

Niterói, 15.12.2021

ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA: FATORES PSICOLÓGICOS E SOCIAIS

AUTHORS

Taianda Machado de Amorim

Universidade Salgado de Oliveira, Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física.

Silvio Rodrigues Marques Neto

Universidade Salgado de Oliveira, Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física. Universidade Estácio de Sá, Curso de Educação Física (NorteShopping), Laboratório de Fisiologia do Exercício (LAFIEX).

 <https://orcid.org/0000-0001-5742-4646>

RESUMO

A atividade física para pessoas com deficiência ainda é um tema em questão, assim como a reabilitação e inclusão social. O presente artigo aborda as ferramentas que são importantes para a reabilitação física, psicológica e social para pessoas com deficiência que praticam atividade física. O objetivo do artigo é propor reflexões sobre a importância do profissional de educação física para garantir um treinamento adequado, possibilitando também uma reabilitação psicológica e inclusão social dessas pessoas. O procedimento metodológico utilizado foi uma pesquisa bibliográfica, por meio de uma revisão de literatura baseada na análise de fontes de artigos, dissertações, livros e periódicos sobre o assunto nos bancos de dados SciELO e Pubmed. Apesar de a atividade física ser um ponto crucial para o tratamento e reabilitação de pessoas com deficiências, fatores psicológicos, preconceitos, exclusão, discriminação e falta de acessibilidade fazem toda a diferença. Dessa maneira, a atividade física adaptada e a intervenção de profissionais que entendam sobre esse tipo de treinamento e lutam por essa causa, são fundamentais.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física adaptada; pessoas com deficiência; qualidade de vida; reabilitação.

ABSTRACT

Physical activity for the physically handicapped is still an issue in question, as well as rehabilitation and social inclusion for people with special needs. This article discusses the tools that are important for physical, psychological and social rehabilitation for people with disabilities who practice physical activity. The aim of the article is to propose reflections on the importance of a trained physical education professional to ensure adequate training, also enabling psychological rehabilitation and social inclusion for these people. The methodological procedure used was a literature review, through a literature review based on the analysis of sources of articles, dissertations, books and periodicals on the subject in the SciELO and Pubmed databases. Despite physical activity being a crucial point for the treatment and rehabilitation of people with disabilities, psychological factors, prejudice, exclusion, discrimination and lack of accessibility make all the difference for these people to evolve in their treatment. Thus, adapted physical activity and the intervention of professionals who understand this type of training and fight for this cause are essential.

KEYWORDS: Adapted physical activity; disabled people; quality of life; rehabilitation.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos houve uma adesão muito grande a hábitos saudáveis, cuidado com o corpo e a mente e isso inclui prática de atividades físicas para todas as idades e todos os tipos de grupo de pessoas, pois o exercício está atrelado à prevenção de doenças, melhora do estado psicológico e autoestima, desenvolvimento pessoal e social (MARTÍNEZ et. al, 2021)

Segundo IBGE, existem no Brasil hoje mais de 17 milhões de pessoas com deficiência física, mas os estudos sobre acessibilidade desse grupo ainda são muito poucos. Além disso, essas pessoas ainda têm dificuldades em relação ao acesso aos serviços de saúde em função da falta de adaptação de estrutura física em prédios e de atitudes dos órgãos públicos. Isso demonstra o quanto o Brasil está despreparado e desvaloriza os cuidados em relação a essas pessoas. (BAPTISTA et. al. 2010)

As pesquisas sobre qualidade de vida em relação a pessoas com deficiência física demonstram que os piores escores de avaliação são em relação ao meio ambiente e à saúde física, enquanto os melhores estão avaliados em relação à saúde psicológica e relações sociais. Essas limitações e restrições impactam diretamente na evolução socioeconômica dessas pessoas, além do acesso aos serviços de saúde influenciarem negativamente na autoestima e qualidade de vida (FRANÇA et. al, 2013).

Em 1978, a UNESCO criou a Carta Internacional da Educação Física e do Esporte, onde em 2015 foi feita uma revisão na 38ª Conferência Geral da Organização. Esse documento coloca a prática da Educação Física, da Atividade Física e do Esporte como direito fundamental de todos (UNESCO, 2015). Esse foi um grande avanço e reconhecimento da importância da atividade física e do esporte como direito e como benefício físico, mental e social para quem o pratica.

