

**PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
FRENTE À INCLUSÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA NO
AMBIENTE DA MUSCULAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**PERCEPTION OF PHYSICAL EDUCATION COURSE ACADEMICS
TOWARDS THE INCLUSION OF PERSONS WITH DISABILITIES IN
THE BODYBUILDING ENVIRONMENT: EXPERIENCE REPORT**

Alexandra Moreira Maciel¹
Eduardo Rodrigues de Araújo neto¹
Francisco Tiago de Souza costa¹
Pedro Henrique Rios Cajazeiras Mendes¹
Cesário Rui Callou Filho²

Resumo

Introdução: Diante da condição de PCD's, por meio da Constituição brasileira, foi instituída a lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015, Art. 2º que diz: “Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas”. Objetivo Geral: Relatar barreiras encontradas por pessoas com deficiência na prática da musculação. Os resultados mostram inseguranças e obstáculos enfrentados pelos profissionais de Educação Física na adaptação da avaliação física e na superação de barreiras estruturais e atitudinais em academias, evidenciando a falta de acessibilidade como um desafio latente. Assim, destaca-se a importância da formação prática dos acadêmicos e a necessidade de preparo para lidar com os diversos tipos de alunos. É reforçado também a relevância da musculação para pessoas com deficiência, ressaltando a necessidade de superar as barreiras existentes e o direcionamento através dos profissionais para promover a inclusão efetiva.

Palavras-chave: avaliação da pessoa com deficiência física acerca das atividades de musculação.

1 Acadêmicos do curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu- UniAteneu

2 Docente do do curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu- UniAteneu

Abstract

Introduction: Given the condition of PWDs, the Brazilian constitution enacted law no. 13,146, of July 6, 2015, Art. or sensory, which, in interaction with one or more barriers, can obstruct their full and effective participation in society on equal terms with other people. General Objective: Report barriers encountered by people with disabilities when practicing bodybuilding. The results show insecurities and obstacles faced by Physical Education professionals in adapting physical assessment and overcoming structural and attitudinal barriers in gyms, highlighting the lack of accessibility as a latent challenge. The importance of practical training for academics and the need for preparation to deal with different types of students is highlighted. The relevance of bodybuilding for people with disabilities is also reinforced, highlighting the need to overcome existing barriers and guidance through professionals to promote effective inclusion.

Key-words: assessment of people with physical disabilities regarding bodybuilding activities.

Introdução

Diante da condição de PCD's, por meio da Constituição brasileira, foi instituída a lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015, Art. 2º que diz: “Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas”. Com isso, foi criado um conjunto de dispositivos com o intuito de assegurar e promover a igualdade de condições com as demais pessoas. (BRASIL, 2022).

Diante da magnitude do que norteia o ato de incluir, uma das formas relaciona-se ao processo de inclusão nos exercícios resistidos, pois este método provoca distintas mudanças, entre essas a qualidade de vida, pois pessoas com deficiência física, apresentam condições de necessidades quanto à prática de exercitar-se, principalmente em ambientes em que haja a presença de um profissional, por exemplo. Assim, pode-se citar a academia, espaço propício para isso (SANTO; SILVA; COSTA, 2021).

Logo, a prática da musculação é de suma importância para o deficiente físico, pois ela atua no fortalecimento dos músculos que não perderam os movimentos, fato que proporciona uma melhora na resposta cardiovascular, fortalecimento da coluna, equilíbrio, assim como outros benefícios que vão além do físico, como a interação social, uma vez que muitas pessoas nessa condição se absterem do convívio social (COSTA, 2023).

Portanto, é necessário realizar a inclusão desses alunos no esporte escolar, a fim de que ocorra uma melhora na qualidade de vida deles, prevenindo doenças físicas e reduzindo danos psicológicos. A musculação para esses praticantes vai proporcionar o controle do gasto energético e o peso corporal, aumentando sua eficiência em movimentos e, conseqüentemente, sua autonomia em tarefas diárias e a autoinclusão em demais atividades no seu ciclo social, pessoal, acadêmico, familiar e profissional (PEREIRA JÚNIOR; RIBEIRO, 2010).

Em face do exposto, este artigo objetiva explicar, através do relato de experiência, a percepção de acadêmicos do curso de Educação Física perante a inclusão de PCD no ambiente da musculação.

Métodos

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, embasado mediante a experiência/vivência acadêmica de quatro alunos, do Curso de Educação Física, do Centro Universitário Ateneu- UNIATENEU, durante o período de fevereiro a julho de 2023, durante as práticas de estágio supervisionado curricular.

Essas atividades compreendem componente obrigatório na formação acadêmica dentro dos itens que competem o total de horas a cumprir durante o tempo de graduação. Para o desenvolvimento do estágio, os alunos foram supervisionados por um profissional vinculado à Instituição de Ensino Superior (IES).

