



## **INFLUÊNCIA DAS VIVÊNCIAS ESPORTIVAS E DA ATIVIDADE FÍSICA, NA QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO PRONIDE.**

SILVA, BMP<sup>1</sup>; VILAR, LHS<sup>2</sup>; OLIVEIRA, AS<sup>3</sup>; MESQUITA, BMS<sup>4</sup>;  
BARBOSA, WO<sup>5</sup>; SILVA, GSR<sup>6</sup>.

Eixo Temático: Atividade Motora Adaptada e Qualidade de Vida

### **RESUMO**

A literatura diz que a prática da atividade física e das vivências esportivas, utilizando o esporte adaptado como ferramenta de inclusão, promove o desenvolvimento motor, desenvolvimento cognitivo, bem-estar coletivo e boa relação social. Desta forma, essas práticas têm influência direta na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida da pessoa com deficiência. Embora ainda não se tenha dados concretos sobre essas influências, ainda assim, estudos apontam indicativos de uma melhora nesse âmbito abordado. Diante dessa percepção, pode-se observar que os alunos do projeto PRONIDE (Projeto de Iniciação ao Desporto Especial), que é realizado na UFPE (Universidade Federal de Pernambuco), tiveram seus níveis qualitativos medidos a partir do questionário (IPAQ) e uma adaptação do questionário de qualidade de vida e nível de melhorias após a participação do projeto para evidenciar tais resultados.

**Palavras-chaves:** Qualidade de Vida. Inclusão. Deficiência. Atividade Física

---

<sup>1</sup> Bruna Maria Pereira da Silva – Universidade Federal de Pernambuco – Recife/PE E-mail: bruna.mps3@gmail.com

<sup>2</sup> Lucas Henrique de Souza Vilar - Universidade Federal de Pernambuco – Recife/PE E-mail: vilarls98@gmail.com

<sup>3</sup> Andrea Santos de Oliveira - Universidade Federal de Pernambuco – Recife/PE Email:dvdsddree@outlook.com

<sup>4</sup> Bruna Milene da Silva Mesquita - Universidade Federal de Pernambuco – Recife/PE E-mail: brunamilene.1@hotmail.com

<sup>5</sup> Wilaine de Oliveira Barbosa - Universidade Federal de Pernambuco – Recife/PE Email:wilaine.oliveira2015@hotmail.com

<sup>6</sup> Guthyrez de Souza Rodrigues da Silva - Universidade Federal de Pernambuco – Recife/PE E-mail: guthyrod@gmail.com



## INTRODUÇÃO

Para ter uma boa qualidade de vida é necessário um conjunto de fatores que influenciam para uma percepção individual e positiva. Embora seja um termo que ainda não possui definição exata e concreta, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define a qualidade de vida (QV) como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Dentro desse conceito abrangente, alguns estudos apontam que existem diversos componentes que fazem parte dessa temática, mas para Castellón e Pino (2003) esses componentes podem ser agrupados da seguinte forma: o bem-estar físico, bem-estar material, bem-estar social, desenvolvimento e atividade, e o bem-estar emocional.

Tendo uma ligação direta para esses benefícios, a prática de atividades físicas são ferramentas diretas para obter esse linear. A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Além de ser uma importante aliada à prevenção de doenças degenerativas (GLANER, 2002).

A importância de atividades motoras tais como jogos, brincadeiras, atividades pré desportivas ou até mesmo pelo desempenho de habilidades motoras para otimizarem seu desenvolvimento motor, fato este que é resultante de modificações com relação ao seu desenvolvimento físico, perceptivo-motor, moral e afetivo (FERREIRA NETO, 2004), é indispensável para a saúde física e mental.

Tendo em vista todos os benefícios. De acordo com Labronici et al., a prática esportiva para o portador de deficiência é um mecanismo facilitador da inclusão na sociedade. As atividades propostas, devem sempre respeitar as limitações corpóreas, porém buscando o aumento significativo das capacidades físicas, desenvolvendo habilidades motoras e cognitivas.

Zuchetto e Castro ressaltam a importância do apoio da família e dos amigos para auxiliar o deficiente a adotar um estilo de vida mais ativo. Fox et al. destacam a influência da atividade física no desenvolvimento biopsicossocial, possibilitando a melhora da saúde e qualidade de vida do praticante.

Levando em consideração os pontos acima citados, elucidado o PRONIDE (Projeto de Iniciação ao Desporto Especial) que é um projeto da Universidade Federal de Pernambuco, criado a mais de 20 anos, onde atende mais de 150 alunos com deficiência. Possui grande relevância, pois, através das modalidades de atletismo, bocha, natação, futsal e hoje vôlei houve melhora significativa na qualidade de vida dessas pessoas.

