
**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS – DISSERTAÇÃO DE MESTRADO ACADÊMICO**

**Autorregulação da motivação de Pessoas com Deficiência Visual para as
práticas corporais e esportivas: Interfaces entre Mediação Profissional e
Aspectos Psicossociais**

ANA JÚLIA ZAMBRINI DE MIRANDA

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS – DISSERTAÇÃO DE MESTRADO ACADÊMICO**

**Autorregulação da motivação de Pessoas com Deficiência Visual para as
práticas corporais e esportivas: Interfaces entre Mediação Profissional e
Aspectos Psicossociais**

Ana Júlia Zambrini de Miranda

Dissertação apresentada ao Instituto de Biotecnologia do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

Orientador: Dr. Rubens Venditti Junior

**Rio Claro – SP
2025**

M672a

Miranda, Ana Júlia Zambrini de

Autorregulação da motivação de pessoas com deficiência visual para as práticas corporais e esportivas : Interfaces entre mediação profissional e aspectos psicossociais / Ana Júlia Zambrini de Miranda. -- Rio Claro, 2025

54 p. : tabs.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Rubens Venditti Junior

1. Autorregulação. 2. Atividade física. 3. Pessoa com deficiência. 4. Desenvolvimento humano e tecnologias. I. Título.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Percepções sobre a motivação de adultos com deficiência visual praticantes de atividades e exercícios físicos

AUTORA: ANA JÚLIA ZAMBRINI DE MIRANDA

ORIENTADOR: RUBENS VENDITTI JUNIOR

Aprovada como parte das exigências para obtenção do Título de Mestra em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, área: Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Comissão Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 **RUBENS VENDITTI JUNIOR**
Data: 02/10/2025 22:13:03-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. RUBENS VENDITTI JUNIOR (Participação Virtual)
Departamento de Educacao Fisica / UNESP - Faculdade de Ciencias de Bauru - SP

Profa. Dra. MARINA BRASILIANO SALERNO (Participação Virtual)
Faculdade de Educação / Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - Campo Grande / MS

Profa. Dra. MARIANA SIMÕES PIMENTEL GOMES (Participação Virtual)
UNICAMP / Universidade Estadual de Campinas

Rio Claro, 02 de outubro de 2025

Título alterado para: **AUTORREGULAÇÃO DA MOTIVAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL PARA AS PRÁTICAS CORPORAIS E ESPORTIVAS: INTERFACES ENTRE MEDIAÇÃO PROFISSIONAL E ASPECTOS PSICOSSOCIAIS**

DEDICATÓRIA

Aos meus pais Juliana e Edílson pelo carinho, paciência, incontáveis caronas, apoio incondicional e amor sempre presentes.

Ao meu namorado José Augusto, pelo fundamental apoio, incentivo e palavras serenas nos momentos certos, que me confortaram diariamente e me deram alento nesse processo.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

E para a realização deste estudo, apesar de ser de cunho individual, apenas foi possível graças à colaboração, orientação, apoio e incentivo de várias pessoas, a quem agora gostaria de expressar o meu sincero agradecimento.

Ao professor Doutor Rubens, pela sua orientação, apoio, disponibilidade, confiança no meu potencial, paciência, empenho pessoal, incentivo e amizade.

Às Professoras Doutoras Marina Brasiliano Salerno e Mariana Simões Pimentel, componentes da banca, pelo auxílio primordial e críticas extremamente construtivas para que esse trabalho fosse realizado da melhor forma.

A todos os voluntários e voluntárias que participaram desta pesquisa, pela simpatia com que me receberam e disponibilidade que demonstraram para a aplicação do instrumento proposto. Sem a colaboração de vocês, não teria sido possível a concretização deste trabalho.

À minha grande amiga e guerreira, Débora Gambary de sempre, um apreço especial, pela eterna amizade, ajuda e atenção constante.

Ao meu amigo Osvaldo Tadeu e demais colegas de laboratório, pelos bons momentos proporcionados, risadas, viagens à congressos, sugestões e críticas sempre pertinentes.

Às minhas pessoas queridas de Botucatu, Bauru e Araraquara desta longa caminhada, pelo seu entusiasmo, amizade, incondicional apoio e conforto nos momentos difíceis.

E ainda a todos(as) aqueles(as) que, apesar de não mencionados contribuíram, de alguma forma, para a realização dessa dissertação, o meu muito obrigada!

*“Diversidade é convidar para a festa;
inclusão é chamar para dançar”.*

(Verna Myers)

RESUMO

Autorregulação da motivação de adultos com deficiência visual para as práticas corporais e esportivas: Interfaces entre mediação profissional e aspectos psicossociais

A prática regular de atividades físicas (AFs) tem um impacto positivo na qualidade de vida, ajudando na manutenção da aptidão física e na execução das atividades diárias. No entanto, com o envelhecimento, a prática de AFs tende a diminuir, sendo um fenômeno mais acentuado em pessoas com deficiência (PcDs), devido à falta de acessibilidade e oportunidades. A motivação para a prática de AFs pode ser compreendida através da Teoria Social Cognitiva (TSC) de Albert Bandura (1986, 1997, 2001), que enfatiza a importância de estabelecer metas desafiadoras e utilizar recursos para alcançá-las. Os profissionais de Educação Física (EF) desempenham um papel crucial na motivação e autorregulação dos alunos, especialmente das PcDs. Objetivo: incentivos que profissionais de EF utilizam durante as aulas, podem auxiliar na autorregulação da motivação de seus alunos durante a prática de atividades e exercícios físicos. Métodos: Pesquisa quali-quantitativa, utilizando um questionário semiestruturado com perguntas de caráter sociodemográfico e que abordassem sobre automotivação, ambiente e o auxílio do profissional de EF, para caracterizar os participantes e coletar dados sobre a prática de AFs e Exercícios físicos. A coleta de dados foi realizada através de formulários online e aplicação de questionário via chamada de voz, com participação de pessoas de algumas regiões do Brasil. Foram excluídas pessoas fora da faixa etária, que não tenham praticado nenhum tipo de atividade ou exercício físico e que possuíssem deficiências diferentes que a visual. Resultados: A amostra foi de 13 respondentes das regiões de São Paulo, Minas Gerais, Goiás e Rio Grande do Sul. Dentre as respostas foi possível inferir que os incentivos sociais advindos dos Profissionais de EF podem influenciar positivamente na autorregulação da motivação de seus alunos. Conclusão: É possível inferir que o auxílio do profissional de EF pode influenciar na manutenção da autorregulação da motivação do(a) aluno(a), porém não é possível generalizar devido ao baixo número de adesão dos respondentes e por conta de haverem poucos estudos na área da educação física adaptada para fazermos comparações mais aprofundadas sobre o tema. Portanto é necessário que sejam feitas mais pesquisas na área para que possamos ter discussões mais robustas sobre o tema.

Palavras-chave: Autorregulação, atividade física, pessoa com deficiência, desenvolvimento humano e tecnologias.

ABSTRACT:

Self-regulation of motivation in visually impaired adults for physical and sporting activities: Interfaces between professional mediation and psychosocial aspects

Regular physical activity (PA) has a positive impact on quality of life, helping maintain fitness and perform daily activities. However, with aging, PA participation tends to decline, a phenomenon more pronounced among people with disabilities (PwDs) due to lack of accessibility and opportunities. Motivation for PA can be understood through Albert Bandura's Social Cognitive Theory (SCT) (1986, 1997, 2001), which emphasizes the importance of setting challenging goals and utilizing resources to achieve them. Physical Education (PE) professionals play a crucial role in the motivation and self-regulation of students, especially those with PwDs. Objective: Incentives that PE professionals use during classes can help students self-regulate their motivation during physical activities and exercises. Methods: Qualitative and quantitative research using a semi-structured questionnaire with sociodemographic questions addressing self-motivation, environment, and PE professional support. Data were collected through online forms and administering a questionnaire via voice call, with participants from various regions of Brazil. Individuals outside the age range, those who had not engaged in any type of physical activity or exercise, and those with disabilities other than visual impairment were excluded. Results: The sample consisted of 13 respondents from the regions of São Paulo, Minas Gerais, Goiás, and Rio Grande do Sul. Based on the responses, it was possible to infer that social incentives provided by PE professionals can positively influence the self-regulation of motivation among their students. Conclusion: It is possible to infer that the assistance of a PE professional can influence the maintenance of self-regulation of student motivation. However, it is not possible to generalize due to the low number of respondents and the lack of studies in the field of adapted physical education to make more in-depth comparisons on the topic. Therefore, more research in this area is needed to enable more robust discussions on the topic.

Keywords: Self-regulation, physical activity, person with disability. Human development and technologies.

RESUMEN

Autorregulación de la motivación en adultos con discapacidad visual para actividades físicas y deportivas: Interrelaciones entre la mediación profesional y los aspectos psicosociales

La práctica regular de actividades físicas (AF) ejerce un impacto positivo en la calidad de vida, contribuyendo al mantenimiento de la aptitud física y a la ejecución de las actividades cotidianas. Sin embargo, con el avance de la edad, la práctica de AF tiende a disminuir, fenómeno que se manifiesta de forma más acentuada en personas con discapacidad (PcD), debido a la falta de accesibilidad y de oportunidades. La motivación para la práctica de AF puede ser comprendida a través de la Teoría Social Cognitiva (TSC) de Albert Bandura (1986, 1997, 2001), la cual resalta la importancia de establecer metas desafiantes y de utilizar recursos adecuados para alcanzarlas. Los profesionales de Educación Física (EF) desempeñan un papel crucial en el proceso de motivación y autorregulación de los estudiantes, especialmente en el caso de PcD. Objetivo: Analizar cómo los incentivos utilizados por los profesionales de EF durante las clases pueden contribuir a la autorregulación de la motivación de sus estudiantes en la práctica de actividades y ejercicios físicos. Métodos: se realizó una investigación cuali-cuantitativa mediante un cuestionario semiestructurado con preguntas de carácter sociodemográfico, así como cuestiones relacionadas con la automotivación, el entorno y el apoyo del profesional de EF. El objetivo fue caracterizar a los participantes y recolectar datos sobre la práctica de AF y ejercicios físicos. La recolección de datos se efectuó a través de formularios en línea y solicitud de cuestionario por llamada de voz, con la participación de personas de distintas regiones de Brasil. Fueron excluidos aquellos individuos fuera del rango etario, quienes no hubiesen practicado ningún tipo de actividad o ejercicio físico y quienes presentaran discapacidades distintas a la visual. Resultados: La muestra estuvo compuesta por 13 participantes provenientes de las regiones de São Paulo, Minas Gerais, Goiás y Rio Grande do Sul. A partir de las respuestas, fue posible inferir que los incentivos sociales proporcionados por los profesionales de EF pueden influir de manera positiva en la autorregulación de la motivación de sus estudiantes. Conclusión: Se puede inferir que el apoyo del profesional de EF influye en el mantenimiento de la autorregulación de la motivación del estudiantado; sin embargo, no es posible generalizar los hallazgos debido al bajo número de participantes y a la escasez de estudios en el campo de la educación física adaptada, lo que limita comparaciones más profundas sobre el tema. Por lo tanto, se destaca la necesidad de realizar más investigaciones en el área, con el fin de generar discusiones más sólidas y fundamentadas.

