



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC**

**Curso de Educação Física**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Exercício Físico Adaptado: uma revisão integrativa**

Gama-DF

2020



**UNICEPLAC**

**FILIFE DE JESUS REIS  
FERNANDO AFONSO VIEIRA**

## **Exercício Físico Adaptado: uma revisão integrativa**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Ms. Igor Márcio Corrêa  
Fernandes da Cunha

Brasília-DF

2020



**UNICEPLAC**

**FILIPE DE JESUS REIS  
FERNANDO AFONSO VIEIRA**

**Exercício Físico Adaptado: uma revisão integrativa**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 18 de novembro de 2020.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Ms. Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha  
Orientador

---

Prof.ª Tatiana Parada Romariz  
Examinadora



UNICEPLAC

## Exercício Físico Adaptado: uma revisão integrativa

Filipe de Jesus Reis<sup>1</sup>

Fernando Afonso Vieira<sup>2</sup>

### Resumo:

**Objetivo:** identificar a produção científica acerca do exercício físico como intervenção na atuação do profissional de Educação Física. **Método:** revisão integrativa de artigos publicados nas bases de dados SciELO, Cochrane, BVS e PubMed. **Resultados:** foram encontrados 1.747 artigos, dos quais 20 atenderam aos critérios de inclusão. **Conclusão:** os resultados demonstram que a produção científica nessa área é escassa, principalmente estudos na língua portuguesa. É evidente que os benefícios sobressaem às barreiras, contudo é necessário investir em pesquisas e capacitação profissional para que a Educação Física Adaptada seja praticada baseada em evidências promovendo a autonomia das pessoas com deficiência.

**Palavras-chave:** Exercício Físico Adaptado. Educação Física Adaptada. Pessoa com Deficiência.

### Abstract:

**Objective:** to identify scientific production about physical exercise as an intervention in the performance of Physical Education professionals. **Method:** integrative review of articles published in the SciELO, Cochrane, BVS and PubMed databases. **Results:** 1.747 articles were found, of which 20 met the inclusion criteria. **Conclusion:** the results demonstrate that scientific production in this area is scarce, mainly studies in the Portuguese language. It is evident that the benefits outweigh the barriers, however it is necessary to invest in research and professional training so that Adapted Physical Education is practiced based on evidence promoting the autonomy of people with disabilities.

**Keywords:** Adapted Physical Exercise. Adapted Physical Education. Disabled Person.

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: filipe25reis@gmail.com

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: nandoafonsovieira41@gmail.com



## **1 INTRODUÇÃO**

Em 1981, após a promulgação realizada pela Organizações das Nações Unidas (ONU), foi estabelecido o Ano Internacional da Pessoa Deficiente, essa ação foi o primeiro passo para romper com o silêncio, exclusão e segregação dessa população (MAIOR, 2010). A primeira vez que o termo pessoa foi utilizado para se referir às pessoas com deficiência (PCD), conferindo dignidade e identidade à essa população (LANNA JÚNIOR, 2010).

Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimento 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 (BRASIL, 2015).

A inclusão social é a inserção social de pessoas com deficiência, de modo a promover uma interação e integração conjunta com a sociedade (SASSAKI, 1999). O conceito de inclusão social discutido na atualidade, é uma forma de minimizar os estigmas sofridos por grupos minoritários (MAZZOTTA; D'ANTONIO, 2011). Porém, ainda há um longo percurso até que esse conceito seja empregado na prática. É necessário o levantamento de ações que potencializem esse processo, produzindo uma resposta satisfatória no enfrentamento das diversas barreiras para a inclusão da pessoa com deficiência (LANNA JÚNIOR, 2010).

Há várias atividades e setores onde essas pessoas precisam ser incluídas: trabalho, lazer, acesso aos serviços de saúde etc. Um ponto importante para essa população é a adaptação do exercício físico, com a finalidade de promover a autonomia, qualidade de vida, melhora da funcionalidade corporal, aptidão física, diminuição do estresse etc. Além disso, o exercício físico adaptado é uma forma de promover prevenção e reabilitação física, social e psíquica (NOCE; SIMIM; MELLO, 2009).

Reconhecendo os benefícios do exercício físico adaptado para a pessoa com deficiência questiona-se: Quais os benefícios e barreiras apontados na literatura para o



## UNICEPLAC

desenvolvimento do exercício físico adaptado? Há produção científica que aborde o exercício físico adaptado na rotina de pessoas com deficiência na área da Educação Física? Os resultados da pesquisa demonstram uma produção satisfatória nesse campo?

