesquisa para poder correlacionar com as informações coletadas pelos instrumentos.

#### 3.1 A PROGRESSÃO TÉCNICA DA MODALIDADE

Conforme Rius (2012), com o passar dos anos os técnicos e treinadores de esqui, elaboraram uma progressão metodológica para aprender da forma mais coerente possível, o ensino do esqui. Corroborando com Burton, Brown e Fischer (1984), que relatam que esquiara é uma habilidade extremamente complexa de se aprender e executar, porém, foram desenvolvidos métodos muito bem-sucedidos para ensiná-la. Conforme Rius (2012), a progressão técnica do esqui alpino atualmente compreende esta ordem:

- a) adaptação;
- b) descida direta;
- c) cunha;
- d) curva em cunha;
- e) curva básica ou elementar, derrapando;
- f) curva paralela elementar de raio longo;
- g) curva paralela elementar de raio curto;
- h) curva paralela aprimorada de raio longo;
- i) curva paralela aprimorada de raio curto.

Entretanto, Mendoza e Santi (2016) descrevem a progressão metodológica do Instituto Superior de Esqui e Snowboard para iniciantes em dois níveis:

Iniciantes nível 1:

- a) introdução ao equipamento;
- b) movimentos no plano, sem esquis;
- c) movimentos no plano, com esquis;
- d) descida direta;
- e) descida em cunha;
- f) descida diagonal e em cunha.

Iniciantes nível 2:

- a) exercícios para curva em cunha;
- b) curva em cunha;
- c) descida diagonal;
- d) derrapagem;
- e) noções de volta elementar (esquis paralelos).

Sendo assim, as aulas de esqui foram planejadas com a seguinte progressão:

Quadro 2 – Planejamento da progressão técnica

Dia 1	Conhecer local, equipamentos e regras de montanha.
Dia 2	Equipamentos + movimentos no plano.
Dia 3	Movimentos na descida leve.
Dia 4	Freio em cunha + cunha para controlar velocidade + curvas.
Dia 5	Cunha controlando velocidade + curvas + usar esteira.
Dia 6	Descida em curvas longas e curtas.
Dia 7	Descida em curvas longas e curtas + iniciação a esquis paralelos.
Dia 8	Descida com esquis paralelos.
Dia 9	Descida com esquis paralelos.
Dia 10	Descida 'livre'.

Fonte: elaborado pela autora (2019).

### 3.2 O EQUILÍBRIO E CONSCIÊNCIA CORPORAL

O equilíbrio é apontado como capacidade física fundamental para a aprendizagem do esqui, pois, ele permitirá o progresso mais ou menos rápido na progressão da técnica desta modalidade.

Shumway-Cook e Woollacott (2010, p. 158) definem equilíbrio, ou estabilidade postural, como “habilidade de controlar o centro de massa em relação à base de sustentação”. As mesmas autoras referem que o controle postural surge da interação do indivíduo com a tarefa e com o ambiente, além de ser consequência de uma interação complexa dos sistemas musculoesquelético e neural.

Schmidt e Wrisberg (2010, p. 117) relatam sobre o papel dos proprioceptores na detecção da oscilação postural e da perda de estabilidade:

Quando o corpo de uma pessoa oscila para frente, a articulação do tornozelo é movida e a musculatura associada é estendida, produzindo sinais dos receptores da articulação e dos fusos musculares que indicam que o corpo está se movendo. Além disso, os receptores do aparelho vestibular do ouvido interno são sensíveis a movimentos da cabeça, fornecendo informação sobre oscilação do corpo.

Patton et al. (2000) citados por Meereis et al. (2011), sugerem que nas situações em que a informação visual está comprometida, o sistema nervoso central escolhe as informações vestibulares e proprioceptivas para o controle postural.

