

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

ANDRIELE DA SILVA KUNTZ

CLEVERSON PEREIRA MACHADO

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

CASCABEL

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

ANDRIELE DA SILVA KUNTZ

CLEVERSON PEREIRA MACHADO

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-
Artigo para obtenção da aprovação e
formação no Curso de Educação Física
Bacharelado pelo Centro Universitário
FAG.

Professora Orientadora: Dirléia
Aparecida Sbardelotto Castelli.

CASCADEL

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

ANDRIELE DA SILVA KUNTZ

CLEVERSON PEREIRA MACHADO

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Orientadora Prof^a Dirléia A. Sbardelotto

Prof

Banca avaliadora

Prof

Banca avaliadora

Cascavel

2021

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Andriele da silva KUNTZ¹

Cleverson Pereira MACHADO¹

Dirléia Aparecida SBARDELOTTO²

andri_ele20@hotmail.com

pereira_cpm@hotmail.com

RESUMO

A prática regular e permanente de exercícios físicos é constante na atualidade. Praticar exercícios físicos tanto por competitividade quanto por diversão pode trazer ao indivíduo benefícios físicos e psicológicos, independentemente de sua idade, classe social ou limitações. Limitações essas que poderão ser compreendidas, visando quem são as Pessoas com Deficiência (PcD), que estão a caminho de novas perspectivas para um futuro próximo, ligadas na relação direta destas pessoas com a qualidade de vida. Portanto, o estímulo à prática regular de exercícios físicos seria uma estratégia para minimizar os impactos de um quadro de baixa aptidão física relacionada à saúde. Pensando ser útil orientar esse aspecto, no intuito de oferecer subsídios para possíveis rupturas à ordem estabelecida, é que apontamos o exercício físico como uma possibilidade de intervenção positiva e benéfica. Tendo em vista abordar o assunto desta prática, o objetivo foi de verificar os benefícios do exercício físico para Pessoas com Deficiência. Detectou-se por meio da pesquisa exploratória bibliográfica, procurando compreender e interpretar o material pesquisado, que por meio do exercício físico, haverá a adesão de um estilo de vida mais ativo, maior independência e autoconfiança nas suas práticas, gerando maior satisfação com a vida.

Palavras-chave: EXERCICIO FISICO, PESSOA COM DEFICIÊNCIA, BENEFÍCIOS.

Acadêmico¹

Orientador²

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Andriele da silva KUNTZ¹

Cleverson Pereira MACHADO¹

Dirléia Aparecida SBARDELOTTO²

andri_ele20@hotmail.com

pereira_cpm@hotmail.com

ABSTRACT

The regular and permanent practice of physical exercises is constant nowadays. Practicing physical exercise both for competitiveness and for fun can bring physical and psychological benefits to individuals, regardless of their age, social class or limitations. These limitations can be understood, aiming at who the People with Disabilities (PwD) are, who are on the way to new perspectives for the near future, linked to the direct relationship of these people with the quality of life. Therefore, encouraging the regular practice of physical exercise would be a strategy to minimize the impacts of a situation of low health-related physical fitness. Thinking that it is useful to guide this aspect, in order to provide subsidies for possible disruptions to the established order, we point to physical exercise as a possibility of positive and beneficial intervention. In order to approach the subject of this practice, the objective was to verify the benefits of physical exercise for People with Disabilities. It was detected through the bibliographic exploratory research, seeking to understand and interpret the researched material that through physical exercise, there will be adherence to a more active lifestyle, greater independence and self-confidence in their practices, generating greater satisfaction with life.

Key words: PHYSICAL EXERCISE, PEOPLE WITH DISABILITIES, BENEFITS.

Acadêmico¹

Orientador²

1 INTRODUÇÃO

A deficiência faz parte da condição humana. Acredita-se que quase todas as pessoas terão uma deficiência temporária ou permanente em algum momento de suas vidas. E consequentemente aqueles que chegarem ao envelhecimento enfrentarão dificuldades cada vez maiores quanto à funcionalidade de seus corpos e realização de suas atividades diárias. Grande parte das Pessoas com Deficiência (PcD), não têm acesso equivalente a população em geral, em relação à assistência médica, educação, e oportunidades de emprego, pois não recebem os serviços e necessidades correspondentes à sua deficiência, e acabam sofrendo algum tipo de exclusão das atividades cotidianas.

