



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NOS
CENTROS DE TREINAMENTO: revisão de literatura**

**Matheus Monteiro Moura
Tàllyta da Silva Borges**

Orientador: Prof^a. Ma. Taysa Cristina dos Santos

Trindade-GO
2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NOS
CENTROS DE TREINAMENTO: revisão de literatura

Matheus Monteiro Moura

Tállyta da Silva Borges

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física

Orientador: Prof^a. Ma. Taysa Cristina dos Santos

Trindade - GO

2024

Matheus Monteiro Moura

Tállyta da Silva Borges

**IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NOS
CENTROS DE TREINAMENTO: revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
física

Profa. orientadora: Ma. Taysa Cristina dos Santos
Centro Universitário UniGoyazes - UniGoyazes

Profa. interna: Esp. Duanny Fernandes Garcia Batista
Centro Universitário UniGoyazes - UniGoyazes

Prof. externo: Esp. Moisés Ferreira da Fonseca

Trindade - GO

05/12/2024

IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NOS CENTROS DE TREINAMENTO: revisão de literatura

Tállyta da Silva Borges¹;
Matheus Monteiro Moura¹;
Taysa Cristina dos Santos²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Diante da necessidade de entender a importância do exercício físico para pessoas com deficiência devemos compreender o que é inclusão da pessoa com deficiência na sociedade, especificamente nos centros de treinamento. O objetivo desse trabalho é verificar a importância da inclusão de pessoas com deficiência nos centros de treinamento físico. Os resultados destacaram barreiras significativas para o avanço nesse campo, como a ausência de políticas públicas efetivas, limitações físicas nas instalações e obras arquitetônicas que facilitem o acesso e capacitação profissional por parte de alguns professores para trabalhar com o público específico. A conclusão aponta a necessidade de um esforço conjunto entre instituições, profissionais, sociedade e órgãos governamentais para superar esses desafios e promover um ambiente mais inclusivo e acessível. Apesar das contribuições da literatura, ainda há muito a ser feito para alcançar a inclusão plena.

PALAVRAS-CHAVE: Inclusão; Atividade física; Pessoa com deficiência; Centro de treinamento.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES IN TRAINING CENTERS

ABSTRACT

INTRODUCTION: In view of the need to understand the importance of physical exercise for people with disabilities, we must understand what inclusion of people with disabilities in society is, specifically in training centers. The objective of this work is to verify the importance of the inclusion of people with disabilities in physical training centers. The results highlighted significant barriers to progress in this field, such as the absence of effective public policies, physical limitations in the facilities and architectural works that facilitate access and professional training by some teachers to work with the specific public. The conclusion points to the need for a joint effort between institutions, professionals, society, and government agencies to overcome these challenges and promote a more inclusive and accessible environment. Despite the contributions of the literature, there is still much to be done to achieve full inclusion.

KEYWORDS: Inclusion, Physical activity, Person with disability, Training center.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

²Orientador: Professora Mestra do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, por nos dar força, saúde e sabedoria ao longo desta jornada.

Aos nossos queridos pais, por todo o amor, apoio incondicional e ensinamentos que nos permitiram chegar até aqui. Aos nossos filhos, Laura Moreira Borges e Otto Rosa Moura, que são a nossas maiores fonte de inspiração e motivação. Cada sorriso, abraço e palavra de encorajamento de vocês nos deu a energia necessária para seguir em frente, mesmo nos momentos mais desafiadores.

Aos nossos cônjuges, pela paciência, compreensão e por estar ao nosso lado em cada passo desta caminhada. Este trabalho é uma pequena demonstração do nosso profundo respeito e gratidão por cada um de vocês.

INTRODUÇÃO

A Lei Brasileira de Inclusão, que também é conhecida como Estatuto da Pessoa com deficiência (13.146/2015) garante e assegura que pessoas com deficiência deve ter condições de igualdade para todos os direitos adquiridos como: educação, saúde e esporte. Conforme o artigo.

Art. 2º Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas.(BRASIL 2015).

Com toda a necessidade de busca a saúde na contemporaneidade, entendemos que devemos avaliar a importância do exercício físico para pessoas com deficiência no âmbito esportivo. Com isso, buscamos na literatura, autores que discorrem e abordem temas sobre a inclusão, benefícios e acessibilidade nos centros de treinamentos como em academias, clubes e box de crossfit.