Palabras clave: autorregulación; actividad física; persona con discapacidad; desarrollo humano; tecnologías.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Classes de eventos para autorregulação da motivação	17
Figura 2 - Fluxograma de coleta de dados	30
Figura 3 - Estados do Brasil participantes na pesquisa	32

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Gênero dos(as) treinadores(as)	33
Tabela 2 - Análise de conteúdo da categoria Auxílio do(a) Treinador(a)	34
Tabela 3 - Análise de conteúdo da categoria Ambiente	34
Tabela 4 - Análise de conteúdo da categoria Automotivação	35

LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

AF	Atividade física
AVD	Atividades da vida diária
EF	Exercício Físico
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial de Saúde
Profissional de EF	Profissional de Educação Física
QV	Qualidade de vida
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TSC	Teoria Social Cognitiva
UNESP	Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
1.1. Pilares da autorregulação da motivação e qual sua importância nas atividades de vida diária a pessoa com deficiência	17
1.2. Definição de práticas corporais e o auxílio do(a) Profissional de EF na promoção e manutenção de AF e EF	19
2 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DA PESQUISA	23
3 HIPÓTESE	24
4 OBJETIVO	26
4.1 Objetivo Geral	26
4.2 Objetivos Específicos	26
5 MÉTODOS	28
5.1 Tipo de pesquisa e referenciais teóricos	28
5.2 Instrumentos propostos	28
5.3 Caracterização dos participantes	29
5.4 Procedimentos de coleta	29
5.5 Análise dos dados	31
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
6.1 Características sociodemográficas	32
6.2 Códigos e categorias gerados a partir da análise de conteúdo “Bardin”	34
6.3 Percepções sobre a influência do(a) Profissional de EF na motivação do sujeito	35
6.4 Percepções sobre acessibilidade dos locais de prática e autorregulação dos sujeitos	37
6.5 Automotivação para manutenção de práticas corporais	40
7 LIMITAÇÕES DO ESTUDO	42
8 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
9 REFERÊNCIAS	45
10 ANEXOS	50

1 INTRODUÇÃO

Praticar atividade física (AF) regularmente influencia positivamente nos fatores que envolvem a qualidade de vida (QV) de qualquer indivíduo, sendo que os ganhos na manutenção da aptidão física contribuem na execução das atividades da vida diária (AVD) (Martins; Bert; Borges, 2016). Porém, conforme o aumento da idade pode haver um declínio quanto à prática de AFs entre as pessoas sem deficiência, enquanto em relação às pessoas com deficiência, essa diminuição pode se tornar mais aparente, por conta da falta de acessibilidade e de oportunidades na sociedade (Seron et al., 2012).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2010), dentre os tipos de deficiência mais incidentes no Brasil, a visual é a mais recorrente e será nosso público alvo para a investigação desse estudo. Sua definição, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2021) como a redução permanente da capacidade visual, na qual não pode ser corrigida por completo com o uso de lentes, resultando em perda visual em diferentes graus. A OMS (2021) destaca também que essa condição abrange desde a baixa visão, na qual em níveis leves há possibilidade de enxergar em determinadas distâncias com o auxílio de ferramentas óticas. Ou em nível mais profundo, sendo possível apenas captar luzes e sombras. Quanto a cegueira, ocorrendo quando não há nenhum resquício de resíduos visuais.

Com os níveis sendo divididos em quatro: Baixa visão leve – com acuidade visual inferior a 6/12, a baixa visão moderada – com acuidade visual inferior a 6/18. A baixa visão grave – com acuidade visual inferior a 6/60 e a cegueira – com acuidade visual inferior a 3/60. Todos os níveis podem ser de origem congênita: quando se nasce sem o uso desse sentido, ou adquirido durante a vida. Lembrando também que a OMS (2021) classifica a visão monocular, no caso cegueira de um olho, como deficiência visual, por prejudicar a percepção de profundidade e distância do indivíduo.

Ao observarmos sobre a estimulação motora dessa população, é possível haver um comprometimento, por conta dos órgãos da visão contribuírem com 80% das informações que recebemos e serem necessárias para o desenvolvimento e realização dos movimentos humanos (Corazza et al, 2016; Reis; Campos;

Fernandes; 1998). Dessa forma, as pessoas com baixa visão ou cegueira total podem ter restrições em relação a experiência de vida, que são capazes de impactar diretamente no equilíbrio, na coordenação motora e na postura. Levando em alguns casos com que as pessoas com deficiência sejam menos ativas e mais obesas, e consequentemente, influenciem na falta de disciplina e motivação para praticar AFs (Marmeleira et al, 2017).

Ao focarmos na motivação, a literatura possui pesquisas na área que podem ser explicadas por meio do constructo da autorregulação da motivação, advindo da Teoria Social Cognitiva (TSC), de Albert Bandura (1986, 2001). Na qual é indicada para aplicações sociais, por especificar determinantes modificáveis e a maneira como elas devem ser estruturadas, oferecendo orientações informativas para que as pessoas consigam efetuar mudanças pessoais, organizacionais e sociais (Bandura et al, 2008). E também tornando-as capazes de estabelecerem metas desafiadoras e de mobilizar seus esforços e recursos com base no que é necessário para satisfazer suas metas (Bandura et al., 2008).

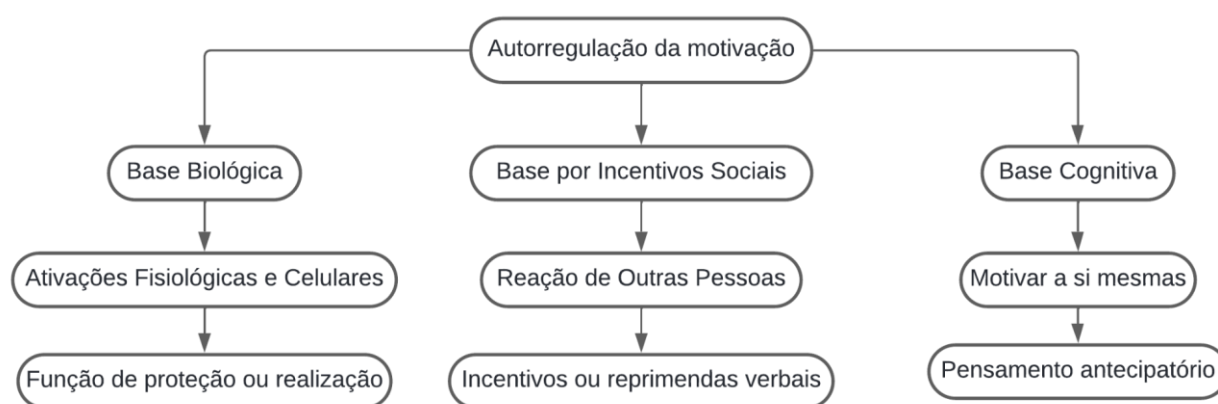
No caso de metas voltadas para práticas de alguma AF ou exercício físico (EF), que também trazem benefícios relacionados à QV, os(as) profissionais de Educação Física (Profissionais de EF) podem se tornar uma peça chave para que esses percursos de autorregulação da motivação tenham desfechos positivos para seus alunos(as) (De Souza; Lunelli, 2022; Stefanini, 2018). Felizmente, o número de profissionais de EF que trabalham com pessoas com deficiência tem aumentado após a implementação dos conhecimentos sobre Educação Física Adaptada na década de 1990, pelos cursos superiores em Educação Física (Gonçalves; Duarte, 2020). Permitindo que haja cada vez mais a cooperação entre treinador(a) e aluno(a) durante as práticas corporais (Gonçalves; Duarte, 2020).

Dessa forma, iremos analisar nessa pesquisa se os incentivos que os(as) profissionais de EF utilizam durante as aulas, auxiliam na autorregulação da motivação de seus alunos(as). Porém, antes iremos nos aprofundar nos subcapítulos adiante sobre como funciona a autorregulação da motivação e como ela pode influenciar a vida da pessoa com deficiência, além de como as práticas corporais são oferecidas para esse público e de que maneira o(a) profissional de EF pode colaborar com esse processo.

1.1 Pilares da autorregulação da motivação e qual sua importância nas atividades de vida diária da pessoa com deficiência

Para a TSC, a autorregulação da motivação oferece um meio de exercer influência sobre o próprio comportamento, logo que ter a intenção e o desejo de mudar não sejam suficientes (Azzi et al, 2021). Sua estrutura tem como base três classes de eventos, conforme exposto na figura 1.

Figura 1 – Construto sobre a autorregulação da motivação. Desenho metodológico para compreender os conceitos na pesquisa.



Fonte: Elaborado pela autora. Adaptado de Azzi e colaboradores (2021).

De acordo com Bandura (2008), essas três bases (figura 1) operam juntas, para que haja a autorregulação da motivação. Sendo elas, os eventos de base biológica, os de base de incentivos sociais e os de base cognitiva. Os de base biológica se referem às ativações celulares do corpo à acontecimentos do ambiente, podendo assumir uma função de proteção ou realização de alguma tarefa (Azzi et al, 2021).

Já a base de incentivos sociais relaciona-se com às reações de outras pessoas ou grupos sociais em relação a um tipo de comportamento, que podem ocorrer como incentivos ou reprimendas verbais (Azzi et al, 2021). Dependendo da reação social, os estímulos podem ser interpretados como recompensa ou punição, gerando um incentivo ou repressão de um dado comportamento (Azzi et al, 2021).

E por fim, os eventos de base cognitiva, são os que se automotivam por meio do pensamento antecipatório, prevendo um resultado para as próprias ações e

depois traçando metas, objetivos e planejamento dos caminhos necessários para alcançar os resultados esperados (Azzi et al, 2021). Todos esses eventos ocorrem ao mesmo tempo, gerando incentivos e ações que direcionam as pessoas a agirem de acordo com o seu objetivo (Azzi et al, 2021).