A incidência de deficiência física na população brasileira tem se desenvolvido em decorrência do aumento na expectativa de vida da população, e da violência urbana desencadeada por assaltos, violência no trânsito, entre outros motivos, alterando pontualmente. A Convenção sobre Direitos das Pessoas com Deficiência das Nações Unidas (CDPD) ao entrar em vigor, considerou que a deficiência é cada vez mais uma questão de direitos humanos. Um levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que 8,4% da população brasileira acima de 2 anos – o que representa 17,3 milhões de pessoas – tem algum tipo de deficiência.

Conforme as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2011) destacam ainda que em todo o mundo, as PcD (pessoas com deficiência) apresentam as piores perspectivas de saúde, os níveis mais baixos de escolaridade, menor participação econômica, e as mais elevadas taxas de pobreza em comparação às pessoas sem deficiência. Além disso, em um futuro próximo a deficiência será uma preocupação ainda maior, pois sua incidência tem aumentado significativamente devido ao aumento global de doenças crônicas tais como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer (OMS, 2011).

Portanto praticar exercícios físicos, demonstra cada vez sua importância para as Pessoas com Deficiência. Consequentemente é possível observar, que a prática de exercícios físicos, ajuda na busca da melhoria da qualidade de vida, na superação de limitações, e faz com que uma grande quantidade de pessoas com deficiência se torne adepta, visando estimular suas potencialidades e possibilidades, em prol de seu bem-estar físico, psicológico e social.

Com as transformações ocorridas por intermédio das políticas públicas nas últimas décadas, foi conquistado o reconhecimento e o direito à plena participação social das pessoas com deficiência, certos de sua importância e benefícios, e perante este direito concedido e tornando-o obrigatório em qualquer ambiente social, tornou-se necessária à implementação de

condutas e atitudes diferenciadas que possam contribuir em sua totalidade na aprendizagem e socialização de um modo geral (MAZZOTTA,1989).

Complementando podemos acrescentar que, através do exercício físico é proporcionado condições para que essa população também se reconheça como ser participante no meio social de forma prazerosa, dispondo também de seus inúmeros benefícios, entre estes podem ser destacados, além da melhora geral da aptidão física, grandes ganhos de independência e autoconfiança para a realização das atividades diárias, além de uma melhora da autoestima dos praticantes.

Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar por meio de estudos já realizados, os benefícios que o exercício físico pode proporcionar para Pessoas com Deficiência (PcD).

2 MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa exploratória bibliográfica realizada a partir de busca nas bases de dados, Scielo Brasil (<https://www.scielo.br>) e Google Acadêmico (<https://scholar.google.com.br>) nos períodos de 2005 à 2021. Foi concentrada em artigos na língua portuguesa e com a combinação dos seguintes descritores: Pessoas com deficiência, exercício físico, benefícios.

Ao todo foram encontrados no devido período de busca 5.000 artigos. Para que o número ficasse mais restrito, foi utilizado como primeiro critério de exclusão, os artigos que nunca foram citados por outros autores, artigos que não dispunham de resumos, os que não foi possível acesso e os que não se submeteram a coleta de dados (campo). Para esse último critério, foi feita a leitura minuciosa de todos os resumos, perfazendo um total de 25, sendo que dentre esses, foram selecionados como amostra 09 artigos.

Para a análise do material, utilizou-se um roteiro (exposto no quadro 1) contendo os seguintes indicadores: Autor e ano, objetivo geral, como o estudo foi realizado e participantes envolvidos, e por último, as considerações dos autores sobre os resultados obtidos.

Os procedimentos para análise de conteúdo foram utilizados para a consolidação dos resultados. Análise de conteúdo classifica informações textuais, reduzindo-as em dados relevantes e manejáveis, de modo a classificá-los e agrupá-los em categorias que possuem o mesmo significado (WEBER, 1990; THOMPSON, 2001).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Historicamente o conceito de Pessoas com Deficiência (PcD) passou por diversas definições já que não se trata a princípio de um conceito abstrato e sim de como é vista e incluída dentro da sociedade, afinal a perspectiva com a qual o deficiente é encarado, influencia diretamente em como essas pessoas são aceitas e participantes na sociedade.

Contudo é tarefa árdua e de extrema importância definir um ser humano como deficiente, que em um primeiro momento era feito uma ligação de deficiência com limitação, no entanto este conceito abrangeria todos os seres humanos, em maior ou menor grau, já que todos nos possuímos algum tipo de limitação, seja de ordem intelectual, psicológica, física, etc., assim não seria então a limitação que caracterizaria a deficiência em si, mas as barreiras impostas pela sociedade que impedem o pleno desenvolvimento dos seres humanos (FRANCA, 2019).

