

## A CONTRIBUIÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA AUTO-ESTIMA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

**Rodrigo Cruz dos Reis<sup>1</sup>, Eduardo Wallison da Silva<sup>1</sup>, Rodrigo Gonçalves da Silva<sup>1,2</sup>  
Isabel Gonçalves da Silva<sup>1</sup> Igor Rainneh Durães Cruz<sup>1,3</sup> Geraldo Magela Durães<sup>1,2,3</sup>**

1. Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE, Montes Claros, MG

2. Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, Montes Claros, MG

3. Mestrando em Avaliação e Prescrição da Actividade Fisica – Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro – UTAD.

[rodrimoc@hotmail.com](mailto:rodrimoc@hotmail.com); [eduardowallison@yahoo.com.br](mailto:eduardowallison@yahoo.com.br); [rodrigo.edfisio@yahoo.com.br](mailto:rodrigo.edfisio@yahoo.com.br)  
[belmoc16@hotmail.com](mailto:belmoc16@hotmail.com); [igorrainneh@hotmail.com](mailto:igorrainneh@hotmail.com); [gmdmoc@yahoo.com.br](mailto:gmdmoc@yahoo.com.br)

**Resumo-** De acordo com dados da Organização das Nações Unidas (ONU) aproximadamente 450 milhões de pessoas apresentam algum tipo de deficiência física. Isso equivale a aproximadamente 10% da população total de cada país. O objetivo do trabalho foi identificar a contribuição da atividade física na melhoria da auto-estima para pessoas com de deficiência física. Foi utilizado como instrumento um questionário estruturado com treze questões, que avaliam a auto-estima, criado por Steglich (1978 apud SAFONS, 2000) e modificado por Teófilo (2004). Os indivíduos foram agrupados por duas características: praticantes e não praticantes de atividades físicas, sendo 50 pessoas em cada grupo com idade acima de 18 anos e idade média de 32 anos, de ambos os sexos. Os dados foram coletados durante treinos dos grupos pesquisados sendo que os mesmos foram submetidos à análise descritiva média e termos percentuais utilizando o programa SPSS versão 13. Observou-se que o praticante de atividade física tem uma melhor auto-estima, ou seja, a prática que leva em considerações as limitações do deficiente pode elevar a sua qualidade de vida, melhorando sua auto-imagem e aspectos psicológicos e fisiológicos.

**Palavras-chave:** Atividade física, auto-estima, deficiência física

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

### Introdução

Dallasta (2005, p. 4) relata que segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS, “10% da população de cada país é portadora de algum tipo de deficiência física, sensorial (visual e auditiva) e mental”. No Brasil aproximadamente 15,5% da população é constituída de pessoas que possuem algum tipo de deficiência física, sensorial ou mental, isto é, são cerca de 24,5 milhões de pessoas que, em virtude de sua deficiência, tem dificuldade de impedimento, total ou parcial, a realização de suas atividades particulares ou sociais.

O termo deficiente, de acordo com o art. 1º da Resolução 3447 (intitulada Declaração dos Direitos dos Deficientes, aprovado pela Assembleia Geral das Nações Unidas – ONU, em 9 de dezembro de 1975), é designado por indivíduos em situação de “incapacidade de prover por si mesma, no todo ou em parte, as necessidades de uma vida pessoal ou social normal, em consequência de uma deficiência congênita ou não de suas faculdades físicas ou mentais” (DALLASTA, 2005, p. 3).

Na atualidade, a atividade física e o esporte para pessoas com deficiência, principalmente, após as últimas Paraolimpíadas, têm recebido por parte da mídia de maneira geral um relativo espaço, propiciando à sociedade de forma geral, o conhecimento a respeito do esporte adaptado e propiciando as essas pessoas, a motivação e o despertar para a prática destas atividades, quer seja como forma de lazer, recreação, reabilitação ou até mesmo, como forma competitiva, com a finalidade de participar de competições (COSTA, 2001).

Nesta abordagem, esse trabalho tem como objetivo identificar a contribuição da atividade física na melhoria da auto-estima para pessoas com de deficiência física. E como há uma grande variedade de deficiências físicas, aqui foram abordadas as mais encontradas no cotidiano dos profissionais de educação física: Amputação, Poliomielite, Traumatismo Crânio Encefálico, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e Paralisia Cerebral.

## Metodologia

Este estudo foi caracterizado por ser uma pesquisa de campo e do tipo descritivo. A população desta pesquisa foi composta por deficientes físicos da cidade de Montes Claros/MG. Sendo a amostra foi selecionada de forma intencional, em virtude de serem deficientes físicos de vários segmentos. Os indivíduos foram agrupados por duas características: praticantes e não praticantes de atividades físicas, sendo 50 pessoas em cada grupo com idade acima de 18 anos e idade média de 32 anos, de ambos os sexos.