A pessoa com deficiência encontra-se entre os grupos vulneráveis que compõem a sociedade, logo, é imprescindível perceber a atuação do profissional de Educação Física como facilitador do processo de vida dessas pessoas. Buscando fomentar a investigação científica acerca do exercício físico adaptado, essa revisão mostra sua relevância ao apresentar uma síntese da literatura disponível acerca do tema proposto. Dado o exposto, o objetivo da pesquisa é identificar a produção científica acerca do exercício físico como intervenção na atuação do profissional de Educação Física.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### **História da Educação Física adaptada**

A Educação Física Adaptada (EFA) é uma disciplina da Educação Física que direciona suas intervenções típicas em programas individualizados ao atendimento das necessidades especiais das pessoas, na qual ocorrem adaptações para promover a sua participação em atividade dessa natureza (FERREIRA et al., 2013). Por volta de 1950 a Educação Física passou a considerar sua atuação voltada para as pessoas com deficiência, contudo sua finalidade era prevenir doenças com destaque para a área médica. O termo Educação Física Adaptada (EFA) surgiu nesse mesmo ano, sendo definido pela *American Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (AAHPERD). Buscando incluir e integrar pessoas com deficiência que não podiam realizar atividade de educação física geral de modo irrestrito, seguro e bem-sucedido (COSTA; SOUSA, 2004).

A EFA vem então para preencher a lacuna deixada pela educação física geral, visto que essa não foi capaz de englobar as singularidades da pessoa com deficiência. Costa e Sousa (2004) questionam: de que maneira a educação física poderia abordar pessoas com corpos imperfeitos, mutilados, improdutivos considerando que teve sua construção histórica voltada para o desenvolvimento de um corpo bonito, perfeito e saudável? Os autores destacam que essa idealização do “corpo perfeito” teve início nas primeiras décadas do século XX. A EFA é uma proposta para ampliar o raio de atuação da educação física, incluindo minorias que não se enquadravam na construção de corpo ideal.



## UNICEPLAC

### **A Educação Física adaptada como instrumento de inclusão social para a pessoa com deficiência**

A EFA surge como um modelo de reabilitação, evoluindo com o passar dos anos para um meio de promoção de sua autonomia e inclusão social. Embora a inclusão social das pessoas com deficiência seja o objetivo almejado em vários segmentos sociais, sabe-se que há um longo caminho até que seja atingido. Mazzotta e D'Antonio (2011) definem a inclusão social como a participação ativa nos vários grupos de convivência social. A pessoa com deficiência incluída por meio do EFA desfruta de vários benefícios, tais como: promoção de sua autonomia, reforço positivo de sua autopercepção, desenvolvimento de relações interpessoais e incentivo à um ambiente de participação efetiva etc. Ademais, para o eficaz aproveitamento da EFA é importante que os espaços para sua prática sejam compartilhados entre pessoas com e sem deficiência vencendo a limitação gerada pela segregação (GARCIA et al., 2012).

### **Problemas decorrentes da inatividade física em pessoas com deficiência**

Na literatura encontramos diversos problemas associados à inatividade física. Nesse grupo especificamente, alguns autores trazem o sedentarismo, intolerância à glicose, alta prevalência de aterosclerose, obesidade, depressão, distúrbios do sono etc (NOCE; SIMIM; MELLO, 2009). É comum a ausência de exercício físico em pessoas com deficiência, em crianças, por exemplo, a falta de encorajamento por parte de familiares relacionada à segurança ou superproteção, são fatores que cooperam para esse fato. A baixa quantidade de profissionais capacitados a trabalhar com essa população, desestimulação por parte da própria pessoa relacionada ao medo de se machucar, autopercepção prejudicada e acessibilidade ampliam as barreiras que impedem a adesão de programa de prática de exercícios pelas pessoas com deficiência. Há um estigma a ser vencido para a resolução dos problemas decorrentes da inatividade física nessa população, sendo necessário ressignificar a visão de que esses indivíduos não podem ter uma vida ativa, conseqüentemente adotando um estilo de vida sedentário (MELO; MUNSTER, 2016).

### **Benefícios do exercício físico para pessoas com deficiência**



## UNICEPLAC

Ao se falar em promoção da saúde, tem-se o modelo biopsicossocial como objetivo a ser alcançado, isso porque ele proporciona uma perspectiva integral do ser humano e que suas mazelas devem ser tratadas a partir de dimensões físicas, psicológicas e sociais (DE MARCO, 2006). Shapiro e Martin (2010) destacam que as relações interpessoais, ampliação do círculo social, redução dos níveis de estresse, aumento da satisfação pessoal, melhora do condicionamento físico, diminuição dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças relacionadas ao sedentarismo, contribuição para melhoria da autoestima, promoção de uma vida mais saudável são benefícios decorrentes da prática do exercício físico. Noce, Simm e Mello (2009) apontam outros benefícios relacionados à questão orgânica, ou seja, desenvolvimento músculo-ostearticular e cardiorrespiratório e melhora do metabolismo. Como benefícios psicológicos apontam a sensação de estar vivendo saudavelmente, percepção de melhor imagem corporal e reforço da autoestima.

