

**Possibilidades de Atividades Físicas para pessoas com deficiências institucionalizadas:
um relato de categoria**

**Possibilities of Physical Activities for people with institutionalized disabilities: a category
report**

**Posibilidades de actividades físicas para personas con discapacidad institucionalizada:
un informe de categoria**

Recebido: 22/11/2021 | Revisado: 15/12/2021 | Aceito: 17/12/2021 | Publicado: 18/12/2021

Luzia Cleia da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2387-9068>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: luziaboaventura@gmail.com

Josué Tadeu Lima de Barros Dias

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8689-4169>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: thadeu_dias@hotmail.com

Maria Luci Esteves Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4862-8564>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: mles@hotmail.com

Renata Batista dos Santos Pinheiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0087-3544>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: renatapersonal1@hotmail.com

Resumo

Objetivo: descrever a experiência dos Residentes de Educação Física do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade durante a realização da prática de Atividade Física (AF) para pessoas com deficiência através de oficinas no período de isolamento pela COVID-19. **Métodos:** trata-se de um estudo descritivo, na modalidade relato de experiência, realizado pelos Profissionais de Educação Física. Estas vivências foram

desenvolvidas, no município de Teresina-Piauí e realizadas em uma Residência Inclusiva para pessoas com deficiência entre novembro e dezembro de 2020. **Resultados e discussão:** A proposta possibilitou o entendimento das barreiras enfrentadas durante a execução das atividades, bem como a compreensão de quais facilitadores, ou seja, o que facilita para que as pessoas permaneçam engajadas na prática de AF, pode trazer informações que direcionem as instituições envolvidas com este grupo de pessoas para a adesão e continuidade nos programas afim de promover saúde. **Considerações finais:** Ações como esta são de grande relevância, pois a prática de AF propicia benefícios para além das questões físicas, mas também no aspecto psico e afetivo-social, contribuindo assim com a saúde e qualidade de vida dos participantes do projeto.

Palavras-chaves: Pessoas com deficiência; Pandemia; COVID-19; Atividade Física.

Abstract

Objective: To describe the experience of Physical Education Residents in the Multiprofessional Residency Program in Family and Community Health during the practice of Physical Activity (PA) for people with disabilities through workshops in the isolation period by COVID-19.

Methods: this is a descriptive study, in the experience report modality, carried out by Physical Education Professionals. These experiences were developed in the city of Teresina-Piauí and held in an Inclusive Residence for people with disabilities between November and December 2020. **Results and discussion:** The proposal made it possible to understand the barriers faced during the execution of activities, as well as the understanding of which facilitators, that is, what makes it easier for people to remain engaged in PA practice, can bring information that guide the institutions involved with this group of people for adherence and continuity in programs in order to promote health. **Final considerations:** Actions like this are of great relevance, as the PA practice provides benefits beyond physical issues, but also in the psycho and affective-social aspects, thus contributing to the health and quality of life of the project participants.

Keywords: People with disabilities; Pandemic; COVID-19; Physical activity.

Resumen

Objetivo: describir la experiencia de los Residentes de Educación Física del Programa de Residencia Multidisciplinar en Salud Familiar y Comunitaria durante la práctica de Actividad Física (AF) para personas con discapacidad a través de talleres en el período de aislamiento por COVID-19. **Métodos:** se trata de un estudio descriptivo, en la modalidad de relato de

experiencia, realizado por Profesionales de la Educación Física. Estas experiencias se desarrollaron en la ciudad de Teresina-Piauí y se llevaron a cabo en una Residencia Inclusiva para personas con discapacidad entre noviembre y diciembre de 2020. **Resultados y discusión:**

La propuesta permitió comprender las barreras que se enfrentan durante la ejecución de las actividades, así como la comprensión de qué facilitadores, es decir, qué facilita que las personas se mantengan involucradas en la práctica de AF, pueden aportar información que oriente a las instituciones involucradas con este grupo de personas hacia la adherencia y continuidad en programas para promover la salud. **Consideraciones finales:** Acciones como esta son de gran relevancia, ya que la práctica de AF aporta beneficios más allá de lo físico, pero también en el aspecto psico y afectivo-social, contribuyendo así a la salud y calidad de vida de los participantes del proyecto.

Palabras clave: Gente con discapacidades; Pandemia; COVID-19; Actividad física.

Introdução

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético proporcionando um gasto de energia acima dos níveis de repouso. Estudos apontam que sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas oferecendo assim possibilidades de recuperação, promoção, prevenção, proteção e reabilitação (FREIRE *et al.*, 2014).

