

IMPACTO POSITIVO DO EXERCÍCIO FÍSICO ADAPTADO NA SAÚDE FÍSICA DE PESSOAS COM LIMITAÇÕES

Izabella Cristina de Paula Alves

Ghabriell Ferreira de Morais

Amanda Vieira Silva

Leydianne Percilia Borges

INTRODUÇÃO

As atividades físicas adaptadas, sem dúvidas, emergem como um contexto favorável para a promoção da qualidade de vida e funcionalidade de indivíduos com limitações. É importante evidenciar que, adaptar as práticas esportivas, exercícios físicos e atividades recreativas às necessidades específicas de cada pessoa é fundamental para garantir que todos possam ter os benefícios proporcionados pela atividade física (YU et al., 2022).

Assim, o objetivo geral foi analisar efeitos das atividades físicas adaptadas na melhoria da aptidão física e funcionalidade de indivíduos com limitações.

METODOLOGIA

A pesquisa, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando uma abordagem exploratória de caráter qualitativo. Foram examinados artigos científicos, monografias e teses nas seguintes bases de dados: PubMed, LILAC's, SciElo e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “exercício físico”, “limitações”, “exercícios físicos adaptados”, “inclusão” e “pessoas com limitações”, combinados com o operador booleano AND.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao discutir sobre os exercícios físicos adaptados em pessoas com limitações, Declarck *et al.* (2019) discutiram sobre situações em que os indivíduos adquiriram lesões neurológicas, assim, a revisão sistemática revelou efeitos positivos significativos em várias dimensões da funcionalidade, conforme definido pela Classificação Internacional de Funcionalidade, Saúde e Incapacidade (CIF), incluindo mobilidade, atividade e participação.

Correlacionado a isso, Ferreira *et al.* (2022) averiguaram os efeitos de um programa de exercício físico adaptado em adultos institucionalizados com deficiências intelectuais. Após 24 semanas de intervenção, observaram-se melhorias significativas na antropometria, composição corporal, capacidade funcional e força muscular dos participantes.

Além disso, a capacidade cognitiva e a qualidade de vida dos indivíduos também mostraram melhorias, refletindo em maior bem-estar geral e independência funcional. Os resultados destacam a eficácia dos programas estruturados de exercício físico adaptado tanto na saúde física, como também na promoção da autonomia e na integração social desses adultos (FERREIRA *et al.*, 2022).

Nayak *et al.* (2021) analisaram em sua pesquisa a questão de esportes adaptativos para promover atividade física em adultos residentes com AVC, os participantes relataram uma experiência positiva geral, destacando benefícios para a saúde física, bem-estar emocional e socialização. No entanto, os autores também constataram desafios como acesso limitado a instalações esportivas e falta de apoio de cuidadores.

Não obstante, Rezende *et al.* (2015) observou desempenho psicomotor em pessoas com deficiência após um programa de educação física adaptadas, este estudo comparou os efeitos de um programa de 12 semanas de atividades psicomotoras no desempenho motor de oito pessoas com deficiência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades físicas adaptadas emergem como uma alternativa viável para promover a saúde e o bem-estar de indivíduos com diversas limitações físicas e cognitivas, os estudos analisados demonstraram que essas intervenções melhoram a capacidade física e funcional dos participantes, bem como apresentam um impacto positivo significativo em sua qualidade de vida geral. Além disso, a adaptação de programas de exercícios para atender às necessidades específicas de cada grupo populacional demonstrou ser eficaz na inclusão e na melhoria da autoestima e da confiança desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

DECLERCK, L. *et al.* The effect of adaptive sports on individuals with acquired neurological disabilities and its role in rehabilitation: a systematic review. **Current sports medicine**

reports, v. 18, n. 12, p. 458-473, 2019.

FERREIRA, J. P. et al. Effects of physical exercise program in adults with intellectual and developmental disabilities—A study protocol. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 24, p. 7485, 2022.

NAYAK, P. et al. Adaptive sports for promoting physical activity in community-dwelling adults with stroke: A feasibility study. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 28, p. 341-347, 2021.

REZENDE, L. M. T.; MOREIRA, O. C.; CALDAS, L. R. R.; FREITAS, L. A.; TORRES, J. O. Desempenho psicomotor de pessoas com deficiência após 12 semanas de um programa de Educação Física Adaptada. **R. bras. Ci. e Mov.**, 2015; 23(3):38-46.

YU, S. et al. Effectiveness of an adapted physical activity intervention for weight management in adolescents with intellectual disability: A randomized controlled trial. **Pediatric obesity**, v. 17, n. 5, p. e12882, 2022.