Foi utilizado como instrumento um questionário estruturado com treze questões, que avaliam a auto-estima, criado por Steglich (1978 apud SAFONS, 2000) e modificado por Teófilo (2004). Foram descartadas duas questões as quais julgadas desnecessárias para o objetivo da pesquisa.

Os dados foram coletados durante os treinos das equipes pesquisadas compreendido entre os dias 05 a 17 de abril de 2009, sendo realizadas com os devidos esclarecimentos dos objetivos da pesquisa as atletas participantes.

Após coleta, os dados foram submetidos à análise descritiva média, e termos percentuais. Foram utilizadas as planilhas do programa SPSS versão 13 para tabulação e análise dos dados. Os resultados foram demonstrados na forma de gráficos.

## Resultados

Os dados serão apresentados em forma de gráficos do ponto de vista negativo (onde as respostas predominantes foram: sim e poucas vezes) e do ponto de vista positivo (onde as respostas predominantes foram: algumas vezes e não) entre os dois grupos, praticantes e não praticantes de atividade física, com a amostra totalizando 100 indivíduos (50 em cada grupo).

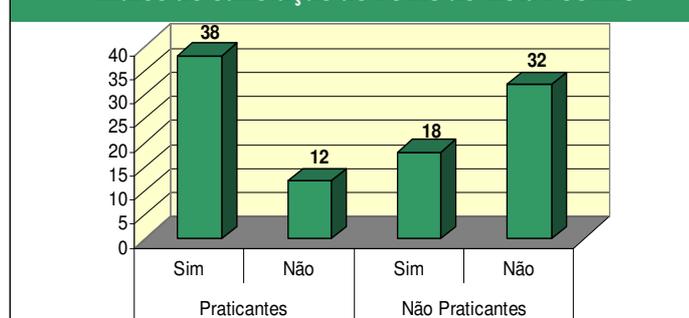
Analisado o GRAF. 1 do ponto de vista negativo verificou-se que 68% (34 indivíduos) dos indivíduos não praticantes de esportes tem uma baixa auto-estima, enquanto a auto-estima dos praticantes é bastante considerável, atingindo 72% (36 indivíduos) do total dos 50 entrevistados.

### Índice de Satisfação do Ponto de Vista Negativo



No GRAF. 2 analisando do ponto de vista positivo o numero de deficientes que praticam esportes regulamente, o índice de insatisfação é muito baixo atinge apenas 24% de um total de 50 entrevistados enquanto o índice de satisfação é de 76%. Isso comprova cada vez mais que a importância da atividade física na vida das pessoas. Nota-se melhorias no humor, disposição, retardamento no processo de envelhecimento, evitando doenças cardíacas e trazendo uma serie de benefícios.

### Índice de Satisfação do Ponto de Vista Positivo



Teófilo (2004, p. 11) relata que a auto-estima é o que a pessoa sente a seu respeito. Ela decorre de uma atitude positiva ou negativa de si mesmo. “A auto-estima tem gradações e mudanças que possibilitam as diferentes imagens e que resultam das experiências estabelecidas no intercâmbio humano”. Para Sabbi (2000)

*A auto-estima alta surge de experiências positivas com a vida e com a afeição. A auto-estima baixa resulta de fatores negativos. Por isso quando existe um sentimento de culpa, ressentimentos, perdas, traumas, sentimento de abandono ou carência de afeto, a auto-estima tende a sofrer. Por outro lado, a cada*

*realização em que se tem sentimento mais confiante, em que a vida passa a fazer mais sentido, ou quando se dar alguma contribuição significativa a auto-estima recebe um reforço adicional. (SABBI, 2000, p. 5).*

Um fator importante é explicado por Corsi, Basso e Fecchio (2004). A auto-estima se forma nos primeiros oito ou dez anos de vida e é reforçada ou diminuída a partir de nossas experiências. É nessa fase, então, que devemos propiciar as crianças e aos adolescentes conhecimentos e atividades motivantes para que as mesmas possam agir com segurança. Com as pessoas deficientes não é diferente, deve-se prepará-los para as vitórias e as derrotas da vida.

O esporte e o lazer que de acordo com Carmo (1994, p. 127) são “patrimônios culturais produzidos pela humanidade ao longo dos anos, são históricos e como tais, condicionados e, portanto, não são privilégios apenas de alguns homens”. Portanto o esporte e o lazer devem ser mecanismos legais, assegurando as pessoas com deficiência o exercício dos seus direitos.

Nesse sentido, o Decreto Nº 914, de 6 de setembro de 1993, no seu capítulo III, Art. 5º, inciso terceiro, estabelece uma de suas diretrizes.

