

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

LUIZ RICARDO NAVARRO GOMES*

MARCELO SANTOS OLIVEIRA*

MURILO BATISTA ALVES*

PEDRO IVO VIEIRA LAURINDO*

NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

Murillinho88@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida; atividade física; deficiente físico.

INTRODUÇÃO: Cada vez mais observa-se a prática de atividades desportivas por pessoas com deficiência, a busca da melhoria da qualidade de vida nos últimos anos fez com que uma grande quantidade de pessoas com deficiência buscassem esta prática, visando estimular suas potencialidades e possibilidades, em prol de seu bem-estar físico e psicológico. A oportunidade da prática desportiva para pessoas com deficiência é de extrema eficácia para a promoção da qualidade de vida das mesmas, segundo Melo e López (2002) citado por LEHNHARD, G. R. et al (2012) “é a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias a sua deficiência e promover a integração social do indivíduo”. **OBJETIVOS:** Analisar a contribuição das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos, bem como, mostrar que a prática esportiva traz resultados positivos como, melhoria cardiovascular, coordenação motora, equilíbrio, aspecto social além da oportunidade de socialização, aspecto psicológico, autoconfiança e autoestima. **METODOLOGIA:** O trabalho é classificado como uma pesquisa bibliográfica, baseada em artigos já publicados, encontrados na base de dados do google acadêmico e scielo. Foram pesquisados com as palavras-chave: Qualidade de vida; atividade física; deficiente físico. Encontrando trezentos e oitenta e seis artigos, deste foram selecionados cinco para leitura completa. **RESULTADOS:** A prática de atividades desportivas para pessoas com deficiência, além de proporcionar todos os benefícios para seu bem-estar e qualidade de vida, também é a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, promover a integração social e a reabilitação da pessoa com deficiência NOCE, F. et al (2009). Segundo SOUZA (2004) o desporto adaptado deve ser encarado como uma prática lúdica e prazerosa, o indivíduo utiliza estas práticas como facilitadora para melhoria da qualidade de vida, ele está tendo a oportunidade de vivenciar sensações que muitas vezes não são possíveis por conta da sua limitação. Em questões fisiológicas a inatividade física reduz mobilidade, aumenta o peso corporal e diminui a disposição para realizações das tarefas diárias ZUCHETTO, A. T. et al (1996). Em termos psicológicos percebe-se que indivíduos com a vida ativa, tem uma qualidade de vida melhor, como, o aumento do bom humor, redução do estresse, autoconceito mais positivo, auto aceitação, influenciando no desenvolvimento psicossocial MELO e LÓPEZ (2002) citado por CARDOSO, M. V. D., sabe-se que pessoas com deficiência física tendem a ser mais sedentárias, portanto o apoio social da família e dos amigos é considerado fundamental para que elas adotem um estilo de vida mais ativo. **CONCLUSÃO:** concluímos que o esporte como atividade física para deficientes físicos é uma das principais, senão a principal maneira de integração da sociedade, despertando um sentimento e vontade de melhorar o seu mundo, provando para si mesmo e para a sociedade que são capazes de terem soluções para as suas maiores dificuldades, se tornando mais ativos e alcançando independência na realização de suas atividades cotidianas, crescendo a auto-estima, melhorando seus relacionamentos sociais de lazer e com amigos em busca de uma vida mais saudável e digna.

REFERÊNCIAS

- CARDOSO, M. V. D., A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado, Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 529-539, abr./jun. 2011
- COSTA, A. M. da, 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. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 25, n. 3, 2004.
- LEHNHARD, G. R., MANTA, S. W., PALMA, L. E., A prática de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física. Rev. da Educação Física/UEM, p. 45-46, 2012.
- NOCE, F., Simim, M. A. D. M., & Mello, M. T. D. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física? Rev. Bras. de Medicina do Esporte, v. 15, n. 3, p. 174-178, Belo Horizonte, 2009. Disponível em: ><http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/5089>
- ZUCHETTO, Â. T. et al, As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos, Rev. Kinesis, Santa Maria, nº 26, p. 52-166, maio de 2002.