As atividades físicas, especialmente aquelas voltadas para a educação corporal, com preocupações para a prática, com o pedagógico, o belo, a eficiência motriz, saúde, ludicidade, competição, entretenimento, dentre outras, diferenciam-se e tomam forma e conteúdos autônomos, particulares, transformando-se em exercícios físicos. O exercício físico implica em repetições, que em sequências gestuais ordenadas, encadeadas e em processo, variações quantitativas e qualitativas de movimentos, número e intensidade de estímulos (com tendência ao aumento), e com sobrecargas e implementos. De certa forma, o exercício físico e repetição, sendo que as repetições, os estímulos motores, necessitam ser suficientemente fortes para provocarem adaptações, supercompensação, pois se forem fracos não propiciam benefícios, e se forem em excesso podem acarretar danos (PEREIRA, 1991).

Para facilitar a visualização dos estudos analisados, procurou-se expor os mesmos em um quadro, o qual podemos ver a seguir:

Quadro 1 – Estudos relevantes publicados sobre benefícios do exercício para Pessoas com Deficiência (PcD):

Autor e Ano	Objetivo geral	N. de participantes	Considerações
WELLICHAN (2019)	Conhecer mais sobre a atividade e seus benefícios enquanto atividade física no Crossfit adaptado.	Entrevista com quatro participantes (três cadeirantes e um amputado)	O CrossFit Adaptado mostrou-se uma atividade física que pode trazer benefícios sob diversos aspectos para as pessoas com deficiência. Com objetivos diferentes, cada participante demonstrou que o se sentir com deficiência pode ou não coincidir com o fato de ser reconhecido como tal.
MACHADO (2017)	Avaliar o efeito de um programa de exercícios físicos combinados no tempo de atividade física e qualidade de vida de adultos com deficiência visual (DV).	Entrevista com 31 participantes que possuem DV. (DV = Deficiência visual)	Conclui-se que o programa de exercícios combinados, com pesos e aeróbicos, promoveu melhoria no TAF e nos domínios físico e psicológico da qualidade de vida dos adultos com Deficiência visual.
MANGILLI (2017)	Avaliar a função motora e os efeitos musculares da aplicação do Protocolo PediaSuit® em crianças com Paralisia Cerebral do tipo espástica.	Participaram do estudo 10 indivíduos com diagnóstico de Paralisia Cerebral tipo espástica com idade de 3 a 12 anos incompletos. Avaliação terapêutica, que inclui coleta de dados gerais (APENDICE C) e aplicação das escalas funcionais: o Sistema de	Conclui-se que a utilização do protocolo intensivo PediaSuit®, pode potencializar os ganhos motores, interferindo assim na melhora da função motora e no desempenho funcional destas crianças com paralisia cerebral espástica atendidas na RAD.

		Classificação da Função Motora Grossa e o Sistema de Medida da Função Motora Grossa.	
MIZOGUCHI (2017)	Analisar os motivos para prática de indivíduos com deficiência física e visual em modalidades coletivas e individuais.	A população investigada foi um grupo de atletas com deficiência física e visual, exceto indivíduos com deficiência cognitiva, sendo de modalidades individuais e coletivas da cidade de Maringá – PR. Para amostra do estudo foi investigado 30 atletas de 15 a 50 anos das modalidades de basquete em cadeira de rodas, vôlei sentado, atletismo adaptada e natação adaptada.	Conclui-se que, ficou evidente que existem diversos motivos que levam indivíduos com deficiência física e visual a buscar a prática de modalidades esportivas, prevalecendo às condições físicas, diversão, bem-estar e prevenção de doenças.
ROCHA (2020)	Perceber a importância dos programas de atividade física e, consequentemente, do aumento dos índices de atividade física na qualidade de vida, auto percepções e satisfação com a	A amostra total foi constituída por 11 pessoas com deficiência intelectual ligeira. Esta amostra foi dividida em dois grupos, um grupo de praticantes (63,6%) de atividade física e um grupo de não praticantes (36,4%). O grupo de praticantes contou com	Verificou-se que quem pratica atividade física apresenta melhores resultados na satisfação com a vida e na qualidade de vida auto percebida. Foi, também, possível encontrar diferenças estatisticamente significativas na variável social e psicológica em função do grupo.

