

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PRATICADO REGULARMENTE POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS E SUA IMPORTÂNCIA NO PROCESSO INCLUSIVO

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.6



RESUMO

OBJETIVO: Demonstrar de forma sistemática quais os principais benefícios da atividade física praticado regularmente por pessoas com deficiência e sua importância no processo inclusivo.

METODOLOGIA: A pesquisa foi do tipo Revisão bibliográfica, que será realizada por meio de um levantamento de literaturas nas bases de dados de Google acadêmico, latino-americana Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). A coleta de dados será feita através da leitura criteriosa de artigos, livros, revistas, e anais de eventos científicos. Como critérios de inclusão serão utilizados artigos no idioma português e relacionados com o tema abordado no trabalho e como critérios de exclusão serão todos os documentos que não ajudará para a resolução da problemática.

RESULTADOS: O estudo em questão, percebeu-se uma similaridade de resultados entre todos os artigos, que apesar das barreiras e dificuldades que os deficientes enfrentam, a prática traz diversos benefícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Conclui-se que pessoas com algum tipo de deficiência e que praticam atividade física regularmente, a maioria não possui espaço e suporte específico, dificultando assim sua inclusão social. Entretanto, sabemos que ao praticar, ajudará na produção da autonomia com o autocuidado na descoberta de habilidades e potencialidades, melhorando a ampliação do ciclo de amizade além de eliminar o sedentarismo.

PALAVRAS-CHAVES: Benefícios; Deficiência; Inclusão; Qualidade de vida; Barreiras.

Ilana Ferreira Da Silva

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-6476-4267>

Thais De Matos Oliveira

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-5877-1241>

Camila Santos de Sousa

Graduando em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-2782-4232>

Natália de Jesus da Silva

Graduando em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-2098-3724>

Tâmyack Alves de Macêdo

Educador Físico, Especialista e Professor da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-8583-8325>

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY REGULARLY PRACTICED BY PEOPLE WITH DISABILITIES AND ITS IMPORTANCE IN THE INCLUSIVE PROCESS

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.6



ABSTRACT

OBJECTIVE: Systematically demonstrate the main benefits of physical activity regularly practiced by people with disabilities and its importance in the inclusive process.

METHODOLOGY: The research was of the Literature Review type, which will be carried out through a literature survey in the academic Google, Latin American and Caribbean Health Sciences (LILACS) and Scientific Electronic Library Online (SCI-ELO) databases. Data collection will be done through careful reading of articles, books, magazines, and annals of scientific events. As inclusion criteria will be used articles in portuguese and related to the topic addressed in the work and as exclusion criteria will be all documents that will not help to solve the problem.

RESULTS: In the study in question, it was noticed a similarity of results among all articles, that despite the barriers and difficulties that the disabled face, the practice brings several benefits.

CONCLUSION: It is concluded that people with some type of disability and who practice physical activity regularly, most do not have space and specific support, thus hindering their social inclusion. However, we know that when practicing, it will help in the production of autonomy with self-care in the discovery of skills and potential, improving the expansion of the friendship cycle in addition to eliminating sedentary lifestyle.

Recebido em: 24/01/2022
Aprovado em: 15/09/2022
Conflito de Interesse: não houve
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Benefits; Deficiency; Inclusion; Quality of life; Barriers.



INTRODUÇÃO

Segundo Pires (2008), aproximadamente 25 milhões de brasileiros têm alguma necessidade especial, sendo ela: física, mental, auditiva, visual ou múltipla. Infelizmente, para a maioria das pessoas com alguma limitação não há suporte específico e espaço social adequado.

“A grande dificuldade da inclusão está no fato de que nossa sociedade, em seus sistemas sociais, não se organiza para incluir, dificultando desta forma, que as pessoas deficientes possam assumir seus papéis na sociedade” (PIRES, 2008, p. 48).

A Classificação Internacional de deficiências, incapacidades e desvantagens criou um manual de classificação das consequências das doenças (CIDID), publicado em 1989. O documento é uma revisão, foi a primeira tentativa da OMS de organizar uma linguagem universal sobre lesões e deficiências publicada em 1980. A ICIDH propõe uma classificação do conceito de deficiência que pode ser aplicado a vários aspectos da saúde e da doença, sendo um referencial unificado para a área, estabelecendo com objetividade, abrangência e hierarquia de intensidades, uma escala de deficiências com níveis de dependência, limitação e seus respectivos códigos, propondo que sejam utilizados com a CID pelos serviços de medicina, reabilitação e segurança social. Por essa classificação são conceituadas:

Deficiência, que é a perda ou anormalidade de estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica, temporária ou permanente, incluindo a ocorrência de uma anomalia, defeito ou perda de um membro, órgão, tecido ou qualquer outra estrutura do corpo, inclusive das funções mentais.