Após alcançarem seus objetivos, as pessoas tendem a adotar outros desafios, gerando novas discrepâncias a serem dominadas (Bandura, 2008). Esses conceitos dialogam com a lutas sociais das pessoas com deficiência que se auto-organizaram há décadas atrás, por uma emancipação do assistencialismo e construção de autonomia e independência (Tureck; Silva, 2024).

Termos esses que não podem ser relacionados como sinônimos, pois segundo a OMS (2002) a autonomia consiste na capacidade de ser responsável por suas ações e pela tomada de decisões de acordo com seu meio, enquanto a indenpendência se relaciona com a capacidade de viver em comunidade sem ajuda e de realizar AVD's como praticar o auto cuidado, se alimentar, se vestir e se locomover (Cazeiro et al., 2011).

Os estudos de Diniz e colaboradores (2009) afirmam que pessoas com deficiência são frequentemente impedidas, mas mesmo com dificuldade de realizar atividades cotidianas de maneira autonoma, essas pessoas não devem ser impossibilitadas de ter uma inclusão social. Dessa forma, há uma construção de empoderamento das pessoas com deficiência, na qual elas conseguem exercer suas próprias ações sem o impedimento de terem experiências cotidianas tanto positivas, quanto negativas e de poderem se desenvolver enquanto seres humanos e cidadãos munidos de direitos e deveres (Dantas, 2011; Amaral, 1998).

Lembrando que em relação aos direitos, em 2015 foi instituída pelo Congresso Nacional a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Na qual trouxe integração e inclusão desse grupo, além de estabelecer punições para atitudes discriminatórias contra essa parcela da população.

A lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015, capítulo I do Estatuto da Pessoa com Deficiência (Brasil, 2015), indica:

[...] Art. 1º É instituída a Lei de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência), destinada a

assegurar e a promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais por pessoa com deficiência, visando à inclusão social e a cidadania.

Ademais, o estudo de Santo, Silva e Costa (2021), elenca que não bastam ter rampas, piso tátil, porta larga entre outras normas para que haja uma inclusão social efetiva. É preciso que as pessoas com deficiência tenham as mesmas oportunidades que as outras, e a prática de EF entra dentro dessas possibilidades. E o estudo de Corazza e colaboradores (2016) reitera, por meio de componentes das práticas corporais, é possível trabalhar a funcionalidade e independência de pessoas com deficiência em atividades da vida cotidiana, conforme veremos a seguir.

1.2 Definição de práticas corporais e o auxílio do(a) Profissional de EF na promoção e manutenção de AF e EF

Ao discutirmos sobre os benefícios das práticas corporais, é importante buscarmos uma definição para esse termo, e na literatura há uma gama diversa de referências. Como por exemplo referências que englobem a esfera cultural, que define a prática por meio de esportes, jogos, danças, lutas, entre outras manifestações, de forma que todas demonstrem condições sociais e históricas de diferentes grupos (Daolio, 2004). A esfera educacional, pela qual as práticas vão além do desenvolvimento de habilidades motoras, mas são capazes de serem instrumentos de construção de valores, identidade, ação e reflexão (Bracht, 1997; Freire, 1987). E também a esfera da promoção de saúde, que traz as práticas corporais de forma mais técnica, como qualquer movimento que produza gasto energético, mas que traga benefícios físicos, emocionais ou sociais (Nahas, 2017).

Ao relacionarmos o termo às pessoas com deficiência, é possível encontrar a expressão práticas corporais inclusivas, nas quais possuem o mesmo cerne de atividades mas que podem deter alguns pontos, que possam ser necessários serem pensados no momento de sua execução na área de atuação profissional do bacharelado em Educação Física (Do Nascimento et al., 2017). Como por exemplo, quais são as possíveis limitações da deficiência que seu aluno(a) possui, qual o nível intelectual e motor desse(a) aluno(a), quais materiais e espaço físico estão

disponíveis e são mais adequados e quais podem não oferecer riscos (Do Nascimento et al., 2017).

Porém, independente do tipos de práticas corporais, é importante compreender que há a divisão entre AF, definida como qualquer movimento realizado pelo músculo esquelético que resulte em dispêndio energético (Caspersen; Powell; Christenson et al., 1985). E o EF, no qual é caracterizado como um conjunto de atividades físicas com objetivo de manter ou aumentar os níveis de aptidão física (Caspersen; Powell; Christenson et al., 1985). Entre os dois, os que difere dos conceitos acima é que o EF possui planejamento, estruturação e repetições contínuas de uma dada AF, enquanto a AF não há esse planejamento (Caspersen; Powell; Christenson et al., 1985).

A prática de AFs pelas pessoas com deficiência teve seus registros iniciais como forma de reabilitar pacientes advindos da segunda guerra mundial, surgindo assim os centros de reabilitação e alguns esportes que eram adaptados conforme o tipo de deficiência (Parsons; Winckler, 2012). Segundo o estudo de Lehnhard, Manta e Palma (2012) é comum no Brasil que o contato principal de pessoas com deficiência com AFs ou EFs ao longo da vida seja advindo de escolas, que proporcionam aulas de educação física adaptada e acabam influenciando positivamente para que a prática continue depois na vida adulta.

Ademais, com o auxílio de políticas governamentais e a visibilidade do movimento paralímpico, surdolímpico e Special Olympics, o paradesporto tem deixado de ser apenas voltado ao alto rendimento nas grandes cidades, mas passa a se tornar uma possibilidade de prática acessível (Winckler, 2023; Silva; Teixeira, 2022). Capaz de proporcionar desenvolvimento do crescimento pessoal, sensação de pertencimento, aprendizagem e manutenção da saúde (Silva, 2015).

Além do paradesporto, outra modalidade que têm se destacado para fins além da preparação física de atletas, é a de treinamento resistido. Descrito como a realização de movimentos de grupos musculares de maneira voluntária, utilizando a resistência do peso do próprio corpo ou com auxílio de barras, halteres, anilhas ou máquinas, para que seja realizada uma contração muscular (Martins et al., 2024).

O treinamento resistido, quando praticado para promover QV, pode proporcionar benefícios psicológicos, sociais e melhora da capacidade funcional em pessoas com deficiência (Mutti et al. 2010). Todavia, o principal ambiente que

promove essa modalidade de exercício são as academias, que por muitas vezes não possuem infraestrutura para o convívio de pessoas com deficiência e poucos profissionais capacitados para trabalhar com as especificidades das deficiências (Santo; Silva, 2023).

Entretanto, é encontrado na literatura que alunos(as) de Educação Física que passam por experiências diversificadas durante seu estágio curricular supervisionado com foco em pessoas com deficiência, podem se sentir capacitados e motivados para atuar profissionalmente com esse público (Batagini, 2020). Sendo que a aplicação de um treino adequado e específico, pode proporcionar QV para as pessoas com deficiência e auxiliar na adesão dos treinos (Corazza et al., 2016;).

O estudo de Santo, Silva e Costa (2021) pôde inferir também que profissionais capacitados e treinados para trabalhar com pessoas com deficiência, promovem com que seus alunos(as) com deficiência se sintam aceitos e possivelmente incluídos em seu meio social, em vista da forma em que são tratados na academia de musculação.

Segundo Hudson e Sprow (2020), ter um apoio social auxilia as pessoas na aderência de programas de exercícios, porém, segundo o constructo da TSC, para se manter motivado e ter aderência em algum exercício, é preciso fazer constantemente uma autorregulação da motivação (Bandura, 2008; Barros; laochite, 2012).

A pesquisa de Winterstein e Venditti Júnior (2009) elucidou que pessoas com forte motivação aprendem mais rápido e apresentam melhores resultados, quando comparadas à pessoas com pouca motivação. Portanto, para um indivíduo que pratica AFs ou EFs, o(a) profissional de EF pode ajudar por meio de estratégias na motivação durante um treino, que podem influenciar de forma positiva com elogios, demonstração de resultados e avanços no desempenho, ou de maneira negativa com falta de incentivo e aulas repetitivas, o que pode ocasionar em desmotivação de seu aluno(a) (Stefanini, 2008).

Dessa forma, devido à influencia e possível ajuda do(a) profissional de EF na motivação de seu aluno(a) durante os treinos, e as lacunas encontradas na literatura à respeito do tema. O intuito desse estudo é investigar sobre a percepção de

alunos(as) com deficiência visual, se os tipos de incentivos dados pelos seus treinadores(as) influenciam na sua permanência praticando AF ou EF.

2 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DA PESQUISA

A justificativa pessoal para realizar essa pesquisa incide do contato que tive desde cedo com pessoas com deficiência e seus familiares, que sempre enfrentavam desafios durante seu cotidiano e, ao observar suas experiências, percebi as barreiras que ainda persistem na sociedade. Ao mais tardar, durante minha graduação pude aprender sobre as potencialidades e dificuldades que as pessoas com deficiências visuais passam diariamente.

Foram momentos enriquecedores durante o final da minha graduação que me despertaram mais interesse e me motivaram a pesquisar na área de deficiências sensoriais e de aprofundar meus conhecimentos sobre educação física adaptada, buscando soluções que promovam mais autonomia e bem-estar dessas pessoas.

Além disso, acredito que este trabalho pode desempenhar um papel importante na conscientização e na formação de profissionais de educação física para lidar com a diversidade das pessoas com deficiências visuais, por meio de ações comportamentais que ajudem na motivação de seus alunos.

Portanto, levando em consideração a importância das práticas corporais para qualidade de vida das pessoas com deficiência, e o papel primordial do profissional de EF na promoção e manutenção dessas práticas, o presente estudo procura responder quais são as motivações que fazem as pessoas com deficiências visuais se manterem praticando atividades e exercícios físicos, e qual a influência do profissional de educação física e do ambiente nessas situações.

3 HIPÓTESE

A partir de premissas teóricas e de alguns questionamentos profissionais, a hipótese principal deste projeto seria a assertiva: “Incentivos feitos por profissionais de EF durante as aulas podem colaborar com a autorregulação da motivação promovendo a manutenção de atividades e exercícios físicos dos mais variados, em pessoas com deficiência visual”.