Diante da necessidade de entender a importância do exercício físico para pessoas com deficiência devemos entender o que é inclusão da pessoa com deficiência na sociedade, mais especificamente nos centros de treinamento, ambiente este, destinado à prática de atividade física, nas quais, de maneira equivocada, os praticantes com limitações são muitas vezes vistos “incapazes” de realizar algum tipo de atividade. Neste contexto podemos definir inclusão segundo (FAVERO, 2004 apud SANTO et. al. 2021) como: participar, integrar-se, incluir alguém em um grupo ou sociedade de forma genuína vai além de cumprir normas de acessibilidade, como rampas, portas maiores, corrimãos e pisos táteis. Trata-se de garantir que indivíduos anteriormente excluídos por alguma condição possam estabelecer uma boa relação e sentir-se verdadeiramente parte desse ambiente ou comunidade. É necessário que as pessoas com deficiência tenham oportunidade como quaisquer outras pessoas, em todas as diferentes atividades, e a prática de exercícios físicos é uma dessas possibilidades.

A inclusão é um direito adquirido e precisa ser efetivo nos centros de

treinamento, a importância vai além de aspectos estéticos, pois já é comprovado os benefícios para a saúde mental prevenindo e tratando doenças como ansiedade, depressão e outros transtornos e doenças da mente RAFAEL et. al. (2012). A presença de pessoas com deficiência nesses locais desperta o respeito, empatia e superação dos preconceitos estabelecidos na sociedade. Devemos entender a importância de práticas esportivas para pessoas com deficiência para podermos evoluir como seres humanos e como treinadores físicos.

O exercício físico é fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida de todas as pessoas, incluindo aquelas com deficiência. Além disso, muitas vezes essas pessoas enfrentam barreiras e desafios adicionais para a prática de atividades físicas, tornando valioso destacar a importância do acesso a centros de treinamento adequados e adaptações necessárias para atender suas necessidades específicas.

Para que pessoas com deficiência frequente ambientes de treinamento, sendo eles os centros de treinamento funcional, box de crossfit e academias convencionais, essas precisam de acessibilidade arquitetônica para recebê-los. De acordo com o levantamento bibliográfico encontramos os seguintes dados.

Foi identificado que 35,78% das academias possuem rampa, 43,15% possuem escada, 46,31% possuem escada com corrimão tátil e apenas 10,52% não possuem nenhum dos itens na academia de musculação. Em relação à circulação dentro da academia, os resultados mostraram que 52,63% dos espaços possuem o afastamento adequado dos aparelhos, 29,47% possuem rampa de acesso e 34,73% possuem escada com corrimão tátil. Além disso, 54,73% das academias possuem piso antiderrapante, apenas 13,68% possuem elevadores, e 12,64% não possuem nenhum dos itens citados acima. (FERNANDES, LIDIANE, et al, 2022)

A arquitetura do centro de treinamento é importante para permanência do indivíduo nesses ambientes, como por exemplo banheiro, estacionamento e sinalização.

A respeito da acessibilidade dos banheiros das academias de musculação em que os participantes atuam. Os resultados mostraram que 12,63% das academias têm indicação de banheiro com uso restrito com escrita em braille, 17,89% possuem sanitário exclusivo para PcD's, 10,52% possuem torneira de alavanca, 20% possuem dispositivos de emergência. Os demais participantes responderam que 27,36% possuem lavatório com barras horizontais, 21,05% possuem barras na porta, 37,89% possuem barras na parede

ao lado do vaso, 21,05% têm barras na porta, 37,89% têm barras na parede ao lado do vaso e 42,21% das academias não possuem nenhum dos itens mencionados. (FERNANDES, LIDIANE, et al, 2022)

Desde o momento á sua chegada no ambiente, esse indivíduo precisa se sentir inserido ao meio em que pratica a atividade física, e isso inclui o estacionamento. Em relação ao estacionamento, observou-se que apenas 25,26% das academias possuem vagas para deficientes, 10, 52% contêm faixa de circulação ao lado da faixa, 6,31% possuem placas verticais com indicação da vaga. (FERNANDES, LIDIANE, et al, 2022)

O objetivo desse trabalho é verificar a importância da inclusão de pessoas com deficiência nos centros de treinamento físico, bem como se dá a acessibilidade nos âmbitos de treinamento e como os profissionais recebem esse indivíduo.