Ainda assim, os cadeirantes têm desafios diários e necessitam de superação em relação às suas limitações físicas e falta de acessibilidade para praticarem exercícios físicos e esportes. Isso porque a maioria das pessoas com deficiência não consegue frequentar academias, clubes, aulas de educação física e lazer pela falta de estrutura física desses lugares, instalações apropriadas e orientação profissional quanto à importância de atividades para a reabilitação física e mental (NOVIKOF, 2018).

Não é nada fácil tratar de conceitos e definições, mas pode-se considerar que a Educação Física Adaptada é uma parte da Educação Física cujos objetivos são o estudo e a intervenção profissional no universo das pessoas que apresentam diferentes e peculiares condições para a prática das atividades físicas. Seu foco é o desenvolvimento da cultura corporal de movimento. Atividades como ginástica, dança, jogos e esporte, conteúdos de qualquer programa de atividade física, devem ser consideradas tendo em vista o potencial de desenvolvimento pessoal (e não a deficiência em si) (PEDRINELLI; VERENGUER, 2008, p. 4).

Segundo Ferreira et. al. (2013), para possibilitar a participação de pessoas com deficiência física ao esporte e à atividade física, é necessário que a Educação Física Adaptada, que é uma subárea da Educação Física, que integra intervenções típicas em programas individualizados, proporcione um atendimento voltado para as necessidades específicas dessas pessoas. É necessário, de fato entender limitações fisiológicas e físicas de cada um e ter a capacidade de montar um programa voltado para a evolução dessas pessoas.

Infelizmente, hoje, os cursos de formação em Educação Física oferecem, em média, apenas uma disciplina para tratar desse público. Esse conhecimento é limitado e contribui para que os formandos compreendam que essas pessoas podem possuir necessidades e condições diferentes para a prática de atividade e também que pessoas com deficiência não precisam estar em ambientes segregados, mas serem atendidos em qualquer lugar por profissionais de Educação Física (FERREIRA, et al. 2013). Entretanto, esse tipo de conhecimento ainda é muito limitado para prescrição de treinamento específico para essas pessoas.

1.1 O problema

Os profissionais de educação física estão aptos a promover atividades adaptadas de forma a melhorar a qualidade física, psíquica e social das pessoas com deficiência física?

1.2 Objetivo

Human and Social Development Review

<http://www.hsdr.periodikos.com.br/>

Discutir temas relacionados à atividade física adaptada e profissionais de educação física, com base em uma revisão narrativa de literatura.

1.3 Justificativa

Esse artigo visa orientar profissionais de educação física quanto a sua capacidade de treinamento para pessoas com deficiência física e seu papel em relação a inclusão social e acessibilidade dessas pessoas.

2. METODOLOGIA

Este trabalho utilizou-se de uma abordagem qualitativa, tendo como foco uma pesquisa de cunho social. Pode ser caracterizada como uma revisão narrativa, sendo assim, se faz necessário a identificação e seleção de estudo pertinentes por parte do autor, para que se possa analisá-los e interpretá-los. Esse tipo de revisão, em sua maioria, é parcial e expõe a ideia dos autores.

3. CARACTERIZAÇÃO E PARTICULARIDADES DA ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

A história da prática de esportes para pessoas com deficiência se iniciou na cidade de Aylesbury, na Inglaterra. A pedido do governo britânico, o neurologista Ludwig Guttmann criou o Centro Nacional de Lesionados Medulares no hospital de Stoke Mandeville designado a tratar de homens e mulheres do exército inglês feridos na Segunda Guerra Mundial (ARAÚJO, 1998).

A partir disso, duas linhas de pensamento surgiram. A primeira, já mencionada que foi a do Dr. Guttmann, onde ele utiliza o esporte como auxílio na reabilitação de seus pacientes, com a intenção de abrandar os problemas psicológicos oriundos do ócio no hospital. A reabilitação no esporte não foi só um fator terapêutico, mas o poder de desencadear novas possibilidades e isso fez com que essas pessoas tivessem um convívio maior. A função do esporte para essas pessoas era reabilitá-las, devolvendo à sociedade pessoas mais eficientes e capazes de realizar o autocuidado e de produzir. (ARAÚJO, 1998).

A outra linha de pensamento, oriunda dos Estados Unidos, foi o foco no esporte como integração social, com uma conotação competitiva utilizada pelo desporto (ARAÚJO, 1998). As duas linhas de pensamento se integram ao longo do tempo e são de suma importância para a evolução dessas pessoas.

