

As pessoas com deficiência e a prática de exercício físico em ginásios: estudo piloto sobre a perspectiva dos profissionais

Marta Nogueira

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria

Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Leiria

Rogério Salvador

CIEQV – Centro de Estudos em Qualidade de Vida, Leiria, ESECS – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

Hugo da Silva

Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência, Lisboa

Raúl Cândido

Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência, Lisboa

Carlota Cunha

Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência, Lisboa

Fundamentação

O sedentarismo e a inatividade física representam um problema de saúde pública (World Health Organization [WHO], 2017), sendo que 45% dos europeus não atingem os valores mínimos recomendados de atividade física e exercício físico (Special Eurobarometer 525 – Sport and Physical Activity, 2022).

A prática de exercício físico concebe benefícios físicos, psicológicos e sociais para quem o pratica, ou seja, promove saúde, bem-estar, lazer e ocupação do tempo livre, contribuindo para o desenvolvimento pessoal, integração e normalização social (Schmid et al., 2019).

No contexto das pessoas com deficiência (PcD), o exercício físico é fundamental para alcançarem uma boa qualidade de vida e um verdadeiro desenvolvimento integral e plena inclusão social.

As barreiras sociais poderão ser um dos entraves a uma maior participação das PcD no contexto do fitness. A este nível, os técnicos de exercício físico poderão ter um pa-

pel determinante no domínio da integração, inclusão e motivação das PcD para a prática de exercício físico no contexto do fitness. Parece incontornável que a motivação é uma variável chave para a mudança comportamental em sujeitos inativos fisicamente com elevados comportamentos sedentários, uma vez que a mesma atua como um autêntico motor para a realização de exercício físico (Rodrigues et al., 2020).

O papel relacional dos técnicos de exercício físico é basilar neste domínio, assim como a importância dos mesmos nos fatores motivacionais e na inclusão, acesso e adesão à prática de exercício físico (Martin-Ginis et al, 2016).

Neste domínio, considerando a escassez de dados e literatura em Portugal, é fundamental conhecer a perspetiva dos técnicos de exercício físico na inclusão de pessoas com deficiência nos ginásios.

Objetivo

O presente estudo-piloto é integrado no âmbito do Projeto FIT - Fitness Inclusivo para Todos da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., e conta com a parceria da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria e da Portugal Ativo, tendo como objetivo principal conhecer a perspetiva dos técnicos de exercício físico sem formação específica especializada na inclusão das pessoas com deficiência nos ginásios, focando-se na perspetiva sobre o domínio da inclusão e das suas próprias competências, independentemente das condições de acessibilidade aos espaços de prática dado que as acessibilidades não foram objeto de estudo nem consideradas fator de inclusão ou exclusão no presente trabalho.

Metodologia

Este é um estudo descritivo não tendo como objetivo a extrapolação dos resultados. Considerando a não existência de um instrumento validado que fosse ao encontro dos objetivos do mesmo, foi elaborado um inquérito online no google forms como instrumento para a recolha de dados. O mesmo foi disseminado através das redes sociais e de correio eletrónico, entre 1 de maio e 31 de outubro de 2022 entre técnicos de exercício físico, com formação na área do exercício físico e cédula profissional emitida pelo Instituto do Desporto e Juventude habilitando a trabalhar no contexto dos ginásios. A sua construção teve por base questões adaptadas de diferentes fontes bibliográficas, nomeadamente de Anderson et al. (2017); Brusnikova et al. (2021) e Santo et al. (2021), que se consideraram ajustadas aos objetivos. Encontra-se dividido em 3 partes: i) enquadramento do estudo, confidencialidade, consentimento informado e instruções de preenchimento; ii) dados sociodemográficos (idade, género, habilitações e distrito); iii) predisposição e experiência de trabalho com PcD e, foi disponibilizado online na plataforma moodle, após ter sido revisto

por um painel de especialistas nas áreas do exercício físico e da deficiência da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria, bem como de técnicos e especialistas da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência e ainda por dois técnicos de exercício físico, que não fizeram parte da amostra do estudo.