	vida das pessoas com deficiência intelectual.	07 elementos com idades compreendidas entre 21 e 57 anos e o grupo de não praticantes contou com 04 elementos com idades compreendidas entre 38 e 62 anos.	
MARMELEIRA (2018)	Avaliar as possíveis 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 ativa.	Os resultados deste estudo, detectou barreiras que dificultam ou impedem a prática de atividade física por pessoas com deficiência visual.
BARBOSA (2018)	Avaliar os indivíduos cadeirantes atletas e não atletas, quanto a força dos músculos respiratórios.	Foi realizado um estudo transversal, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa, com os cadastrados entre o período de janeiro de 2012 a dezembro de 2017, no Centro de Reabilitação Física do Espírito Santo, situado no município de Vila Velha - ES. Foram incluídos indivíduos com diagnóstico confirmado de lesão medular independente de causa e nível de lesão, com idade	Os achados deste estudo demonstram que a prática esportiva influencia na força muscular respiratória, e proporciona um melhor condicionamento respiratório independentemente do nível de lesão medular.

		superior a 18 anos. Os avaliados foram divididos em grupo praticante de esportes (acima de 06 meses) e grupo controle, considerados como não atletas.	
ROSA (2018)	Verificar a importância e a necessidade da adaptação de atividades físicas para os portadores de deficiência visual com ênfase no Goalball.	A metodologia utilizada para a realização deste estudo foi revisão da literatura com base em livros, artigos, teses, monografias, dissertações por meio de consultas em base de dados da internet. As obras utilizadas são publicadas em idioma português do ano 2000 a 2017.	Foi possível concluir que o principal é a estimulação precoce do aluno com deficiência visual em todos os ambientes no qual ele está inserido, em casa, na escola e na sociedade como um todo.
SILVA (2019)	Identificar, relacionar e comparar o nível de atividade física, a participação e a qualidade de vida de Brasileiros e Portugueses adultos com deficiência física.	Participaram deste estudo 53 Brasileiros e 67 Portugueses com idade entre 19 e 59 anos, do gênero masculino e feminino, com deficiência física.	Conclui-se que, o nível de atividade física, a participação e a qualidade de vida de Brasileiros estão correlacionados, indicando que o nível de atividade física dos Brasileiros é influenciado pela participação e qualidade de vida. Quanto aos Portugueses, a participação e a qualidade de vida estão correlacionadas, e a

			qualidade de vida social está correlacionada com o nível de atividade física.
--	--	--	---

Analisando o exposto pelos autores no quadro acima, observou-se que, Machado (2017) considerou relevante que a Educação Física também se aproprie de programas de exercícios físicos com atividades combinadas, a fim de diversificar suas práticas e promover benefícios à saúde desta população. Desta forma, faz-se necessário promover maior independência para a pessoa com DV (Deficiência Visual), possibilitando a adesão a um estilo de vida mais ativo e uma melhor qualidade de vida, concordando com Mizoguchi (2017), que evidencia que existem diversos motivos que levam indivíduos com deficiência física e visual a buscar a prática de modalidades esportivas, prevalecendo às condições físicas, diversão, bem-estar e prevenção de doenças.

Da mesma forma que Rosa (2018) detectou que, a realização de atividades físicas adaptadas desenvolve no deficiente visual o sentimento de igualdade, favorece a autoconfiança, o aprimoramento da linguagem corporal, equilíbrio, autonomia, cooperação, sendo fundamental para o desenvolvimento global do indivíduo.

Entretanto Marmeleira (2018) discorda com os autores anteriores, devido as barreiras ambientais que impedem ou dificultam mais frequentemente a prática de atividade física, entre elas estão a má conservação das calçadas, a falta de instalações apropriadas ou com condições de segurança, a falta de políticas públicas e programas comunitários específicos e, ainda, a falta de orientação por parte dos profissionais de Educação Física.

Importante ressaltar o estudo desenvolvido por Silva (2019) ao comparar o nível de atividade física, a participação e a qualidade de vida de adultos Brasileiros e Portugueses com deficiência física, conclui-se que o nível de atividade física dos Brasileiros é influenciado pela participação e qualidade de vida, já os Portugueses, a participação e a qualidade de vida estão correlacionadas, e a qualidade de vida social está correlacionada com o nível de atividade física. Isso também reafirma Rocha (2020) que constatou, que a satisfação com a vida está relacionada com os domínios social e psicológico, ou seja, quanto melhor for o social e o psicológico, maior será a satisfação com a vida, isso ocorreu devido ao aumento dos índices de atividade física na qualidade de vida.