Hoje, os jogos paraolímpicos são um símbolo da capacidade de superação e de reabilitação das pessoas com deficiência, isso certifica que a atividade física pode ser praticada por qualquer pessoa, desde que seja acompanhada e orientada por profissionais especializados e que entendem, de fato, a individualidade humana. Além disso, esses profissionais são responsáveis não somente pela performance, mas para evitar lesões, acidentes e explorar o potencial dessas pessoas de maneira eficiente.

Como consequência disso, cada pessoa, independentemente de ter uma deficiência ou não, possui uma limitação específica, sendo assim, é necessário entender, analisar e explorar as opções de trabalho, performance, desempenho, espaço, metodologia para que as habilidades sejam exploradas de maneira ampla. Por isso, a escassez de informação básica, em relação as pessoas com deficiência, ainda é uma barreira para o planejamento de um trabalho eficiente, capaz de promover o desempenho e a inserção delas no meio social.

Segundo menciona Noce et al (2009), para o portador de deficiência física, praticar atividade física esportiva promove uma “sensação” de estar vivendo uma vida mais saudável, de se sentir melhor com sua imagem e melhoria em relação à sua autoestima, ou seja, a vida dessas pessoas passa a fazer mais sentido. Isso ocorre porque a atividade física promove benefícios em relação à fatores psicológicos e isso influencia diretamente nas relações de trabalho, na vida afetiva e social dessas pessoas. Alguns estudos comprovam que a prática de exercícios reduz os níveis de ansiedade, estresse, depressão, melhora de humor, aumento do bem-estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico geral e disposição física e mental aumentada.

3.1 Atuação do profissional de Educação Física para grupos especiais

Noce et. al (2009) abordam que muitos estudos têm evidenciado a importância da prática regular de atividade física como ponto crucial para evitar doenças associadas ao sedentarismo e a atividade física é uma grande influência no que diz respeito ao desenvolvimento biopsicossocial, viabilizando a melhora da saúde e da qualidade de vida de pessoas com deficiência física. Seria necessário haver estudos específicos com as pessoas portadoras de deficiência, sobre as condições que permitem boa qualidade de vida, bem como a criação de alternativas de intervenção que vise seu bem estar biopsicossocial.

Existe uma importância muito grande de estruturar a área da Atividade Física Adaptada do ponto de vista acadêmico e profissional. Isso porque a educação física ainda está em processo de reestruturação em virtude de demandas por programas, serviços e produtos em relação ao universo das pessoas com deficiência durante a prática de atividades físicas e como consequência da necessidade de se trabalhar com equipes multidisciplinares.

Ferreira et. al (2013), ressalta que a formação de nível superior não é suficiente para atender a necessidade de trabalho com pessoas de grupos especiais, os cursos de extensão, o aprofundamento e conhecimento científico, eventos e principais periódicos são essenciais para que o profissional possa ser mais reflexivo e crítico e isso garanta condições de discutir possibilidades da prática de atividades físicas para pessoas com deficiência.

A atividade física adaptada não é igual a prática de outras atividades, ela possui muitas particularidades em função da debilidade física, psíquica e medicamentosa de cada indivíduo. É necessário entender as limitações causadas pela deficiência, uma vez que essas pessoas passaram por acidentes, cirurgias, fisioterapias e vários tipos de tratamento e precisam de uma reabilitação contínua, a atividade física pode ajudá-las, mas também pode fazer com que elas tenham um retrocesso em relação à sua recuperação, se for feita de maneira desordenada e desqualificada.

Não é somente uma questão de movimentar-se, muito mais que isso, é promover capacidade, autonomia, melhora motora, força, resistência, estímulos que possibilitem o alívio de dores, de estresse, depressão, sono, melhora do organismo, da função cerebral e de tudo que possa envolver o restabelecimento de uma vida normal, com menos limitações possíveis. Sendo assim, o trabalho do educador físico é de reabilitação e promoção da qualidade de vida dessas pessoas.

Como exemplo, para o cadeirante, as atividades físicas que aumentam os níveis de força os capacitam para realizar a transferência da cadeira para outro mobiliário ou local, como cadeira, carro ou qualquer movimento, sem precisar de ajuda e outra pessoa. A resistência cardiovascular precisa ser desenvolvida para o deslocamento deles com menos fadiga e sem comprometer das atividades de vida diária (WELLICHAN e SANTOS, 2019).