### **Produção científica e capacitação profissional na área do Exercício Físico Adaptado**

Melo e Munster(2016) apontam que os profissionais de educação física não se consideram capacitados para o trabalho com essa população, enfatizando falhas em sua formação. Aguiar e Duarte (2005) mencionam que somente no ano de 1993 a EFA foi incluída nos programas curriculares do curso de Educação Física, contudo, destacam que o material didático disponível sobre essa temática em nossa língua era escasso.

Aguiar e Duarte (2005) destacam negativamente que a formação do Educador Físico privilegia o desenvolvimento de capacidades e habilidades físicas, priorizando o desempenho físico, técnico e o corpo como objeto de consumo, característica que pode fragilizar a formação, visto que o profissional formado dentro de uma cultura desportiva e competitiva pode criar resistências à inclusão de pessoas que são percebidas como menos capazes para uma boa performance competitiva. Dessa forma, percebe-se um conjunto de autores sinalizando a importância de investir no desenvolvimento do conhecimento e das habilidades desses profissionais.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, que tem





## UNICEPLAC

por finalidade reunir achados de estudos, mediante diferentes metodologias, para assim sintetizá-los, a fim de colaborar para o aprofundamento do conhecimento em volta do tema investigado (SOARES et al., 2014). Para a seleção dos artigos foram consultadas as bases de dados virtuais: BVS (Biblioteca Virtual em Saúde Brasil), Cochrane, PubMed e SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*). A estratégia de busca foi realizada por meio dos descritores combinados com os operadores booleanos (Quadro 1). Os critérios de inclusão dos artigos foram: artigos publicados entre os anos de 2011 e 2020, artigos em português, inglês e espanhol e artigos produzidos por profissionais da Educação Física (*Physical Education and Exercise and Sport Science*). Os critérios de exclusão foram: artigos que não estão disponíveis na íntegra, artigos que não respondam ao objetivo da pesquisa e artigos duplicados.

**Quadro 1 - Descritores e operadores booleanos utilizados na estratégia de busca**

BASE DE DADOS	ESTRATÉGIAS DE BUSCA	TOTAL ENCONTRADOS	ARTIGOS INCLUÍDOS
<b>BVS</b>	Exercício físico AND deficiência	175	8
<b>Cochrane</b>	Physical exercise AND disability	63	0
<b>PubMed</b>	(physical exercise AND disability)	1.479	12
<b>SciElo</b>	Physical exercise AND defíci*	30	2

Fonte - AUTORIA PRÓPRIA, 2020.

As buscas nas bases de dados foram norteadas pelas seguintes questões: Quais os benefícios e barreiras apontados na literatura para o desenvolvimento do exercício físico adaptado? Há produção científica que aborde o exercício físico adaptado na rotina de pessoas com deficiência na área da Educação Física? Os resultados da pesquisa demonstram uma produção satisfatória nesse campo?

Todos os dados encontrados foram incluídos no *software* StArt (*State of the Art through Systematic Review*), uma ferramenta de apoio a revisões sistemáticas, oferecendo apoio às etapas de planejamento, execução e análise final de dados (MARCOLINO; FANTINATTI; GOZZI, 2018). Por meio do aplicativo foram lidos os títulos e resumos, excluindo-se aqueles que se encaixavam nos critérios de exclusão. Após a leitura de todos os títulos e resumos, os artigos selecionados passaram por leitura na íntegra. Os artigos escolhidos para composição da amostra foram utilizados para resposta às questões norteadoras da pesquisa e levantamento de dados.

## 4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

**UNICEPLAC**

Foram encontrados 1.747 artigos, dos quais 18 foram excluídos por serem duplicados e 1.706 por não preencherem os critérios de inclusão. Dos 23 selecionados para a leitura na íntegra 3 artigos foram excluídos pelas seguintes razões: artigos que possuíam intervenções com o objetivo de melhorar deficiências por meio de programas de fisioterapia, não abordando o exercício físico. A amostra final foi composta por 20 artigos (Tabela 1).