METODOLOGIA

O trabalho a seguir foi elaborado a partir de uma revisão de literatura na base de dados do Google acadêmico, SciELO e revistas periódicas no período de junho a setembro do corrente ano. Esta é uma metodologia essencial para compreender um determinado campo de estudo, identificar lacunas no conhecimento e fundamentar a pesquisa com base em evidências já estabelecidas. Segundo Matos (2015), a revisão da literatura envolve a busca, análise e descrição de um conjunto de conhecimentos com o objetivo de responder a uma pergunta específica. O termo "literatura" abrange todo o material pertinente sobre um tema, incluindo livros, artigos de periódicos, jornais, registros históricos, relatórios governamentais, além de teses e dissertações.

A seguir, detalharemos os passos envolvidos na realização da nossa pesquisa. Em um primeiro momento, definimos o tema, no qual foram pontuadas as palavras-chave que norteiam nosso estudo, como: inclusão, deficiência, treinamento, box de crossfit e musculação, para realizar uma pesquisa ampla e buscar trabalhos semelhantes ao nosso título e assim, filtrar aqueles que se aproximam e mais nos interessam para podermos discutir e nos relacionar com estes autores.

Os critérios utilizados na presente pesquisa foram fundamentados em estudos específicos que abordam as vivências de pessoas com deficiência em centros de treinamento, como academias, contemplando suas dificuldades, adaptações necessárias, benefícios associados e a relevância dos trabalhos selecionados para o

tema e objetivo deste estudo.

O processo de análise consistiu na coleta de dados seguida de uma leitura detalhada e criteriosa para a seleção dos materiais. Foram adotados critérios de inclusão que consideraram: artigos publicados no período entre 2012 e 2022, escritos no idioma português, que fossem estudos originais e que abordassem diferentes estados brasileiros.

Adicionalmente, aplicaram-se critérios de exclusão para garantir a relevância e qualidade do conteúdo. Assim, foram excluídos artigos publicados em outros idiomas, aqueles cujo conteúdo não estivesse diretamente relacionado ao tema "exercício físico, centros de treinamento e pessoas com deficiência" e, por fim, artigos que não estivessem disponíveis na íntegra.

Após a leitura dos títulos dos artigos, notou-se que alguns deles se repetiram nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Foram selecionados para a análise 11 artigos que preenchiam os critérios inicialmente propostos e que foram lidos e analisados minuciosamente.

Por fim, foi realizada uma discussão dos resultados da revisão, relacionando-os com os objetivos e a relevância da pesquisa. Nesta etapa, destacou-se como trabalhos que contribuem para o campo de estudo e quais são as implicações para futuras pesquisas, a elaboração de uma conclusão que resuma os principais achados da revisão, suas limitações e sugestões para pesquisas futuras.

RESULTADOS

Foram selecionados 11 artigos para a presente revisão de literatura, que possibilitou uma discussão acerca do tema. O quadro 1 e 2 conta com estudos relevantes para nossa pesquisa e os analisamos minuciosamente, com o objetivo de discutir, debater e dialogar com os autores, uma vez que suas contribuições serão fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

Quadro 1 – Palavras-chave utilizadas nas estratégias de busca

Base de dados	Estratégias de busca
Google acadêmico	"atividade física" "pessoa com deficiência" "academias" "crossfit"
SciELO	"exercício físico" "box crossfit" "pessoa com deficiência"
Artigos acadêmicos	"inclusão" "deficiência" "treinamento" "box de crossfit" "musculação"