Já para pessoas amputadas que precisam colocar prótese, é necessário não somente que o membro residual esteja em bom estado, muito além disso, é necessário um fortalecimento muscular para que a descarga e a sobrecarga de peso seja suportada pelos músculos que atuam na sustentação e locomoção. Portanto, é necessário que as funções anatômicas, funcionais, articulações, funções cardiorrespiratórias estejam bem desenvolvidas para que essas pessoas, com determinação e força de vontade, possuam uma qualidade e sucesso na aquisição dessas próteses e assim terão uma qualidade de vida muito maior (WELLICHAN; SANTOS, 2019).

É perceptível que existem muitas particularidades na reabilitação e promoção do esporte e atividade física para pessoas com deficiência, sendo assim, se torna necessário uma especialização contínua dos profissionais de educação física para que eles possam ser, de fato, uma pessoa que some ao tratamento e qualidade de vida deles.

3.2 Reabilitação através de fatores psicológicos e sociais

O estresse psicológico pode ser uma relação particular entre uma pessoa e o ambiente e isso pode gerar uma sobrecarga e colocar em risco o bem-estar dessa pessoa. Após a deficiência, vários fatores podem ser considerados estressores. Um indivíduo pode ser incapaz de realizar muitas tarefas com a mesma competência que antes da lesão. As demandas de trabalho, família, relações sociais e mudanças físicas podem agora colocar pressão sobre a competência de um indivíduo (GALVIN; GODFREY, 2001).

É normal que as pessoas com deficiência tenham um comportamento de isolamento, depressão e distúrbios psicológicos, principalmente após o fato que os levaram a deficiência. Juntamente com o esporte ou a prática de atividade física, algumas terapias são necessárias para que eles possam se adaptar a “nova vida”, a nova rotina. Mello Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, No 3 – Mai/Jun, 2009 175 et al. “observaram que, na maioria da vezes, os deficientes físicos iniciantes de um programa de atividade física têm como características depressão e distúrbios do sono.”

Os portadores de deficiência física ou outros tipos de deficiência tem efeitos positivos na prática de atividade física e esportes em relação à saúde física e mental. Lattari e Machado (2018) citam que o exercício é uma opção terapêutica e realizado como forma de tratamento na depressão leve e moderada e a prática regular traz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais para os praticantes. Além disso, o sedentarismo é uma condição que desencadeia muitos fatores de risco para muitas patologias, dessa forma, a participação dessas pessoas em programas de exercício, esporte e qualquer atividade física é um tratamento não farmacológicos para tratar e prevenir transtornos psiquiátricos, como a depressão.

Sendo assim, é necessário entender e realizar uma análise correta sobre as reais condições do indivíduo com deficiência e essas precisam ser respeitadas e realizadas por profissionais conscientes, desprendido de qualquer preconceito à respeito da deficiência. Não somente do ponto de vista do profissional, mas a sociedade também precisa compreender essas pessoas de forma individualizada, pois cada pessoa terá uma limitação diferente, sendo assim, terá necessidades diferentes e para ajuda-los é necessário que se demonstre o que pode realizar, livre de julgamentos (WELLICHAN; SANTOS, 2019).

Martínez et. al (2020) ressaltam que é necessário que se perpetue mais informações sobre o esporte adaptado e sua prática, de forma que essas pessoas entendam seu funcionamento e como essas atividades podem gerar mudanças positivas em suas vidas. Além disso, deve haver um contato direto entre pessoas com e sem deficiência na prática desportiva, isso é inclusão.

Sendo assim, quando o esporte não é orientado de forma inclusiva, não favorece a cooperação e não valoriza a adversidade, isso pode gerar sentimentos de frustração. Por isso é necessária uma estruturação para promover mudanças de atitudes em meio a sociedade com e sem deficiência.

Em relação a atividade física para as pessoas com deficiência, é necessário que o profissional tenha atitudes que vão desde a luta pela acessibilidade dessas pessoas, a inclusão social e a libertação do pré-conceito.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Somente nos últimos dez anos os órgãos federais começaram a se preocupar com as pessoas com deficiência no que diz respeito ao esporte, lazer, reabilitação e educação. Durante esse período houve muitas ações por meio de decretos, portarias e intervenções voltadas para as pessoas com deficiência. Muita coisa já mudou, em relação à sociedade, aos órgãos públicos, as pesquisas que viabilizam melhorias para grupos especiais, entretanto ainda não é o suficiente para suprir as necessidades desse grupo.