**Tabela 1 - Fases de busca e seleção de dados**

<b>Identificação</b>	<b>BVS (n=175)</b>	<b>Cochrane (n=63)</b>	<b>PubMed (n=1.479)</b>	<b>SciElo (n=30)</b>
	<b>TOTAL: (n=1.747)</b>			
<b>Seleção</b>	<b>Excluídos após análises dos títulos e resumos ou duplicados (n=1.724)</b>			
<b>Elegibilidade</b>	<b>Artigos excluídos após a leitura na íntegra (n=3)</b>			
<b>Incluídos</b>	<b>AMOSTRA FINAL (n=20)</b>			

Fonte – DADOS DA PESQUISA, 2020.

**Quadro 2 - Análise dos estudos incluídos na revisão integrativa da literatura, segundo ano de publicação, autoria, título, deficiência abordada e intervenção do profissional**

<b>ANO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>TÍTULOS</b>	<b>DEFICIÊNCIA</b>	<b>INTERVENÇÃO</b>
<b>2012</b>	Garcia et al	Conceito Halliwick inclusão e participação através das atividades aquáticas	Deficiências em geral	Aulas de natação
<b>2013</b>	Ordenez et al	Mejoras del Porcentaje y Distribucion Abdominal	Síndrome de Down	Exercícios aeróbicos
<b>2015</b>	Lourenço et al	Avaliação dos efeitos de programa de intervenção de atividade física em indivíduos com transtorno do espectro do autismo	Espectro autista	Exercícios físicos em geral
<b>2016</b>	Melo et al	Iniciação esportiva em cadeira de rodas: estruturação de um programa para crianças com deficiência física	Deficiências que comprometem membros inferiores	Iniciação esportiva em cadeiras de rodas
<b>2016</b>	Nightingale et al	The influence of a home based exercise intervention on human health indices individuals with chronic spinal cord injury (HOMEX-SCI): study protocol for a	Lesão medular	Programa de exercícios com manivela de braço



## UNICEPLAC

		randomized controlled trial		
<b>2016</b>	Nooijen et al	Working mechanisms of a behavioral intervention promoting physical activity in persons with subacute spinal cord injury	Lesão de medular	Exercícios físicos em geral
<b>2016</b>	O'Brien et al	Systematic review of physical activity and exercise interventions to improve health, fitness and well-being of children and young people who use wheelchairs	Deficiências que comprometem membros inferiores	Exercícios físicos em geral
<b>2017</b>	Alves et al	A pesquisa em atividade física adaptada	Deficiências em geral	Pesquisa histórica a respeito da evolução da atividade física adaptada e processos de inclusão
<b>2017</b>	Akkurt et al	The effects of upper extremity aerobic exercise in patients with spinal cord injury: a randomized controlled study	Lesão medular	Exercícios físicos para membros superiores
<b>2017</b>	Ferreira et al	Morphological characteristics, muscle strength and anaerobic power performance of wheelchair basketball players	Deficiências que comprometem membros inferiores	Análise de variáveis físicas
<b>2017</b>	Maher, Mcmillan e Nash	Exercise and health-related risks of physical deconditioning after spinal cord injury	Lesão medular	Exercícios físicos em geral
<b>2017</b>	Samaniego Monforte e López-Canada	Actividad física y discapacidad: un estudio cualitativo con mujeres en un gimnasio adaptado	Diferentes tipos de deficiências motoras	Exercícios físicos em geral
<b>2017</b>	Wyszyńska et	The relationship between	Deficiência	Exercício físico em



## UNICEPLAC

	al	physical activity and screen time with the risk of hypertension in children and adolescents with intellectual disability	intelectual	geral
<b>2018</b>	Pestana et al	Effects of physical exercise for adults with intellectual disabilities: a systematic review	Deficiência intelectual	Programa de exercícios
<b>2019</b>	Furtado et al	A participação de jovens com deficiência visual em aulas de educação física: experiências na rede regular e em insituições especializadas	Deficiência visual	Análise da inclusão em aulas de educação física escolar
<b>2019</b>	Kong et al	Tai Chi as an alternative exercise to improve physical fitness for children and adolescents with intellectual disability	Deficiência intelectual	Tai Chi
<b>2019</b>	Okrzymowska et al	Eight weeks of inspiratory muscle training improves pulmonary function in disabled swimmers – a randomized trial	Não especificado	Treinamento muscular inspiratório
<b>2019</b>	Paul et al	The health benefits of exercise therapy for patients with Down syndrome: a systematic review	Síndrome de Down	Exercício físico cardiometabólico, aeróbicos e de força
<b>2019</b>	Silva et al	Atividade física de aventura na natureza para pessoas com deficiência	Pessoas com deficiência física	Atividade física de aventura na natureza
<b>2020</b>	Xu, Li e Wang	Physical activity of children and adolescents with hearing impairments: a systematic review	Deficiência auditiva	Exercícios físicos em geral