Os benefícios da prática de AF regular são bastante discutidos na literatura com relação a sua importância em um estilo de vida saudável, que implica em uma melhor qualidade de vida do indivíduo. Segundo Nahas (2017), as pessoas com deficiência (motora, intelectual ou sensorial) tendem a ser menos ativas fisicamente, apesar deste grupo populacional possuir as mesmas necessidades na prevenção de doenças e no incremento da qualidade de vida que a população em geral.

Desde atividades mais simples até as adaptadas, as pessoas com deficiência encontram na prática de AF novas oportunidades de manter, desenvolver ou reabilitar sua saúde (seja no aspecto físico, psicológico ou social), o que representa uma melhoria em relação à mobilidade, equilíbrio e outros fatores, contribuindo diretamente para a qualidade de vida de pessoas em condições especiais, limitadoras ou restritivas (WELLICHAN; SANTOS, 2019). Além disso, a AF pode intervir na redução da dor musculoesquelética e atuar

na prevenção de deformidades, aumentando a resistência pulmonar e cardiovascular (RODRIGUES; MUSSI; ALMEIDA, 2014).

Em alguns lugares como na Europa e nos Estados Unidos da América, já nos anos 1970, a inclusão social das pessoas com deficiência destacavam-se entre os direitos sociais básicos expressos em importantes documentos legais e normativos. Com o passar dos anos, foram observadas que as sociedades democráticas vêm divulgando, discutindo e defendendo através de rodas de conversas, conferências, seminários, congressos entre outros a inclusão como direito de todos em relação aos diversos espaços sociais (MAZZOTTA; D'ANTINO, 2011).

Historicamente pessoas com deficiência não são suficientemente ativas fisicamente, e com o atual contexto da pandemia COVID-19 houve um impacto ainda maior nesse aspecto, devido as restrições sanitárias atuais, já que as pessoas com deficiência são consideradas como grupo de risco. Com o avanço dos casos da COVID-19 no Brasil e em todos os continentes, somado ao risco emergente de agravamento do contágio, programas e projetos de AF e esportivas para pessoas com deficiência foram suspensos sistematicamente em razão do risco de transmissão do vírus em situações de aglomerações (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Um outro problema que se agravou com a pandemia foi a saúde mental, já que com as restrições sanitárias e readaptação com realidade pandêmica, muitas pessoas com deficiência ficaram desastidas e isoladas. Neste contexto, o isolamento social e a solidão têm sido associados a aumentos de doenças cardíacas, demências e outros problemas de saúde (NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCE, ENGINEERING, AND MEDICINE, 2020).

Pensando em minimizar os danos em relação a diminuição do nível de AF e o sentimento de solidão promovido pela pandemia, um grupo de profissionais de Educação Física do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (PRMSFC) da Universidade Estadual do Piauí elaboraram um projeto que tinha o objetivo de promover a prática de AF para pessoas com deficiência, que residiam em uma instituição de acolhimento em Teresina – PI. Ações como esta são de grande relevância, pois a prática de AF propicia benefícios para além das questões físicas, mas também no aspecto psico e afetivo-social, contribuindo assim com a saúde e qualidade de vida dos participantes do projeto.

Dado o exposto, este artigo tem como objetivo descrever a experiência dos Residentes de Educação Física do PRMSFC durante a realização da prática de AF para pessoas com deficiência através de oficinas no período de isolamento pela COVID-19.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, na modalidade relato de experiência, realizado pelos Profissionais de Educação Física do PRMSFC. As vivências foram desenvolvidas, no município de Teresina-Piauí e realizadas em uma Residência Inclusiva (RI) para pessoas com deficiência. A referida instituição acolhe 11 usuários de 18 a 59 anos, onde as mesmas convivem com uma equipe multidisciplinar: psicólogo, assistente social, terapeuta ocupacional, intérprete de libras, auxiliar administrativo e coordenador juntamente com os plantonistas: cuidadores, auxiliares de cuidadores, cozinheiras, agentes de portaria e serviços gerais.

Inicialmente foi realizada uma visita para conhecimento das limitações dos participantes do projeto, afim de direcionar o planejamento das atividades. A partir daí, foi elaborado um Projeto de Intervenção “A Arte do movimento”, o projeto tinha o objetivo promover a inclusão de pessoas com deficiência para a prática de AF motivando a criação de várias modalidades, serviços e ações adaptadas para esse público. Após a apresentação do projeto para a coordenação da RI e a devida aprovação para realização do mesmo, iniciou-se as atividades, que foram realizadas uma vez por semana e eram conduzidas pelos residentes de Educação Física.