Seguindo nessa linha de hipótese, apesar de não haver na literatura estudos que associem o construto da autorregulação da motivação com a prática de AF ou EF, há o estudo de Barros e laochite (2012) que investigou a motivação pela práticas de AF por meio do construto da autoeficácia, aplicado em adultos praticantes de AF. Os resultados elencaram que a fonte mais eminente de construção da autoeficácia foi a persuasão social, mostrando a importância de receber incentivos de pessoas próximas para que uma pessoa se mantenha praticando AFs.

Ao pesquisarmos sobre autorregulação sob a luz da TSC na literatura, os estudos encontramos são no contexto de autorregulação da aprendizagem, como é o caso da pesquisa de Sampaio, Polydoro e Rosário (2012), que investigou sobre o nível de procrastinação acadêmica de estudantes de ensino superior e sua autorregulação da aprendizagem. Os resultados mostraram uma correlação negativa com direção inversa e proporcional entre a procrastinação acadêmica e a autorregulação da aprendizagem. E elenca que os professores do ensino superior podem auxiliar na melhora do ambiente em que o aluno está inserido, ajudando-o no processo de autorregulação. Isso ressalta que ter uma boa autorregulação pode melhorar seu desempenho em uma dada atividade e que ter um professor por perto que perceba quais aspectos têm dificultado o desempenho do aluno podem ajudar no processo de autorregulação.

4 OBJETIVO

4.1 Objetivo Geral

O objetivo central do estudo foi verificar as impressões percebidas, pela perspectiva das pessoas com deficiência visual, participantes do estudo, a respeito dos aspectos motivacionais inerentes às práticas corporais adaptadas, bem como os fatores que facilitem e dificultem a autorregulação destes sujeitos, verificando como os mesmos auxiliam na autorregulação da motivação para estas práticas corporais.

4.2 Objetivos Específicos

A partir deste objetivo principal, que deu origem à ideia inicial da pesquisa, tivemos como objetivos específicos, basicamente as impressões derivadas desta população pesquisada (público de pessoas com deficiência visual), a respeito dos itens listados especificamente a seguir:

- a) Apresentar e discutir sobre fatores inerentes à questão da acessibilidade do local, no que tange entender a questão das práticas corporais inclusivas sendo acessíveis às pessoas com deficiência, bem como a importância do contexto e elementos ambientais para a efetivação inclusiva;
- b) Destacar aspectos facilitadores e dificultadores durante essas práticas corporais inclusivas e adaptadas, para compreender à luz da autorregulação da motivação pela TSC (Bandura, 1986), como o sujeito com deficiência desenvolve sua autonomia e agencia questões relacionadas a essas práticas e a sua inclusão social nestes contextos;
- c) Observar quais incentivos são percebidos e notados pelos sujeitos participantes, relacionados a aspectos atitudinais e mediação por parte dos incentivos e ações que os profissionais de EF utilizam durante as aulas, verificando também como os mesmos auxiliam na autorregulação e motivação de seus alunos diante da prática de atividades e exercícios físicos.
- d) Identificar quais Atitudes Profissionais são importantes para estabelecer um contexto inclusivo e qual a funcionalidade do(s) Profissional(ais) de EF para o processo inclusivo nas práticas corporais, atividade física adaptada e exercício.

5 MÉTODO

5.1 Tipo de pesquisa e referenciais teóricos

O tipo de pesquisa desenvolvida neste projeto se caracterizou como qualitativa, porque propôs “analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano” (Lakatos; Marconi, 2004, p. 269). Além disso, Chizzotte (2003) destaca que a pesquisa qualitativa envolve observar fenômenos e o sentido dado pelas pessoas afetadas, proporcionando significações mais amplas sobre o assunto investigado. Por isso, a técnica de análise considerada mais adequada para esse estudo foi a “Análise de conteúdo” de Bardin (2016), que segundo Flick (2013) tal análise facilita o processo de interpretação do material coletado com um aprofundamento maior nas respostas recebidas. Sendo que para Bardin (2016), as técnicas utilizadas podem promover ao investigador maior certeza sobre suas inferências e maior confiabilidade dos dados.

5.2 Instrumentos propostos

Para este estudo, foi redigido um questionário semiestruturado com 13 perguntas, abordando primeiramente questões fechadas de caráter sociodemográfico, com a caracterização descritiva dos participantes sobre gênero, idade, o tipo de deficiência visual, qual região do Brasil em que o aluno reside, qual a modalidade de prática corporal é ou era realizada e a quanto tempo e com que frequência elas ocorriam durante a semana.

Em seguida, eram realizadas questões abertas, inerentes a autorregulação da motivação dos participantes para realizar tais práticas corporais, indagando sobre os papéis do profissional de EF, do ambiente que treinavam e da motivação intrínseca para o sujeito continuar se exercitando. Frisando que o questionário era apresentado de forma online via Google formulário ou lido por chamada de voz, para que fosse possível analisar a percepção de pessoas com deficiência visual de diferentes estados do Brasil.

5.3 Caracterização dos participantes

Foram convidados a participar do questionário sobre autorregulação da motivação, mulheres e homens de todas as regiões do Brasil, entre a faixa etária de 18 a 40 anos e com algum tipo de deficiência visual. O critério para analisar adultos até os 40 anos, se deu por conta de que a faixa etária acima desse número já apresenta variáveis específicas, que tornariam o conteúdo das respostas muito heterogêneo para essa investigação.

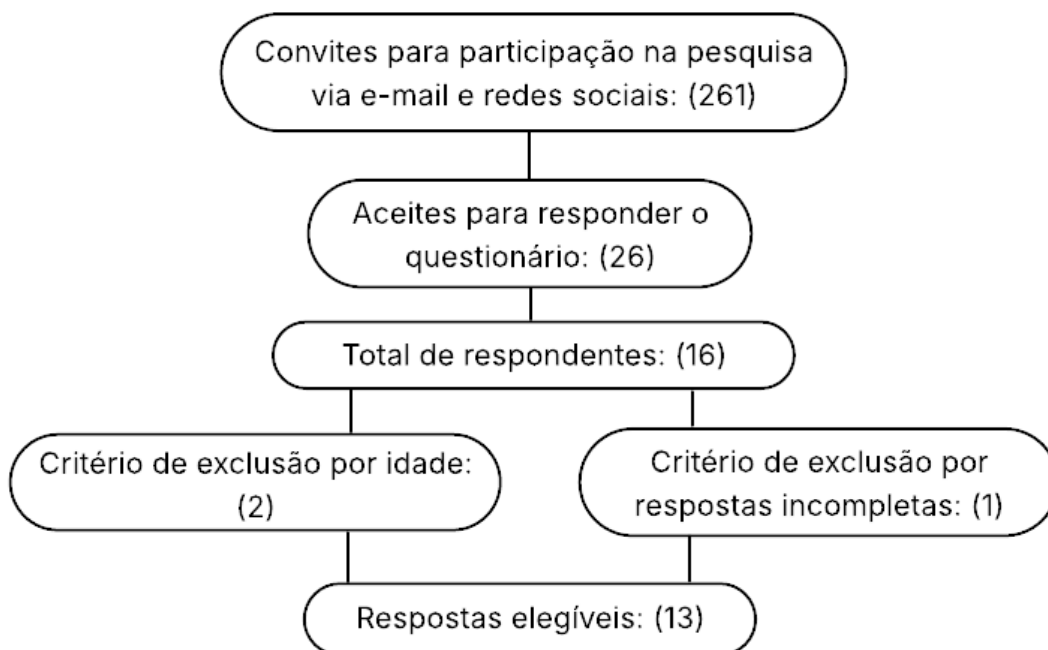
Portanto, não foram incluídos, entre os sujeitos neste estudo, pessoas que não tenham praticado nenhuma atividade ou exercício físico por menos de três meses, que não estivessem dentro da faixa etária e que possuísem alguma deficiência sensorial diferente da visual. O número hipotético para essa pesquisa foi de 20 respondentes.

5.4 Procedimentos de coleta

A captação de participantes elegíveis para a pesquisa ocorreu entre o período de abril até o final de junho, por meio de confecções de e-mails direcionados à profissionais que atuassem na área da Educação Física Adaptada e também Centros, Institutos e Associações voltadas ao assistencialismo de pessoas com deficiência visual. Além da divulgação flyers, abordagem ativa pelo Instagram do laboratório e disseminação da pesquisa em grupos no aplicativo WhatsApp voltados para pós graduações e de projetos de extensão para pessoas com deficiência visual. Tudo conforme aprovado pelo Conselho Regional de Ética (CAE 82753724.5.0000.5398), que autorizou entrar em contato com pessoas que praticassem atividade e ou exercício físico em níveis ou não de competição para o desenvolvimento desse estudo.

Infelizmente, o retorno de e-mails por parte das organizações e centros assistencialistas foi baixo e a abordagem ativa pelo Instagram, mesmo tendo um bom número de visualizações e de disposição para participar, foram pouquíssimas as pessoas que chegaram a responder o questionário de fato. Os sujeitos que sinalizaram o aceite em colaborar com a pesquisa foram consultados mais de três vezes pela autora. Perguntando qual seria a melhor forma do questionário ser aplicado, fosse por entrevista pré agendada ou preenchimento de questionário online. Mas a maioria não respondeu às mensagens enviadas, conforme ilustrado no fluxograma de coleta (figura 2).

Figura 2. Fluxograma de coleta de dados.



Fonte: Elaborado pela autora.

A todos que demonstraram interesse em participar da pesquisa, foi disponibilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo II), aprovado pelo Comitê de Ética, exposto em formato de um Google Formulário ou lido na íntegra pela autora durante a chamada de voz, que continha as mesmas explicações detalhadas sobre o caráter voluntário do estudo, a garantia de anonimato e sigilo das informações, possibilidade de desistência a qualquer momento e de recebimento dos resultados da dissertação com a análise dos dados.

Após os participantes concordarem com os termos do TCLE, a condução da aplicação do questionário se deu por duas formas: primeiro por meio do envio de um Google formulário aos participantes que preferiram responder as questões por escrito. E segundo, através de chamadas de voz pré agendadas com os participantes, realizadas pelo aplicativo *WhatsApp*, para os que optaram responder em formato de áudio. O tempo médio de duração de resposta do questionário foi de 6 minutos.

O conteúdo das respostas do formulário *online* foram armazenadas em planilhas no software da Microsoft Office Excel para versão 2010 do Windows. Enquanto os questionários respondidos por chamada de voz, foram transmitidos por autofalante do aparelho celular e gravadas por um tablet com o aplicativo IOS de

gravação, para posteriormente serem transcritos pela investigadora em arquivo da Microsoft Word para versão 2010 do Windows também. Ambos os formatos de resposta passaram por anonimato e enumeração dos entrevistados de um a treze, para que fosse feita a análise de conteúdo e a estatística simples das respostas sociodemográficas.

