

# **DIFICULDADES ENCONTRADAS POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA CADEIRANTES NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E NO PARADESPORTO**

(DIFFICULTIES ENCOUNTERED BY PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES WHICH USE WHEELCHAIRS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE AND IN PARASPORTS)

Aline Clézia de Sousa Lima<sup>1</sup>

Israel Tadeu Pio dos Santos<sup>2</sup>

Katielly Sales de Souza<sup>3</sup>

Nicole Késsia Nascimento dos Santos<sup>4</sup>

Brenda Joyce Sousa Silva<sup>5</sup>

Prof. Francisco Girleudo Coutinho (orientador)<sup>6</sup>

## **RESUMO**

A deficiência no geral é caracterizada por empecilhos que algumas pessoas possuem fora do padrão comum da sociedade, assim esses indivíduos não conseguem de forma efetiva desempenhar atividades em condições igualitárias à maioria das pessoas. Sob essa ótica, vale salientar que dentre as pessoas com deficiências físicas há o cadeirante, portador de deficiência física que não possui mobilidade nos membros inferiores ou a tem de maneira reduzida, eles necessitam do auxílio da cadeira de rodas para se locomover e devido a essa limitação podem se deparar com algumas barreiras ao longo da vida. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo identificar quais as dificuldades enfrentadas pelas pessoas cadeirantes na prática do exercício físico e paradesporto. Para que isso ocorresse, foi realizada uma revisão integrativa simples, buscando analisar os resultados obtidos nas pesquisas encontradas através do google acadêmico, tendo como método de inclusão estudos científicos publicados entre os anos de 2013 a 2023, a fim de se analisar e discutir as evidências científicas publicadas nos últimos 10 anos, em português e integralmente disponíveis online; já como critérios de exclusão foram retirados: estudos que não atendessem a pergunta norteadora desta revisão e estudos com acesso indeferido, ou seja, com acesso restrito ou pago. Portanto, conclui-se que diante dos artigos lidos, a maior barreira encontrada é a falta de conhecimento sobre o assunto, pois muitos não possuem o conhecimento empírico, não procuram se informar por meio das divulgações acerca do tema feitas por

órgãos responsáveis, e por fim não conhecem as políticas públicas e nem programas específicos de reabilitação.

**Palavras-chave:** Deficiência Física. Cadeirante. Barreiras. Exercício Físico. Paradesporto.

## ABSTRACT

Disability in general is characterized by obstacles that some people have outside the common pattern of society, so these individuals cannot effectively perform activities in equal conditions to most people. From this perspective, it is worth mentioning that among people with physical disabilities there are wheelchair users, people with physical disabilities who do not have mobility in their lower limbs or have reduced mobility, they need the help of a wheelchair to move around and due to this limitation may encounter some barriers throughout life. Thus, the present study aims to identify the difficulties faced by wheelchair users in the practice of physical exercise and sports. For this to happen, a simple integrative review was carried out, seeking to analyze the results obtained in the research found through google academic, with the inclusion method of scientific studies published between the years 2013 to 2023, in order to analyze and discuss the evidence. scientific papers published in the last 10 years, in Portuguese and fully available online; as exclusion criteria, the following were removed: studies that did not meet the guiding question of this review and studies with denied access, that is, with restricted or paid access. Therefore, it is concluded that in view of the articles read, the greatest barrier found is the lack of knowledge on the subject, since many do not have empirical knowledge, do not seek to inform themselves through disclosures about the subject made by responsible bodies, and by end do not know public policies or specific rehabilitation programs.

**Keywords:** Physical Disability. Wheelchair user. Barriers. Physical exercise. Paraspport.

---

<sup>1</sup> Acadêmico de graduação em educação física bacharelado do Centro Universitário Ateneu - Unidade Lagoa da Messejana. E-mail: [alineclezia1@gmail.com](mailto:alineclezia1@gmail.com).

<sup>2</sup> Acadêmico de graduação em educação física bacharelado do Centro Universitário Ateneu - Unidade Lagoa da Messejana. E-mail: [tadeuisrael99@gmail.com](mailto:tadeuisrael99@gmail.com),

<sup>3</sup> Acadêmico de graduação em educação física bacharelado do Centro Universitário Ateneu - Unidade Lagoa da Messejana. E-mail: [katiellysalesds@gmail.com](mailto:katiellysalesds@gmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmico de graduação em educação física bacharelado do Centro Universitário Ateneu - Unidade Lagoa da Messejana. E-mail: [kessiasantoscfc@gmail.com](mailto:kessiasantoscfc@gmail.com)

<sup>5</sup> Acadêmico de graduação em educação física bacharelado do Centro Universitário Ateneu - Unidade Lagoa da Messejana. E-mail: [brendajoycesilva@gmail.com](mailto:brendajoycesilva@gmail.com)

<sup>6</sup> Professor docente do Curso de educação física do Centro Universitário Ateneu - Unidade Lagoa da Messejana. E-mail: [girleudo.silva@professor.uniateneu.edu.br](mailto:girleudo.silva@professor.uniateneu.edu.br)

## 1 INTRODUÇÃO

A deficiência no geral é caracterizada por empecilhos que algumas pessoas possuem fora do padrão comum da sociedade, assim esses indivíduos não conseguem de forma efetiva desempenhar atividades em condições igualitárias à maioria das pessoas. Dentre as classificações da deficiência, encontra-se a deficiência física que está ligada àquelas pessoas que sofreram alguma modificação completa ou parcial em qualquer segmento corporal, o que vai gerar uma modificação na função física (BRASIL 2004; BRASIL 2019).