Quadro 2 – Pesquisas selecionadas para revisão

Tema	Autor	Palavras-chave	Conclusão
A influência do exercício físico na qualidade de vida de pessoas com deficiência	Noce, Franco et al. (2022)	Exercício físico, qualidade de vida, pessoas com deficiência	O estudo comparou a qualidade de vida entre pessoas com deficiência que são ativas e sedentárias. A amostra consistiu de vinte homens com deficiência, com idade média de 38,1 anos. Os resultados mostraram que a qualidade de vida das pessoas ativas é superior à dos sedentários.
A prática da atividade física na história de vida das pessoas com deficiência física	Lehnhard, Greice Rosso et Al. (2012)	Autorrelato. Atividade física. Pessoas com deficiência.	O estudo analisou a prática de atividades físicas em diferentes fases da vida de nove jovens adultos do sexo masculino com deficiência física. Atualmente, os participantes praticam diferentes modalidades, a maioria considera que as atividades escolares influenciaram suas práticas atuais, destacando a importância das aulas de Educação Física.
A produção teórica sobre Exercício Físico e Transtorno do Espectro Autista: um estudo de revisão	Araújo, Robert Maurício de Oliveira et Al. (2022)	Transtorno do espectro autista; Exercício físico.	Identificaram-se um total de 14 artigos que comprovam a importância e benefícios da atividade física para pessoas com transtorno do espectro autista. Segundo os estudos abordados no artigo têm como finalidade abordar práticas e adequá-las para tratar os comportamentos estereotipados de pessoas com o Transtorno de Espectro Autista.
Aspectos atitudinais e estruturais de inclusão de pessoas com deficiência em academias de musculação: uma análise a partir da perspectiva dos profissionais	Fernandes, Lidiane Aparecida et Al (2022)	Integração social; Academias de ginástica; Pessoas com deficiência.	Este estudo objetivou analisar aspectos atitudinais e estruturais de inclusão de Pessoas com Deficiências em academias de musculação. Conclui-se que tanto de forma atitudinal como estrutural as academias de musculação são ambientes de inclusão deficitários.
Atividade física adaptada para a pessoa com deficiência: o <i>crossfit</i> adaptado para um grupo com cadeirantes e amputado	Wellichan, Danielle da Silva Pinheiro; Santos Marcella Garcia Ferreira dos (2019)	Atividade física. Deficiência física. Amputação. Promoção da saúde. <i>Crossfit</i> Adaptado.	De forma geral, a prática de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde. Para pessoas com deficiência, os benefícios são ainda maiores tendo em vista a necessidade de cada pessoa. Força, agilidade, equilíbrio, coordenação motora são alguns deles, além de aspectos psicológicos e sociais, como a melhora na autoestima, motivação, confiança, promoção da saúde e socialização. Objetivando conhecer mais sobre a atividade e seus benefícios enquanto atividade física, constatou-se que o <i>CrossFit</i> Adaptado tem proporcionado experiências em vários aspectos, conforme as relatadas neste texto.
Benefícios da Atividade Física em Relação à Imagem Corporal da Pessoa com Deficiência Física	Rafael, Carla Beatriz da Silva et Al (2012)	Imagem corporal; corpo; deficiência física.	Este artigo buscou verificar os benefícios da atividade física na imagem corporal de pessoas com deficiência física, explorando como elas constroem a relação entre subjetividade e corpo em contextos sociais. A pesquisa, realizada por meio de entrevistas com oito homens adultos com deficiência física que praticam atividade física, revelou que, embora a maioria tenha uma relação negativa com sua imagem corporal, a atividade física é um fator que contribui para uma maior satisfação corporal.
Efeitos do exercício físico para adultos com deficiência intelectual: uma revisão sistemática	Pestana, Mayara Borkowske (2018)	Deficiência intelectual. Exercício. Qualidade de vida.	Este estudo revisou sistematicamente os efeitos de programas de atividade física para adultos com deficiência intelectual (DI). A revisão incluiu oito estudos publicados entre 1960 e 2014, mostrando que os programas de exercício físico oferecem benefícios significativos para adultos com DI, mas há falta de consenso sobre a melhor abordagem. Intervenções envolvendo exercícios aeróbicos, especialização esportiva e combinações de exercícios de força e aeróbicos, realizadas duas ou três vezes por semana por mais de 40 minutos, são recomendadas para essa população.

