

ACESSIBILIDADE A ATIVIDADE FÍSICA

EDUARDA KAROLINA DE OLIVEIRA SANTOS¹; ÉRICA PRATA DE OLIVEIRA²

¹ Graduanda em Bacharelado em Educação Física, UNIFACIG, 2010442@sempre.unifacig.edu.br

² Mestre em desenvolvimento Local, coordenadora do Curso de Educação Física, UNIFACIG, ed.fisica@unifacig.edu.br

Resumo: O PCD (pessoa com deficiência) enfrenta grandes dificuldades no seu dia a dia, seja em superação de sentimentos ou de obstáculos. A atividade física contribui para o fortalecimento físico e emocional. Este projeto de iniciação científica visa identificar e qualificar a acessibilidade à atividade física na cidade de Manhuaçu/MG, contribuindo de alguma forma para maior participação dos PCD em atividades físicas. A integração de pessoas com deficiência física nas atividades físicas e na sociedade é um tema de grande relevância e impacto social. A inclusão dessas pessoas é um direito garantido por lei e uma necessidade para construir uma sociedade mais justa e igualitária. A inclusão de pessoas com deficiência física nas atividades físicas traz benefícios para sua saúde física e mental. As práticas promovem o fortalecimento muscular, melhoram a coordenação e equilíbrio, além de aumento da resistência cardiovascular. A participação em atividades físicas colabora no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, promove a interação com outras pessoas, a autoestima e a autonomia. No entanto, a inclusão dessas pessoas não se limita apenas às atividades físicas. É necessário criar um ambiente inclusivo na sociedade como um todo, garantir o acesso a espaços públicos, transporte, educação e emprego, por exemplo. Para isso, é necessário contar com políticas públicas que promovam a igualdade de oportunidades e conscientização da sociedade sobre a importância da inclusão. A inclusão de pessoas com deficiência física nas atividades físicas e na sociedade é um desafio que precisa ser enfrentado coletivamente, combatendo preconceitos e estereótipos, promovendo a acessibilidade e oferecendo suporte para garantir a plena participação dessas pessoas.

Palavras-chave: acessibilidade, atividade física, saúde.

ACCESSIBILITY TO PHYSICAL ACTIVITY

Abstract: The PWD (person with disabilities) faces great difficulties in their daily lives, whether in overcoming feelings or obstacles. Physical activity contributes to physical and emotional strengthening. This scientific initiation project aims to identify and qualify the accessibility to physical activity in the city of Manhuaçu/MG, contributing in some way to greater participation of PWDs in physical activities. The integration of people with physical disabilities in physical activities and society is a topic of great relevance and social impact. The inclusion of these people is a right guaranteed by law and a necessity to build a more just and egalitarian society. The inclusion of people with physical disabilities in physical activities brings benefits to their physical and mental health. The practices promote muscle strengthening, improve coordination and balance, and increase cardiovascular endurance. Participation in physical activities collaborates in the development of social and emotional skills, promotes interaction with other people, self-esteem and autonomy. However, the inclusion of these people is not limited only to physical activities. It is necessary to create an inclusive environment in society as a whole, to ensure access to public spaces, transport, education and employment, for example. For this, it is necessary to have public policies that promote equal opportunities and awareness of society about the importance of inclusion. The inclusion of people with physical disabilities in physical activities and society is a challenge

that needs to be faced collectively, combating prejudices and stereotypes, promoting accessibility and offering support to ensure the full participation of these people.

Keywords: accessibility, physical activity, health.

INTRODUÇÃO

A atividade física é essencial para a promoção da saúde, auxilia na redução de peso, contribui para a melhora cardiovascular, reduz o risco de doenças crônicas-degenerativas (REIS et al., 2017), adquiridas através de hábitos que comprometem a saúde e interfere na qualidade de vida. Ministério da Saúde (2009) traz que vários fatores podem interferir para a ocorrência de doenças, como a alimentação, ingestão de álcool, o tabagismo e outros fatores como o sedentarismo.

De acordo com a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência instituída pelo decreto nº 6.949, de 25 de agosto de 2009, conceitua as pessoas com deficiência como aquelas que têm impedimentos de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdades de condições com as demais pessoas.