Dentre as pessoas com deficiência física (PcD), encontram-se os cadeirantes, portadores de deficiência física que não possuem mobilidade nos membros inferiores ou a tem de maneira reduzida, desse modo, eles necessitam do auxílio da cadeira de rodas para se locomover. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) 2008, a cadeira de rodas deve ser adequada para o usuário visando o ajuste e tamanho correto da cadeira, para que o utensílio atenda as necessidades de mobilidade daqueles que irão usufruir com o intuito de não ocasionar complicações e deformidades.

Ao longo da trajetória de vida das pessoas com deficiência, elas podem se deparar com algumas barreiras. De acordo com Brasil (2019), os tais obstáculos podem ser denominados como qualquer bloqueio, impedimento, conduta ou até mesmo atitude que limite ou impossibilite determinada pessoa de usufruir vivências no meio social em que se mantém, seja ela por barreiras arquitetônicas, comunicativas, urbanistas, de transportes, atitudinais ou mesmo tecnológicas.

Por mais que existam barreiras ou dificuldades que impeçam a prática de exercício físico, Camargo e Añes (2020) indicam que as pessoas com deficiência passem o menor tempo possível em comportamento sedentário, evitando assim alguns tipos de doenças. Dito isso, os mesmos estudiosos ainda recomendam que as crianças e adolescentes com deficiência realizem a prática de atividade física por pelo menos uma hora diária, durante a semana, e os adultos pratiquem de 150 a 300 minutos de atividade física durante a semana. O exercício físico será um agente auxiliar para que as pessoas com deficiência física tenham uma qualidade de vida melhor e, conseqüentemente, realizem as atividades do cotidiano com mais facilidade.

Paradesporto são atividades físicas desenvolvidas para pessoas com deficiência, sejam elas do tipo visual, física, auditiva ou intelectual, congênita ou adquirida. A deficiência é congênita quando se apresenta desde o nascimento do indivíduo, e é adquirida quando, no decorrer do desenvolvimento, a pessoa sofre alguma lesão de origem cerebral, medular, muscular ou osteoarticular. A pessoa com deficiência ainda é caracterizada por grande parte da população como pessoa “anormal”, ou seja, pessoas que não conseguem se desenvolver, sobretudo fisicamente, e por isso, até então, bastante excluídas das aulas de Educação Física ou de práticas esportivas (RIBEIRO e ARAÚJO, 2004; COSTA e SOUSA, 2004).

Partindo de uma vida fisicamente ativa, as PcD física cadeirantes podem praticar esportes que são adaptados às suas limitações, podendo até mesmo atingir sua prática de modo profissional, chegando a participar das paralimpíadas, evento semelhante às olimpíadas, tendo como diferencial a adaptação das modalidades.

Segundo o International Paralympic Committee, a paraolimpíada é o maior evento no que tange ao desporto para pessoas com deficiência, teve seu início em 1960 em Roma e são realizadas até hoje, de quatro em quatro anos, fazendo uso das mesmas sedes onde são feitas as olimpíadas. Desse modo, fica evidente que são realizadas depois dos jogos olímpicos nos mesmos países/cidades que sediaram as olimpíadas, fazendo uso das mesmas estruturas/ambientes de competição, porém com as devidas adaptações para acessibilidade dos atletas paralímpicos.

As dificuldades existentes na trajetória de vida das pessoas com deficiência que utilizam cadeira de rodas são mais complexas do que as das pessoas que não possuem deficiência, partindo das pesquisas realizadas anteriormente surgiu o seguinte questionamento entre os pesquisadores: Quais as dificuldades que as pessoas com deficiência física cadeirantes encontram na prática de exercício físico e no paradesporto?.

Objetiva-se, assim, identificar quais são as dificuldades que as pessoas com deficiência física cadeirantes encontram na prática de exercício físico e no paradesporto. Através disso, espera-se que profissionais possam contribuir e articular maneiras para que essas barreiras possam ser minimizadas, e dessa forma possa haver maior inclusão das pessoas com deficiência física cadeirantes na

prática do exercício físico e paradesporto, pois isso irá influenciar positivamente na vida dessas pessoas.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa simples, conforme Souza *et al.* (2010) é o mais abrangente procedimento metodológico referente às revisões, pois inclui os mais diversos tipos de estudos para uma análise mais completa. A partir disso, tende-se a ter uma análise dos artigos com temáticas semelhantes até chegar em um conhecimento científico com base nos estudos realizados. Para o estudo em questão, foram realizados delineamentos a respeito dos métodos para seleção dos documentos e para a análise dos dados coletados com base nas pesquisas realizadas.

Dando início a elaboração da revisão integrativa, a primeira etapa a ser realizada foi a construção da pergunta norteadora, tendo em vista a indispensável compreensão acerca do tema principal da pesquisa, uma vez que a pergunta norteadora ocasionou implicações de forma direta nas etapas subsequentes da revisão. Por base e aprofundamento teórico perante o objetivo do estudo, ocorreu a criação da questão norteadora. Para o prosseguimento da busca de indicativos que atendesse ao objetivo desta pesquisa, foi levantado o seguinte questionamento: "Quais as dificuldades que as pessoas com deficiência física cadeirantes encontram na prática de exercício físico e no paradesporto?".