Inclusão social de pessoas com deficiência em academias de musculação	Santo, Claudemir Alberto do Espírito (2016)	Inclusão social. Acessibilidade. Pessoas com deficiência.	Este trabalho destaca que, apesar da Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência de 2015, que garante acesso à educação e saúde e combate a discriminação, ainda há desafios na inclusão de pessoas com deficiência em academias de musculação. A pesquisa, realizada em cinco academias de Pindamonhangaba, revelou que, embora todas atendam pessoas com deficiência e apresentem aceitação por parte de alunos e preparação satisfatória dos colaboradores, nenhuma possui infraestrutura totalmente adequada para essa população. Conclui-se que, apesar das leis de inclusão, persistem barreiras de acessibilidade nas academias.
Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual	Marmeleira et. Al. (2019)	Deficiência visual; Atividade física; Barreiras; Questionário	Este estudo teve como objetivo avaliar as barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual. Foi aplicado um questionário específico por telefone a 114 pessoas (moradores do Distrito Federal-Brasil) com deficiência visual pouco ativas. Destacam-se várias barreiras, como problemas com as calçadas, falta de instalações/espacos apropriados, falta de políticas de apoio das entidades públicas, necessidade de guia, falta de oferta de atividades por instituições especializadas e falta de condições de segurança das instalações físicas para evitar acidentes. Devem ser implantadas medidas apropriadas que ajudem a remover ou diminuir o impacto das principais barreiras apontadas pelos participantes, de modo a promover a saúde e o bem-estar dessa população.
Esporte e inclusão: um estudo sobre acessibilidade	Pereira, Márcio; Dos Santos, Marco Aurélio Gonçalves Nóbrega (2022)	Acessibilidade. Inclusão. Esporte e lazer.	O objetivo desta pesquisa foi analisar a acessibilidade arquitetônica e física, que contemplam as relações entre qualificação e funcionalidade das instalações esportivas públicas de Ourinhos-SP. Os resultados nos mostram que tais espaços apresentam barreiras significativas que restringem e impedem a participação das pessoas com deficiência nas atividades esportivas e de lazer. Podemos inferir que as políticas públicas de esporte e lazer nas instalações públicas municipais não promovem a inclusão das pessoas com deficiência, inibindo a promoção da cidadania e construção de identidades pessoais e coletivas.
Acessibilidade e inclusão da pessoa com deficiência em centros esportivos – estudo de caso	Bastiel, Juliana; De Carvalho, Hilda Alberton (2021)	Acessibilidade, Esporte e Lazer, Pessoa com Deficiência, Inclusão.	O objetivo do artigo é analisar a acessibilidade e a inclusão das pessoas com deficiências em um Centro Esportivo do Paraná. A metodologia utilizada foi de pesquisa exploratória, descritiva e de campo, baseadas no uso dos procedimentos bibliográficos e documentais. Os espaços avaliados foram: estacionamento, acesso ao equipamento, balcão de atendimento, circulação interna e os locais destinados às práticas de atividades físicas. Os resultados revelaram que o Centro Esportivo não está plenamente acessível, o que deve ser um fator significativo de impedimento da inclusão da pessoa com deficiência nas atividades ofertadas por este equipamento.

DISCUSSÃO

A segregação onde as pessoas com deficiência ficam separadas uma das outras existe desde a escola e, acompanha a vida dessa pessoa com deficiência por toda a vida, chegando na fase adulta ao adentrar nos locais de treinamento, algumas barreiras atitudinais podem ser encontradas, com essa revisão de literatura buscamos entender como se dá essa acessibilidade dentro dos centros de treinamentos, academias e espaços onde são realizados atividades físicas regulares. As instalações arquitetônicas é um dos princípios para que aconteça a

inclusão. De acordo com SANTOS e PEREIRA (2022, p. 191)

Analizamos as instalações referentes à quadras esportivas, nas quais identificamos a inexistência de estacionamento para os usuários na ETEC e CCVO Vila Odilon, considerando que esta última instalação contempla também um campo de futebol. Os itens calçadas e rampas encontram-se inadequados, pois estão em desacordo com as normas em algumas características, ou seja, superfície e medidas sendo que os únicos itens totalmente acessíveis em relação às Normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (2004) se referem à faixa de travessia de pedestres, a qual liga a calçada próxima à via pública com aquela que leva à entrada principal e as portas de acesso.

Com isso, vemos que temos problemas quanto as instalações que precisam ser acessíveis para receber pessoas com deficiência nos centros de treinamento, onde demonstra ineficiente ainda no ano de 2024.

CLAUDEMIR et al. (2021) não basta acessibilidade, ter rampas, portas largas, piso tátil entre outras normas para efetivamente incluir socialmente. É necessário que as pessoas com deficiência tenham oportunidade como quaisquer outras pessoas, em todas as diferentes atividades, e a prática de exercícios físicos é uma dessas possibilidades. Entre as possibilidades de prática de exercícios físicos, os programas de exercícios resistidos, se estruturados corretamente, além de melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida, podem promover diversos benefícios psicológicos e sociais às pessoas com deficiência (apud MUTTI et al., 2010). Com isso para além de rampas, pisos e estruturas físicas, devemos proporcionar condições reais para que a pessoa com deficiência se sinta pertencente do âmbito de exercício, pois a prática de exercício físico promovem saúde, bem estar e relações sociais de extrema importância. Pois somente a acessibilidade arquitetônica não é o suficiente para incluir um indivíduo, então mais que construção civil é preciso construção social.