5.5 Análise dos dados

Para a apuração dos dados quantitativos advindos das questões fechadas, foi realizada uma análise estatística descritiva com médias e percentuais, compilados no software da Microsoft Office Excel versão 2010 do Windows. Esse método estatístico tem como objetivo sintetizar valores de mesma natureza, permitindo que se tenha uma visão global de variação, organização e descrição de dados por meio de medidas descritivas, tabelas e gráficos (Guedes et al., 2022). Já para as questões abertas, foram realizadas as etapas da análise de conteúdo de Bardin (2016), conforme descrito a seguir.

As etapas foram divididas em pré-análise, na qual foram feitas formulações de hipóteses, objetivos e indicadores por meio de leitura flutuante do material transcrito. Em seguida foi realizada a etapa de exploração do material, em que os dados foram categorizados em forma de códigos grifados em diferentes cores, mediante unidades de registro e de contexto das falas dos sujeitos. Elencando assuntos que tivessem significados relacionados com temas encontrados na literatura ou que indicassem novas categorias. E por fim, na etapa de tratamento dos resultados, as categorias destacadas foram refletidas sob a luz da TSC e demais referenciais teóricos e objetivos propostos. Procurando entender as concepções atribuídas pelos entrevistados em suas falas, de forma que fosse possível ter uma visão detalhada de percepções, comportamentos e expectativas dos sujeitos, a fim de identificar pontos importantes para comprovação dos dados e da discussão, que serão expostos a seguir.

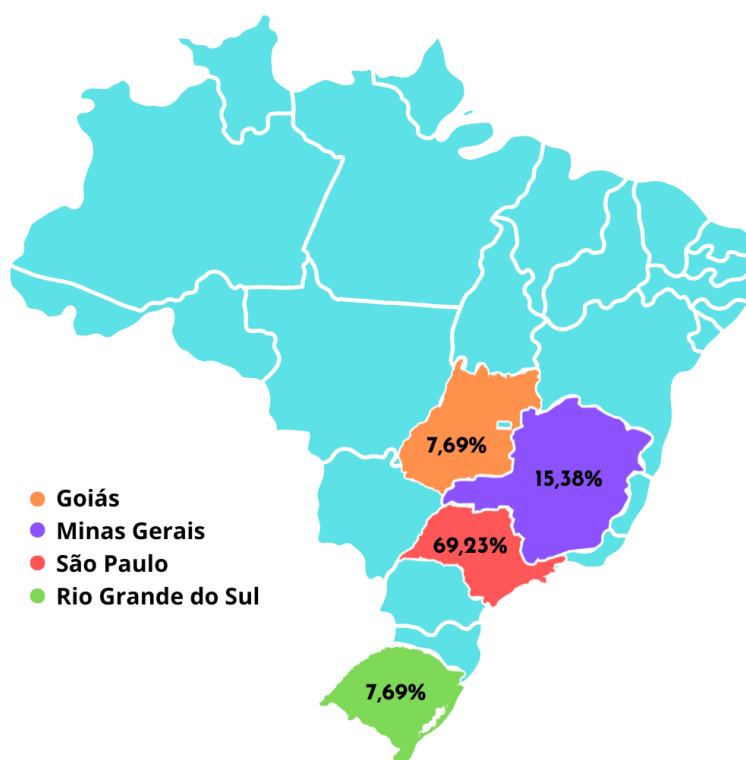
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas respostas coletadas para este trabalho, os resultados e discussões dessa pesquisa se encontram organizados nos tópicos: 6.1. Características sociodemográficas; 6.2. Códigos e categorias gerados a partir da análise de conteúdo “Bardin”; 6.3. Percepções sobre a influencia do(a) Profissional de EF na motivação do sujeito; 6.4. Percepções sobre acessibilidade dos locais de prática e autorregulação dos sujeitos e 6.5. Automotivação para manutenção de práticas corporais. Vamos agora discorrer sobre cada um deles.

6.1. Características sociodemográficas

Após aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão, foram elegíveis para análise desse estudo as respostas de apenas 13 respondentes. Sendo 7 mulheres e 6 homens, com a idade média de 30 anos. No que diz respeito aos tipos de deficiências visuais apresentadas, foram 53,85% com baixa visão, 30,77% com visão monocular e 15,38 de cegos totais. A porcentagem de sujeitos com deficiência visual congênita foi de 69,23% e de deficiência adquirida foi 30,77%. Dos 27 estados do Brasil que foram abordados para contribuir com a pesquisa, participaram os estados de São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e Goiás.

Figura 3. Estados do Brasil participantes na pesquisa.



Fonte: Elaborado pela autora.

Com relação as práticas corporais realizadas, a grande maioria praticava musculação com 42.1%, seguido de lutas com 21.1%, o goalball com 15.8%, a corrida com 10.5% e por fim 5.3% igualmente de treinamento funcional e Crossfit. A média semanal de frequência de treinos foi de 3,62 vezes na semana, sendo que doze respondentes treinavam de forma presencial nas academias, enquanto um sujeito treinava em casa com supervisão do(a) treinador(a) via chamada de vídeo. Entre os treze, apenas dois relataram treinar profissionalmente. O gênero dos(as) treinadores(as) aparentou algumas variações, pois uma parte do sujeitos com personal trainer e a outra treinava em locais em que havia mais de um profissional disponível para dar as aulas (tabela 1). Dessa forma, o relato de alguns entrevistados(as) englobou sobre ações de mais de um(a) treinador(a) que participava do seu cotidiano de treino.

Tabela 1. Gênero dos(as) treinadores(as)

Entrevistados(as)	Treinadora	Treinador
Sujeito 01	x	x
Sujeito 02	x	x
Sujeito 03	-	x
Sujeito 04	-	x
Sujeito 05	x	x
Sujeito 06	x	-
Sujeito 07	x	-
Sujeito 08	x	x
Sujeito 09	x	x
Sujeito 10	x	-
Sujeito 11	x	-
Sujeito 12	-	x
Sujeito 13	x	x
Total	10	9

Fonte: Elaborado pela autora.

6.2. Códigos e categorias gerados a partir da análise de conteúdo (Bardin, 2016)

No que diz respeito à análise qualitativa, a mesma foi realizada com base no método análise de conteúdo de Bardin (2016). Sendo considerados assuntos das transcrições que abordassem quais eram as automotivações dos sujeitos para se exercitarem e se os(as) treinadores(as) e o ambiente em que treinavam influenciavam em sua aderência. Ao localizar os códigos que mais apareciam nas respostas, os mesmos foram realocados nas seguintes categorias: auxílio do(a) treinador(a) (tabela 2), ambiente (tabela 3) e automotivação (tabela 4). Após essas etapas, as inferências sobre o material produzido foram feitas nos subcapítulos a seguir.

Tabela 2. Análise de conteúdo da categoria Auxílio do(a) Treinador(a)

Código gerados	Frequência	Porcentagem
Incentivos verbais	16	36,36%
Controle de carga	6	13,64%
Correção da execução	3	6,82%
Adaptação dos exercícios	7	15,91%
Demonstração dos exercícios	6	13,64%
Guia para os equipamentos	6	13,64%
Total	44	100%

Fonte: Elaborado pela autora.

Tabela 3. Análise de conteúdo da categoria Ambiente

Código gerados	Frequência	Porcentagem
Aparelhos em bom estado	2	5,88%
Disposição dos aparelhos	10	29,41%
Ambiente acústico	2	5,88%
Limpeza do local	3	8,82%
Iluminação	3	8,82%
Localização	8	23,53%
Interação social	6	17,65%
Total	34	100%

Fonte: Elaborado pela autora.

Tabela 4. Análise de conteúdo da categoria Automotivação

Código gerados	Frequência	Porcentagem
Saúde Física	25	60,98%
Saúde mental	10	24,39%
Diminuição de dores	4	9,76%
Lazer	1	2,44%
Rotina	1	2,44%
Total	41	100%

Fonte: Elaborado pela autora.

6.3. Percepções sobre a influencia do(a) Profissional de EF na motivação do sujeito

Conforme exposto pela tabela 2 do subcapítulo 6.2., a categoria denominada auxílio do(a) treinador(a), foi a que teve mais códigos gerados. Sendo que doze, dos treze entrevistados(as) afirmaram em seus discursos que seus treinadores(as) influenciavam positivamente na motivação para se manterem em suas respectivas práticas corporais. Visto que apenas uma resposta constatou que não sentia que o(a) profissional de EF influenciava na sua motivação. Tais achados confirmam com a hipótese desse estudo e corroboram com a pesquisa de Sampaio, Polydoro e Rosário (2012), que destacaram que os(as) treinadores(as) podem auxiliar no processo de autorregulação da motivação de seus alunos(as).

Ainda sobre o estudo de Sampaio, Polydoro e Rosário (2012), é elencado também que um(a) professor(a) que observa os aspectos que dificultam o desempenho de seu aluno(a) podem auxiliar na melhora do ambiente em que ele(a) está inserido e estimular sua autorregulação. Tais aspectos são possíveis de se observar nos códigos referentes à demonstração dos exercícios, correção de execução, adaptação dos exercícios, controle de carga e guia para os equipamentos e conforme destacado nas falas de alguns entrevistados(as).

Entrevistada 6: Minha professora adaptada os exercícios. Falava de forma visual para que ficasse de fácil entendimento e que eu conseguisse imaginar. Sempre me colocava pra cima para eu não desistir, e se eu não conseguisse fazer ela tentava de outra forma mais leve. Assim eu ia evoluindo aos poucos.

Entrevistado 12: O treinador está sempre perto e fala qual é o próximo exercício, se eu estou perto do aparelho eu vou sozinho, senão o treinador me leva. Ele dá atenção e suporte fazendo com que eu não desista de fazer os exercícios. Me pergunta como está a carga, faz correção dos exercícios e se preocupa com a execução. Ele também demonstra como é o movimento no corpo dele para eu sentir.

Entrevistada 1: Eles explicam de forma clara e às vezes fazem o uso do toque para me auxiliar ficar na posição certa para fazer o exercício. Também demonstra no próprio corpo e deixa a gente tocar no professor para entender como é o movimento do exercício. Eles me incentivam muito a fazer os exercícios. Como sou baixa visão, tem coisas que eu não enxergo aí preciso da ajuda do professor para ir até o aparelho.