*Incluir a pessoa portadora de deficiência, respeitadas, as suas peculiaridades, em todas as iniciativas governamentais relacionadas à educação, saúde, trabalho, à edificação pública, seguridade social, transporte, habitação, cultura, esporte e lazer (BRASIL, 1993, p. 1).*

Em estudos realizados em deficientes acometidos em Acidente Vascular Cerebral (AVC), Costa e Duarte (2002, p. 4) relatam que “vários estudos apontam como uma das características principais de atividade física a possibilidade de se trabalhar em grupo, propiciando, assim, a interação social entre seus participantes”. Quanto aos aspectos sociais Costa e Duarte (2002) descrevem uma melhoria significativa nessas relações dos voluntários do estudo sedimentando as relações de amizade. Outras melhorias observadas pelos pesquisadores foram: melhoria na agressividade, o companheirismo e o auxílio mútuo.

Esses dados são confirmados pela pesquisa desenvolvida por Gordon (1993 apud COSTA; DUARTE, 2002, p. 52) que atestam que 50% das pessoas portadoras de seqüelas de acidente vascular cerebral que iniciaram um programa de atividade física regular, “conseguiram

demonstrar um aumento na sua auto-estima, autoconfiança e maior segurança num período de três a seis meses de atividade”. A atividade física regular, segundo o mesmo autor, “propicia ao praticante o exercício constante da perseverança, possibilita ao indivíduo testar suas reais capacidades e reconhecer suas limitações, adquirindo maior controle sobre suas ações e reações físicas e emocionais”.

Nos esportes adaptados, Brazuna e Mauerberg-deCastro (2001, p. 117) reforçam a ideia que “o esporte e a superação no mesmo renova a percepção mudando a auto-estima e criando uma imagem corporal positiva. O deficiente torna-se mais hábil a competir no mundo, aprende a derrotar o seu oponente com respeito e a perder com dignidade”.

## Conclusão

Observou-se pelos dados revelados pelo estudo, que o praticante de atividade física tem uma melhor auto-estima, ou seja, a prática que leva em considerações as limitações do deficiente pode elevar a sua qualidade de vida, melhorando não só sua auto-imagem, mas também poderá melhorar os aspectos psicológicos e fisiológicos do praticante.

Recomenda-se, então, que as pessoas com deficiência possam praticar alguma atividade física que poderá auxiliá-lo no aproveitamento da suas capacidades funcionais e nas suas atividades da vida diária, pois uma pessoa com sentimento de auto-realização e auto-capacitação exerce um equilíbrio pessoal para se tornar uma pessoa autônoma.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto n. 914 de 6 de setembro de 1993**. Brasília, 6 de setembro de 1993.

BRAZUNA, Melissa Rodrigues; MAUERBERG-DECASTRO, Eliane. A trajetória do atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento: uma revisão da literatura. **Motriz**, Rio Claro, v. 7, n. 2, p.115-123, dez. 2001.

CARMO, Apolônio Abadio do. **Deficiência física: a sociedade brasileira cria, recupera e discrimina**. Brasília: Secretaria dos desportos, 1994.

COSTA, A. M. **Lazer, atividades físicas e esportivas para portadores de deficiência.**

Brasília: SESI/DN, Ministério do Esporte e Turismo, 2001.

COSTA, Alberto Martins da; DUARTE, Edison. Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com seqüelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI). Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília, v. 10, n. 1, p.47-54, jan. 2002.

DALLASTA, Viviane Ceolin. **A situação das pessoas portadoras de deficiência física: cotejo entre os instrumentos teóricos existentes e as limitações impostas por uma infra-estrutura urbana inadequada e excludente.** JUS NAVIGANDI. 2005. Disponível em: <http://www1.jus.com.br/doutrina/texto.asp?id=8632>>. Acesso em: 4 out. 2010.

FREITAS Patrícia Silvestre de. **Educação física e esporte para deficientes.** Uberlândia: UFU, 2000.

MATTOS, ROSSETTO JÚNIOR E BLECHER, **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em Educação Física.** São Paulo: Phorte, 2004

MOSQUERA, Juan, J. M. **Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana.** Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.

CORSI, Sueli Etiene; BASSO, Patrícia Dias; FECCHIO, Miguel. Motivação em sala de aula. **Akrópolis:** Revista de Ciências Humanas da UNIPAR, Umuarama, v. 12, n. 3, p.172-175, jul./set., 2004.

SAFONS, Marisete Peralta. Contribuições da atividade física, para a melhoria da auto-imagem e auto-estima de idosos. **Lecturas:** Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 5, n. 22, p.1-4, jun. 2000. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd22/idosos.htm>>. Acesso em: 10 nov. 2010.

TEÓFILO, Maria Zuleide Alves. **Contribuições das atividades físicas na auto-estima de portadores de deficiência física.** 2004. 47 f. Monografia (Licenciatura) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Faculdade Unidas do Norte de Minas - Funorte, Montes Claros, 2004.