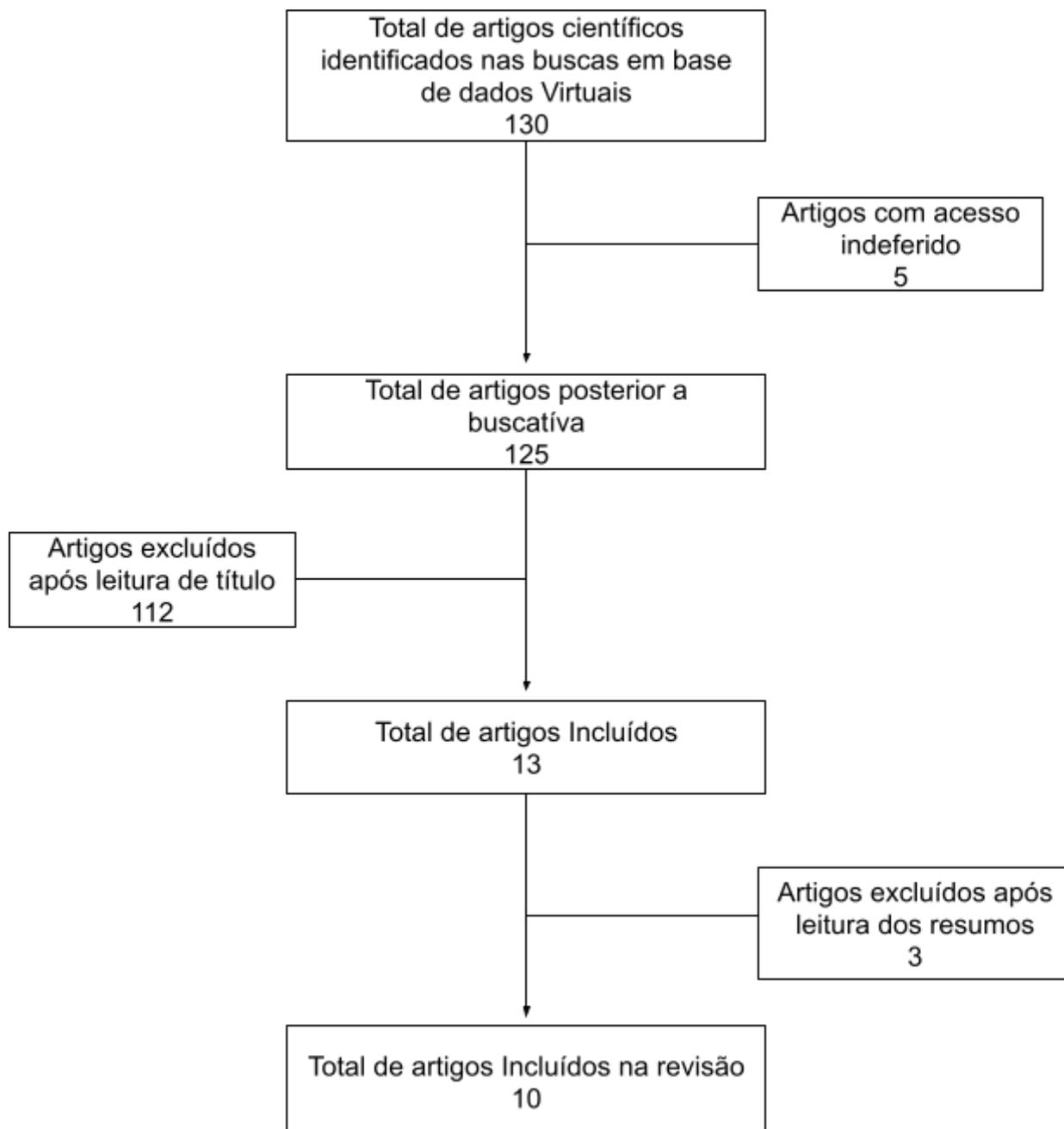
Após o início, seguiu-se com o desenvolvimento dos critérios para escolha dos estudos que compunham esta revisão integrativa, sua finalidade objetivou a busca de estudos que respondessem a questão norteadora da pesquisa. Os critérios de inclusão utilizados: estudos científicos publicados entre os anos de 2013 a 2023, a fim de se analisar e discutir as evidências científicas publicadas nos últimos 10 anos; em português; integralmente disponíveis online. Utilizados como critérios de exclusão para essa revisão foram: estudos com acesso indeferido, ou seja, estudos com acesso restrito ou pago e aqueles estudos que não atendessem a pergunta norteadora desta revisão.

Uma estratégia exigida na revisão integrativa é a busca de temáticas abrangentes a fim de se identificar o maior quantitativo de pesquisas possíveis. Para localizar e selecionar os estudos, foi realizada uma busca através do google

acadêmico. Este estágio da pesquisa ocorreu no mês de março de 2023, tendo como descritores “barreiras deficiência física cadeirante exercício físico paradesporto”, utilizando o filtro “português”.

Através da busca realizada no google acadêmico, foram encontrados 130 artigos relacionados ao tema, no entanto foram excluídos 5 artigos por acesso indeferido, totalizando assim 125 estudos. Após a leitura dos títulos, foram excluídos 112 artigos por não terem ligação com o tema proposto pela presente pesquisa, em seguida foram retirados mais 3 artigos por não atenderem aos critérios de inclusão, ficando assim 10 artigos finais. Observa-se todas estas informações na figura 1.

**figura 1.** Fluxograma das informações obtidas das distintas fases da revisão.



**Fonte.** Elaborado pelos pesquisadores a partir dos dados encontrados na busca ativa.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base em pesquisas no google acadêmico, 10 estudos foram selecionados para compor esta revisão integrativa simples, sendo todas no idioma português. Os artigos escolhidos estão entre os períodos de 2013 a 2023 tendo: 1 artigo (2013), 1 (2014), 1 (2016), 1 (2017), 2 (2018), 1 (2019), 2 (2020) e 1 (2021).