Para compor a experiência/vivência deste artigo, os acadêmicos foram cruciais, visto que eles foram os principais norteadores no que tange à percepção das atividades desenvolvidas. Além disso, essas práticas representam de forma direta ou indireta observações a serem refletidas pelo modelo de ensino adotado na IES bem como outras Universidades.

As questões norteadoras deste estudo permeiam as seguintes reflexões: inclusão na avaliação física; inclusão no exercício físico e inclusão na academia. Considerações que tiveram como pergunta de partida: qual a percepção dos discentes do curso de educação física em relação ao “estágio curricular” no tocante à promoção a saúde?

Por se tratar de um relato de experiência, esta pesquisa dispensa aprovação ética em pesquisa com seres humanos, contudo o desenvolvimento do estudo buscou seguir as boas práticas de pesquisa e foi evitada a descrição dos envolvidos na observação.

Resultados e Discussão

Observamos desde o início que o PCD já enfrenta barreiras ao tentar chegar na academia, tendo em vista que muitos precisam enfrentar transportes públicos e vias que não apresentam a adequação necessária para o conforto e segurança.

Desse modo, o autor NOGUEIRA (2016) aponta que várias causas podem estar presentes na dificuldade de locomoção do indivíduo com deficiência, sendo uma dessas as barreiras arquitetônicas, que a maioria das cidades brasileiras apresentam quando não se planejam amplamente de modo a suprir as necessidades de todos os seus cidadãos. Com isso, alguns portadores de deficiência não conseguem sequer chegar até a parada de ônibus de forma confortável e sem riscos. Essa condição apresenta-se como barreira inicial para que esse cidadão possa chegar até a academia, o que impacta no princípio da equidade e acessibilidade, fator que também pode ser considerado limitante.

Tal afirmativa relacionada à estrutura de urbanização, foi confirmada durante uma das vivências que nortearam este trabalho, no caso, durante um diálogo com um aluno paraplégico. Através de uma simples conversa, o aluno citou suas dificuldades para estar presente ali, buscando sua saúde. Desse modo, foi evidenciado pelos acadêmicos que adaptações são necessárias até mesmo para aferir as medidas dessas pessoas, disponibilizando um espaço adequado para melhor manuseio dos aparelhos de aferição e dos membros do aluno, visto que no caso em questão, o discente era sentado

em uma maca na qual se podia registrar suas medidas em relação a circunferências, como dobras cutâneas de costas, de peito, de braços, de abdômen, de cintura, e se fosse preciso aferir as medidas dos membros inferiores o aluno podia ser colocado deitado na maca de uma forma que ele ficasse confortável, para poder aferir as medidas do quadril, da coxa e da panturrilha, aferimentos esses que mostram informações importantes para o acompanhamento da evolução do ganho de massa muscular.

Antes de iniciar o programa de treinamento é importante que se faça uma anamnese e uma avaliação física do aluno, para que se tenha o direcionamento de quais metodologias devem ser abordadas. Segundo o autor QUEIROZ (2016), os princípios da avaliação física são uma ferramenta essencial no trabalho do profissional de educação física, já que se objetiva reunir elementos para fundamentar sua decisão sobre o método que será utilizado, o tipo de exercício e os demais procedimentos que serão adotados para a prescrição do exercício físico e desportivo.

Em alguns outros casos, a avaliação física é feita de forma adaptada, dependendo do tipo de deficiência, utiliza-se medidas como altura do joelho para estimativa de altura, quando não é possível usar o estadiômetro, bem como, circunferências para estimativa de peso, que, nesses casos, são calculados através de fórmulas específicas. Segundo CARDOSO (2011), o esporte e o exercício físico se tornam um passo importante, não somente para a saúde física da pessoa com deficiência, mas também para a psicológica e social. Sendo assim, essas são atitudes importantes, uma vez que se tornam uma alternativa útil e confiável para o PCD que apresenta limitações físicas.

Em concordância com a conduta aplicada pelo profissional de educação física, MACHADO E ABAD (2012) afirmam que a avaliação física fornece informações necessárias para diagnosticar, verificar e acompanhar a evolução em decorrência do treino. Portanto, a etapa inicial de um aluno PCD na academia torna-se crucial para todo o desenvolvimento do trabalho que será feito, desde o tratamento, abordagem linguística e postura profissional, até as decisões sobre o planejamento das metodologias utilizadas para o exercício físico.

Ainda no diálogo com o aluno paraplégico, observou-se que mesmo superando essa dificuldade de locomoção do local de partida ao local desejado, seja na academia ou no espaço de treinamento, os desafios continuam se destacando à medida que os alunos, os atletas e praticantes de exercício físico se deparam com obstáculos devido à falta de acessibilidade no ginásio de treinamento ou com as barreiras adaptativas quanto ao espaço adequado de treino.