Dessa forma, fica evidente que a formação de qualidade do profissional de educação física é essencial para que as pessoas com deficiências tenham conquistas em relação a limitação motora, física ou sensorial, sejam elas adquiridas ou congênitas. É necessária uma atualização contínua desses profissionais para que eles possam atuar com a parte de reabilitação física, mas que tenham um papel importante em relação a parte psicológica e social dessas pessoas.

5 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Paulo César de; COURA, Alexsandro Silva; FRANÇA, Inacia Sátiro Xavier de; PAGLIUCA, Lorita Marlina Freitag; SOUSA, Francisco Stélio de. Qualidade de vida em pacientes com lesão medular. Rev. Gaúcha Enferm. 34 (1) • Mar 2013 • <https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000100020>

ARAÚJO, P. F. Deporto adaptado no Brasil: origem, institucionalização e atualidade. Brasília: Ministério da Educação e do Desporto; Indesp, 1998.

Human and Social Development Review

<http://www.hsdr.periodikos.com.br/>

DUARTE, Édison; AGUIAR, João Serapião de. Educação inclusiva: um estudo na área da educação física. Rev. bras. educ. espec. 11 (2) • Ago 2005 • <https://doi.org/10.1590/S1413-65382005000200005>.

FERREIRA, Ecila Gomes; NOVIKOFF, Cristina; OLIVEIRA, Paulo Sérgio Pimentel de; ROSÁRIO, Victor Hugo Rodrigues do; SILVA, Carlos Antonio Pereira da; SOUZA, William José de; TRIANI Felipe da Silva. O acesso para cadeirantes em academias de ginástica: um estudo realizado na Zona Oeste do Rio de Janeiro. Rev. Assoc. Bras. Ativ. Mot. Adapt., Marília, v.19, n.1, p.39-48, Jan./Jun., 2018.

FERREIRA, Elizabete; FERREIRA, Raul; LOPES, Raphael Gregory Bazílio; NISTA-PICCOLO, Vilma Lení. Um olhar sobre a Educação Física Adaptada nas universidades públicas paulistas: atividades obrigatórias e facultativas. Rev. educ. fis. UEM 24 (4) • Dez 2013 • <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.4.20314>

FRANÇA ISX, PAGLIUCA LMF, BAPTISTA RS, FRANÇA EG, COURA AS, SOUZA JA. Violência simbólica no acesso das pessoas com deficiência às unidades básicas de saúde. Rev Bras Enferm. 2010;63(6):964-70.

GALVIN LR, GODFREY HPD. The impact of coping on emotional adjustment to spinal cord injury (SCI): review of the literature and application of a stress appraisal and coping formulation. Spinal Cord. 2001;39(12):615-27.

LATTARI, Eduardo; MACHADO, Sérgio Eduardo de Carvalho. Exercício Físico e Saúde Mental: prevenção e tratamento. 1. ed – Rio de Janeiro: Rubio, 2018.

MARTINEZ, AB López; MOULIAÁ, L Rodríguez de Vera; MURIA, A. Validación por expertos de una propuesta metodológica para promover actitudes positivas hacia la discapacidad en entornos inclusivos. CPD vol.21 no.1 Murcia ene./abr. 2021 Epub 12-Abr-2021.

MELLO, Marco Túlio de; NOCE, Franco; SIMIM, Mário Antônio de Moura. A Percepção de Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Deficiência Física Pode ser Influenciada Pela Prática de Atividade Física? Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, No 3 – Mai/Jun, 2009

MELLO MT, NATAL CL, CUNHA JM, Tufik S. Epidemiologia do padrão de sono em adultos desportistas portadores de lesão medular. Rev Port Med Desp 1995;13:89-100

VALLI J, BRAGA AB, ALMEIDA PC. Estudo da qualidade de vida em pessoas com lesão medular traumática. Arq Neuropsiquiatr. 2006;64(2-B):451-5.

VEIGH SA, HITZIG SL, CRAVEN BC. Influence of sport participation on community integration and quality of life: a comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. J Spinal Cord Med. 2009;32(2):115-24.

WELLICHAN, Danielle da Silva Pinheiro; SANTOS, Marcella Garcia Ferreira dos. Atividade Física Adaptada pra a pessoas com Deficiência: O Crossfit adaptado para um grupo com cadeirantes e amputados.. Temas em Educ. e Saúde, Araraquara, v. 15, n. 1, p. 146-158, jan./jun., 2019.

Recebido em: 10/09/2021 - Aceito em: 25/11/2021

Endereço para correspondência: Taianda Machado de Amorim taiandapersonal@hotmail.com

Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons Attribution 3.0