Relacionado aos periódicos, foram encontrados com mais artigos publicados a Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Especializada. Através das pesquisas realizadas, as temáticas abordadas, para a maioria dos estudos em questão, foram realizadas revisões: bibliográfica ou integrativa. Com foco principal na inclusão de atividades físicas no cotidiano de indivíduos, incluindo pessoas com deficiência física.

Por meio das análises, pôde-se observar que os esportes adaptados bem estruturados possuem muitos benefícios para o cotidiano das pessoas e possui muitos praticantes, como o Surf Adaptado e a dança, sendo possível observar o quão surpreendidos foram os participantes da pesquisa. Alguns estudos deixam claro que o esporte adaptado faz com que as barreiras sejam quebradas e que os atletas se sintam capazes de praticar atividade física. Resultados mostram que há a necessidade de inclusão de indivíduos com deficiência física nos esportes em geral, adaptados para eles.

**Tabela 1:** Apresentação dos resultados.

Nº	Título	Autores	Ano	Periódico	Objetivo Geral	Resultados/ Conclusões
01	Surf Adaptado e Parasurf: Uma Revisão Integrativa	Miguel Longo Vieira Vidal do Rosario; Elionai Ribeiro Almeida Dias; Bruna Nogueira Pereira	2020	Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada	Este estudo tem como objetivo realizar uma breve revisão integrativa sobre o Surf Adaptado, o Parasurf e o seu processo de desenvolvimento em âmbito nacional e	Conclui-se que, sobre o Surf Adaptado, foram encontrados apenas sete trabalhos especificament e sobre a temática, o que remete uma certa atenção, visto que a disseminação,

					internacional.	compreensão e evolução da modalidade se potencializa, dentre outras coisas, a partir da pesquisa, da produção de conhecimento na área. Evidencia-se, contudo, que o Surf Adaptado é bem estruturado, assim como possui muitos praticantes, mas carece de mais interesse da academia a fim de que suas contribuições e concepções excedam o campo do conhecimento empírico.
<b>02</b>	Tecnologias Assistivas no Contexto Paradesportivo e nas Atividades Físicas	Ana Beatriz Aguiar Gonçalves	2019	Repositório Unesp Institucio	Este estudo tem como objetivo identificar e descrever estas incorporadas no paradesporto por pessoas com deficiência para participação com objetivo de excelência atlética, assim como no âmbito da atividade física adaptada.	Conclui-se que os contextos em que não há absolutamente nenhuma oportunidade, nem de reabilitação, nem de acesso à atividade física ou ao esporte pela pessoa com deficiência, ainda dominam a maior parte dos países no mundo e sociedades. Mudanças na legislação não

						<p>são a única saída. Propostas inovadoras de TAs no esporte e atividade física, integradas com programas específicos de reabilitação, deveriam ser disseminadas em projetos de massificação em defesa da saúde e contra o sedentarismo das pessoas com deficiência. A longo prazo, os custos com a saúde acabam caindo, e bons e contínuos hábitos com engajamento na atividade física e esporte relacionam-se com produtividade e independência na sociedade.</p>
<b>03</b>	A inclusão dos sujeitos no basquete sobre rodas – Time Farrapos Panambi – RS	Cleverson Hilgert	2016	Unijuí - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul	Este estudo tem como objetivo a análise da vida de sujeitos antes e após a inserção no projeto de Basquete sobre Rodas, verificando	Conclui-se que o projeto de basquete não traz nenhum malefício a nenhum dos atletas registrados, ou seja, o projeto vem somente a agregar na vida deles, tanto nos

					assim a vida cotidiana dos sujeitos, seguido pelo início de contato com o esporte, dificuldades encontradas, para então verificarmos as mudanças nestes sujeitos, em todos os seus aspectos.	aspectos físicos, como psicológicos e principalmente nos sociais
<b>04</b>	A Influência do Transporte e dos Espaços Urbanos no Acesso de Deficientes Físicos à Prática Esportiva	Lorena de Freitas Pereira; Juliana Muniz de J. Neves; Mariana Silva de Albuquerque; Michele Pereira de Souza da Fonseca.	2013	XXXXXXX	O objetivo do estudo consiste em entender o impacto dos fatores relacionados aos transportes públicos e ao mobiliário urbano no acesso às práticas esportivas por cadeirantes na cidade do Rio de Janeiro.	Acredita-se na necessidade do rompimento das barreiras nas comunicações. Esse esforço pode ser iniciado por uma melhor divulgação das informações necessárias nos sites, bem como a atualização dessas ferramentas digitais.
<b>05</b>	A Acessibilidade e Inclusão da Pessoa com Deficiência em Centros de Esporte e Lazer de Curitiba: um Estudo de Caso.	Juliana Batistel	2020	Repositório Institucional da Universidade Tecnológica Federal do Paraná	Analisar a acessibilidade e a inclusão da pessoa com deficiência nas atividades sistemáticas dos Centros Municipais de Esporte e Lazer de Curitiba.	Os resultados apontaram que a participação de pessoas com deficiência nas atividades ofertadas pelos CELs é muito inferior se comparada com a participação total de alunos