Incapacidade, que é uma restrição, resultante de uma deficiência, da habilidade para desempenhar uma atividade considerada normal para o ser humano, surge como consequência direta ou é resposta do indivíduo a uma deficiência psicológica, física, sensorial ou outra. Representa a objetivação da deficiência e reflete os distúrbios da própria pessoa, nas atividades e comportamentos essenciais à vida cotidiana.

Já a desvantagem é um prejuízo para o indivíduo, resultante de uma deficiência ou uma incapacidade, que limita ou impede o desempenho de papéis de acordo com a idade, sexo, fatores sociais e culturais caracteriza-se por uma discordância entre a capacidade individual de realização e as expectativas do indivíduo ou do seu grupo social, simbolizando a socialização da deficiência e relacionando-se às dificuldades nas habilidades de sobrevivência (OMS, 1989).

A Inclusão envolve a participação nos seguimentos e eventos sociais, promovendo uma melhor qualidade de vida.

“Esta Estrutura de Ação foi aprovada por aclamação após discussão e emenda na sessão Plenária da Conferência de 10 de junho de 1994. Ela tem o objetivo de guiar os Estados Membros e organizações governamentais e não-governamentais na implementação da Declaração de Salamanca sobre Princípios, Política e Prática em Educação Especial. Procedimentos-Padrões das Nações Unidas para a Equalização de Oportunidades para Pessoas Portadoras de Deficiências, A/RES/48/96, Resolução das Nações Unidas adotada em Assembleia Geral” (SALAMANCA, 1994, p.17)

Silva, Sousa e Cristina (2009), tentaram definir inclusão a partir da definição de exclusão. Segundo Sposati (1996), inclusão e exclusão são processos sociais interdependentes vinculados principalmente à distribuição de renda e oportunidades. Nesse sentido, Azevedo e Barros (2004) consideram a inclusão como o movimento permanente na busca de igualdade de condições e oportunidades para evitar diversas situações de privação. Esta definição pode ser considerada um tanto limitada, pois a inclusão não pode ser pensada em apenas um dos aspectos sociais.

Nesse sentido, Ladeira e Amaral (1999) propõem uma definição mais coerente, conceituando-a como um processo que se prolonga ao longo da vida de um indivíduo e que tem por finalidade a melhoria da qualidade de vida do mesmo. Sposati (1996) a inclusão concentra-se na busca pelo acesso a quatro utopias básicas: autonomia de renda (capacidade do indivíduo de suprir suas necessidades vitais, culturais e sociais), desenvolvimento humano (condição dos indivíduos em sociedade desenvolverem suas capacidades intelectuais e biológicas de forma a atingir o maior grau de capacidade humana possível), equidade (garantia de igualdade de direitos e oportunidades respeitando a diversidade humana) e qualidade de vida (a democratização dos acessos às condições de preservação do homem, da natureza e do meio ambiente e a redução da degradação ambiental).

De forma geral, segundo Haddad et al. e Silva, os deficientes físicos, da mesma maneira que a população em geral, alteram os seus hábitos de vida, tornando-se mais sedentários. Essa condição implica, além de uma série de problemas (intolerância à glicose; maior prevalência de aterosclerose), normalmente, aumento da obesidade, tornando o indivíduo mais suscetível a diversas enfermidades. Mello et al., observaram que, a maioria dos deficientes físicos iniciantes de um programa de atividade física têm como características a depressão e distúrbios do sono. Diversos estudos têm evidenciado a importância da prática regular de atividades físicas como meio de prevenir doenças associadas ao sedentarismo. De acordo com Labronici et al., a prática esportiva para o portador de deficiência é um mecanismo facilitador da inclusão na sociedade.

Diante disso, os benefícios e a inclusão de pessoas com deficiências nas atividades físicas praticadas regularmente, são importantes para melhorar a qualidade de vida e os benefícios são ainda maiores, pois ajuda tanto no equilíbrio, coordenação, agilidade, adaptação do corpo (aspectos corporais), mentais, como no processo de inclusão dos mesmos, facilitando o convívio com outras pessoas. A falta ou ausência da prática de atividades físicas pode resultar em inúmeras doenças graves como sedentarismo, obesidade, osteoporose e doenças crônicas, podendo também trazer complicações psicológicas como ansiedade, depressão e até mesmo alguns tipos de câncer.