A metodologia empregada pelos profissionais de EF supracitados, mostra que os mesmos utilizam-se de embasamento teórico na prescrição do treinamento resistido que aplicam para os(as) alunos(as). Pois dão atenção às variáveis de treinamento como o volume de trabalho, a intensidade dos exercícios, a cadência do movimento, a sobrecarga e frequência de treinamento, pontos importantes que podem promover uma adaptação constante do organismo e progressão no desempenho físico (Fleck e Simão, 2008; Quadros; Matos; Schwatey, 2018; Martins et al., 2024).

Seguindo nessa linha, estudos sobre musculação mostram que um treinamento bem planejado e praticado de forma regular, pode trazer benefícios como aumento de massa magra, diminuição de tecido adiposo e ganhos de força (Câmara et al., 2007; Liz; Andrade, 2016). E que alguns alunos conseguem perceber resultados em menos tempo do que com outros tipos de exercício, o que diverge da fala da entrevistada 6 que diz “um dificultador é motivação para continuar firme treinando mesmo demorando pra ter resultado”.

Ainda quando analisamos sobre os códigos apontados na categoria auxílio do(a) treinador(a), é possível encontrar sobre o código de incentivos verbais, sendo o mais pontuado pelos(as) entrevistados(as), exemplificado pela fala do entrevistado 5: “é uma alegria que contagia enquanto treinamos [...] e o carinho que eles tem com a gente”. Esses pontos reforçam os achados de Barros e laochite (2012) sobre o quão importante é para a manutenção de AF de um aluno(a), a influencia positiva de receber incentivos de pessoas próximas para que se mantenham em suas práticas.

6.4 Percepções sobre acessibilidade dos locais de prática e autorregulação dos sujeitos

Os direitos da pessoa com deficiência são previstos em Lei promulgada pelo Congresso desde 2015, que entre outras coisas garante condições de educação e acesso à saúde. Entretanto, mesmo a lei estabelecendo punições para atitudes discriminatórias, alguns centros de treinamento e academias acabam criando barreiras ao invés de pontes para promoção de práticas corporais para essa parcela da população, devido principalmente à desinformação (Santo; Silva; Costa, 2021).

Os estudos de Santos, Silva e Costa (2021) e de Lima e colaboradores (2018), mostram que as academias ainda passam por um processo lento de adequação para tornar seus espaços mais acessíveis para pessoas com algum tipo de deficiência, como é o caso da visual. Nesse estudo ao analisar sobre o ambiente de treino, o tema disposição dos aparelhos e localização foram os mais citados, sendo que apenas três respondentes citaram sobre acessibilidades mais específicas como piso tátil com texturas diferentes, placas em braile, abafador acústico e iluminação com cores claras, enquanto os demais descreveram os locais como não sendo tão acessíveis, conforme os trechos a seguir.

Entrevistada 1: Os aparelhos são muito perto uns dos outros e atrapalham um pouco; e como eu tenho baixa visão acabo esbarrando.

Entrevistada 8: A falta de acessibilidade do local às vezes dificulta um pouco para treinar.

Entrevistada 11: Minha maior dificuldade é treinar em ambiente escuro, é onde mais me afeta, porque eu acabo não enxergando muito bem e fico com receio de cair quando estou correndo ou mesmo de trombar em algum equipamento da academia.

Como a deficiência visual faz com que o indivíduo perca a orientação espacial do ambiente, é justificável que mesmo que poucas vezes, o código limpeza apareça nos discursos dos entrevistados. Pois um ambiente limpo e organizado diminui os obstáculos que podem aparecer durante o deslocamento da pessoa com deficiência visual na academia. E o código sobre iluminação também é importante destacar, pois segundo Ito e Costa (2021), pessoas com baixa visão apresentam problemas de deslocamento quando expostas a luzes artificiais e naturais, sendo necessários arranjos eficientes de iluminação no ambiente que frequentam.

Dessa forma, ambos os códigos influenciam diretamente na locomoção dos(as) alunos(as) dentro das academias e são previstos por lei que estejam adequados nos empreendimentos comerciais, para que promovam a acessibilidade do local (Fernandes et, al, 2022).

Acessibilidade essa que também sofre influencia, ao analisarmos o código referente ao ambiente acústico nos locais de treino, na qual Azevedo e Castro (2019) destacam, depois de usar o sentido da visão, o ouvir é a forma que mais permite uma pessoa cega conseguir caracterizar um espaço, portanto isso pode se tornar sua principal ferramenta de reconhecimento.

Assim sendo, locais com ruídos intermitentes e agudos podem causar impaciência e desorientação, como pode ser o caso de academias com sons muito altos. Que em alguns estabelecimentos comerciais podem inclusive ultrapassar os limites de conforto acústico toleráveis por lei (Azevedo; Castro, 2019; Razera, 2013).

Contudo, apesar das academias citadas acima não serem padronizadas de acordo com as normas técnicas necessárias, esses(as) alunos(as) continuam frequentando tais locais. Portanto é possível inferir que os(as) alunos(as) conseguem se autorregular e manter a prática de exercícios, quando levados em conta outras variáveis da autorregulação da motivação presentes na TSC, como as de incentivos sociais e a automotivação, conforme é apresentada por meio da fala da entrevistada.

Entrevistada 8: A falta de acessibilidade do local às vezes dificulta um pouco, mas eu me sinto motivada porque lá sou atendida de forma humanizada, exclusiva, com o extensionista adaptando o que precisa, tendo empatia e profissionalismo.

Essa fala reforça que mesmo com um ambiente pouco acessível, a mediação do(a) profissional de EF permite com que o treino seja realizado. Isso corrobora com o estudo de Fernandes e Venditti Júnior (2008), que diz que com um mediador preparado, é possível promover que as pessoas com deficiência sejam tratadas com respeito, tenham uma melhor inclusão social e qualidade de vida.

Inclusão social essa, que também pode ser percebida pelo código de interação social no ambiente, na qual alguns entrevistados(as) expressaram que essa interação com os treinadores(as) e demais alunos(as) os(as) motivava a se manter se exercitando.

Corroborando com as achados de Silva, Santo e Costa (2021) que investigaram sobre a inclusão social de pessoas com deficiência em academias, que também observou um acolhimento por parte dos(as) outros(as) alunos(as) e inferiu que esse público poderia se sentir incluído em seu meio social ao treinar em academias.

Ademais, indo para um caminho um pouco diferente dos relatos analisados acima sobre ambiente, uma respondente em particular destacou que realizava seus treinos em casa, por conta de se sentir desconfortável quando frequentava academias e por estar mais familiarizada e à vontade com o espaço de sua residência. Ela relatou que suas aulas eram feitas sob supervisão de uma profissional de EF e que as instruções eram passadas via chamada de vídeo pelo aplicativo *Google Meet*. Um caso como esse difere dos achados já citados nessa pesquisa, porém reforça os achados de Cardoso, Nicoletti e Haiachi (2020), que inferem que por meio de exercícios adaptados capazes de serem realizados com segurança de acordo com o ambiente em que o aluno se encontra, é possível que se torne uma alternativa na promoção de práticas corporais com transmissões *online*.

6.5 Automotivação para manutenção de práticas corporais

Para fazer as inferências neste capítulo, esse estudo observou vide tabela 4, que entre os estímulos mais citados nas respostas dos sujeitos sobre a permanência em práticas corporais, estão relacionados com os códigos sobre melhora da saúde física e da saúde mental, itens que podem se enquadrar no estado de bem-estar. Isso vai de encontro com os achados de Castro e colaboradores (2010) e de Mutti e colaboradores (2010), que citam que a prática de exercícios físicos pode proporcionar a vivência de emoções positivas e gerar bem-estar nos indivíduos, além de melhorar a capacidade funcional e promover benefícios psicológicos e sociais às pessoas com deficiência.

Outro código que surge nesse estudo, é a motivação de se exercitar para diminuir as dores, tópico que é presente na vida de muitas pessoas com deficiência visual, devido à diminuição da contribuição do sistema visual para fornecer informações sobre o ambiente e o posicionamento da cabeça (Sanchez et., al 2008). Podendo gerar em alguns casos dificuldade de estabilização da postura, uma possível inclinação e rotação da cabeça, aumento da cifose dorsal, ampliação da cifose lombar, alteração da consciência corporal, entre outros que conseqüentemente pode resultar em dor (Sanchez et., al 2008; Falcão; Marinho; Sá, 2007).

A literatura mostra que, por meio do treinamento resistido é possível corrigir alguns desvios posturais, desde que o(a) aluno(a) passe por uma avaliação postural e seu treino seja prescrito com foco nesses objetivos (Martins et al., 2024). Já com a prática de lutas e do Goalball que também apareceram nas respostas dos(as) entrevistados(as), é possível haver um aumento na consciência corporal aptidão física no geral, habilidade essa que pode estar defasada entre as pessoas com deficiência visual, conforme citado anteriormente (Massart et al., 2013; Medeiros, 2016).

Seguindo a análise dos códigos da categoria automotivação, é apresentado também sobre lazer, que por meio das atividades físico-esportivas é passível de trazer a sensação de bem estar, infelizmente foi citada apenas uma vez. Segundo Oliveira e Carreta (2020), o lazer é uma atividade que deve ser escolhida livremente, apenas pelo prazer da atividade, como forma de expressão humana, poder se relacionar com outras pessoas, com o ambiente e de se sentir parte de uma comunidade (Marcellino, 2006). Porém, por mais que esse assunto já esteja sendo amplamente discutido na literatura e seja um direito básico que deve ser oferecido, por vezes acaba sendo negligenciado (Oliveira; Carreta, 2020;).

Principalmente por falta de políticas públicas, ações profissionais e de negligência de alguns serviços de atenção a esta população (Marcellino, 2006; Oliveira; Carreta, 2020).

E por fim o tópico rotina, por mais que tenha sido citado com pouca frequência e de forma negativa, aparece nesse estudo e pode ser associado com o estudo de Liz e Andrade (2016) que investigou sobre motivos de adesão e desistência da prática de musculação. Encontrando que uma rotina com muitos compromissos e pouco tempo livre, costuma ser o motivo principal para a desistência da prática de musculação, chamando a atenção para um problema que pode ter origem sociocultural e econômica (Liz; Andrade, 2016).