						atendidos nas instituições. Apesar de toda a legislação vigente amparar a pessoa com deficiência e haver iniciativas da SMELJ para possibilitar o atendimento a esse grupo, constatou-se a ausência de uma política pública abrangente e eficiente, que garanta o direito de inclusão da PcD em todas as atividades ofertadas nesses equipamentos.
06	História de Vida de Pessoas Deficientes Físicos que Participam nos Projetos de Basquete sobre Rodas e Atletismo Adaptado	Paulo Roberto Brancatti; Camila Casemiro Rosa; Beatriz Parola Veiga Duarte; Raul Antônio Fragoso Neto	2017	Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada	Verificar como o grupo evoluiu durante este período de dezessete anos de convivência em relação às variantes concebidas, como família, escola, trabalho, vida social e afetiva, cultural e de lazer. Verificar através dos relatos se o envolvimento com o esporte em	Pôde-se concluir que, nesta pesquisa, onde se fez um recorte ouvindo quatro sujeitos deficientes físicos, os relatos apresentados evidenciaram a importância desses projetos para a Cidade de Presidente Prudente, pois permitiram que pessoas com deficiência

					questão foi ou está sendo motivo de mudanças em suas vidas e como isso se processa no seu cotidiano.	pudessem participar de diversas modalidades desportivas. A partir disso, conquistaram novas inserções sociais e novas motivações para continuarem lutando pelas causas da deficiência, tanto nesta Cidade quanto no Brasil.
<b>07</b>	Dança em Cadeira de Rodas: Relato de Experiência	Fernanda Reis de Oliveira; Aline Horta Miguel Junqueira; Renata Lane de Freitas Passos; Vagner Miranda da Conceição; Patrícia da Conceição Rocha Rabelo.	2018	Revista Equilíbrio Corporal e Saúde	Objetivo do presente estudo foi relatar a experiência de realização de uma oficina de DCDR com alunos do curso de educação física da Faculdade Pitágoras de Betim.	Conclui-se que, diante do exposto acima, nota-se a necessidade do desenvolvimento de mais oficinas abordando o tema DCDR, modalidade desconhecida por uma grande parcela da população e que pode gerar vários benefícios para pessoas com deficiência, além de contribuir para, o que de fato, pode ser denominado como "inclusão".
<b>08</b>	Esporte paralímpico: análise da	Antônio Luis Fermino; Amanda P. V.	2018	Revista brasileira de Ciência	Este estudo teve como objetivo	Conclui-se que, houve um predomínio de

	<p>produção de teses e dissertações dos programas de pós-graduação em Educação Física</p>	<p>Oliveira; Nadyne V. Trindade; Doralice Lange de Souza; Wanderley Marchi Júnior.</p>		<p>e Movimento</p>	<p>levantar as teses e dissertações de cunho qualitativo produzidas pelos programas de pós-graduação em educação física até 2015 que abordam temáticas relacionadas com o esporte paralímpico e que possuem um enfoque nas dimensões socioculturais e pedagógicas dessa manifestação esportiva. Além disso, correlacionar estes trabalhos com o modelo analítico do esporte proposto por Marchi Jr em seu trabalho intitulado "O esporte 'em cena': perspectivas históricas e interpretações conceituais para a construção de um modelo analítico.</p>	<p>pesquisas em que as análises partiram de situações ditadas pelo cotidiano observado e não propriamente de referenciais teóricos. O diálogo com bases teóricas é apresentado em apenas três dos 16 trabalhos analisados 1,38,43, o que indica uma lacuna na produção e uma sugestão na composição de futuros projetos de pesquisa sobre o tema. Como sugestão para estudos posteriores, destacamos também a possibilidade de se explorar o esporte paralímpico a partir de diferentes contextos, atores e dimensões que esta manifestação esportiva abriga enquanto fenômeno sociocultural na contemporaneidade.</p>
--	---	--	--	--------------------	--	--

09	O Esporte Adaptado como Fator de Inclusão Social para Pessoas com Deficiência Física.	Everson Cardoso Grubano.	2014	Repositório Institucional I da UNESCO	Esta pesquisa norteou-se pelo seguinte objetivo geral: Analisar a percepção dos atletas com relação ao esporte adaptado com fator de inclusão social.	Foi possível constatar que o esporte adaptado coloca nas mãos desse grupo certo poder, e viabiliza acessos nunca alcançados. O estudo deixa claro a imagem do esporte adaptado como fator de inclusão social, ele faz com que as barreiras sejam quebradas e que os atletas se sintam de alguma forma cidadãos com objetivos e dentro desta sociedade vistos pelo seu desempenho e capacidade de realização.
10	Facilitadores e barreiras para a prática esportiva por parte de atletas com comprometimentos no Brasil	Yasmin Vicente Vieira; Jackeline Colere; Doralice Lange de Souza	2021	Retos	O objetivo do estudo foi explorar os facilitadores e as barreiras para a prática esportiva por parte dos atletas com comprometimentos, de alto rendimento e brasileiros, ativamente envolvidos em competições	Em concordância com todos os entrevistados, um grande fator motivacional para a sua permanência no esporte é que ele gera sentido e significado às suas vidas. Os principais facilitadores citados pelos entrevistados para

					de nível nacional e/ou internacional.	ingressarem e permanecerem no esporte foram: apoio motivacional e financeiro da família; inspirações; incentivos
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

Quaisquer que seja a classificação das barreiras ou dificuldades, todas elas estarão associadas aos quesitos sociais que causam impedimento à acessibilidade de pessoas com deficiência, tendo relação com questões de vias e espaços públicos e até relações que envolvam atitudes de terceiros que de algum modo impeça o gozo de determinada pessoa a atividades em sociedade (BRASIL, 2019).

Como retrata a lei nº13.146/2015 no art. 42 § 2º, as autoridades que regem o poder público tem o dever de propiciar a criação de ações voltadas para a eliminação, contenção e/ou superação de entraves que possam impedir a acessibilidade do PcD ao acesso a todo patrimônio cultural, histórico, ambiental e artístico nacional.