Fonte – DADOS DA PESQUISA, 2020



## UNICEPLAC

Há consenso entre os autores citados no quadro de estudos incluídos (Quadro 2) de que a prática adequada de exercício físico pelas pessoas com deficiência influencia de maneira positiva a saúde e o bem-estar por meio da promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas e agravos decorrentes destas, atuando diretamente nos aspectos biopsicosocial. (LOURENÇO et al., 2015). Dentre os benefícios encontrados na pesquisa, destaca-se a promoção da qualidade de vida e mudança de paradigma na forma de perceber as incapacidades desses indivíduos, notando que por meio do EFA é possível que esses indivíduos retomem sua autonomia e estabeleçam uma posição ativa no convívio social (GARCIA et al., 2012).

Outro benefício explorado pelos autores diz respeito a diminuição do estresse e potencialização na dinâmica das relações interpessoais desse grupo (SAMANIEGO; MONFORTE; LÓPEZ-CANADA, 2017). Por meio da EFA é proporcionado à pessoa com deficiência melhora de seu convívio social, rompendo com a superproteção familiar, presente principalmente nas crianças e jovens com deficiência. Por meio dessa intervenção ocorre a ampliação do seu universo de convivência, da sua autopercepção, e sua autoestima (ORDONEZ et al., 2013). A EFA, teoricamente, promove uma inclusão que minimiza a segregação, firmando nesses indivíduos a concepção de que são parte da sociedade e não um grupo excluído (MELO; MUNSTER, 2016).

O exercício físico melhora a condição física e reduz os padrões de comportamento mal adaptativo, estereotipados, comportamento agressivo e antissocial, melhora a flexibilidade e equilíbrio, a força muscular, resistência e aptidão cardiovascular (LOURENÇO et al., 2015).

As barreiras apontadas na literatura referem-se a falta de estímulo e apoio para que pessoas com deficiência tenham uma vida ativa, motivo pelo qual tendem a ter um estilo de vida sedentário (PAUL et al., 2019). A incapacidade física ou cognitiva desses indivíduos acaba sendo tratada como uma barreira para a prática de exercício físico (FURTADO et al., 2019). São muitos os estereótipos sociais que precisam ser combatidos a fim de que a EFA possa fazer parte integral da vida das pessoas com deficiência. Fomentar estudos nessa área é um passo importante, visto que por meio de pesquisas reconhecidas pode-se implementar ações práticas para a instituição da EFA como componente ativo na vida das PCD (MELO; MUNSTER, 2016).

Uma barreira alarmante nessa área temática é a capacitação insuficiente dos profissionais de educação física na orientação do exercício físico a PCD. Essa temática passou a compor a grade curricular na formação de educação física a menos de duas décadas



## UNICEPLAC

(AGUIAR; DUARTE, 2005). Outro consenso entre os autores analisados relaciona-se a escassa produção científica nessa área, que embora seja encontrada, pode-se dizer que são insuficientes para amparar boas práticas da EFA baseada em evidências. Pestana et al., (2018) apresentam dados que demonstram que o número de PCD sedentárias é elevado, chegando a ser 10% maior do que a população em geral, destacando que um dos principais motivos para esses dados está associado ao pouco conhecimento desses profissionais acerca dos benefícios de programas de exercício físico para PCD.

Reconhecendo os benefícios e barreiras na EFA para PCD é importante destacar que existem fragilidades no que tange ao quantitativo de pesquisa científica nessa área, sendo importante o engajamento de profissionais da Educação Física no desenvolvimento de pesquisas que amparem a prática de EFA baseada em evidências. Referindo-se aos trabalhos acerca da EFA na língua portuguesa, a produção é ainda menos satisfatória, motivo pelo qual deve-se estimular a inserção dessa área de conhecimento na grade curricular durante graduação e nos cursos *lato sensu* e *stricto sensu*, incentivando a produção científica nessa área de conhecimento (NIGHTINGALE et al., 2016).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que os benefícios da EFA sobressaem às barreiras, contudo, é necessário promover a mitigação dessas barreiras por meio da inserção desse tipo de modalidade de exercício físico, de forma ampla, na rotina das PCD. Outro ponto que emerge da análise dos artigos é a necessidade de investir na produção científica desse tema, especialmente na língua portuguesa, visto que a maioria dos estudos encontrados são estrangeiros. A EFA é uma estratégia de inclusão social, bem como de melhoria da qualidade de vida desses indivíduos, logo, demonstra-se a importância de investimento nessa área ao analisar as falas dos autores e concluir que é escassa a literatura nessa temática. Além do mais, faz-se necessário incentivar os profissionais da Educação física à se especializarem no atendimento à esse público, por meio de palestras e cursos disponíveis, não se limitando apenas aos conhecimentos adquiridos durante a graduação.