O projeto propõe que os alunos participem de olimpíadas especiais, no qual têm a oportunidade de ter uma vivência de práticas esportivas competitivas, despertando a moral, ética e respeito no qual o ambiente esportivo aborda.

Portanto, o objetivo é medir o nível de desenvolvimento motor, o bem-estar social e a qualidade de vida dos alunos do PRONIDE, através de questionários qualitativos.



## MÉTODOS

A amostra deste estudo inclui pessoas com deficiência intelectual, deficiência motora e deficiência física, não tiveram distinções entre os sexos. Foram utilizados como instrumentos de pesquisas os questionários IPAQ de forma curta e o questionário adaptado de qualidade de vida e nível de melhoria após a participação dos alunos no PRONIDE, aprovado pelo professor e coordenador do projeto.

O questionário do IPAQ versão curta contendo oito questões, cuja finalidade é classificar o nível de atividade física em que se encontra, sendo estabelecidos como sedentário, insuficiente ativo, ativo e muito ativos. As perguntas se relacionam ao nível da prática da atividade física em uma semana habitual, divididas em atividades leves, moderadas e vigorosas. Já o questionário adaptado contém 23 questões que abordam questões da evolução do desenvolvimento motor através das práticas das atividades realizadas no PRONIDE e questões sobre a qualidade de vida.

Para a análise do questionário 1 (IPAQ) foi utilizado a tabela de classificação, onde classificou os alunos antes do PRONIDE e depois, para fazer a comparação dos dados.

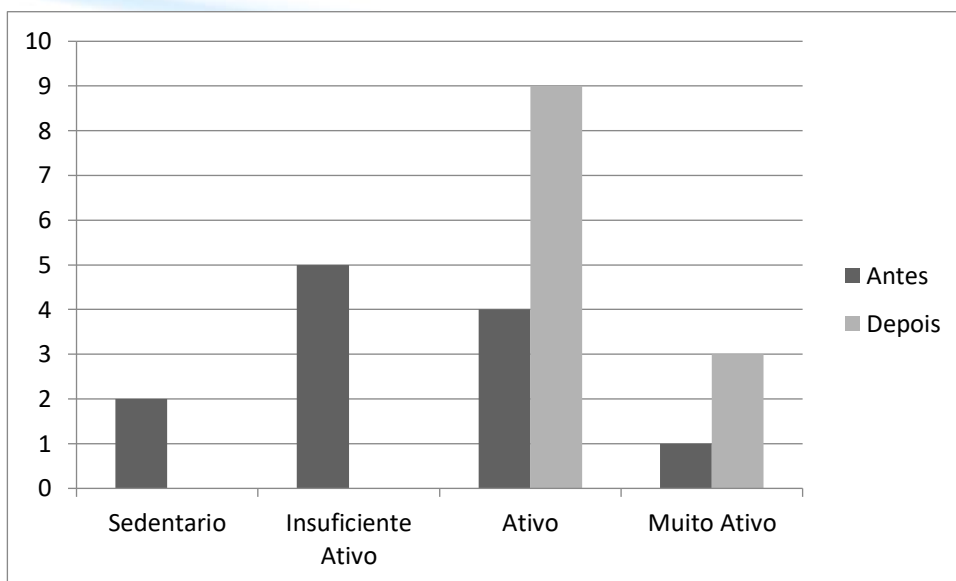
Para análise de dados do questionário 2 (Questionário adaptado PRONIDE), foram utilizados como referência o método avaliativo da Raw Scale, onde foram distribuídas pontuações nas alternativas das perguntas, onde excelente correspondia 5, muito boa 4, boa 3, regular 2 e ruim 1, as perguntas se relacionavam a como eles estavam antes de entrar no PRONIDE e as mesmas perguntas de como eles estavam hoje, depois de participar do PRONIDE para a comparação dos dados.

Os alunos que participaram da amostra variam de tempo de participação do projeto, onde a média equivale há cinco anos. Todos os indivíduos envolvidos na pesquisa foram informados sobre os objetivos da mesma. As questões foram respondidas pelos responsáveis de cada indivíduo por não capacidade de responder as perguntas.