Dentro do âmbito esportivo o art. 43 da lei nº13.146/2015 ressalta que o poder público deve promover meios para que as pessoas com deficiência tenham acesso tanto como telespectadores ou como protagonistas, sempre visando a acessibilidade dessas pessoas, para que assim as barreiras, independente de qual seja, tenha seus impactos diminuídos para que possam usufruir de maneira igual àquelas pessoas sem deficiência.

Conforme Cruz *et al.* (2020), os principais estorvos ressaltados que impedem as pessoas com deficiência de praticarem suas atividades com segurança e autonomia são as barreiras arquitetônicas e as atitudinais, tendo impacto principalmente na inclusão social, pois não basta apenas a implementação de leis, mas também a fiscalização delas, bem como a conscientização da sociedade.

As dificuldades são uma realidade na vida de qualquer indivíduo, porém, as pessoas com deficiência possuem barreiras maiores para ultrapassar devido às suas limitações por conta da deficiência em si. Quando se trata de empecilhos do dia a dia, o esporte será um dos auxiliares para que as pessoas com deficiência possam ter mais determinação para enfrentar tudo aquilo que as possam limitar.

Segundo pesquisas feitas pelo IBGE (2010), no Brasil há cerca de 196.4 milhões de habitantes, sendo 46 milhões de pessoas com algum grau de dificuldade: visual, auditiva ou motora, por exemplo, caminhar ou subir escadas, esse número vai classificar aproximadamente 24% da população total. Aquelas pessoas que possuem deficiência motora constituem 7% da população brasileira.

A deficiência física é um fator bastante complexo, dinâmico e multidimensional, que envolve diversos conceitos, como funcionalidade, incapacidade, limitações na atividade física e restrição na participação interativa com a sociedade. Pessoas com deficiência física adquirida podem vivenciar uma restrição na participação, que são problemas que a pessoa enfrenta no envolvimento em situações reais da vida. Esse envolvimento associado à participação faz com que a pessoa tome parte, seja incluída e participe em determinada área da vida e se sinta aceita ou tenha acesso a recursos de que necessita. (PEREIRA *et al.* 2020)

Conforme Zuchetto (2003), as PcD's física que conseguem enquadrar algum tipo de atividade física de lazer em seu cotidiano, estimulam suas relações sociais, de modo que se sentem mais seguras. Sendo assim, está certo que o envolvimento com a atividade física acaba impactando positivamente no cotidiano dessas pessoas, tanto em relação aos aspectos físicos quanto psicológicos.

Para que a adaptação da pessoa com deficiência física seja mais fácil tanto na prática de atividade física, quanto nas atividades práticas do dia a dia, faz-se necessário profissionais que entendam as dificuldades que elas enfrentam para que possam trabalhar de maneira mais eficaz e objetiva no auxílio da prática de atividade física. Zuchetto e Castro (2002) realçam que familiares e amigos são de suma importância para o incentivo da adoção de um estilo de vida mais ativo.

É crucial dispor de todo um preparo para trabalhar com PcD's física, pois dependendo de como foi acometido da deficiência a pessoa pode ter mais dificuldade para socialização e executar os movimentos durante a prática de exercício físico, sendo essa realização de importância elevada para a vida da pessoa com deficiência, pois vai agir como um auxiliador para que ela tenha motivação para enfrentar as barreiras que possam surgir.

Segundo a OMS (2008), as pessoas que utilizam cadeira de rodas são aquelas que necessitam de um suporte para se locomover por terem sua mobilidade limitada, tendo isto, os cadeirantes fazem o uso da cadeira de rodas para facilitar sua locomoção dando a eles mais autonomia para execução das atividades do

cotidiano. O uso da cadeira de rodas pode ser de caráter temporário ou permanente, dependendo da causa do uso.

Existe uma grande variedade de cadeiras de rodas, modelos e tamanhos para atender as necessidades daqueles que fazem uso, o que vai variar dependendo das necessidades físicas, do local e finalidade para que será usada. Contudo, todas elas são projetadas para que o usuário tenha segurança e êxito no âmbito de utilização e dentro de sua especificidade, visando isso, existem profissionais que podem ser consultados para melhor indicação do modelo da cadeira de rodas a ser utilizada para pessoas que necessitam do uso contínuo desse utensílio (OMS, 2008).

Alguns dos modelos de cadeiras de rodas existentes são utilizadas para prática de modalidades paradesportivas, cada qual dentro das necessidades dos atletas para prática da modalidade. A exemplo disso, segundo a Comitê Paralímpico Brasileiro (2021), existem as modalidades de ciclismo, basquete, esgrima, rúgbi e tênis em cadeira de rodas, que são alguns dos tipos de modalidades paralímpicas praticadas que necessitam da cadeira de rodas.

Todas as pessoas com deficiência possuem direito ao lazer e esporte de maneira igualitária às demais pessoas da sociedade, sendo assim dever do poder público proporcionar meios para diminuir e até mesmo eliminar o impacto das barreiras que as pessoas com deficiência encontram ao usufruir dos seus direitos que são assegurados por lei (BRASIL, 2019).

Por vezes, as pessoas com deficiência que fazem a utilização da cadeira de rodas encontram barreiras que dependem do poder público para sanar, por exemplo, questões de ruas pavimentadas, calçadas niveladas, acessibilidade em locais públicos como praças e ambientes esportivos que irão influenciar no gozo de seus direitos. Para que todos sejam contemplados em um ambiente mais inclusivo, é necessária a instauração de políticas e gestão de intervenções na infraestrutura, promovendo uma acessibilidade nos espaços públicos com segurança e autonomia, gerando assim qualidade para todos no espaço urbano.