Wellichan (2019) acredita que independentemente de suas particularidades, a atividade (ou treino), trouxe aos participantes do seu estudo possibilidades importantes não só para a

qualidade de vida, mas para a inclusão deles em um ambiente acessível e favorável à promoção da saúde.

Barbosa (2018) procurou avaliar a força dos músculos respiratórios de indivíduos cadeirantes atletas e não atletas. Verificando que contribui para a funcionalidade e qualidade de vida das Pessoas com Deficiência física, proporcionando um melhor condicionamento respiratório, pois a prática esportiva influencia na força muscular respiratória, independentemente do nível de lesão medular, e promovendo a prevenção de doenças e a manutenção da saúde.

Já MANGILLI (2017), ao aplicar o Protocolo PediaSuit® em crianças com Paralisia Cerebral do tipo espástica, também conclui que, pode potencializar os ganhos motores, interferindo assim na melhora da função motora e no desempenho funcional destas crianças.

Diante de todo exposto acima, podemos verificar que as pessoas com deficiências, estão cada dia mais próximas da igualdade em termos de capacitação, competência e pró-atividade, sendo assim a sociedade, empresas, estado e a família devem ajudar estas pessoas a serem incluídas principalmente, no mercado de trabalho, e conseqüentemente lhes oferecerem igualdade de oportunidades.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após as pesquisas realizadas no decorrer deste estudo, observou-se que, os benefícios que o exercício físico proporciona são de grande relevância, fazendo um elo à inclusão das Pessoas com Deficiência, sendo essa uma necessidade que sempre existiu na nossa sociedade. Podendo assim considerarmos animador saber que, apesar de ser um processo lento, existem pessoas e autoridades governamentais que tem se preocupado com a inclusão destas Pessoas na sociedade, facilitado por meio do exercício físico, a adesão a um estilo de vida mais ativo possibilita uma melhor qualidade de vida, promovendo maior independência e autoconfiança nas suas práticas, gerando maior satisfação com a vida.

Conclui-se também que para haver um processo de inclusão da Pessoa com Deficiência mais efetivo e incondicional, é necessário uma maior participação do Governo Federal, Estadual e Municipal, como por exemplo: uma fiscalização rigorosa nas instituições públicas e particulares, verificando se estão cumprindo com a determinação da lei, fornecer materiais ou instrumentos que facilitem a vida das Pessoas com Deficiência nos vários setores, bem como uma estrutura física adequada nas ruas e locais onde essas pessoas venham a frequentar.

Reforça-se a necessidade de oferecer e procura de cursos de formação ou profissionalizantes para os professores e pessoas que atuam com esse público, curso de qualificação às Pessoas com Deficiência para o mercado de trabalho. Além do exposto ressaltamos o que talvez seja o mais importante, que é com que cada um de nós faça a sua parte, através de uma conduta adequada, respeitando essa classe minoritária, e também cobrando das autoridades superiores. A sociedade deve ser para todos e isso inclui os esportes, academias e locais que ofereçam espaços para todos, respeitando as necessidades especiais de cada um.

O que fica claro, por fim, é que, independentemente do modo como esse processo de inclusão das pessoas com Deficiências se dê, ele deve ser pensado, discutido e efetivado, contando com a participação de todos – das pessoas com deficiência, das famílias, dos profissionais, do legislativo, do Estado e da comunidade. Havendo inovações em diferentes dimensões: social, cultural, técnica, institucional, jurídica e política para que pessoas com deficiência consigam se perceber com outro papel na sociedade, sendo capazes de participar e assumir uma nova posição social.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION TYPE 2 DIABETES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. **Pediatrics**, 2000.

BUENO, José Geraldo Silveira. **Educação Especial Brasileira - Integração/Segregação do Aluno diferente**. São Paulo: Educação, 1993.

CARVALHO, Rosita Edler. **Temas em educação especial**. Rio de Janeiro: WVA Ed., 1998.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

KIRK, S.A.; **GALLAGHER**, J.J. Educação da Criança Excepcional. São Paulo. Martins Fontes, 1991.

MATTOS, F.; **Pessoa Portadora de deficiência física (motora) e as atividades físicas, esportivas, recreativas e de lazer**. IN: Brasil Ministério do Desporto. Educação Física e Desporto para pessoa portadora de Deficiência. Brasília MEC/SESI ,1994

MAZZOTTA, M. J. S. **Educação Especial no Brasil**. São Paulo: Cortez, 1989.