A consciência corporal e a orientação do corpo no espaço, são exemplos de informações proprioceptivas. Na entrevista inicial quando perguntado sobre sua consciência corporal, o participante relata que:

*Na verdade, eu havia perdido muito essa questão da consciência corporal, por causa da minha patologia [síndrome de Devic]. Mas eu recuperei muito com estímulos. Até a professora da academia diz que minha consciência é muito boa e percebo realmente que, não é perfeita, mas é muito boa (PARTICIPANTE, 2019).*

Porém foi perceptível em muitas aulas a dificuldade do participante de manter o posicionamento correto nos esquis (corpo projetado a frente com calcanhares, joelhos e quadris levemente flexionados) fazendo com que o mesmo perdesse o equilíbrio muitas vezes. O próprio participante destacou na entrevista final que a consciência corporal foi um dos fatores mais difíceis durante a pesquisa:

*Dificuldades minhas de consciência corporal, coisas novas e como controlar meu corpo, pois eu já tenho uma dificuldade maior por causa da síndrome de Devic, ela influi nessa parte do controle, quando eu passei pela tetraparesia eu não sentia mais nada, e agora quando tem que fazer algo diferente do que está acostumado... então ali foi uma coisa totalmente diferente para minha consciência corporal (PARTICIPANTE, 2019).*

Consoante a Fundação Educacional de Instrutores Profissionais de Esqui da América (2003), a postura prejudicada pode ter causas anatômicas como, pés excessivamente pronados ou supinados, desequilíbrios musculoesqueléticos e deformidades ósseas ou articulares. Outra causa é a falta de tônus muscular, que muitas vezes se mostra em uma incapacidade de empurrar a rígida bota de esqui através da flexão do tornozelo. Isso resulta em uma postura de "sentar para trás", em que a panturrilha repousa contra a parte de trás da bota de esqui, contribuindo para uma cunha que usa mais as bordas e com as pontas frontais muito afastadas. Embora esta postura sentada possa parecer equilibrada e confortável, pode retardar o

desenvolvimento de habilidades necessárias para andar com os esquis paralelos, tornando impossível guiar o esqui a partir do meio do pé. Evitando que o pé interno guie simultaneamente com o pé externo nas bordas correspondentes e que o centro de massa flua para a próxima volta.

Como aconteceu com o participante, não conseguimos avançar para a progressão dos esquis paralelos, pois o participante havia adotado essa postura sentada, como podemos ver nas imagens abaixo:

Figura 1 – Cunha usando mais as bordas e com as pontas frontais muito afastadas



Fonte: elaborado pela autora (2019).

Figura 2 – Postura de “sentar para trás”



Fonte: elaborado pela autora (2019).

Contudo, a pesquisadora preferiu deixar a progressão aos esquis paralelos de lado, e focar no participante, nas habilidades que ele estava conseguindo desenvolver, como descer do topo, fazer curvas e controlar a velocidade, e explorar essas possibilidades. Lembrando que a aprendizagem é um processo contínuo, destacamos que se fizéssemos mais algumas aulas, provavelmente o participante iria conseguir realizar a progressão aos esquis paralelos.

### 3.3 AS ADAPTAÇÕES E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

A Fundação Educacional de Instrutores Profissionais de Esqui da América (2003), relata que o comprimento do esqui adequado é determinado pela soma de muitos fatores, incluindo a altura e o peso do aluno, a condição física geral, a amplitude de movimento, a força, a experiência de esqui e a proficiência. Os esquis devem ser estáveis e fáceis de virar, independentemente da capacidade do aluno.