Perante o exposto, para compreender melhor estes benefícios e a importância da inclusão dos deficientes físicos o presente trabalho tem como objetivo demonstrar de forma sistemática quais os principais benefícios da atividade física e sua importância no processo inclusivo, um tema que notamos a dificuldade dentro da sociedade de ser discutido, comentado e entendido pela agremiação.

Desse modo, desenvolvemos este estudo com a finalidade de apresentar a notabilidade da prática de atividades na vida dessas pessoas e o real sentido da inclusão. Demonstrando a sociedade também a capacidade de viver com os seus limites seja com ou sem deficiência, evitando assim a exclusão.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa, que será realizada por meio de um levantamento de literaturas, onde serão utilizadas fontes referentes ao tema em questão, com o intuito de responder à seguinte problemática: “Quais os benefícios e a importância da inclusão de pessoas com deficiências na prática de atividade física?”

A pesquisa bibliográfica será realizada com base em materiais como livros, revistas, artigos, e anais de eventos científicos. Pois para Caldas (1986, p. 15) a pesquisa bibliográfica representa a coleta e armazenagem dos dados de entrada para a revisão, processando-se mediante levantamento das publicações existentes sobre o assunto ou problema em estudo, seleção, leitura e fichamento das informações relevantes.

MÉTODOS DE PESQUISA

A busca bibliográfica será realizada nas bases de dados de Literatura Google acadêmico, Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Para identificar os melhores artigos que responderam a problemática, serão utilizados os seguintes descritores “AND”: atividade física AND Pessoas com deficiência, Benefícios AND exercícios, Pessoas com deficiência AND inclusão social, História da deficiência AND atividades físicas.

COLETA DE DADOS

Este trabalho utilizará bases de dados da literatura para o desenvolvimento da pesquisa, portanto a população a ser estudada através da leitura criteriosa de artigos, livros, revistas, e anais de eventos científicos serão pessoas que possuem deficiência. A busca bibliográfica será realizada nas bases de dados já citados á cima, serão utilizados como critérios de inclusão artigos, revistas, livros e anais de eventos científicos no idioma português e relacionados com o tema abordado no trabalho. Já os critérios de exclusão serão todos os documentos que não ajudará para a resolução da problemática.

ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Neste estudo serão utilizados dados devidamente referenciados, respeitando os autores e citações. Em seguida será feito a leitura, revisando os pontos mais importantes, com o intuito de adquirir mais conhecimento para redigir o trabalho. O trabalho vai ser realizado por meios de fontes nas bases de dados já citadas no método de pesquisa, portanto não haverá riscos, pois será uma pesquisa Bibliográfica.

RESULTADOS

Nesse estudo do tipo revisão bibliográfica analisamos 40 artigos e foram excluídos 35 que não resolve a problemática em questão. Tendo por fim somente 5 artigos selecionados e utilizados na revisão final, para as discussões e análise dos dados foram observados os temas, os objetivos e resultados dos artigos publicados.

AUTORES/ ANO	TÍTULOS	OBJETIVO DE ESTUDO	RESULTADOS
MONTEIRO, K. B. P de; & LUCIA, V. R. A., (2007)	A história da deficiência, da marginalização à inclusão social: uma mudança de paradigma	Este artigo pretende contribuir com uma reflexão mais crítica dos indivíduos em relação ao preconceito existente à pessoa com deficiência. Assim, descreve-se o percurso histórico desta população, ressaltando as diferentes posturas como: marginalização, assistencialismo, educação, reabilitação, integração e inclusão social, para melhor compreensão dos valores que muitas vezes podemos estar reproduzindo sem nenhum questionamento crítico e coerente, pois nos foram transmitidos no processo de socialização.	Conclui que quando o processo de reabilitação está baseado no paradigma de inclusão, este poderá trazer maior possibilidade para que o indivíduo reflita sobre os valores que a cultura pode ter com relação à deficiência e, assim, se torne um agente de mudança no contexto social.
PINTO, D.G. de; & ELIO-SABETE, R. J. P. G., (1995)	Atividade Física, aptidão física e saúde	O estudo procura reunir informações quanto a conceitos e pressupostos que são utilizados como referência no desenvolvimento de ações direcionadas à promoção da saúde mediante a prática da atividade física.	Percebeu-se que houve um grande número de evidências científicas, demonstrou, que cada vez mais, o hábito da prática de exercício físico se constitui não apenas como instrumento fundamental em programas voltados à promoção da saúde, inibindo o aparecimento de muitas das alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, mas também, na reabilitação de determinadas patologias que atualmente contribuem para o aumento dos índices de morbidade e mortalidade. Diante dessa perspectiva, parece lógico que qualquer iniciativa direcionada ao aprimoramento e à manutenção de um melhor estado de saúde necessariamente deverá privilegiar ações voltadas ao aumento dos níveis de prática da atividade física. Assim para o desenvolvimento de programas regulares de exercícios físicos, é necessário dispor de informações confiáveis e atualizadas que venham a subsidiar as tomadas decisões, na tentativa de alcançar o máximo de eficácia do ponto de vista de atenção primária à saúde.