Subsidiar a efetiva atividade das PCD no que se refere ao exercício físico é uma estratégia, que se bem estabelecida e aplicada, será capaz de promover diminuição dos estereótipos acerca do estilo de vida que esses indivíduos podem levar, mudando a visão de que estes precisam ter uma vida passiva e completamente dependente de terceiros. Além disso, os benefícios promovem melhorias que a longo prazo podem garantir autonomia na



## UNICEPLAC

realização de atividades que antes da EFA seriam inviáveis, seja por falta de condicionamento físico ou desenvolvimento de agravos relacionados ao sedentarismo.

Apona-se aqui a iminente necessidade de discussões acerca dessa temática por especialistas da área de educação física, com a finalidade de traçar linhas de pesquisa e ações práticas para a ampliação das práticas de EFA para PCD. A saúde é um direito de todos e um dever do estado, logo, a EFA é uma ação concreta na produção da qualidade de vida, corroborando para o envolvimento de outros setores que invistam na evolução dessa temática e em sua aplicação a realidade e capacitação profissional para atuarem no desenvolvimento da EFA.



## UNICEPLAC

### REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. S.; DUARTE, É. Educação Inclusiva: Um estudo na área da Educação Física. **Rev Bras Ed Esp**, v. 11, n. 2, p. 223–240, 2005.

Disponível: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=s141365382005000200005&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=s141365382005000200005&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 15 set. 2020.

AKKURT, H. et al. The effects of upper extremity aerobic exercise in patients with spinal cord injury: A randomized controlled study. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 53, n. 2, p. 219–227, 2017. Disponível em:

<<https://www.minervamedica.it/en/journals/europamedicophysica/article.php?cod=R33Y2017N02A0219>>. Acesso em: 27 out. 2020.

ALVES, M. L. T. et al. a Pesquisa Em Atividade Física Adaptada. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 1, p. 53–60, 2017. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/40174>>.

Acesso em: 25 out. 2020.

BRASIL. **LEI Nº 13.146, DE 6 DE JULHO DE 2015: Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência)**, 2015. Disponível em:

<[http://www.punf.uff.br/inclusao/images/leis/lei\\_13146.pdf](http://www.punf.uff.br/inclusao/images/leis/lei_13146.pdf)>. Acesso em: 15 set.2020.

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. **Rev Bras Cienc**, v. 25, n. 3, p. 27–42, 2004. Disponível em:

<<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/236>>. Acesso em: 30 set. 2020.

DE MARCO, M. Do modelo Biomédico ao modelo Biopsicossocial: um projeto de educação permanente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 30, n. 1, p. 60-72, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbem/v30n1/v30n1a10>>. Acesso em: 30 set. 2020.

FERREIRA, E. et al. Um olhar sobre a educação física adaptada nas universidades públicas paulistas: atividades obrigatórias e facultativas. **Rev Educ Fis UEM**, v. 24, n. 4, p. 581–595, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/refuem/v24n4/06.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2020.

FERREIRA, S. A. et al. Morphological characteristics, muscle strength, and anaerobic power performance of wheelchair basketball players. **Rev Bras Cineantropom Hum**, v. 17, n. 3, p. 343–353, 2017. Disponível em:

<[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372017000300343](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372017000300343)>.

Acesso em: 26 out. 2020.

FURTADO, O. L. P. DA C. et al. A participação de jovens com deficiência visual em aulas de educação física: experiências na rede e em instituições especializadas. **Pensar e Prática**, v. 22, n. 51682, p. 1–13, 2019. Disponível em:

<<https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/51682>>. Acesso em: 08 out. 2020.

GARCIA, M. K. et al. Conceito Halliwick inclusão e participação através das atividades





## UNICEPLAC

aquáticas funcionais. **Acta Fisiatr**, v. 19, n. 3, p. 142–150, 2012. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/103706>>. Acesso em: 26 out. 2020.

KONG, Z. et al. Tai chi as an alternative exercise to improve physical fitness for children and adolescents with intellectual disability. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 16, n. 7, p. 1–12, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6479776/>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

LANNA JÚNIOR, M. C. M. **História do Movimento Político das Pessoas com Deficiência no Brasil**, 2010. Disponível em: <[https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/211/o/Hist%C3%B3ria\\_do\\_Movimento\\_Pol%C3%ADtico\\_das\\_Pessoas\\_com\\_Defici%C3%Aancia\\_no\\_Brasil.pdf?1473201976](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/211/o/Hist%C3%B3ria_do_Movimento_Pol%C3%ADtico_das_Pessoas_com_Defici%C3%Aancia_no_Brasil.pdf?1473201976)>. Acesso em: 25 set. 2020.