A aula foi dividida em dois momentos: 1) parte prática na quadra poliesportiva, com a duração de 45min e 2) parte de construção, realizada na sala de convivência da RI, com duração de 20min. O projeto foi realizado nos meses de novembro e dezembro de 2020. As metodologias utilizadas foram: rodas de conversas, construção de materiais, vivência de percepção corporal, autocuidado, exercícios funcionais, esportes, jogos e brincadeiras, buscando promover benefícios físicos e mentais através de práticas de AF.

Resultados

Oficina 1: Vivência de atividades de Expressão Corporal através da Dança

As atividades que foram realizadas na primeira oficina foram iniciadas com uma breve apresentação dos Profissionais de Educação Física do PRMSFC e a entrega de crachás plastificados com desenho para facilitar a identificação das pessoas na RI promovendo um momento de descontração entre os mesmos. Logo em seguida, foi realizado um alongamento, aquecimento e atividades expressivas através da dança e músicas. A princípio os participantes

gostaram da atividade e expressaram muita alegria e entusiasmo durante os movimentos corporais conduzido pelos profissionais.

A Expressão Corporal exerce e amplia todas as possibilidades humanas, e é justamente constituída no movimento do corpo, este movimento pode ser caracterizado pelo conhecimento dessa linguagem individual. Desse modo, a dança é relacionada no senso comum como um meio de comunicação, de autoconhecimento, da sensibilidade, mas principalmente uma forma de expressar as emoções podendo estar em diversos espaços e de diferentes formas como no lazer, no trabalho, na formação, entre outros (SILVEIRA, FIGUEIREDO, 2009).

Buscando-se salientar a importância de construções coletivas, apresentou-se um mural onde os participantes foram convidados a confeccionar desenho/palavra que simbolizasse o encontro. Esse espaço de construção coletiva, configura-se como um ambiente fértil para novas formas de promoção da saúde através da expressão de cada um. Esse encontro foi oportuno para despertar uma consciência crítica e reflexiva, que possibilite os participantes a expressarem-se, sentir-se empoderados e acolhidos.

Oficina 2: Conhecendo o corpo através dos brinquedos cantados

O brincar e o cantar são apontados como ferramentas que oferecem um aprendizado instigante, prazeroso, desafiador, estimulando a imaginação, a criatividade, a inteligência e as habilidades sociais. Ajuda a desenvolver a linguagem, melhora a saúde física e mental e aumenta a confiança (PEREIRA; MATSUKURA, 2012).

A brincadeira é fundamental para o desenvolvimento integral do indivíduo. Sendo assim, a pessoa com deficiência, tem a possibilidade de ter um relacionamento saudável com a sociedade que está inserida, já que os brinquedos cantados possibilitam o desenvolvimento motor e cognitivo. Dessa forma, a oficina de brinquedos cantados foi organizado em momentos: 1) Aquecimento e alongamento – músicas; 2) Criação de movimentos com brincadeiras cantadas: Boneca de lata; Tchutchuê; Cabeça, ombro, joelho e pé; Pintinho amarelinho; Txutxucão; Mão direita na frente, mão direita atrás. O encontro foi finalizado com a entrega de lembrancinha de um potinho com sabão para fazer bolinhas e a construção do material se deu a partir da confecção de figuras através de massa de modelar que simbolizasse o encontro na perspectiva de cada um.

Conforme Silva e Nascimento (2017), os brinquedos cantados são de grande relevância na construção do processo socioeducativo auxiliando no desenvolvimento de potencialidades,

sociabilização entre os participantes e estímulo da cognição e afetividade. Com isso, durante a oficina adotou-se diversas linguagens (corporal, musical) apropriadas às diferentes comunicações e momentos de diálogo, de maneira a entender e ser entendido, expressar sua concepção, sentimentos, conveniência e desejos e continuar no seu processo de construção de conceitos, desenvolvendo progressivamente seu conhecimento significativo.

Oficina 3: Desenvolver as habilidades e capacidades de condicionamento, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade e resistência através de circuito funcional

O circuito funcional, como uma subcategoria do exercício físico, é entendido como planejado, estruturado, repetitivo e intencional, com o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física (WHO, 2018). A participação de adolescentes e adultos com deficiência em atividades relacionadas a aptidão física torna-se relevante frente aos benefícios dessa prática por melhorar níveis de resistência cardiorrespiratória, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora (CLEMENTE, 2017).