ERINA L.P., et al., (2020)	Atividade física e deficiência física: preferências, motivações e barreiras para a prática de atividade física	Objetivou-se identificar as preferências, barreiras e motivações para a prática de atividade física por pessoas com deficiência física.	A partir dos resultados, as preferências identificadas envolveram a prática esportiva, especialmente, o basquetebol em cadeira de rodas. Sobre as motivações, a dimensão saúde se sobressaiu como o fator motivacional mais citado. Quanto às barreiras, a falta de equipamentos disponíveis e adaptados foi a mais evidenciada para a prática de atividades físicas. Estes resultados subsidiam a criação de atividades específicas considerando as preferências e as motivações apresentadas pelas pessoas com deficiência física, aliado à tentativa de minimizar as barreiras para esta prática.
BARBOZA B.S., et al., (2015)	Facilitadores e barreiras percebidas para a prática de atividade física por pessoas com deficiência motora	O objetivo deste estudo foi identificar as principais barreiras e os principais facilitadores percebidos para a prática de atividade física por pessoas com deficiência motora na cidade de Londrina/PR.	<p>Participaram 43 pessoas com deficiência motora (11 mulheres e 32 homens) com 39,9 (± 13,4) anos. Os participantes responderam a questionários sobre barreiras e facilitadores percebidos para a prática de atividade física, nos quais foram listados fatores ambientais, sociais e pessoais. O apoio da família e de amigos e o comportamento do profissional responsável pela prática foram os principais facilitadores encontrados. Enquanto as principais barreiras foram as limitações físicas e a falta de programas específicos.</p> <p>Conforme a análise dos resultados apresentados foi identificado que diversas são as barreiras e diversos são os facilitadores percebidos para a prática de atividade física por pessoas com deficiência motora.</p>
ROSSO G.L., et al., 2012	A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA HISTÓRIA DE VIDA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA	Objetivo analisar a prática de atividades físicas de pessoas com deficiência física em diferentes fases da vida.	<p>Participaram do estudo nove adultos jovens, do sexo masculino, que possuem deficiência física e praticavam atividades físicas e/ou esportivas.</p> <p>Na coleta de dados foi utilizada uma entrevista com perguntas referentes à história de vida, à deficiência e a atividades físicas em diferentes fases, e a análise dos dados se deu por categorias. Constatou-se que o tipo de deficiência não interferiu na prática de atividade física, enquanto as diferentes origens da deficiência física diferenciaram a prática ao longo da vida dos participantes. Além disso, a deficiência física não se mostrou um limitador para a participação em atividades físicas e/ou esportivas. Também ficou evidente que os participantes tiveram pouco acesso a esportes adaptados durante a infância e a adolescência, pois as atividades físicas eram praticadas nas aulas de Educação Física, ou através de brincadeiras e esportes convencionais</p>

DISCUSSÃO

Por definição, exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et alii, 1985). Diante dessa perspectiva, o exercício físico deverá apresentar conceito mais restritivo do que a atividade física. Atividade é definida por McArdle, Katch e Katch (1998, p. 605) como “qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia”. A prática de atividade física e, principalmente, o estímulo para a prática devem transformar-se em prioridade na área de Educação Física, onde a mesma tem sua relevância na educação e formação de indivíduos conscientes da importância de adquirir hábitos saudáveis e de praticar atividades físicas regularmente, a fim de adquirir um estilo de vida mais saudável e, por consequência, melhorar a qualidade de vida e a saúde.