Para avançarmos no quesito inclusão devemos primeiramente entender como os próprios gestores e alunos sem deficiência consideram a inclusão de alunos com deficiência nos treinos, sejam na musculação, no treinamento funcional ou outros tipos de atividade. Caso os gestores, professores e ou responsáveis não possuam aceitação os indivíduos com deficiência vão continuar sendo excluídos desses lugares pela barreira atitudinal, com isso, buscamos na literatura algo que demonstrasse ponto positivo nessa barreira atitudinal.

Um ponto muito interessante nessa pesquisa foram as respostas que indicaram que, de acordo com a percepção dos gestores/responsáveis, em todas as academias o nível de aceitação por parte dos alunos sem deficiências em relação aos alunos com algum tipo de deficiência foi satisfatório. Com isso, podemos inferir que esses alunos são bem aceitos e

possivelmente se sentem incluídos nesse meio social.
(CLAUDEMIR et al.2021, p. 15)

Os artigos selecionados possuem uma conexão temática evidente, reforçando a relevância do treinamento físico para pessoas com deficiência em diferentes ambientes que promovem a acessibilidade. Essas práticas são fundamentais para ampliar a inclusão e proporcionar benefícios físicos e psicológicos aos participantes, seja em academias tradicionais, boxes de crossfit, centros de treinamento especializados ou outros espaços destinados à prática de atividades físicas. No entanto, os estudos destacam uma série de desafios que ainda precisam ser superados, como a falta de estruturas físicas adequadas, como BASTIEL e DE CARVALHO ,(2021) citam em sua obra, a ausência de políticas públicas efetivas voltadas para essa população, evidenciado por MARMELEIRA et. Al. (2019), a carência de profissionais capacitados para atender às demandas específicas e as barreiras culturais e sociais que dificultam a inclusão plena, assim como FERNANDES et. al. (2022) deixa claro na sua pesquisa. Esses obstáculos demonstram a necessidade de avanços significativos em várias frentes, visando assegurar que a atividade física seja acessível a todos, independentemente de suas limitações, e que os espaços sejam verdadeiramente inclusivos e acolhedores.

O acesso à prática esportiva para pessoas com deficiência é um direito legal e deve ser assegurado em suas diferentes dimensões, considerando os objetivos e necessidades individuais de cada praticante. Estudos destacam que os benefícios do esporte vão muito além das melhorias físicas, englobando avanços significativos em aspectos psicológicos e sociais, com impactos positivos tanto para o indivíduo quanto para a sociedade como um todo (SERON et al., 2021). No entanto, ainda existem barreiras que dificultam a plena inclusão, especialmente aquelas relacionadas à acessibilidade arquitetônica, que continuam sendo um entrave significativo para a participação ativa dessas pessoas em ambientes esportivos. A prática de exercícios físicos, quando realizada de forma responsável e inclusiva, é essencial para promover o desenvolvimento cognitivo, motor, afetivo e social, favorecendo a integração e a inclusão na comunidade (BRANDOLFF & STRAPASSON, 2022).

No decorrer da história, diferentes percepções e atitudes foram destinadas às pessoas com deficiência. Olhares carregados de misticismo, superstição e aversão eram muito comuns em épocas mais antigas (SERON, et al. 2021). Muitos eram considerados incapazes, insuficientes e assim, incluir o esporte na vida de pessoas

com deficiência pode se consolidar como uma ferramenta forte para combater o capacitismo e a segregação social, contribuindo decisivamente para a valorização das diferenças e a construção de uma sociedade mais inclusiva. Contudo, para alcançar esse ideal, é imprescindível superar as barreiras existentes, investindo em políticas públicas, infraestrutura adequada e capacitação profissional, de modo a garantir que o direito ao esporte seja efetivamente acessível a todos.

A atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar de todos os indivíduos, e sua importância se torna ainda mais evidente quando falamos sobre pessoas com deficiência. Dois autores que abordam essa temática de maneira significativa são o WELLICHAN & DOS SANTOS (2019) e ARAÚJO et. al. (2019).

ARAÚJO 2022, juntamente com outros autores, em sua pesquisa sobre exercício físico e transtorno do espectro autista destaca que a atividade física não apenas contribui para a saúde física, mas também melhora a saúde mental e emocional. Segundo esses autores, a prática regular de exercícios pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, promover a autoconfiança e aumentar a qualidade de vida. Eles enfatizam a necessidade de criar ambientes inclusivos que incentivem a participação de pessoas com deficiência em atividades físicas, afirmando que essa inclusão é crucial para o desenvolvimento social e psicológico dos indivíduos.