Portanto algumas adaptações foram necessárias para facilitar a aprendizagem do esqui, dentre elas, optamos por usar um esqui um pouco menor para ajudar no equilíbrio/posicionamento do participante, usávamos nas primeiras aulas um esqui médio e passamos a usar um esqui pequeno, o que auxiliou muito a cinestesia do participante, que conforme o relato estava prejudicada:

*Modificaram todas as minhas referências, no esqui não piso diretamente no chão, a audição que é o sentido que costumo me orientar ficou um pouco prejudicada pelo uso do capacete, o tato é pouco por conta das luvas, as roupas de neve também dificultam um pouco, mudou totalmente minha percepção de mim mesmo (PARTICIPANTE, 2019).*

Outra adaptação que fizemos, foi usar comandos verbais claros, e previamente combinados para o direcionamento. A pesquisadora sempre enfatizava o pé que o participante deveria pressionar, para realizar a curva para o lado oposto (pressionar pé direito, para ir a esquerda), além de mudar a cadência da voz, expressando se o mesmo deveria empregar mais ou menos força.

Para que o participante conseguisse compreender melhor o posicionamento e também para melhorar a autoconfiança e a afinidade com a guia, usamos a condução através dos bastões, onde o participante esquiava segurando o bastão nas pontas superiores e a pesquisadora o guiava segurando os bastões nas extremidades inferiores, onde a mesma ou usava os comandos verbais ou chacoalhava o bastão correspondente a perna que deveria fazer a pressão, como na foto abaixo.

Figura 3 – Conduzindo o participante com os bastões



Fonte: elaborado pela autora (2019).

### 3.4 AS CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

Segundo Marcet (1998), ao esquiar, uma pessoa com deficiência visual desenvolve a confiança nas suas próprias capacidades, além de melhorar o conhecimento dos próprios limites do corpo, do esforço físico, das habilidades. Ela ainda aprende a perseverar, a regular o esforço e, por outro lado, a experimentar os limites de sua própria deficiência, bem como a estabelecer a capacidade de orientação e aprimorar conceitos de percepção espacial.

Quando perguntado sobre que contribuições a prática do esqui poderia dar nas atividades de vida diária do participante, o mesmo respondeu:

*... a questão do equilíbrio acho que sim. Porque eu perdi muito meu equilíbrio, então a minha base muscular, agora eu venho recuperando... eu já percebi uma mudança muito grande no surf. Então é mais um estímulo ao equilíbrio, que vai me ajudar no dia a dia. E por conhecer uma coisa nova, desmistificar, ao mesmo tempo em que gera uma autoconfiança, saber que eu sou capaz disso, vai ajudar a superar outros obstáculos. Na autonomia e na independência talvez não modifique tanto, mas o pensamento muda (PARTICIPANTE, 2019).*

A autoconfiança do participante e a confiança na guia foram fatores muito trabalhados durante as aulas de esqui.

*No início acho que dá uma pequena insegurança, da condição de fazer. Eu quero muito fazer, mas você fica naquela, será que eu consigo? Mas agora que sei que é diferente do patins como eu imaginava, estou bem mais tranquilo. E sobre a relação com o guia, os esportes na natureza (trekking e surf) me ajudaram a confiar mais*

*neles, porque tu está num lugar imprevisível e tem que confiar* (PARTICIPANTE, 2019).

As estratégias utilizadas para trabalhar esta autoconfiança, foram inúmeras, desde descer da parte mais baixa da montanha, onde era mais fácil de esquiarem por não ser tão íngreme, ou com a pesquisadora guiando o participante com os bastões até ela perceber que ele estava a vontade e seguro para soltar os mesmos e esquiarem ‘sozinho’, até a última aula onde trabalhamos mais a descida livre, onde a pesquisadora tentava deixar o participante o mais livre possível, dentro da margem de segurança, indicando as direções quando deveria desviar de algum obstáculo. Na entrevista final, quando perguntado se aprender a esquiarem o auxiliou em algo nas suas atividades de vida diária, o participante respondeu:

*A gente tem limites diários, o novo, a diferença... por exemplo se tu vais por um caminho novo tu sempre vai ter aquele receio inicial de mudança, mas chega uma hora que tu pensas, poxa se eu esquiei o que vai ser uma pedra no meu caminho? Ou uma calçada estragada, enfim coisas do cotidiano que dão um pequeno receio... E a questão da autoestima, se eu consegui fazer isso, então posso fazer aquilo, a autoconfiança!... e como se adaptar, como no caso da audição que ficou prejudicada pelo capacete, eu tive que me ajustar a isso...na questão da autonomia, foi mais a autoconfiança, porque muito das coisas do dia a dia a gente tem autonomia para fazer mas não confia em si para fazer ou não confiam/deixam a gente fazer. E quando tu tens essa autoconfiança, indiretamente a tua autonomia melhora, tu sentes a capacidade de fazer por si* (PARTICIPANTE, 2019).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática do esqui para pessoas com deficiência visual se mostra um meio possível, para que os mesmos utilizem de uma atividade agradável, segura, que promove a autoconfiança e que os desafie a superar seus obstáculos, desde que bem orientados, e guiados por um profissional que compreenda a progressão técnica da modalidade, pois como vimos, a progressão técnica do esqui para o participante com deficiência visual, realmente não difere em nada da progressão técnica usada para qualquer outro indivíduo. O guia pode adaptar o que for necessário durante essa progressão, afim de facilitar a aprendizagem do esqui para a pessoa com deficiência visual.

Outro fator que deve ser levado em conta, é identificar e respeitar, o tempo de aprendizagem da pessoa com deficiência visual, pois como Marcet (1998) cita, a única diferença na metodologia de ensino para pessoas com deficiência visual é que, é necessário mais tempo para descrever os exercícios, pois é essencial que no processo dessa aprendizagem haja uma análise e conscientização do indivíduo antes da execução. Também é de extrema importância que a pessoa com deficiência visual compreenda os conceitos

envolvidos no exercício antes de realizá-los, e que as instruções dadas pelo guia sejam sempre as mais claras e concisas possíveis. O guia também deve ressaltar as habilidades que o indivíduo desenvolveu bem, e tentar dar mais autonomia quando possível a pessoa com deficiência visual, deixando que ela esquie livre dentro das margens de segurança da pista.

É necessário levar em consideração, que esta pesquisa se caracteriza por um estudo de caso feito com apenas um indivíduo que demonstrou condições para o desenvolvimento deste processo. É também preciso frisar que a realização dessa prática, ocorreu em ambiente controlado, em uma pista de esqui em local fechado, ou seja, não enfrentamos situações que poderiam ter acontecido em uma montanha de verdade, como condições climáticas, ou outros fatores que poderiam ter influenciado nos resultados desta pesquisa.

## REFERÊNCIAS

BURTON, Richard R.; BROWN, John Seely; FISCHER, Gerhard. Skiing as a model of instruction. In: ROGOFF, B.; LAVE, J. (Eds.). **Everyday cognition: its development in social context**. Cambridge, MA and London: Harvard University Press, 1984. p. 139-150. Disponível em: <http://l3d.cs.colorado.edu/~gerhard/papers/skiing-paper-1984.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2019.

CERVO, Amado L.; BERVIAN, Pedro A.; DA SILVA, Roberto. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007. 176 p. E-book. Disponível em: <https://bv4.digitalpages.com.br/?term=metodologia&searchpage=1&filtro=todos&from=busca&page=0&ion=0#/edicao/341>. Acesso em: 12 jun. 2019.

DEMO, Pedro. **Praticar ciência: metodologias do conhecimento científico**. São Paulo: Saraiva, 2011. 208 p. E-book. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=iSFnDwAAQBAJ&lpg=PT4&ots=m1V6nbTwms&dq=DEMO%2C%20Pedro.%20Praticar%20ci%C3%Aancia%3A%20metodologias%20do%20conhecimento%20cient%C3%ADfico.%20S%C3%A3o%20Paulo%3A%20Saraiva%2C%202011.%202008%20p&hl=pt-BR&pg=PP1#v=onepage&q=DEMO,%20Pedro.%20Praticar%20ci%C3%Aancia:%20metodologias%20do%20conhecimento%20cient%C3%ADfico.%20S%C3%A3o%20Paulo:%20Saraiva,%202011.%202008%20p&f=false>. Acesso em: 11 jun. 2019.