A prática de atividade física para pessoas com deficiência é importante para promoção de uma maior qualidade de vida, reduzindo condições secundárias e a manutenção da independência funcional (SERON, ARRUDA e GREGOUL, 2015).

Com tantos benefícios proporcionados pela atividade física, a acessibilidade é um fator importante para todos, mas em especial para os deficientes que muitas vezes mesmo com intenção de ser mais ativo, é impossibilitado devido a falta de acessibilidade aos locais.

DEFICIÊNCIA FÍSICA

As deficiências físicas são condições que afetam a habilidade da pessoa em executar atividades físicas normais devido a alterações anatômicas, musculares ou neurológicas. Essas deficiências podem ser congênitas, adquiridas após o nascimento ou resultar de lesões ou doenças crônicas. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a deficiência física como qualquer condição que resulta em limitações físicas significativas.

Ainda de acordo com a OMS, cerca de 15% da população mundial vive com alguma forma de deficiência física. Diante da magnitude dessa questão, é fundamental que haja maior conscientização e respeito pela diversidade. Existem diferentes tipos de deficiências físicas, incluindo amputações, paralisia cerebral, distrofia muscular, lesões na medula espinhal, entre

outras. Essas condições podem variar em gravidade e afetar diferentes sistemas do corpo, como os músculos, ossos, articulações, sistema nervoso e vasos sanguíneos.

A inclusão de pessoas com deficiência física é um direito garantido em legislações de diversos países. No Brasil, por exemplo, a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015) estabelece diretrizes e normas para a promoção da igualdade de oportunidades.

As deficiências físicas podem ter um impacto significativo na vida diária e na qualidade de vida das pessoas afetadas. Elas podem resultar em dificuldades para se movimentar, realizar tarefas básicas, cuidar de si mesmo, participar de atividades sociais e profissionais, e afetar a saúde física, mental e emocional.

As causas das deficiências físicas são diversas e podem incluir fatores genéticos, problemas durante o desenvolvimento fetal, lesões traumáticas, doenças degenerativas e condições médicas crônicas. Algumas deficiências físicas são visíveis, como amputações, enquanto outras são invisíveis, como a fibromialgia. Além disso, é importante ressaltar que as deficiências físicas podem ocorrer em qualquer idade e em qualquer pessoa, independentemente de gênero, etnia ou status socioeconômico.

Para Lima et al. (2018) para lidar com as deficiências físicas, é essencial fornecer suporte e assistência adequados às pessoas afetadas. Isso pode incluir a prescrição de equipamentos auxiliares, como cadeiras de rodas, próteses ou órteses, adaptações em ambientes físicos, terapias de reabilitação, intervenções médicas e cirúrgicas, além de apoio psicossocial. É fundamental garantir a inclusão social, a igualdade de oportunidades e o respeito aos direitos das pessoas com deficiências físicas.

De acordo com Nogueira et al. (2016) avaliar a eficácia de diferentes intervenções e terapias, identificar fatores de risco, promover a reabilitação e a inclusão social, além de fornecer apoio adequado às pessoas com deficiências físicas e suas famílias.

IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

As pessoas com deficiência enfrentam muitas dificuldades em relação ao acesso aos esportes e à prática regular de exercício físico. Barreiras essas que podem ser de natureza física, social e/ou até mesmo emocional, o que limita o envolvimento das pessoas com deficiência nessas atividades.

Uma das principais barreiras físicas é a falta de estruturas e equipamentos adequados para a prática esportiva. Muitos espaços esportivos e academias não possuem as adaptações

necessárias, como rampas, banheiros e equipamentos adaptados para pessoas com mobilidade reduzida. Isso exclui pessoas com deficiência física de participar de maneira igualitária nas atividades esportivas.

Pitanga (2004) vem nos dizer, que “historicamente nunca houve um período em que a relação entre atividade física, exercício e saúde fosse tão explorada”. Isso decorre do fato de que é impossível notar os benefícios e as vantagens de se praticar atividades e exercícios físicos. Uma vez que reduz a incidência de doenças degenerativas, proporcionando uma qualidade de vida melhor e mais saudável.