Por outro lado, a WELLICHAN & DOS SANTOS foca em estudos que mostram os benefícios fisiológicos da atividade física para pessoas com deficiência. Eles explicam em sua obra sobre atividade física adaptada para cadeirantes e amputados no crossfit, que a atividade física regular pode ajudar a melhorar a mobilidade, aumentar a força muscular e prevenir condições relacionadas à inatividade, como obesidade e doenças crônicas. Estes autores apontam que, além dos benefícios físicos, a interação social proposta por atividades em grupo proporciona um senso de comunidade e pertencimento, elementos essenciais para o bem-estar de pessoas com deficiência.

Ambos os autores, portanto, corroboram a ideia de que a atividade física é vital para a promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas com deficiência, seja através da melhora física, mental ou social. Suas obras contribuem para um entendimento mais profundo da importância da inclusão e da promoção da atividade física como parte integral da vida de todos os indivíduos.

Encontramos também nas obras pesquisadas, boa parte delas, relacionando à prática da atividade física para pessoas com necessidade com as barreiras, que dificultam a disseminação e inserção dos praticantes neste meio, sejam elas, obstáculos estruturais ou simplesmente de ensino-aprendizado. As dificuldades enfrentadas por pessoas com deficiência na prática de atividades físicas são amplas e abrangem tanto barreiras estruturais quanto limitações relacionadas à qualificação profissional. MARMELEIRA et al. (2018) destacam que as barreiras arquitetônicas e estruturais nos centros de treinamento representam um desafio significativo para a inclusão. A falta de acessibilidade em academias, ginásios e espaços esportivos limita as oportunidades de participação, comprometendo a autonomia e o bem-estar dessas pessoas. Paralelamente, FERNANDES et al. (2022) apontam a carência de profissionais capacitados como outro obstáculo central. Muitos treinadores e instrutores apresentam receio ou insegurança em atender pessoas com deficiência, geralmente devido à falta de conhecimento técnico ou de especialização no tema. Essa lacuna na formação profissional prejudica a oferta de atendimento adequado, muitas vezes levando à exclusão do público com deficiência das práticas esportivas.

Dessa forma, é evidente que a superação desses desafios requer esforços integrados. Investir na adaptação dos espaços físicos e na capacitação de profissionais é essencial para garantir que a atividade física se torne verdadeiramente acessível. Além disso, essas ações contribuem não apenas para a inclusão, mas também para a promoção da igualdade de oportunidades e do respeito às diferenças, reforçando o papel do esporte como um direito de todos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica trouxe à tona a crescente preocupação das academias, box de CrossFit e centros de treinamento em promover a inclusão de pessoas com deficiência. Os artigos analisados evidenciam que, embora existam iniciativas significativas e uma orientação positiva por parte de profissionais e gestores do setor, a implementação efetiva de práticas inclusivas ainda enfrenta diversos desafios.

Os dados revelam que, para que a inclusão se torne uma realidade em centros de treinamento, é imprescindível não apenas a adequação das instalações e a disponibilização de equipamentos acessíveis, mas também uma mudança de

mentalidade no que tange à formação de profissionais capacitados para lidar com as especificidades das pessoas com deficiência. Além disso, a conscientização da importância da inclusão na cultura organizacional das academias se mostra como um elemento fundamental para promover um ambiente acolhedor e estimulante.

Entretanto, a pesquisa também destacou barreiras significativas que impedem o avanço nesse campo, como a falta de políticas públicas efetivas, recursos financeiros limitados e a resistência a mudanças por parte de alguns profissionais. Para superar esses obstáculos, é necessário um esforço conjunto entre instituições, profissionais da área, sociedade civil e órgãos governamentais, visando criar um ambiente mais inclusivo e acessível.

Portanto, conclui-se que, apesar das importantes considerações e orientações disponíveis na literatura, ainda há um longo caminho a percorrer. A promoção da inclusão da pessoa com deficiência nos centros de treinamento não é apenas uma questão de acessibilidade física, mas um compromisso ético e social que deve ser abraçado por todos os envolvidos. Estimular a pesquisa e o desenvolvimento de novas práticas inclusivas representa uma oportunidade valiosa para transformar a realidade das academias, fazendo delas verdadeiros espaços de diversidade e inclusão.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. M. D. O.; LIMA, R. M. A. D. A.; RIBEIRO, V. M. S. **A produção teórica sobre exercício físico e transtorno do espectro autista: um estudo de revisão.** Research, Society and Development, v. 11, n. 16, 2022.