De acordo com Alves e Fiorini (2018), apontam a importância da prática regular de AF para pessoas com deficiência por gerar contribuições como fortalecimento da musculatura, melhoria da resistência física, promoção da integração social e do bem-estar geral.

Embasados nos benefícios citados acima, a oficina 3 foi desenvolvida em cinco momentos: 1) Alongamento com música – Valsa de Helena; 2) Dinâmica da estátua; 3) Aquecimento: Caminhada e trote ao redor da quadra; 4) Circuito: Passar entre os cones; pular dentro dos bambolês; andar sobre uma corda no chão passando um pé de cada vez; e Colocar o pregador no varal; 5) Finalizando com a construção do material que representassem o encontro para eles: atividade de pintura e colagem em formas geométricas. Todas as atividades foram organizadas e desenvolvidas de acordo com o comprometimento das diferentes deficiências, reforçando assim, a necessidade de auxílio durante a execução que teve como objetivo despertar a criatividade e sensibilidade dos participantes.

Oficina 4: Aperfeiçoar as habilidades corporais, através da manipulação de materiais, objetos e brinquedos diversos

A prática de AF diária está relacionada com o prazer e a saúde, uma vez que o prazer é considerado um preditor da AF, que já é conhecida como um preditor de saúde (WHO, 2018).

Sendo assim, as pessoas com deficiência devem ter níveis mais elevados de AF do que a população em geral, devido ao quadro clínico, os quais apresentam redução da mobilidade, espasticidade, integração entre outros fatores (PAIVA *et al.*, 2010). Nessa perspectiva, a AF é recomendada para todos os públicos, e é importante que se crie o hábito e o interesse da prática para pessoas com deficiência.

A quarta e última oficina foi dividida em: 1) Aquecimento e alongamento – com bambolê; 2) Dinâmica: Acertando o alvo com o bambolê; Passando a bola ao redor da cabeça; Passando a bola entre as pernas; Quicando a bola para o colega; Boliche; Bola no arco, finalizando com 3) Automassagem e a construção de um mural de palavras que os usuários falaram expressando seus sentimentos sobre o último encontro.

Arbour-Nicitopoulos *et al.* (2018), encontraram, em sua revisão, que programas inclusivos de AF são importantes para habilidades sociais e relacionamentos, para o desenvolvimento de habilidades físicas e bem-estar psicológico de crianças e adolescentes com deficiência física, além de terem garantida a participação em atividade física como diversão, treinamento ou mesmo suporte.

Ao passo de desenvolvimento das oficinas observou-se alguns dos motivos gerais que condicionam as pessoas com deficiência a não conseguirem inserir a AF em seu estilo de vida, verificando facilitadores e barreiras que afetam a participação dessas pessoas em programas de AF, e assim, possibilitando a realização de alterações para a participação. **Como barreiras** analisou-se: a ausência de um profissional de Educação Física na instituição; o medo de alguma complicação da deficiência durante todas as práticas das oficinas; a necessidade de auxílio durante as atividades; **Como facilitador** para a AF aponta-se o apoio dos profissionais, familiares e amigos; inclusão de ações e AF na rotina da casa de acolhimento; vontade das crianças e adolescentes em realizar as atividades e o auxílio na manutenção da saúde, lazer e diversão.

De acordo com Marmeleira *et al.* (2018), observaram várias barreiras para a prática de AF em pessoas com deficiência como problemas com as calçadas, falta de instalações/espços apropriados, necessidade de guia, falta de oferta de atividades por instituições especializadas, falta de apoio de políticas públicas e a falta de condições de segurança das instalações físicas para evitar acidentes. Diante disso, observa-se que devem ser implantadas medidas apropriadas que ajudem a remover ou diminuir o impacto das principais barreiras apontadas pelos participantes no estudo, de modo a promover a saúde e o bem-estar dessa população.

Embora o entendimento das barreiras enfrentadas seja relevante, a compreensão de quais facilitadores, ou seja, o que facilita para que as pessoas permaneçam engajadas na prática de AF, pode trazer informações que direcionem as instituições envolvidas com estes grupos de pessoas para a adesão e continuidade nos programas esportivos. Nesse sentido, alguns estudos reportaram que os facilitadores percebidos para a prática de AF estavam relacionados com um espaço que forneça equipamentos adequados à prática, apoio de amigos e familiares, simpatia e conhecimento profissional. Destaca-se que o objetivo das instituições e organizações esportivas/prática de AF deve ser a diminuição de barreiras e o aumento dos facilitadores para esta população (BIDUSKI *et al.*, 2021).