MITTLER, P. **Educação inclusiva**, Porto Alegre: ArtMed, 2003.

Ministério da Saúde Coordenação de Atenção a Grupos Especiais, 1995.

MOREHOUSE, L. E. & MILLER, Jr. A. T. - **Fisiología del ejercicio**. 4 ed. Buenos Aires, Aidos, 1978.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE: **Relatório Mundial sobre a deficiência**. 2011.

Disponível

em:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44575/9788564047020_por.pdf

Acesso em: 20 maio 2021

PITETTI, K. H. - **Introduction: exercise capacities and adaptations of people with chronic disabilities - current research, future directions, and widespread applicability.** Med Sci. Sports Exerc., 25(4):421-2, 1993.

PUESCHEL, Siegfride (Org). **Síndrome de Down: guia para pais e educadores.** 2. Ed. São Paulo: Papirus, 1995.

RIBEIRO, M.M.; SILVA, A.G., SANTOS, W.S.; GUAZZELLE, I.; MATOS, L.N.J.;

ROTTEVEL, J.; Belksma, E.J.; Renders,C.M., Hirasing,R.A.; Waal,H. **Type 2 diabetes in Children in the Netherlands: The need for diagnostic protocols.** EUR J Endocrinol 2007.

TROMBETA, I.C. et al Diet and exercise training Restore Blood Pressure and vasodilatory Responses During Physiological Maneuvers in obese Children. Circulation 2005.

SANTIN, S. **Diversidade Cultural no Lazer: Exclusões e Marginalidades.** Coletânea. 9º Enarel, Belo Horizonte: UFMG, 1997.

SASSAKI, R.K.; **A Inclusão nos Esportes, Turismo, Lazer e Recreação.**

In: SASSAKI, R.K.; **Inclusão: Construindo uma sociedade para todos.** 3ed. Rio de Janeiro: WVA, 1999.

_____ acesso ao lazer, esporte, turismo pelo paradigma da inclusão. Revista Nacional de Reabilitação, v.12, 2000.

SOLER, Reinaldo. **Brincando e aprendendo na Educação Física Especial: Planos de aula.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

STAINBACK, Susan e William. **Inclusão: Um guia para educadores.** Artes Médicas Sul. Porto Alegre, 1999.

TELFORD, C.W.; SAWREY, J. M.; **O indivíduo Excepcional.** Rio de Janeiro: Zahar,1988.

FRANÇA, Giovana Silva; MARTINS, Fernando Batistuzo Gurgel. **PESSOAS COM DEFICIÊNCIA DEFINIÇÃO, TIPOS, E TRAJETÓRIA HISTÓRICA**. ETIC-ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA-ISSN 21-76-8498, v.

MACHADO, Rafaella Righes et al. **Exercícios combinados em adultos com deficiência visual**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 31, n. 3, p. 563-570, 2017.

MANGILLI, Elaine Meller. **Efeitos musculares do Protocolo PediaSuit® em crianças com paralisia cerebral espástica**. 2017.

MARMELEIRA, José Francisco Filipe et al. **Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual**. Revista de Ciências do Esporte, v. 40, p. 197-204, 2018.

MIZOGUCHI, Marcus Vinícius et al. **Análise dos motivos para a prática de indivíduos com deficiência em modalidades**. Ciência em Movimento, v. 19, n. 38, p. 111-118, 2017

PEREIRA, Flavio Medeiros. **Movimento, atividade e exercício físico**. Kinesis, n. 7, 1991.

ROCHA, Diana Inês Ascensão da. **EFEITOS DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA, AUTOPERCEÇÕES E SATISFAÇÃO COM A VIDA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL LIGEIRA**. 2020.

ROSA, Claudiene Rosa Souza Santos Claudiene; SANTOS, Souza; MACIEL, Rosana Mendes. **Atividade Física Adaptada para Deficientes Visuais**. Revista Saúde e Educação.

SILVA, Fernanda Carolina Toledo da. **Nível de atividade física, participação e qualidade de vida de pessoas com deficiência física em diferentes contextos**. 2019.

WELLICHAN, Danielle Da Silva Pinheiro; DOS SANTOS, Marcella Garcia Ferreira. **Atividade física adaptada para a pessoa com deficiência o crossfit adaptado**.

<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/1926>