Os tempos modernos influenciam de forma direta nos distúrbios mentais e físicos da população em geral. Desse modo, inúmeros fatores como, falta de tempo, sedentarismo, sobrecarga no trabalho, diversas responsabilidades e a ocupação contínua com os afazeres domésticos estão interligados, exigindo o autocontrole do corpo, fazendo com que o equilíbrio natural dessa pessoa seja desestabilizado, fato

que torna este indivíduo, que era totalmente saudável, em um indivíduo doente (SILVA *et al.*, 2019).

Conforme Santos (2019), o exercício físico vem impactando de forma positiva na prevenção de doenças no geral. Em indivíduos mais ativos, o impacto na sua qualidade de vida vem ganhando mais reconhecimento. A falta de exercício físico é um fator que causa um impacto negativo na saúde mental do indivíduo, alguns dos efeitos são: diminuição da autoestima, autoimagem, bem-estar, aumento de estresse, ansiedade e possivelmente a depressão. Os indivíduos depressivos são pessoas que manifestam forte propensão a desenvolver outras doenças, e o exercício físico pode estar atuando como uma prevenção, por exemplo, no controle de peso corporal, fato que, conseqüentemente, ajudaria a mudar a autoimagem.

Importante falar também que a prática do exercício físico traz inúmeros benefícios para saúde do indivíduo, principalmente para pessoas com deficiência física. Com isso, essas pessoas podem encontrar ainda novas oportunidades de reabilitar sua saúde, seja no aspecto físico, psicológico ou social, trazendo força, agilidade, equilíbrio, coordenação motora, autoestima, motivação, confiança, promoção da saúde e socialização. O exercício físico também pode atuar na redução de dor musculoesquelética, prevenção de deformidade, fato que aumenta a resistência pulmonar e cardiovascular. Além disso, também pode diminuir o estresse, a ansiedade e o consumo de medicamentos dessas pessoas com deficiência física. (WELLICHAN e SANTOS, 2019).

As doenças neurodegenerativas são um problema de saúde de extrema relevância e com tendência de crescimento não só no Brasil, mas no mundo. É recomendado pelo departamento de saúde Centers for Disease Control, que adultos e idosos se engajem em atividades aeróbicas de intensidade moderada, além de atividade de fortalecimento muscular, com prática de duas ou pelo menos três vezes na semana, visando reduzir o risco de infarto miocárdio, acidente vascular encefálico, hipertensão, hiperlipidemia, diabetes mellitus tipo 2, doença diverticular, osteoporose, além de reduzir a obesidade. (VASQUES e FONSECA, 2018).

É comprovado cientificamente que a atividade física impacta de forma bastante significativa a vida das pessoas, principalmente, as dos indivíduos com deficiência física, tendo em vista a necessidade de cada pessoa. Essa prática atuará no funcionamento de diversos sistemas do indivíduo, agindo principalmente no sistema circulatório, respiratório e neurotransmissor. É recomendada atividade física pela

Organização Mundial de Saúde, para todas as faixas etárias, visando o fortalecimento do sistema imunológico, a melhoria e a prevenção de doenças, tais como, risco de infarto miocárdio, acidente vascular encefálico, hipertensão, hiperlipidemia, diabetes mellitus tipo 2, doença diverticular, osteoporose e da redução de obesidade.

Segundo a descrição de Brumer *et al.*, 2004, a deficiência é uma construção sócio-histórica-cultural que agrupa e ao mesmo tempo diferencia as pessoas com base em características comuns de alguns seres humanos.

Em razão do aumento das oportunidades na educação, no esporte e lazer, no emprego e na inclusão, a qualidade de vida das pessoas com deficiência tem mudado ao longo das últimas décadas. Assim como a atividade física regular, a atividade motora adaptada também proporciona, por meio dos jogos e esportes, maior bem-estar, qualidade de vida, maior autoestima e autonomia para quem pratica (BRUMER *et al.*, 2004).

Enquanto a Educação Física permeia o campo da inclusão através das atividades cooperativas, recreativas e dentre outras fazendo com que todas as pessoas com e sem deficiência participem das propostas, o paradesporto se manifesta nas atividades visando à boa qualidade de vida, à integração social, à performance, ao treinamento, à competição e ao rendimento, buscando descobrir talentos e preparando-os para a vida de atleta.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que diante dos artigos lidos, existem barreiras que dificultam a acessibilidade das pessoas com deficiência, seja ela sensorial, intelectual ou física. No caso deste projeto são abordadas as barreiras que as pessoas com deficiência física cadeirantes enfrentam na prática do exercício físico e do paradesporto, além de maneira indireta identificar as barreiras que atrapalham a autonomia desses indivíduos, pois diante de vários casos os obstáculos se manifestam, porém as soluções por mais simples que sejam fazem toda diferença na vida dessas pessoas.

Dentre os resultados, a maior barreira encontrada foi a falta de conhecimento sobre o assunto, pois muitos não possuem o conhecimento empírico, não procuram se informar por meio das divulgações acerca do tema feitas por órgãos responsáveis, e por fim não conhecem as políticas públicas e nem programas específicos de reabilitação. Portanto, significa que por mais que as barreiras arquitetônicas dificultem a acessibilidade dos cadeirantes na prática do exercício físico e no paradesporto, se houvesse o pleno conhecimento do assunto como foi citado, viveríamos em um ambiente mais inclusivo e acessível para todos.