Para o autor LIMA (2018), deve ser oferecido suporte ao aluno com deficiência física através de orientação, mas, principalmente, mediante uma boa infraestrutura, como adaptações no local, terapias de reabilitação e também apoio psicossocial.

Ademais, quanto às dificuldades de locomoção dentro do ginásio de musculação, destacam-se as barreiras físicas mais frequentes: ausência de rampas de acesso para o andar de musculação superior ao térreo, catraca de acesso na entrada da academia muito estreita, afastamento inadequado nos espaços entre os aparelhos, banheiros que não seguem os padrões adaptados, piso que não é tátil e não possuem demarcadores, equipamentos sem a identificação em braile e os ajustes das máquinas não são de fácil manuseio.

Há uma pesquisa de 2022 na qual FERNANDES (2022) relata a análise dos aspectos atitudinais e estruturais de inclusão de PCD's e ressalta que o salão de musculação é um ambiente ainda não inclusivo, pois são ambientes com fragilidades ambientais.

Enquanto acadêmicos do curso de Educação Física no campo de estágio no salão de musculação, observamos que apesar da importância de oferecer a mesma oportunidade a todos os alunos, independente da condição física e social, é perceptível que o cotidiano no ambiente da academia é bem diferente para as pessoas que apresentam necessidades distintas da maioria.

Confirmando a ideia acima, um estudo publicado por SANTOS, SILVA E COSTA em 2021, na Cidade de Pindamonhangaba-SP, tendo como objetivo analisar a possibilidade de inclusão social de pessoas com deficiência nas academias de musculação, concluiu que muitas são as dificuldades enfrentadas pelos PCD's ao ingressarem nesses ambientes, pois as academias de musculação ainda não apresentam um espaço totalmente acessível para alunos com deficiência.

O profissional que trabalha em uma academia de musculação sabe que pode se deparar com distintos biotipos em busca de serviços de condições múltiplas, porém ainda existem algumas situações que podem gerar insegurança, por exemplo, ao receber um indivíduo que possua algum tipo de deficiência, seja ela de qualquer natureza, pois, ao precisar passar por uma avaliação física, faz-se necessário adaptações em alguns momentos, fato que pode gerar receio no profissional de educação física na hora da prescrição de treino, tendo em vista que não é uma realidade latente.

Todas essas fragilidades, já descritas anteriormente, foram vivenciadas principalmente quando houve, também, a oportunidade de acompanhar uma aluna com deficiência visual. Ela precisava que explicassem de forma oral a descrição da utilização das máquinas, bem como de orientação sobre o deslocamento interno e a forma correta de utilização das máquinas de exercício.

Essa experiência foi de extrema importância para o desenvolvimento acadêmico, já que evidenciou na prática a importância de associar o conhecimento teórico com a realidade. Tal combinação só é possível mediante embasamento científico, uma vez que isso foi necessário para ajudá-la de forma que a incentivasse no ambiente de atividade, e com isso diminuindo as chances de desistência da aluna. Porém, um estudo trouxe como achado que os profissionais de Educação Física ainda se sentem inseguros quanto à orientação e à prescrição de exercícios para essa população (VENDITTI, 2013).

Cabe destacar que OLIVEIRA (2021) cita que pessoas com deficiência são estigmatizadas, segregadas e rejeitadas no meio o qual estão praticando atividade física. É possível afirmar que a falta de preparação para o atendimento ao PCD ainda é um fator de desmotivação desses indivíduos quanto à permanência nos ambientes de musculação, pois se os profissionais não se sentirem habilitados para intervir nestes casos, a tentativa inclusão pode causar um efeito reverso.

Logo, ficou evidenciado que mesmo com o conhecimento teórico, a falta de prática e contato direto da maioria dos alunos com os PCD's provoca um sentimento de insegurança. Desse modo, isso fica reforçado através das palavras dos universitários deste relato, pois de acordo com tudo que foi dito, as Universidades devem investir em disciplinas com carga horária prática específica dentro da educação física adaptada e em

horas de estágio ou visitas técnicas, para que assim os alunos possam vivenciar a teoria e a prática mais aprofundada.

Contudo, salienta-se mais uma vez, que os autores deste artigo reforçam que o atendimento aos PCD's não foi problema, principalmente, em relação ao diálogo ou orientação quanto à utilização dos equipamentos e locomoção no ginásio. Ademais, para a avaliação e adequação do exercício do aluno na sala de musculação os acadêmicos apresentavam conhecimento para realizar a orientação e prescrição, porém por não ter havido contato prático, de início, os universitários, sentiram-se inseguros em realizar o atendimento.