O inquérito foi anônimo e não continha nenhuma questão ou campo que permitisse a identificação dos respondedores. Os mesmos, antes de responderem, aceitaram um consentimento informado, respeitando assim os princípios da declaração de Helsínquia. Os autores declaram não existir ou ter conhecimento de conflitos de interesse.

Resultados

A amostra deste estudo é constituída por 68 técnicos de exercício físico de Portugal continental e ilhas, maiores de 18 anos, que apresentam uma média de idade de $37,94 \pm 11,29$ anos, sendo que 55,9% dos participantes são do sexo feminino e 44,1% do sexo masculino.

A totalidade da amostra concorda com a inclusão de PcD em ginásios e 67,4% refere já ter experienciado intervenção com este tipo de população. Os tipos de deficiência mais referidos nas experiências prévias foram deficiência motora (23,5%), deficiência intelectual, de desenvolvimento e motora (10,3%). O desejo de trabalhar com PcD é expresso por 85,3% dos técnicos de exercício físico que, no entanto, consideram não ter a formação específica necessária (76,5%). Na sua maioria, os técnicos de exercício físico classificam o seu conhecimento para trabalhar com PcD entre os níveis “fraco” e “razoável”, o que demonstra um auto diagnóstico que pode ser, ele próprio, uma barreira à intervenção, à semelhança do que tem sido referido em estudos semelhantes (Fernandes et al., 2022). Há uma predisposição para trabalhar com PcD autoavaliada como “bom” (33,8%), “muito bom” (26,5%) e “excelente” (19,1%) pela maioria dos respondedores, o que mostra que há sensibilidade e consciência para incluir e trabalhar com este tipo de população, contrariamente aos resultados encontrados em outros trabalhos (Palma et al., 2011). A grande maioria dos técnicos de exercício físico que participaram neste estudo piloto (94,1%) estão dispostos a trabalhar e desempenhar um papel ativo na inclusão de PcD em atividades de fitness nos ginásios, diagnosticando a formação específica como fator fundamental.

Palavras-chave: Inclusão; Pessoas com deficiência; Ginásios; Técnicos de Exercício Físico

Referências bibliográficas

- Anderson, C., Grant, R., & Hurley, M. (2017). Exercise facilities for neurologically disabled populations – Perceptions from the fitness industry. *Disability and Health Journal*, 10(1), 57- 162. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2016.09.006>
- Brusnikova, I., Cavalier, A., & Blair-McKinsey, A. (2021). Certified personal trainers' beliefs

about providing personal training for adults with intellectual disability in a community fitness facility. *Disability and Health Journal*, 14(3).<https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101100>

Fernandes, A., Nogueira, M., Lahr, N., de Almeida Amantino, F., de Oliveira Ribeiro, R., Apolinário-Souza, T., & Couto, R. (2022). 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*, 11(9).<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i9.32160>

Martin-Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2016). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health psychology review*, 10(4), 478-494.<https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1198240>

Palma, L., Manta, S., Lehnhard, G., Matthes, Berguemmayr, S. (2011). Acessibilidade e academias de ginástica: a participação das pessoas com deficiência. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 152, Enero de 2011.* <https://www.efdeportes.com/efd152/acessibilidade-e-academias-de-ginastica.htm>

Rodrigues, F., Teixeira, D.S., Neiva, H.P., Cid, L., & Monteiro, D. (2020). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30 (4), 787-800. <https://doi.org/10.1111/sms.13617>

Santo, C., Silva, S., & Rocha, S. (2021). Inclusão social de pessoas com deficiência em academias de musculação. *Revista Eletrônica de Ciências Humanas*, 4(2), 11-16. <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14fd11/article/view/302>

Schmid, S., Short, C., & Nigg, C. (2019). Physical Activity & People with Disabilities A Qualitative Process and Outcome Pilot Evaluation of the Non-Profit Organization AccessSurf Hawi'i. *Hawaii Journal of Medicine & Public Health*, 78(2), 52-60.