

## OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES ADAPTADAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

AYRTON DOS SANTOS FEITOSA\*  
JEFESSON CARVALHO DE JESUS\*  
JONATHAS OTAVIO SANTOS SOUZA\*  
JOÃO PAULO DOS SANTOS FONSECA\*  
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)\*

\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
ayrtonfeitosa@outlook.com

Palavras-chave: Atividade Física. Deficiência Física. Educação Física.

**INTRODUÇÃO:** Atividade Física Adaptada é uma área de conhecimento da Educação Física que tem como ideia principal incluir as pessoas com deficiência em um conjunto de atividade, jogos, esportes e exercícios. (BRITO; LIMA, 2012). Deficiência motora caracteriza-se por um distúrbio da estrutura anatômica ou da função, que interfere na movimentação e/ou locomoção do indivíduo (MATTOS apud TELFORD & SAWREY et al, 1978). **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão de literatura sobre pessoas com deficiência através de atividades físicas adaptadas. **METODOLOGIA:** Esse estudo é de caráter bibliográfico. Foram pesquisados artigos na base de dados google acadêmico. Os termos de pesquisa utilizados para identificar os estudos foram atividade física adaptada e pessoas com deficiências físicas. **RESULTADOS:** A prática de atividades físicas para pessoas com deficiências, além de proporcionar todos os benefícios para seu bem-estar e qualidade de vida, também é a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social e a reabilitação da pessoa com deficiência (CARDOSO, 2011). Souza (2004) apud Melo e López (2002) enfatiza que as atividades adaptadas devem ser consideradas como uma alternativa lúdica e prazerosa, sendo parte da reabilitação de pessoas com deficiências físicas. Através dessa prática lúdica e prazerosa para o indivíduo, estas atividades surgem como facilitadoras para a melhoria da qualidade de vida. A atividade física adaptada melhora as condições totais do organismo. Força, agilidade, coordenação motora, flexibilidade, postura e resistência física adquiridas com a prática de exercícios são fatores importantes para o desempenho produtivo do ser humano e que o capacitam a realizar eficientemente as tarefas impostas pela vida (Ricardo, 2008 apud Py e Jacques 1999). **CONCLUSÃO:** Observou-se que os benefícios da prática de atividades físicas para pessoas com deficiências físicas são evidenciados por grande parte de estudiosos dessa área e contribuem para a qualidade de vida desta população.

### REFERÊNCIAS:

- BOAVENTURA, S. ROBERTA; CASTELLI, S. MICHELE; BARATA, R.T. RODRIGUES. **Os benefícios da atividade física para a pessoa com deficiência.** v. 6, n. 1, p. 51-61, 2009.
- BUSTO, M. ROSANGELA. et al. **Esportes paralímpicos: uma proposta de intervenção,** Londrina/PR, novembro 2013.
- CARDOSO, D. VINÍCIUS. **A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado,** Florianópolis/SC, v. 33, n. 2, p. 529-539, abr/jun. 2011.
- MENDES, C. BRUNA; PAULA, M. NILMA, **A hospitalidade, o turismo e a inclusão social para cadeirantes,** v. 19, n. 2, agosto/2008.
- NOCE, FRANCO; MOURA, A. MÁRIO; MELLO, T. MARCO. **Apercepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física.** Belo horizonte/MG, v. 15, n. 3, mai/jun. 2009.

---

RABELO, J. RICARDO. **Influência da atividade física adaptada na qualidade da vida de deficientes físicos.** – Unileste/MG, v. 3, n. 2, ago/dez. 2008.

SILVA, C. A. ANSELMO. et al. **Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas,** são paulo, out/dez 2013.

SOARES, M. SUZILANE; MISTRELLO, B. CAROLINA; RIBEIRO, C. GISELE. **Os benefícios sociais e físicos do basquete para cadeirante, paraíba,** março 2007.