Considerações Finais

A academia de musculação é um ambiente pluralista quando se trata de público, com isso, pessoas com deficiência também se fazem presente, principalmente, no que concerne à qualidade de vida e saúde.

Entretanto, a pessoa com deficiência enfrenta barreiras ao ingressar na musculação, começando pela estrutura física, que apesar de existir, está presente de forma mínima, seja em rampas de acessos ou banheiros específicos. Porém, tais estruturas não atendem a todos os tipos de deficiência, que se tornaram presença recorrente nesse local. O profissional de educação física, personagem fundamental na recepção, orientação e convivência com PCD's, também apresenta limitações, apesar de dispor de uma formação acadêmica com conhecimento específico na área da educação física adaptada, demonstra insegurança no atendimento de PCD's na modalidade de musculação.

Faz-se necessário, portanto, que tanto a estrutura quanto o profissional, estejam preparados de forma adequada para atender os alunos, não importando quaisquer questões que estejam envolvidas.

Referências

ALVES, M. J. B., Modesto, A. S., & Souza, W. R. A. (2021). Avaliação física: sua importância e efetividade nas academias. **Bioethics Archives, Management and Health**, 1(1), 154-168. ISSN: 2763-9991. Disponível em: <https://www.biamah.com.br/>.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. **Regulamentação de artigos da Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-com-deficiencia/acoes-e-programas/regulamentacao-de-artigos-da-lei-brasileira-de-inclusao-da-pessoa-com-deficiencia>. Acesso em: 14 abr. 2023.

CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 2, p. 529-539, abr-jun. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000200017>. Acesso em: 22 set. 2023.

COSTA, M. A importância da musculação para deficientes físicos. **Malhar Bem**. Disponível em: <https://malharbem.com.br/importancia-da-musculacao-para-deficientes/>. Acesso em: 14 abr. 2023.

FERNANDES, L. A. *et al.* Aspectos atitudinais e estruturais de inclusão de pessoas com deficiência em academias de musculação: uma análise a partir da perspectiva dos profissionais. **Research Society and Development**, v. 11, n. 9, p. 1-10, jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i9.32160>. Acesso em: 14 nov. 2023.

FRANCISCO, M. F.; VENDITTI JÚNIOR, R.. O profissional de educação física adaptada em contextos não formais: expectativas e realidades em diferentes perspectivas. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v 12, n. 3, p. 117-126, ago. 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/135275>. Acesso em: 10 out. 2023.

LIMA, C.R. *et al.* Deficiência física adquirida: concepções e impactos na vida de uma pessoa. **Rev. Ter. Mov.** v. 2, n. 30, p. 129-141, 2018.

MACHADO, A. F.; ABAD, C. C.C. **Manual de Avaliação Física**. 2.ed. São Paulo: Ícone, 2012.

MORAGAS, V. J. **Qual é a definição de pessoa com deficiência?** Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. 2022. Disponível em: [https://www.tjdft.jus.br/acessibilidade/publicacoes/sementes-da-inclusao/qual-e-a-definicao-de-pessoa-com-deficiencia](https://www.tjdft.jus.br/ acessibilidade/publicacoes/sementes-da-inclusao/qual-e-a-definicao-de-pessoa-com-deficiencia). Acesso em: 14 abr. 2023.

NOGUEIRA, G. C. *et al.* Perfil das pessoas com deficiência física e Políticas Públicas: a distância entre intenções e gestos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 10, p. 3131-3142, out. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152110.17622016>. Acesso em: 14 nov. 2023.

OLIVEIRA, T. K.P; PARANA, C. M. O. B. Deficiência física adquirida e aspectos psicológicos: uma revisão integrativa da literatura. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 13, n. 2, p. 97-110, jun. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i2.1212>. Acesso em: 23 nov. 2023.

PEREIRA JÚNIOR, P. C.F. P; RIBEIRO, A. M. R. Influência da musculação na prevenção da obesidade. **Ágora: revista de divulgação científica**, v. 17, n. 2, p. 109-116, mai. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.24302/agora.v17i2.186>. Acesso em: 24 abr. 2023.

QUEIROZ, M. C.; MEJIA, D. P. M. Relevância da avaliação física pré-participação em programas de atividades físicas. 2016. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/198/8RelevYncia_da_avaliao_fYsica_p_rY-participaYYo_em_programas_de_atividades_fYsicas.pdf. Acesso em: 28 out. 2023.

SANTO, C. A.; SILVA, S. E. P.; COSTA, R. R. Inclusão social de pessoas com deficiência em academias de musculação. **Revista Eletrônica de Ciências Humanas**, Pindamonhagaba, v. 4, n. 2, p. 11-16, jan. 2021.