Estudar sobre o tema qualidade de vida de pessoas com algum tipo de deficiência, baseando-se na perspectiva de nossa sociedade atual dita inclusiva, pode parecer contraditório se avaliado da forma superficial como tem sido feito ultimamente. É certo que estes dois universos podem estar totalmente interligados qualidade de vida e deficiência e isto é evidenciado quando retiramos o olhar daqueles que são ditos “normais”, e abrimos a lente (e também nossas mentes) para focarmos todas as interfaces que propiciam ao indivíduo uma melhor qualidade de vida. Nos últimos anos muito se tem discutido dentro de diversas áreas científica, política, acadêmica e social a respeito da busca pela melhor qualidade de vida dos seres humanos. A qualidade de vida deixou de representar apenas uma vida sem doenças, mas acima de tudo a busca pela felicidade e satisfação pessoal diante todos os aspectos da vida (Interdonato GC e Greguol M, 2011).

Segundo Dantas, Sawada e Malerbo, a qualidade de vida é uma noção eminentemente humana e abrange muitos significados que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades. O reconhecimento deste tema é evidenciado em vários estudos a fim de se obter cada vez mais informações a respeito, principalmente envolvendo a relação entre qualidade de vida e saúde nos diferentes tipos de populações. Para Guiselini (2004), a qualidade de vida e a saúde estão diretamente ligadas ao gerenciamento dos hábitos diários, ou seja, ao estilo de vida do indivíduo. Além disso, as doenças associadas ao sedentarismo, mesmo que se manifestem, em sua maioria, na vida adulta, têm seu início na infância e na adolescência (HALLAL et al., 2006), tornando-se uma aliada na obtenção de um estilo de vida saudável.

No tocante às pessoas com deficiência isto não deveria ser diferente, no entanto, muitas dessas pessoas não têm acesso à prática de atividades físicas. Essa preocupação cresce quando falamos de pessoas que possuem deficiência física, pois muitas vezes o acesso às atividades físicas por esta população é restrito, por serem necessários cuidados desde a adaptação de atividades até a utilização de recursos para locomoção (DIEHL, 2006). Diante dos benefícios, os motivos pelos quais as pessoas com deficiência buscam e permanecem na prática de atividade física são os mais diversos (melhora da saúde, lazer, condicionamento etc.), em que reconhecê-los é algo fundamental para auxiliar na criação de atividades específicas e melhor direcioná-las a este público (SAITO, 2007). Para Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e conduzido a um objetivo, dependendo da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e fatores ambientais (extrínsecos). Chiavenato (2010) afirma que a motivação está intimamente relacionada com o comportamento e desempenho das pessoas, também se sobressai como um importante elemento na compreensão do comportamento

humano em suas particularidades.

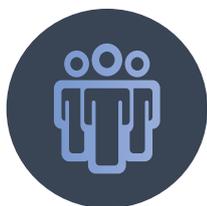
Ratificando, para Nahas (2006, p. 139), “as atividades físicas regulares podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, promover a socialização e aumentar os níveis e bem-estar geral das pessoas com deficiência”. Melo e Lopes (2002) relatam que a prática de atividade física por pessoas com deficiência é uma oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias a sua deficiência e promover a integração social. Também, a prática esportiva influencia na melhora da aptidão física, ganho de independência, socialização, autoconfiança e autoestima para esta população (ARAÚJO, 2011).

Também, relacionadas à prática de atividade física, percebe-se a existência de diversas barreiras que dificultam ou impedem esta prática. Para Browns (2005), as barreiras são entendidas como obstáculos observados pelo sujeito que podem reduzir o engajamento em comportamentos saudáveis. Pela Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (BRASIL, 2015), as barreiras são definidas como:

[...] qualquer entrave, obstáculo, atitude ou comportamento que limite ou impeça a participação social da pessoa, bem como o gozo, a fruição e o exercício de seus direitos à acessibilidade, à liberdade de movimento e de expressão, à comunicação, ao acesso à informação, à compreensão, à circulação com segurança, entre outros (BRASIL, 2015, p. 1).

Identificar as barreiras para a participação em alguma prática de atividade física parece ser uma estratégia e assim, a partir disso, estabelecer novos hábitos e redução dos níveis de sedentarismo, importante para toda e qualquer população (CESCHINI; FIGUEIRA JÚNIOR, 2007). Nessa mesma perspectiva, Seron, Arruda e Greguol (2015) concluíram seu estudo reforçando a necessidade de levantar dados com relação à inclusão de pessoas com deficiência em programas de atividades físicas, para assim elencar e assinalar fatores que possam vir a contribuir na construção de programas e políticas públicas locais, diminuindo o sedentarismo e automaticamente aumentando a qualidade de vida entre essa população. A atividade física é um fator importantíssimo para o processo de inclusão social. Segundo Masini, o movimento pela inclusão no Brasil surgiu por diversas influências como: a luta europeia contra a exclusão da pessoa com deficiência no convívio social e a criação da Liga internacional pela inclusão; a Conferência de Salamanca em 1994, sobre a “educação para todos”; da proposta integracionista dos EUA etc.