Além disso, a falta de políticas de inclusão também contribui para a dificuldade de acesso. Muitas vezes, não há programas específicos ou treinadores capacitados para atender às necessidades das pessoas com deficiência. Isso cria um ambiente desencorajador, que limita suas oportunidades de participação.

Nogueira et al. (2016) aponta que muitas podem ser as causas que impossibilitam a realização de atividades físicas pelas pessoas com deficiência, dentre estas, as barreiras arquitetônicas impostas em nossa sociedade. Esta lógica pode ser comprovada analisando a arquitetura da maioria das cidades brasileiras. Nestas, as pessoas com deficiência se vêem com dificuldade e, até mesmo, impedidas de viver com qualidade e autonomia, pois existem dificuldades de acesso aos espaços de lazer, transportes públicos adaptados, edifícios, escolas, universidades, sanitários públicos, entre outros.

Não existem legislações nem políticas públicas exclusivas para a Educação Física Inclusiva no Brasil. Porém, duas iniciativas governamentais visam assegurar e promover condições igualitárias aos deficientes no âmbito educacional: a Lei Brasileira de Inclusão (LBI) e os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN).

A LBI, em seu capítulo IV – Do direito à educação diz que: “Incumbe ao poder público assegurar, criar, desenvolver, implementar, incentivar, acompanhar e avaliar: acesso da pessoa com deficiência, em igualdade de condições, a jogos e a atividades recreativas, esportivas e de lazer, no sistema escolar”. (Art. 28, parágrafo XV).

Outra barreira significativa é a falta de conscientização e atitudes discriminatórias. A sociedade muitas vezes apresenta estereótipos negativos em relação às pessoas com deficiência, o que leva ao preconceito e à exclusão. Isso pode fazer com que as pessoas com deficiência se sintam desconfortáveis ou desencorajadas a se envolverem em atividades esportivas.

Além disso, muitas pessoas com deficiência podem enfrentar dificuldades emocionais em relação à prática esportiva. A baixa autoestima e a falta de confiança em si mesmas são

comuns devido às limitações físicas. Esses sentimentos podem afetar a motivação para participar de atividades físicas e esportivas.

No entanto, é essencial superar essas dificuldades e promover a inclusão de pessoas com deficiência nas práticas esportivas e no exercício físico. É necessário implementar políticas que garantam a acessibilidade física dos locais esportivos, bem como programas inclusivos e treinadores capacitados. Além disso, é fundamental promover uma mudança de atitude e conscientização em relação à deficiência, para que a sociedade se torne mais inclusiva e acolhedora.

Segundo Pitanga (2004) a educação física adaptada vem apresentar aspectos positivos, na medida em que os alunos passam a assimilar e a conviver com suas necessidades. Nesse contexto, o autor adota a adaptação como “a capacidade da pessoa estar apta a atender as demandas exigidas pela vida”. Se considerarmos essas demandas como detalhes de nosso cotidiano, essa adaptação será mais fácil, pode-se dizer que nós nos adaptamos a todo o momento. No entanto, é necessário saber se adaptar em cada fase, principalmente quando se trata do ponto de vista emocional. Para o autor, neste contexto, a inclusão está relacionada aos “padrões da normalidade (física, fisiológica, comportamental e social), e que necessitam de superação e compreensão dos ditos ‘normais’ para serem aceitos”. Essa compreensão se dá no momento em que a sociedade transmite seus conhecimentos e passam a ter uma boa relação com as pessoas com deficiência física.

Ademais, é importante destacar os benefícios do esporte e do exercício físico para as pessoas com deficiência. Além dos benefícios óbvios para a saúde, o esporte pode ajudar a melhorar a autoestima, a confiança e a qualidade de vida das pessoas com deficiência. Através do esporte, elas podem desenvolver habilidades físicas, sociais e emocionais, promovendo uma maior independência e bem-estar.

Em suma, as dificuldades de acesso das pessoas com deficiência aos esportes e práticas de exercício físico são reais e precisam ser enfrentadas. É fundamental combater as barreiras físicas, sociais e emocionais que limitam a participação dessas pessoas, e trabalhar em direção a uma sociedade mais inclusiva e igualitária. Através da promoção de políticas inclusivas e da conscientização sobre a importância da participação de pessoas com deficiência nas atividades físicas, podemos proporcionar a elas as mesmas oportunidades de um estilo de vida saudável e ativo.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada de forma investigativa e descritiva, com abordagem qualitativa nas academias na cidade de Manhuaçu/MG.