DIAS, Amanda Regina Martins; CASTILHO, Katlin Cristina de; SILVEIRA, Viviane da Silva. Uso e interpretação de imagens e filmagens em pesquisa qualitativa. **Ensaios Pedagógicos**, Sorocaba, v. 2, n. 1, p. 81-88, abr. 2018.

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE INSTRUTORES PROFISSIONAIS DE ESQUI DA AMÉRICA (EUA). **Adaptive Snowsports Instruction**. 2003. 114 p. Disponível em: [http://www.thesnowpros.org/portals/0/News%20and%20Information/PSIA-AdaptiveManual\\_2003\\_as\\_PDF.pdf](http://www.thesnowpros.org/portals/0/News%20and%20Information/PSIA-AdaptiveManual_2003_as_PDF.pdf). Acesso em: 13 jun. 2019.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 176 p. E-book. Disponível em:

[https://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/13410/mod\\_resource/content/1/como\\_elaborar\\_projeto\\_de\\_pesquisa\\_-\\_antonio\\_carlos\\_gil.pdf](https://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/13410/mod_resource/content/1/como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf). Acesso em: 11 jun. 2019.

MARCET, Pau Serracanta I. **Esquí alpino para personas ciegas y deficientes visuales**. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles, 1998. 74 p.

MASCARENHAS, Sidnei A. (Org.). **Metodologia científica**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2012. 139 p. E-book. Disponível em: <https://bv4.digitalpages.com.br/?term=metodologia&searchpage=1&filtro=todos&from=busca&page=1&ion=0#/edicao/3063>. Acesso em: 11 jun. 2019.

MASCARENHAS, Sidnei A. (Org.). **Metodologia científica**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2012. 139 p. E-book. Disponível em: <https://bv4.digitalpages.com.br/?term=metodologia&searchpage=1&filtro=todos&from=busca&page=1&ion=0#/edicao/3063>. Acesso em: 12 jun. 2019.

MAUBERG-DECASTRO, Eliane. **Atividade física adaptada**. 2. ed. Ribeirão Preto: Novo Conceito, 2011.

MEEREIS, Estele C. W. et al. Deficiência visual: uma revisão focada no equilíbrio postural, desenvolvimento psicomotor e intervenções. R. Bras. Ci. e Mov, [S.l.], v. 1, n. 19, p.108-113, maio 2011.

PEROVANO, Dalton Gean. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. Curitiba: Intersaberes, 2016. 388 p. E-book. Disponível em: <https://bv4.digitalpages.com.br/?term=metodologia&searchpage=1&filtro=todos&from=busca&page=0&ion=0#/edicao/37394>. Acesso em: 12 out. 2019.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. Novo Hamburgo: Feevale, 2009. 288 p.

RIUS, Jordi Brasó I. Evolución de la progresión metodológica para el aprendizaje del esquí alpino, de 1913 a 2012. **Emásf: Revista Digital de Educación Física**, Barcelona, v. 19, n. 4, p. 65-76, dez. 2012.

SCHMIDT, Richard A.; WRISBERG, Craig A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada na situação**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. 416 p. Tradução de: Ricardo Demétrio de Souza Petersen.

SHUMWAY-COOK, Anne; WOOLLACOTT, Marjorieh. **Controle motor: teoria e aplicações práticas**. 3. ed. Barueri: Manole, 2010. 636 p.

WEINSHENKER, Brian; WINGERCHUK, Dean. **Doenças raras: doença de Devic**. 2009. Disponível em: [https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC\\_Exp.php?Expert=71211&lng=PT](https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Expert=71211&lng=PT). Acesso em: 14 jul. 2019.