Sasaki afirma que para termos a inclusão social é fundamental equipararmos as oportunidades para que todas as pessoas, incluindo portadoras de deficiência, possam ter acesso a todos os serviços, bens, ambientes construídos e ambientes naturais, em busca da realização de seus sonhos e objetivos. Neste sentido, a inclusão social é o processo pelo qual a sociedade se adapta para incluir as pessoas com deficiência em seus sistemas, ao mesmo tempo que estas preparam-se para assumir seus papéis na sociedade. É então, um processo bilateral no qual tanto a pessoa ainda excluída, quanto à sociedade, busca equacionar problemas, buscar soluções e efetivar a equiparação de oportunidades para todos. Segundo Bartalotti, a inclusão social está apoiada no princípio da igualdade, não no sentido de negar as diferenças existentes, mas sim na igualdade de direitos para que as pessoas possam participar da sociedade.



CONCLUSÃO

Com base nos artigos citados no estudo em questão, percebeu-se uma similaridade de resultados entre todos. Podendo a partir disso concluir, que a prática de atividade física é extremamente importante para quem possui deficiência física, além de trazer diversos benefícios ajudando também na socialização e o aumento do bem-estar geral destas pessoas e diminuindo o sedentarismo.

A prática da atividade física torna-se uma oportunidade de teste para seus limites, potencialidades e influência na melhora da aptidão física, no ganho de independência, na autoconfiança e autoestima, não podendo esquecer que apesar de todos os benefícios citados, as pessoas que possuem a deficiência, enfrenta diversas barreiras tanto para a prática quanto no processo de inclusão social, que é um fator importantíssimo e essencial no desenvolvimento e igualdade de direitos na sociedade destes indivíduos, ajudando em qualquer outra vivência do portador da deficiência.

Portanto, os portadores de deficiência enfrentam diversas barreiras que dificultam ou impede de praticar a atividade, como a falta de equipamentos adaptados e disponíveis, falta da habilidade física, a locomoção, transporte acessível e políticas públicas que facilitem o acesso destas pessoas. Conclui-se que pessoas com algum tipo de deficiência e que praticam atividades regularmente, a maioria não possui espaço e suporte específico, dificultando assim sua inclusão social. Entretanto, sabemos que ao praticar a atividade física ajudará na produção da autonomia com o autocuidado na descoberta de habilidades e potencialidades, melhora a ampliação do ciclo de amizade além de eliminar o sedentarismo.

REFERÊNCIAS

AMARILLIAN, Maria LT et al. Conceituando deficiência. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.34, n.1, p. 97-103, Fev. 2000.

PASSERINO, L.M.; MONTARDO, S.P. Inclusão social via acessibilidade digital: Proposta de inclusão digital para pessoas com necessidades especiais. Rev. Associação Nacional dos programas de pós-graduação em comunicação, v.8, 26.jun. 2007.

BOAVENTURA, R.S.; CASTELLI, M.S.; RODRIGUES, T.C. Os benefícios da atividade física para a pessoa com deficiência. Rev. Omnia Saúde, v.6, n.1, p.51-61, 2009.

NOCE, F.; SIMIM, M.A.M.; MELLO, M.T. A Percepção de Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Deficiência Física pode ser Influenciada pela Prática de Atividade Física?. Rev. Brasileira de Medicina do Esporte, Belo Horizonte, v.15, n.3, Mai/Jun. 2009.

MOREIRA, W. Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção. v. 1, n. 1, p. 19-31, 2004.

INTERDONATO, G.C.; GREGUOL, M. Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. Rev. Brasileira Crescimento e desenvolvimento Humano; p.282-295, Mar/2011.

PALMA E.L.; PATIAS B.C.; FECK R.M. Atividade física e deficiência física: preferências, motivações e barreiras para a prática de atividade física. v18, n.2, p.145-151, julho, 2020.

PACHECO K.M.B.; ALVES V.L.R. A história da deficiência, da marginalização a inclusão social: uma mudança de paradigma. Revista acta fisiactra. v14, n.4, p.242-248, Dez, 2007.

GUEDES D.P.; GUEDES J.E.R. Atividades física, aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v1, n.1, p.18-35, 1995.