A identificação das academias foi realizada através de uma pesquisa no site de busca Google, buscando academias em Manhuaçu, onde indicou vários locais que praticam atividades físicas. Todos os ícones informados foram analisados com visão geral, avaliação e fotos, descartando os locais que não oferecem musculação. Dos 21 locais restantes foi feita uma observação visual sobre a acessibilidade ao espaço da academia por um deficiente físico, sendo descartadas as academias que seu acesso seja acima de 5 degraus de escada, impossibilitando o acesso a cadeirantes.

Após o primeiro momento, foram realizadas visitas aos espaços que possuem acessibilidade para deficiente físico e ocorreu a aplicação do questionário. O questionário foi criado e fundamentado nos parâmetros e critérios da NBR 9050, que avalia diferentes aspectos da acessibilidade. Para este questionário foram utilizados parâmetros considerados relevantes para o deficiente físico por parte dos pesquisadores.

Foram analisados a calçada e o estacionamento, acesso e circulação, portas e janelas, instalação sanitária e mobiliário. Os itens selecionados para avaliação foram inseridos no Forms para agilizar a aplicação do questionário.

A coleta dos dados foi realizada pelos pesquisadores, estudante e coordenadora, no mês de junho de 2023. Vale ressaltar que a única percepção foi dos avaliadores.

Os dados foram coletados através da avaliação dos ambientes e registro das informações foram inseridas no Forms, tabulados e analisados no Excel.

A pesquisa está alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, cujas metas visam assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as idades; e ao ODS 10, que busca reduzir as desigualdades.

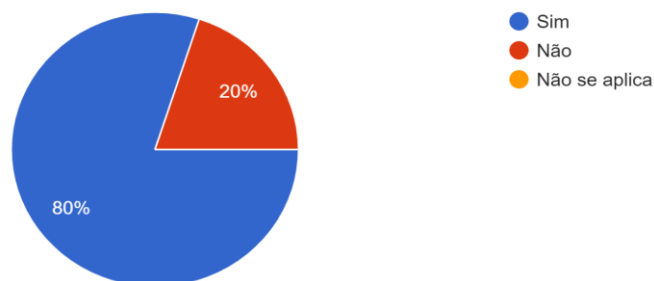
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi aplicado o questionário adaptado de NBR 9050 em 5 academias que se localizam a menos de degraus da calçada. Para poder chegar à academia para fazer atividade física, a calçada é o primeiro contato com a acessibilidade, onde 100% delas acompanham a inclinação longitudinal da via pública e não possuem mobiliário urbano. As calçadas possuem largura adequada em 80% delas. Apesar de 80% delas possuírem revestimento regular, firme, estável e antiderrapante como mostra o gráfico 1, apenas 60% delas possuem padronagem.

Gráfico 1

1-Calçadas 1.5.1. Revestimento Regular, firme, estável, antiderrapante e não trepidante em toda a sua extensão. NBR 9050/2020 Item 6.3.2

5 respostas



Fonte: Criada pelos autores, 2023.

Somente uma academia possui estacionamento, sem sinalização de vagas para idosos ou deficientes ou mobilidade reduzida. No critério iluminação, 100% delas possuem boa iluminação e não possuem obstáculos permanentes.

Quanto ao acesso e circulação, uma academia possui elevador e uma segunda plataforma elevatória, as duas possuem dispositivo de comunicação na cabine. 80% possuem catracas ou outras formas de controle com largura maior que 80 centímetros e que permite 180° de giro. Na circulação horizontal, 100% das academias avaliadas possuem padronagem no piso, fixos e sem desníveis.