BASTIEL, J.; DE CARVALHO, H. A. **Acessibilidade e inclusão da pessoa com deficiência em centros esportivos – estudo de caso.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.2, p. 12279-12294 fev. 2021.

BELTRAME, A. L. N., & SAMPAIO, T. M. V. **Atendimento especializado em esporte adaptado: discutindo a iniciação esportiva sob a ótica da inclusão.** Revista Da Educação Física / UEM, 26(3), 377–388. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i3.24990> (2015).

BRANDOLFF, M. A.; STRAPASSON, A. M. **Acessibilidade como meio de inclusão: um estudo em espaços de práticas esportivas na cidade de Esteio-RS.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul.Revista Adaptada, Presidente Prudente, v. 14, p 1-7, Jan/Dez., 2022.

BRASIL, 2015, Lei n. 13.146, de 6 de jul. de 2015. **Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência.** Brasília, DF.

FERNANDES, L. A.; NOGUEIRA, N. G. D. H. M.; LAHR, S. L. N.; AMANTINO, V. F. D. A.; RIBEIRO, S. R. D. O.; SOUZA, T. A.; COUTO, C. R. **Aspectos atitudinais e estruturais de inclusão de pessoas com deficiência em academias de musculação - uma análise a partir da perspectiva dos profissionais.** Research, Society and Development, v. 11, n. 9, 2022.

LEHNHARD et al. **A prática de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física.** Rev. Educ. Fís/UEM, v. 23, n. 1, p. 45-56, 1. trim. 2012.

MARMELEIRA, J. F. F.; FERNANDES, J. M. G. de A.; RIBEIRO, N. C.; TEIXEIRA, J. de A.; GUTIERRES FILHO, P. J. B. **Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 40, n. 2, p. 197-204, 2018.

MATTOS, P. C. **Tipos de Revisão de Literatura.** 2015, Disponível em: <<https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>> Acesso em: 24 ago. 2021

NOCE, F.; DE SOUZA, T. H. F.; NUNES, S. S.; DA SILVEIRA, L. A.; SOUZA, J. D. J.; LOPES, M. A. C.; DE MELO, C. C. **A influência do exercício físico na qualidade de vida de pessoas com deficiência física.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 12, nº 3, outubro 2022.

PEREIRA, M.; DOS SANTOS, MARCO A. G. N. **Esporte e inclusão: um estudo sobre acessibilidade.** Belo Horizonte, v.26, n.1, mar/2023.

PESTANA, M. B., BARBIERI, F. A., VITÓRIO, R., FIGUEIREDO, G. A., & MAUERBERG-DECASTRO, E.. (2018). **Efeitos do exercício físico para adultos com deficiência intelectual: uma revisão sistemática.** Revista de Educação Física, 29, e2920. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2920>.

RAFAEL, C. B. D. S.; GOMES, L. D. F.; DUARTE, E. R.; BARRETO, S. M. G.; FERREIRA, M. E. C. **Benefícios da atividade física em relação da imagem corporal da pessoa com deficiência.** Revista da Sobama, v. 13, n.2, Suplemento, p. 9-12, 2012.

SANTO, C. A. et al. **Inclusão social de pessoas com deficiência em academias de musculação.** Revista eletrônica de Ciências humanas, 2021.

SERON, B. B.; SOUTO, E. C.; MALAGODI, B. M.; GREGUOL, M. **O esporte para pessoas com deficiência e a luta anticapacitista – dos estereótipos sobre a deficiência à valorização da diversidade.** Movimento: Revista da Educação Física, UFRGS, v. 27, e27048, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento>. Acesso em: 17 nov. 2024.

SILVA, S. E. P., ESPÍRITO SANTO, C. A. DO, & COSTA, R. R. (2021). **Inclusão social de pessoas com deficiência em academias de musculação.** Revista Eletrônica de Ciências Humanas, 4(2). Disponível em: Revista Eletrônica de Ciências Humanas.

WELICHAN, D. D. S. P.; DOS SANTOS, M. G. F. **Atividade física adaptada para a pessoa com deficiência: o CrossFit Adaptado para um grupo com cadeirantes e amputado.** Temas em Educ. e Saúde, Araraquara, v. 15, n. 1, p. 146-158, jan./jun., 2019.