7 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Conforme apresentado como objetivo de estudo, ao analisar se os incentivos dados pelos profissionais de EF durante aulas de diferentes práticas corporais auxiliavam na autorregulação da motivação de seus alunos(as), dada a escassez na participação de sujeitos para responder ao questionário no período de quatro meses em que a presente pesquisa se disponibilizou para realizar a coleta. Se houvesse tempo hábil e talvez outras estratégias de divulgação ou parcerias com instituições, talvez nossos respondentes teriam aumentado, o que forneceria mais dados para as análises.

Para investigações futuras, sugere-se ampliar os canais de divulgação do questionário utilizado. Incorporando-o em mais plataformas digitais acessíveis e estabelecendo previamente uma rede de colaboração com Instituições de Ensino, Associações Esportivas e Organizações de apoio à pessoa com deficiência visual, para que seja possível superar as barreiras de acesso e comunicação que se mostram características nesse grupo.

A ideia principal era que participantes de todas, ou pelo menos a maioria dos estados do Brasil respondessem o questionário, para que houvesse uma diversidade de percepções sobre o assunto e de diferentes práticas corporais, trazendo um conteúdo maior de respostas e mais robustez para fazer inferências sobre o assunto.

Entretanto, de todas as regiões do Brasil que foram consultadas via e-mail ou Instagram, o teor das respostas ficou condensado em apenas dois dos maiores estados da região sudeste e um colaborador do centro-oeste e outra do sul. Portanto tornou-se difícil fazer conclusões e inferências concretas sobre o assunto investigado.

Além disso, utilizar também métodos mistos de coleta de dados, combinando o questionário por escrito da plataforma Google Formulário, os questionários aplicados por chamada de voz *online* e também de forma presencial, garantindo assim maior adesão de respondentes. Esse método de aplicação presencial pode acabar concentrando as respostas em apenas uma região do Brasil, por conta da extensão do país ser grande e conter muitos estados e das limitações geográficas ou localização dos pesquisadores envolvidos. Acreditamos que esta limitação no número de respondentes tenha sido um grande limitador da pesquisa.

Outra possibilidade, dentro do estudo misto, seria agregar alguma escala psicométrica, já validada, uma vez que a única encontrada e aplicada em estudo piloto estava inadequada, desatualizada e não condizente com o novo modelo paradigmático da Atividade Motora Adaptada, voltada às potencialidades do sujeito com deficiência. Esta complementação, associada à ampliação dos sujeitos da pesquisa, poderiam

trazer novas e interessantes análises para reflexões futuras e não estão descartadas para continuidade deste estudo a posteriori. Outra área de interesse seria um estudo transcultural, comparando diferentes países, ou até mesmo ampliar e analisar as diferentes regiões do Brasil de maneira mais abrangente.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração as evidências achadas nas respostas dos(as) entrevistados(as) dessa pesquisa, parece que incentivos sociais advindos dos profissionais de EF podem influenciar favoravelmente na manutenção da autorregulação da motivação dos(as) alunos(as). Porém, é importante enfatizar que a mediação do profissional de EF não pode ser o ponto principal a ser levado em consideração para que um(a) aluno(a) se mantenha praticando algum exercício. O(a) treinador(a) faz a mediação, o ambiente auxilia na realização das práticas, mas as decisões sobre se empenhar nas execuções dos exercícios e na frequência de treino, vai depender do(a) próprio(a) aluno(a) e das suas estratégias para se autorregular.

Esses achados reforçam que a pessoa com deficiência já possui autonomia, e que por meio da mediação do profissional de EF e de um ambiente estruturado, é possível potencializar sua independência e criticidade em seu cotidiano. E por conta da inclusão ser um tema muito relevante na atualidade, nosso estudo revelou uma escassez de pesquisas sobre autorregulação da motivação associada as práticas corporais e também de estudos em que o público alvo são as pessoas com deficiência visual. Tornando-se necessários fazer algumas inferências com estudos que não seguissem a mesma teoria psicológica e que investigassem sujeitos com outros tipos de deficiência, ou sem deficiência, que por ora não foram suficientes.

Nós acreditamos que uma inclusão para ser eficiente, precisa ser baseada em evidências científicas. Dado isso, acreditamos serem necessárias mais pesquisas na área da Educação Física adaptada que tenham um número maior de respondentes, estudos que investiguem sobre a autorregulação da motivação pela TSC e acessibilidade de locais de treino. E também futuramente, a inclusão das percepções dos(as) próprios(as) profissionais de EF, à respeito das estratégias usadas durante as aulas, para que seja possível promover avanços na atuação da Educação Física adaptada de forma mais inclusiva e eficaz.

9 REFERÊNCIAS

- AMARAL, L. A. Sobre crocodilos e avestruzes: falando das diferenças físicas, preconceitos e superação. In: AQUINO, Julio Groppa (Org.). Diferenças e preconceitos na escola: alternativas teóricas e práticas. São Paulo: Summus, 1998, p; 11-30.
- AZEVEDO, B; CASTRO, S. A INFLUÊNCIA DO SOM NA PERCEPÇÃO E APROPRIAÇÃO DO ESPAÇO PELO CEGO. SIMPÓSIO BRASILEIRO DE QUALIDADE DE PROJETO DO AMBIENTE CONSTRUÍDO, v. 6, n. 1, p. 842-852, 2019.
- AZZI, R. G. et al. Introdução à Teoria Social Cognitiva. 2. ed. rev. [S. l.]: Artesã Editora, 06/10 2021. 143 p. ISBN 978-6586140750.
- BANDURA, A. et al. A evolução da teoria social cognitiva. Teoria social cognitiva: Conceitos básicos, p. 15-41, 2008.
- BANDURA. A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- BANDURA. A. Social cognitive theory: An agentive perspective. Annual Review of Psychology, 2001, n. 52, p. 1-26, 2001.
- BANDURA. A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BARROS, M. B.; IAOCHITE, R. T. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. Motricidade, v. 8, n. 2, p. 32-41, 2012.
- BATAGINI, D. G. F. Estágio curricular supervisionado em atividade física para pessoas com deficiência e formação profissional: um estudo de caso na Unesp Bauru. 2020.
- BATISTA, Filipe Daniel. Correlação entre a qualidade da relação entre instrutores/as de artes marciais e os/as seus/suas praticantes e a resiliência, autorregulação e autoeficácia em adolescentes. 2021. Tese de Mestrado.
- BORELLA, D. R. Atividade Física Adaptada no contexto das Matrizes Curriculares dos Cursos de Educação Física. Orientador: Fátima E. Denari. 2010. 164 f. Tese (Doutorado em Educação Especial) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2010.
- BRACHT, V. EDUCAÇÃO FÍSICA E APRENDIZAGEM SOCIAL. 2. ed. Porto Alegre: LIVRARIA E EDITORA MAGISTER LTDA, 1997. 122 p. ISBN 85-85275-05-7.
- BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui o Código federal. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF: Subchefia para Assuntos Jurídicos, p. 1-7 jul. 2005. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm>.
- CARDOSO, V. D.; NICOLETTI, L. P; HAIACHI, M. C. Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-5, 2020.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CASTRO, M. da S. et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio-Brasil. Motricidade, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

CAZEIRO, A. P. M. et al. Estudos sobre as atividades de vida diária, atividades instrumentais da vida diária e tecnologia assistiva. 2011.

CHIZZOTTE, A. Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios. Revista Portuguesa de Educação, Braga, v. 16, n. 2, p. 221-236, 2003.

CORAZZA, S. T. et al. Benefícios do Treinamento Funcional para o equilíbrio e propriocepção de deficientes visuais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 22, p. 471-475, 2016.

CPB. Comitê Paralímpico Brasileiro (2022). Disponível em: <https://www.cpb.org.br/>

DANTAS, T. Jovens com deficiência como sujeitos de direitos: o exercício da autoadvocacia como caminho para o empoderamento e a participação social. 2011. 141f. 2011. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em Educação)—Universidade Federal da Paraíba, Paraíba.

DAOLIO, J. Educação Física e o Conceito de Cultura, Campinas, S. Paulo, Editora: Autores Associados, 2004.

DE SOUZA, R. N; LUNELLI, A. B. Contribuições da prática regular de exercício físico para pessoas com deficiência física. Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, v. 1, n. 5, 2022.

DINIZ, D. et al. Deficiência, Direitos Humanos e Justiça. Sur. Revista Internacional de Direitos Humanos, São Paulo, v. 6, ed. 11, p. 65-77, 2009.

DO NASCIMENTO, T. S et al. AS PRÁTICAS CORPORAIS E A INCLUSÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA. III Congresso Nacional de Educação. 2017.

EAGLY, A. H; CHAIKEN, S. The Psychology of Attitudes. Forth Worth: Harcourt Brace & Company, 1993.

FALCÃO, F. R. C.; MARINHO, A. P. S.; SÁ, K. N. Correlação dos desvios posturais com dores musculoesqueléticas. R. Ci. méd. biol., Salvador, v. 6, n. 1, p. 54-62, jan./abr. 2007.

FERNANDES, C; VENDITTI JR, R. Educação física adaptada na formação universitária: reflexões sobre a preparação do profissional de educação física para a atuação com pessoas com necessidades especiais. 2008.

FERNANDES, L. A., et al. Aspectos atitudinais e estruturais de inclusão de pessoas com deficiência em academias de musculação: uma análise a partir da perspectiva dos profissionais. Research, Society and Development, v. 11, n. 9, p. e53511932160-e53511932160, 2022.

FLECK, S.J.; SIMÃO, R. Força, Princípios Metodológicos Para Treinamento. São Paulo. Phorte. 2008.

FREIRE, P. *Pedagogia do Oprimido*. 17^a ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GONÇALVES, V. O.; LEITE, S. T.; DUARTE, E. A Educação física adaptada no currículo de formação em educação física. *Itinerarius Reflectionis*, v. 16, n. 3, p. 01-15, 2020.

GUEDES, T. A. et al. Estatística Descritiva. Projeto de Ensino “Aprender Fazendo Estatística”, 49 p, 2022. Disponível em: http://www.each.usp.br/rvicente/Guedes_et al _Estatistica _Descritiva.pdf. Acesso em: 03 jun. 2025.

HUDSON, G. M; SPROW K. Promoting Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: Implications for Obesity and Chronic Disease Management. *J Phys Act Health*, v. 17, p.685-7, 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo demográfico 2010. IBGE, 2010. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd2010religioaodeficiencia.pdf>

ITO, M. A. K.; COSTA, M. F.. Inclusão e acessibilidade na arquitetura: revisão sistemática sobre iluminação e baixa visão. 2021.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Metodologia Científica*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

LEHNHARD, G. R.; MANTA, S. W.; PALMA, L. E. A prática de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 23, p. 45-56, 2012.