LOURENÇO, C. C. V. et al. Avaliação dos efeitos de programas de intervenção de atividade física em indivíduos com transtorno do espectro do autismo. **Rev Bras Ed Esp**, v. 21, n. 2, p. 319–328, 2015. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-65382015000200319#:~:text=Este%20estudo%20demonstra%20que%20uma,aumentou%20durante%20o%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico.](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-65382015000200319#:~:text=Este%20estudo%20demonstra%20que%20uma,aumentou%20durante%20o%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico.)>. Acesso em: 28 out. 2020.

MAHER, J. L.; MCMILLAN, D. W.; NASH, M. S. Exercise and health-related risks of physical deconditioning after spinal cord injury. **Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation**, v. 23, n. 3, p. 175–187, 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5562026/>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

MAIOR, I. Breve trajetória histórica do movimento das pessoas com deficiência. p. 1–10, 2010. Disponível em: <<http://violenciaedeficiencia.sedpcd.sp.gov.br/pdf/textosApoio/Texto2.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2020.

MARCOLINO, T. Q.; FANTINATTI, E. N.; GOZZI, A. DE P. N. F. Comunidade De Prática E Cuidado Em Saúde Mental: Uma Revisão Sistemática. **Trab. educ. saúde.**, v. 16, n. 2, p. 643–658, 2018. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-77462018000200643](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462018000200643)>. Acesso em: 16 set. 2020.

MAZZOTTA, M. J. DA S.; D'ANTONIO, M. E. F. Inclusão Social de Pessoas com Deficiências e Necessidades Especiais : cultura , educação e lazer. **Saúde Soc**, v. 20, n. 2, p. 377–389, 2011. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902011000200010](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902011000200010)>. Acesso em: 20 set. 2020.

MELO, F. A. P.; MUNSTER, M. A. VAN. Iniciação esportiva em cadeira de rodas: estruturação de um programa para crianças com deficiência física. **Pensar e Prática**, v. 19, n. 1, p. 68–80, 2016. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/pef/article/view/36060>>. Acesso em: 25 set. 2020.

NIGHTINGALE, T. E. et al. The influence of a home-based exercise intervention on human



## UNICEPLAC

health indices in individuals with chronic spinal cord injury ( HOMEX-SCI ): study protocol for a randomised controlled trial. **Trials**, v. 17, n. 284, p. 1–12, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4898470/>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. DE M.; MELLO, M. T. A Percepção de Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Deficiência Física Pode ser Influenciada Pela Prática de Atividade Física ?. **Rev Bras Med Esporte**, v. 15, n. 3, p. 174–178, 2009. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922009000300002](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300002)>. Acesso em: 08 out. 2020

NOOIJEN, C. F. J. et al. Working mechanisms of a behavioural intervention promoting physical activity in persons with subacute spinal cord injury. **J Rehabil Med**, v. 48, n. 7, p. 583–588, 2016. Disponível em: <<https://www.medicaljournals.se/jrm/content/abstract/10.2340/16501977-2110>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

O'BRIEN, T. D. et al. Systematic review of physical activity and exercise interventions to improve health, fitness and well-being of children and young people who use wheelchairs. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, v. 2, n. e000109, p. 1–16, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5125427/>>. Acesso em: 27 out. 2020.

OKRZYMOWSKA, P. et al. Eight weeks of inspiratory muscle training improves pulmonary function in disabled swimmers-A randomized trial. **Int J Environ Res Public Health**, v. 16, n. 1747, p. 1–13, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31108842/>>. Acesso em: 27 out. 2020.

ORDONEZ, F. J. et al. Mejoras del Porcentaje y Distribución Abdominal de Masa Grasa en Mujeres con Discapacidad Intelectual tras Entrenamiento Aeróbico de 10 Semanas. **Int J Morphol**, v. 31, n. 2, p. 570–574, 2013. Disponível em: <[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022013000200034](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022013000200034)>. Acesso em: 27 out. 2020.

PAUL, Y. et al. The health benefits of exercise therapy for patients with Down syndrome : A systematic review. **African Journal of Disability**, v. 8, n. 0, p. 1–9, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6852506/>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

PESTANA, M. B. et al. Effects of Physical exercise for adults with intellectual disabilities: a systematic review. **J Phys Educ**, v. 29, n. De2920, p. 1–16, 2018. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-24552018000100204](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552018000100204)>. Acesso em: 01 nov. 2020.