## REFERÊNCIAS

- BATISTEL, J. **A acessibilidade e inclusão da pessoa com deficiência em centros de esporte e lazer de Curitiba: um estudo de caso.** 2020. Dissertação (Mestrado em Planejamento e Governança Pública) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2020.
- Brancatti, P. R.; Rosa, C. C.; Parola, B.; DUARTE B. P. V.; Neto, R. F. História de vida de pessoas deficientes físicos que participam nos projetos de basquete sobre rodas e atletismo adaptado. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, Marília, v.18, n.2, p. 159-176,, jul./dez., 2017.
- BRASIL. Presidência da República. **Decreto nº 5.296 de 2 de dezembro de 2004.** Regulamenta as Leis nºs 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, e dá outras providência. Brasília, 2004. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm) Acesso em: 8 jun. 2023.
- BRASIL. Senado Federal. **Estatuto da Pessoa com Deficiência.** 3ª Edição. Brasília: coordenação de Edição Técnica, 2019. Disponível em: [https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/554329/estatuto\\_da\\_pessoa\\_com\\_deficiencia\\_3ed.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/554329/estatuto_da_pessoa_com_deficiencia_3ed.pdf) Acesso em: 8 jun. 2023.
- BRUMER, A.; PAVEI, K.; MOCELIN, D. G. Saindo da "escuridão": perspectivas da inclusão social, econômica, cultural e política dos portadores de deficiência visual em Porto Alegre. **Sociologias**, n. 11, p. 300–327, jan. 2004.
- CAMARGO, E. M.; AÑEZ R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos,** 2020.
- COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Esportes para Cadeirantes: Conheça as Modalidades mais Praticadas e a História do Paradesporto no Brasil.** 2021.
- COSTA A. M.; SOUSA S. B. educação física e esporte adaptado: história, avanços e retrocessos em relação aos princípios da integração/inclusão e perspectivas para o século XXI. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 27-42, maio de 2004.
- CRUZ V. V.; SILVA H. F; FIGUEIREDO N. M. A.; FERNANDES E. M.; PINTO E. G.; MACHADO W. C. A. Barreiras de acessibilidade para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. e168943053-e168943053, 2020.

FERMINO A. L.; OLIVEIRA A. P. V.; TRINDADE N. V.; SOUZA D. L.; JÚNIOR W. M. Esporte paralímpico: análise da produção de teses e dissertações dos programas de pós-graduação em Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Paraná, v. 26, n. 3, p. 165-177, 2018.

GONÇALVES, A. B. A. Tecnologias assistivas no contexto paradesportivo e nas atividades físicas adaptadas. **Repositório Institucional UNESP**, Rio Claro, 2019.

GRUBANO, E. C. O Esporte Adaptado como fator de inclusão social para pessoas com deficiência física. **Repositório UNESC**, Santa Catarina 2015.

HILGERT, C. A inclusão dos sujeitos no basquete sobre rodas–Time Farrapos Panambi–RS. **Biblioteca Digital Unijui**, Rio Grande do Sul, 2016.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pessoas com Deficiência**. 2023.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. **Paralympics History**.

OLIVEIRA, F. R.; JUNQUEIRA, A. H. M.; PASSOS, R. L. F.; CONCEIÇÃO, V. M.; RABELO, P. C. R. Dança em Cadeira de Rodas: Relato de Experiência. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 47-50, 2018.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes sobre o Fornecimento de Cadeiras de Rodas Manuais em Locais com Poucos Recursos**; tradução e publicação da edição em Língua Portuguesa pela Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência - São Paulo, 2014.

PEREIRA, L. F.; NEVES J. M. J.; FONSECA M. P. S. A influência do transporte e dos espaços urbanos no acesso de deficientes físicos à prática esportiva. 2013.

PEREIRA, R. S. S.; MARTINS, M. M.; MACHADO, W. C. A.; PEREIRA, A. I.; PEREIRA, A. M. S.; CHESANI, F. H. Cuidados de enfermagem para a inclusão social da pessoa com deficiência física adquirida: Revisão Integrativa. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, Porto, Portugal, v. 3, n. 2, p. 86–95, 2020.

RIBEIRO S. M.; ARAÚJO P. F. A formação acadêmica refletindo na expansão do desporto adaptado: uma abordagem brasileira. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 3, p 57-69, maio 2004.

Rosario, M. L. V. V.; Dias; E. R. A.; Pereira, B. N. Surf adaptado e parasurf: uma revisão integrativa. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 317-332, jul/dez 2020.

SANTOS M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 18, n. 2, p.108-115, jun. 2019.

SILVA, R. F.; VIEIRA, A. P. O.; BRITO, A. P. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia. **Scire Salutis**, v.9, n.1, p.1-8, 2019.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010.

VASQUES M. A. A.; FONSECA E. B. M. Estresse oxidativo, exercício físico e saúde encefálica. **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**, v. 7 n. 1 , jan/abril. 2018.

VIEIRA, Y. V.; COLERE, J.; SOUZA, D. L. Facilitadores e barreiras para a prática esportiva por parte de atletas com comprometimentos no Brasil. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, Paraná, n. 41, p. 812-822, 2021.

WELLICHAN, D. D. S. P.; SANTOS, M. G. F. dos. Atividade física adaptada para a pessoa com deficiência: o crossfit adaptado para um grupo com cadeirantes e amputado. **Temas em Educação e Saúde** , Araraquara, v. 15, n. 1, p. 146–158, 2019.

ZUCHETTO, A. T. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. **Revista Kinesis**, [S. l.], n. 26, 2003.

ZUCHETTO, A. T. e CASTRO, R. L. V. G. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos, Santa Maria, n°26. **Revista Kinesis**, maio de 2002.