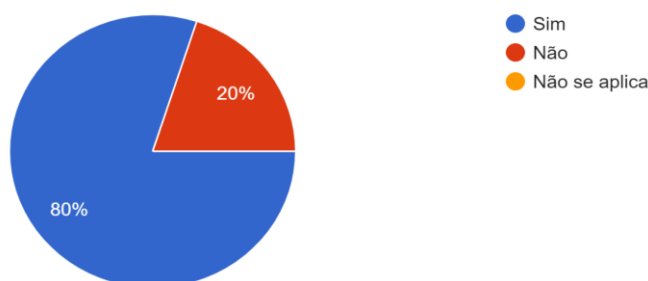
Duas academias possuem dois andares, ficando no segundo andar esteiras elétricas e bicicletas ergométricas. Uma academia utiliza de rampa com piso antiderrapante, com largura mínima de 1,20 metros e corrimãos por toda sua extensão. A outra utiliza de escada, possui faixa antiderrapante e corrimão por toda sua extensão.

Todas as academias possuem portas com largura apropriada, apesar de nenhuma ter sinalização visual nas portas, as janelas possuem altura que permite visualização em cadeiras de rodas em 60 % delas. Quatro academias possuem bebedouro tipo garrafão.

Sobre as instalações sanitárias, 80% deles são acessíveis e próximos à circulação principal como mostra o gráfico 2, mas nenhuma instalação possui bacia infantil para uso de pessoas de baixa estatura, piso antiderrapante ou barras de apoio.

Gráfico 2

5- Instalações Sanitárias 5.1.1.6.1. Banheiros acessíveis devem estar em rotas acessíveis, próximos à circulação principal, preferencialmente... instalações sanitárias. NBR 9050/2020 Item 7.3.1
5 respostas



Fonte: Criada pelos autores, 2023.

No geral as academias que foram avaliadas possuem maior parte dos quesitos analisados, sendo as instalações sanitárias o quesito que menos cumpriu as normas.

Em Manhuaçu há uma crescente manifestação por interesse em atividades físicas em diferentes modalidades. Por muitas das vezes as pessoas com deficiência física precisam fazer atividade física para fortalecer a musculatura necessitando de frequentar academias de musculação.

Ao analisar as academias em Manhuaçu, ficou claro que o público com deficiência não é prioridade. Uma cidade com Universidade que oferece curso de educação física e aumento significativo de academias locais e franquias, a maior parte não foi analisada por seu único acesso possuir mais que cinco degraus impossibilitando o acesso de deficiente físico. Os locais analisados não atendem a todas as normas, mas é possível um deficiente físico conseguir realizar um planejamento de musculação.

Uma cidade sustentável, deve se atentar à promoção de uma vida saudável à sua população e reduzir as desigualdades. Academias acessíveis para todos, provém bem-estar e torna todos os usuários iguais perante aos exercícios, atendimento aos objetivos sustentáveis 3 e 10.

REFERÊNCIAS

ASSMAR, A.C.S.P.C. Acessibilidade Arquitetônica nas Universidades: entraves e desafios no Campus Canela da Universidade Federal da Bahia. 2020.

Associação Brasileira de Normas Técnicas. **ABNT NBR 9050**. Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. 4ª ed. 2021.

IBGE. Censo Demográfico 2010. Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2010. Disponível em:<

https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf >

Acessado em 09 de jul. 2022

Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência: www.planalto.gov.br

Lima CR, et al. Deficiência física adquirida: concepções e impactos na vida de uma pessoa. *Rev Ter Mov*. 2018;2(30):129-141.

NOGUEIRA, G.C; SCHOELLER, S.D; et al. Perfil das pessoas com deficiência física e Políticas Públicas: a distância entre intenções e gestos. *Ciênc. saúde colet*. 21 (10) • Out 2016<https://doi.org/10.1590/1413-812320152110.17622016>

PITANGA, Francisco José Gondim. *Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde*. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.

Rousseau M, et al. The experience of people living with physical disabilities in situations of daily life. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(12):11993-12007.

Schrempft S, et al. Physical disability and emotional distress: The role of social support and perceived stress. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(10):5262.

SERON, B.B; ARRUDA, G. A de; GREGUOL, M. Facilitadores e barreiras percebidas para a prática de atividade física por pessoas com deficiência motora. *Rev. Bras. de Ciênc. Esporte*. Londrina/ PR: Elsevier Editora Ltda. 37(3):214-221. 2015.

SILVA et al. Atividade física para pessoas com deficiência: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Ver. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. 26: e 0218. 2021.

World Health Organization (WHO). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Geneva, Switzerland: WHO, 2001.