LIZ, Carla M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MACHADO, A. A. Importância da Motivação para o Movimento Humano. In: *Perspectivas Interdisciplinares em Educação Física*, São Paulo: Soc. Bras. Des. Educação Física. 1995.

MAGALHÃES, C. P. et al. Percepção e expectativas do esportista com deficiência em relação ao profissional de Educação Física. *EFDeportes*, Buenos Aires, ano 19, n. 199, p. 1-5, 6 dez. 2014.

MANEESRIWONGUL, W.; DIXON, J. K. Instrument translation process: a methods review. *Journal of advanced nursing*, 48(2), 175-186, 2004.

MARCELLINO, N. C.. Lazer e educação física. *Educação física: Cultura e sociedade*, p. 47-69, 2006.

MARMELEIRA, J. F. F. *et al.* Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Online, v. 40, ed. 2, p. 197-204, 2018. DOI <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.12.001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/D595fhvkK4c45YxWppsHtbH/abstract/?lang=pt#>.

MARTINS, L. C. et al. OS BENEFÍCIOS DA AVALIAÇÃO POSTURAL PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS CORRETIVOS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 3, p. 2265-2272, 2024.

MARTINS, N. A.; BERT, F. S. R.; BORGES, G. F. Um olhar sobre a deficiência visual e a prática de atividade física ao longo da vida. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 19, ed. 3, p. 339-358, 2016. DOI <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2016v19i3p339-358>. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/35800>.

MASSART, A. et al. Efeitos da prática de Judo na composição corporal e na aptidão física de judocas portuguesas com deficiência visual. *Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD*, Vol. 3 Nº 1, p. 6-13, 2013.

MEDEIROS, R. R. Noção Corporal, Lateralidade e Estruturação Espaço-Temporal na deficiência visual: estudo comparativo entre praticantes e não praticantes de Goalball. 2016. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto (Portugal).

MUTTI, L. C. et al. Os Benefícios dos Exercícios Resistidos na Melhoria da Capacidade Funcional e Saúde dos Paraplégicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte: Niterói*, v. 16, n. 6, dezembro de 2010.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, M. L. V. M.; CARRETTA, R. Y. D. Lazer e participação social na percepção da pessoa com deficiência visual. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, v. 23, n. 1, p. 561-581, 2020.

PARSONS, A.; WINCKLER, C. Esporte e a pessoa com deficiência: contexto histórico. *Esporte paralímpico*, p. 3-14, 2012.

QUADROS, A. M.; SCHWATEY, G. FARIAS, D. A. Conhecimento da manipulação das variáveis metodológicas do treinamento de força entre os profissionais de Educação Física. *RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 12, n. 75, p. 426-436, 2018.

RAZERA, V. Análise da exposição ao ruído de profissionais de uma academia da região metropolitana de Curitiba. 2013.

REIS, P. A. C; CAMPOS, C. M. C; FERNANDES, L. C. Características da população portadora de visão subnormal do Hospital São Geraldo: um estudo retrospectivo de 435 casos. *Rev. bras. oftalmol*, p. 287-94, 1998.

SAMPAIO, R. K. N.; POLYDORO, S. A. J.; ROSÁRIO, P. S. L. F. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. *Cadernos de Educação*, n. 42, 2012.

SANCHEZ, Hugo Machado et al. Avaliação postural de indivíduos portadores de deficiência visual através da biofotogrametria computadorizada. *Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)*, v. 21, n. 2, 2008.

SANTO, C. A. E.; SILVA, S. E. P. Inclusão social de pessoas com deficiência em academias de musculação. 2023.

SERON, B. B. et al. Prática de atividade física habitual entre adolescentes com deficiência visual. *Rev. bras. educ. fís. esporte*, Online, v. 26, ed. 2, p. 231-239, jun 2012. DOI <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/J3y6MGCzfW8DjjGr7xd6qh/?format=html&lang=pt#>.

SILVA, S. E. P.; SANTO, C. A. E.; COSTA, R. R. INCLUSÃO SOCIAL DE PESSOAS

COM DEFICIÊNCIA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO. Revista Eletrônica de Ciências Humanas, v. 4, n. 2, 2021.

STEFANINI, F. A psicologia interferindo na motivação: uma ferramenta essencial para o sucesso de um personal trainer. 2008.

TURECK, L. T. Z; DA SILVA, L. A.. Apontamentos sobre a relação da educação com a concepção biopsicossocial da deficiência. Revista HISTEDBR On-line, v. 24, p. e024021-e024021, 2024.

VENDITTI JÚNIOR, Rubens. Análise da auto-eficácia docente de professores de educação física. 2005. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

WINCKLER, C. Pedagogia do paradesporto. Santos: Câmara Brasileira do Livro, 2023. 622 p. ISBN 978-65-00-63082-4. DOI: 10.5935/978-65-00-63555-3.

WINTERSTEIN, P; VENDITTI JR, R. A motivação para as práticas corporais e para o esporte. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar, v. 2, p. 115-135, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, WHO. Active Ageing: A Policy Framework. Madrid. Spain, abril 2002. 60 p. Disponível em: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wpcontent/uploads/2014/06/WHOActiveAgeing-Framework.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2021). Blindness and Vision Impairment. Recuperado de: <https://www.who.int/newa-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>.

10 ANEXOS

Anexo I – Questionário

Nome Completo:

Data de nascimento:

____/____/____

Gênero:

() Masculino () Feminino

Cidade e Estado que reside:

Qual o tipo de deficiência visual?

Sua deficiência é congênita (nasceu com ela) ou adquirida? Se adquiriu, como foi e quando?

Qual modalidade de exercício pratica? Exemplo: musculação, pilates, corrida, yoga.

Quanto tempo de experiência você tem nessa modalidade? (Em meses ou anos)

Quantos dias você treina durante a semana?:

O que te motiva enquanto indivíduo a praticar esse exercício e quais são os facilitadores e dificultadores?

Como você acha que o local em que você treina te influencia durante o exercício?

De que forma você reconhece que seu treinador(a) tem influência na sua motivação durante as aulas?

Qual o gênero do seu treinador(a)?

☐ Masculino ☐ Feminino

☐ Tenho aulas com treinadores de ambos os gêneros

Anexo II – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – (TCLE)

Você foi convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “AUTORREGULAÇÃO DA MOTIVAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL PARA AS PRÁTICAS CORPORAIS E ESPORTIVAS: INTERFACES ENTRE MEDIAÇÃO PROFISSIONAL E ASPECTOS PSICOSSOCIAIS”.

Para participar da pesquisa, você deverá responder um questionário com 13 questões, em que deverá divulgar informações gerais como idade, cidade de residência e também a experiência esportiva, a rotina e frequência de treinamento, qual o tipo de deficiência visual, entre outros.

Durante a coleta das informações por este questionário, existe o risco de você se sentir constrangido(a), ou de ter sua privacidade invadida. Portanto, para minimizar os riscos, os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e garantia de total restrição ou identificação de sua pessoa. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado. A pesquisadora responsável garante que você não terá identificação nominal (ou seja, não terá o seu nome revelado) no formulário ou no banco de dados, a fim de garantir o seu anonimato. Também garante o sigilo em relação as suas respostas, as quais serão tidas como confidenciais e utilizadas apenas para fins científicos. Esta pesquisa não oferece nenhum prejuízo financeiro para você como voluntário.

Caso ocorra algum constrangimento ou invasão de privacidade, o grupo responsável pela pesquisa arcará com o custeamento das possíveis necessidades que você possa apresentar. Além disso, você poderá solicitar esclarecimento sobre a pesquisa em qualquer etapa do estudo. *Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética (CE). O Comitê é formado por um grupo de pessoas que têm por objetivo defender os interesses dos participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade e assim, contribuir para que sejam seguidos padrões éticos na realização de pesquisas.* Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação na pesquisa a qualquer momento, seja por motivo de constrangimento e/ou outros motivos. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Após a coleta, os participantes terão um retorno com um banco de dados

montado pelos pesquisadores, ao final do estudo, informando os resultados e conclusões da pesquisa, com o objetivo de trazer conhecimento e ajudar os profissionais envolvidos em suas práticas. Após a publicação da pesquisa em eventos ou periódicos científicos, você também receberá os produtos finais desse estudo (artigos publicados, resumos enviados para congressos, etc). Todos os dados coletados ficarão sob responsabilidade dos pesquisadores e serão divulgados da maneira adequada, em eventos científicos-acadêmicos, sempre preservando a identidade dos participantes.

Se você se sentir suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o(a) a concordar com esse termo e com a participação nesta pesquisa, preenchendo as informações abaixo. Este Termo é redigido em duas vias, sendo uma para o participante e outra para a pesquisadora. Todas as páginas deverão ser rubricadas por você e pela pesquisadora responsável (ou pessoa por ele delegada e sob sua responsabilidade), com ambas as assinaturas apostas na última página.

Título do Projeto: “AUTORREGULAÇÃO DA MOTIVAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL PARA AS PRÁTICAS CORPORAIS E ESPORTIVAS: INTERFACES ENTRE MEDIAÇÃO PROFISSIONAL E ASPECTOS PSICOSSOCIAIS”.

Pesquisadora Responsável: Ana Júlia Zambrini de Miranda

Instituição: Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Campus Bauru, Faculdade de Ciências. Av. Eng. Luís Edmundo Carrijo Coube, 2085 - Nucleo Res. Pres. Geisel, Bauru - SP, 17033-360

Dados para Contato da Pesquisadora Responsável: fone (14) 99101-5989 / e-mail: ana.miranda@unesp.br

CAAE: 82753724.5.0000.5398

Endereço do Comitê de Ética da FC da UNESP Bauru: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01 - Vargem Limpa - Bauru/SP – **CEP:** 17033-360

Dados para Contato CEP: (14) 3103-9400 / cepesquisa.fc@unesp.br

**DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA
PARTICIPAR DA PESQUISA**

Eu, _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e ou retirar meu consentimento. Os responsáveis pela pesquisa acima, certificaram-me de que todos os meus dados serão confidenciais. Em caso de dúvidas poderei chamar o pesquisador responsável Ana Júlia Zambrini de Miranda, ou ainda entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da FC da Unesp Bauru. Declaro, portanto, que **CONCORDO** em participar desse estudo. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

_____, _____ de _____ de _____.
(cidade) (dia) (mês) (ano)

Assinatura do(a) participante voluntário(a)