A experiência das oficinas promovidas com esse público para os residentes foi positiva ao inseri-los em uma experiência desafiadora que apresentam dificuldades e tem como objetivo a inclusão de saúde para todos, viabilizando estratégias iniciais para os acadêmicos e profissionais de Educação Física que desejam e tem necessidade de incluir estas práticas em suas aulas contribuindo para a socialização, melhora do condicionamento físico e da autoestima da população.

Considerações Finais

Os resultados do presente estudo destacam a importância e necessidade da prática da AF para pessoas com deficiência. Os encontros realizados possibilitaram novas experiências e aproximaram os residentes de Educação Física as demandas da rede de cuidados à pessoas com deficiência, permitindo a troca de conhecimento, integração do ser e interação com as reais necessidades e problemas de saúde da população.

Como destaque, ressalta-se a fragilidade de políticas, ações e projetos relacionados a inclusão, apoio social, inserção e atividades descentralizadas que possibilitem uma atuação com olhar integral. As respectivas experiências relatadas proporcionaram uma reflexão sobre a importância do Profissional de Educação Física nas equipes multiprofissionais, representando uma oportunidade de formação ampliada em saúde voltada para a promoção, prevenção, reabilitação e ressocialização que possam favorecer a continuidade assistencial do cuidado.

Referências

ALVES, M. L. T.; FIORINI, M. L. S. Como promover a inclusão nas aulas de educação física? A adaptação como caminho. **Revista da Sobama**, Marília, v. 19, n.1, p. 3-16, jan/jun., 2018.

ARBOUR-NICITOPOULOS, K. P. et al. A scoping review of inclusive out-of-school time physical activity programs for children and youth with physical disabilities. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v. 35, n.1, p.111-138, 2018.

BIDUSKI, G. M. et al. Barreiras e facilitadores percebidos por pessoas com deficiência praticantes de esportes. **Revista Kinesis**, Santa Maria, RS, v. 39, p.01-13, 2021.

CLEMENTE, I. **Barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disabilities: a systematic review**. 2017. 47p. Master Thesis (Interventions in Childhood). Jönköping University, School of Education and Communication. 2017.

FREIRE, R. S. et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil. **Revista Brasileira Med Esporte**, v. 20, n. 5, set/out, 2014.

MARMELEIRA, J. F. et al. Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual. **Revista Brasileira de Ciências e Esporte**, v. 40, n. 2, p. 197-204, 2018.

MAZZOTTA, M. J. S.; D'ANTINO, M. E. F. Inclusão Social de Pessoas com Deficiências e Necessidades Especiais: cultura, educação e lazer. **Revista Saúde Soc.** São Paulo, v. 20, n. 2, p.377-389, 2011.

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCE, ENGINEERING, AND MEDICINE. **Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system**. Washington, DC. 2020. [citado 2020 jul 16]. Disponível: <https://www.nap.edu/catalog/25663/social-isolation-and-loneliness-in-older-adults-opportunities-for-the>.

NAHAS, M. V. (2017). **Atividade Física, Saúde & Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo (7o ed)**. Florianópolis

PAIVA, M. S. et al. Benefícios do exercício físico para crianças e adolescentes com paralisia cerebral: uma revisão bibliográfica. **Acta Fisiatr.** v.17, n.4, p 175-179, 2010.

PEREIRA, P. C.; MATSUKURA, T. S. **Inclusão escolar e Educação Infantil: um estudo de caso**. Revista Educação Especial, v. 26, n. 45, p. 125-144, 2012.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA C.P.S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Rev. Bras. Ativ Fis Saúde**. 2020;25(ahead of print). Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14262>

RODRIGUES, D. N.; MUSSI, R. F. F.; ALMEIDA, C. B. Atividade física na promoção da saúde de amputados. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 19, n. 191, abr. 2014.

SILVEIRA, B. S.; FIGUEIREDO, V. Expressão corporal e a dança contemporânea: proximidades e contradições. **III Encontro Estadual de Didática e Prática de Ensino**, 2009.

SILVA, S. M.; NASCIMENTO, J. M. L.; Como a educação física é desenvolvida na educação infantil de Remanso/BA. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.16, n.1, p.49-57, 2017.

WELLICHAN, D. S. P.; SANTOS, M. G. F. **Qualidade de vida e deficiência**: o CrossFit Adaptado como experiência. 22 f., 2019.

WHO – World Health Organization. **Global action plan on physical activity 2018 – 2030**: more active people for healthier world. Geneva: World Health Organization, 2018.