SAMANIEGO, V. P.; MONFORTE, J.; LÓPEZ-CANADA, E. Actividad Física y discapacidad: un estudio cualitativo co mujeres en un gimnasio adaptado. **Movimento**, v. 23, n. 3, p. 855–868, 2017. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-868238>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

SASSAKI, R. K. **Inclusao - Construindo uma Sociedade para Todos**. [s.l: s.n.].



## UNICEPLAC

SHAPIRO, D. R.; MARTIN, J. J. Multidimensional Physical Self-Concept of Athletes With Physical Disabilities. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v. 27, n. 1, p. 294–307, 2010. Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/publication/47459782\\_Multidimensional\\_Physical\\_Self-Concept\\_of\\_Athletes\\_With\\_Physical\\_Disabilities](https://www.researchgate.net/publication/47459782_Multidimensional_Physical_Self-Concept_of_Athletes_With_Physical_Disabilities)>. Acesso em: 08 out. 2020.

SILVA, D. P. et al. Atividade Física de Aventura na natureza para pessoas com deficiência. **Licere**, v. 22, n. 2, p. 268–296, 2019. Disponível em:

<<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/13557>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

SOARES, C. B. et al. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Rev Esc Enferm**, v. 48, n. 2, p. 335–345, 2014. Disponível em: <

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S008062342014000200335&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S008062342014000200335&script=sci_arttext&tlng=pt)>. Acesso em: 16 set. 2020.

WYSZYŃSKA, J. et al. The Relationship between Physical Activity and Screen Time with the Risk of Hypertension in Children and Adolescents with Intellectual Disability. **BioMed Research International**, v. 2017, p. 1–8, 2017. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5688362/>>. Acesso em: 01 nov. 2020

XU, W.; LI, C.; WANG, L. Physical activity of children and adolescents with hearing impairments: A systematic review. **Int J Environ Res Public Health**, v. 17, n. 4575, p. 1–16, 2020. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7345941/>>. Acesso em: 01 nov. 2020.



## UNICEPLAC

### Agradecimentos

Eu, Filipe, agradeço aos meus pais por me oferecerem todo apoio e base financeira para que eu pudesse me dedicar aos estudos durante minha formação.

Agradeço à minha mãe, minha rainha, minha amiga, que sempre me ouviu a respeito de tudo e que me ajuda a encontrar meu caminho quando preciso de uma direção, cuidando de mim a todo momento, sem medir esforços para me ver feliz da qual possuo sentimento recíproco.

Agradeço ao meu pai pelas vezes que se preocupou com as minhas necessidades durante o curso, demonstrando interesse quanto ao meu andamento e custeando algumas despesas que sugiam durante em razão da graduação.

Agradeço ao meu esposo Roger, e meu amor, que me acompanhou durante todo o processo de graduação, me oferecendo apoio e esperança, me incentivando nos estudos e muitas vezes estando disponível para compartilhar os conhecimentos adquiridos, alguém de referência para mim e um verdadeiro modelo de dedicação e amor pelo que faz.

Agradeço aos meus irmãos por respeitarem meus momentos de estudo nos diversos dias que precisei me ausentar dos afazeres de casa.

Agradeço aos meus amigos de curso, que me ajudaram a persistir nos estudos me ofereceram apoio de acordo com minhas necessidades e que me proporcionaram milhares de sorrisos durante toda a minha formação acadêmica.

Agradeço aos meus professores, por terem sido guias para o caminho do conhecimento e pelos valores recebidos de cada um segundo suas peculiaridades, a qual levarei por toda a vida.

Meu muito obrigado a todos que me incentivaram a perseguir meus objetivos e áqueles que me amam e sempre me rodearam com carinho e compreensão.

Eu, Fernando, dedico este trabalho a cada pessoa que participou em minha trajetória, pois o que recebi foi mais do que um crescimento acadêmico, mas também como ser humano.

Agradeço, a cada professor com suas especificidades colocando um degrau a mais para o meu crescimento.

Agradeço à família e amigos que me deram forças em momentos difíceis.

Agradeço ao meu pai que sempre me ajudou a cada semestre no dia a dia, e após todos os desafios, críticas, evoluções, tenho mais resiliência para novas etapas da minha vida. Meu muito obrigado à todos por terem marcado um pedaço da minha história.

“Jamais considere seus estudos como uma obrigação, mas como uma oportunidade invejável para aprender a conhecer a influência libertadora da beleza do reino do espírito, para seu próprio prazer pessoal e para proveito da comunidade à qual seu futuro trabalho pertencer.”

ALBERT EINSTEIN