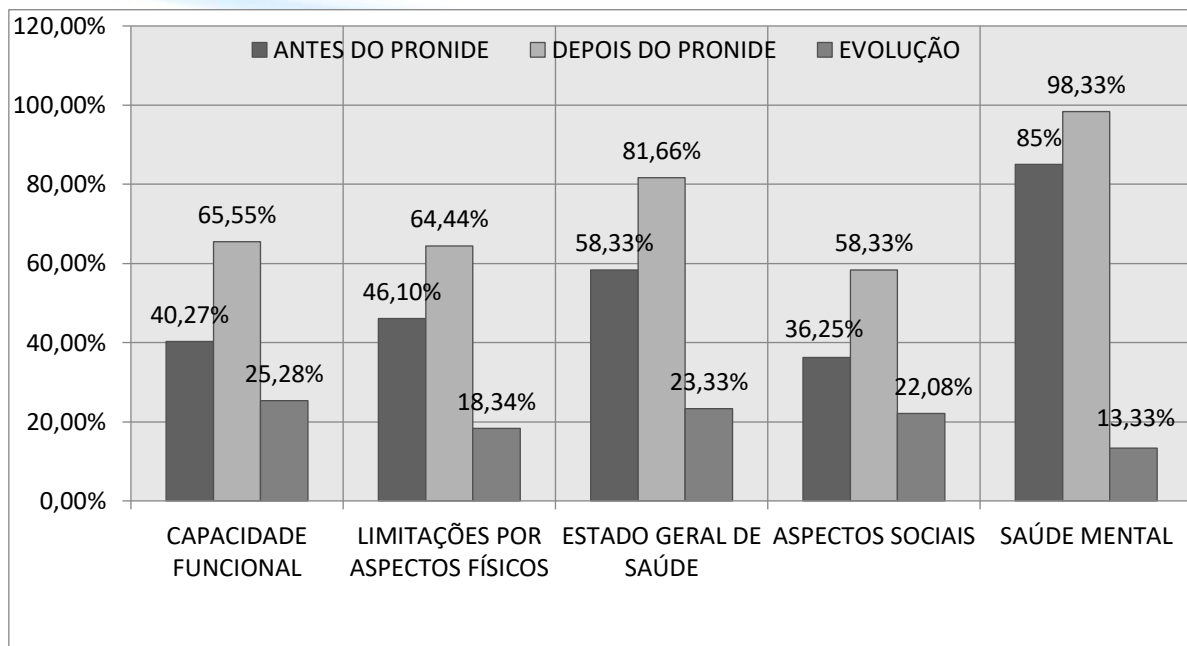
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados seguindo a ordem metodológica com o intuito de facilitar a compreensão. No que diz respeito à amostra de estudos selecionados, foram coletados dados de uma pequena porcentagem dos alunos do PRONIDE, a fim de medir, se assim existir, o grau de melhoria em sua qualidade de vida atrelado a atividade física. Sendo os alunos com deficiência intelectual, física e motora.

Com o questionário 1 (IPAQ), os resultados obtidos acerca do nível de atividade física foram: Antes do PRONIDE 2 classificados como sedentários, 5 insuficientemente ativos, 4 ativos e 1 muito ativo. Após da participação do PRONIDE os resultados passaram a ser 9 ativos e 3 muito ativos, evidenciando uma grande mudança de hábitos, na qual pode ser expressa conforme o gráfico abaixo:



O questionário 2 (Questionário Adaptado), tiveram seus resultados sobre as temáticas entre capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, estado geral de saúde, aspectos sociais e saúde mental, antes do PRONIDE e depois de participarem do PRONIDE, seu resultados foram avaliados em porcentagem, quando os resultados estiverem mais próximos do 100% significa uma boa qualidade de vida, e quanto mais próximo do 0% significa uma baixa qualidade de vida. Levando em consideração onde adotamos o limite inferior de aceitação para uma boa qualidade de vida ser pelo menos 50%+ 1 dos pontos adquiridos através das questões e evidenciando a evolução após a participação no projeto. Podendo ser expressa pelo gráfico abaixo:



Diante de nossa constatação mediante os resultados dos dados coletados é possível observar uma melhora qualitativa em todos os aspectos após os alunos participarem do PRONIDE, na capacidade funcional houve uma evolução de 25,28%, nas limitações por aspectos físicos houve uma evolução de 13,34%, no estado geral de saúde houve uma evolução de 23,33%, nos aspectos sociais houve uma evolução de 22,08% e na saúde mental houve evolução de 13,33%.

Sendo assim, através dos gráficos pode-se comprovar que as atividades desenvolvidas no PRONIDE, teve sim uma melhora qualitativa na qualidade de vida dos alunos. Ainda que para o nível de 50% + 1 em alguns aspectos não atingidos, em comparação com os resultados da evolução, são resultados de grande valia na vida dos mesmos, uma vez que trouxe benefícios no desenvolvimento motor, relação interpessoal e afetiva, saúde mental e as capacidades funcionais do dia a dia.

A prática da atividade física pela pessoa com deficiência traz a sensação de se estar vivendo uma vida mais saudável, e faz com que tragam reforços positivos como a autoestima, esses aspectos psicológicos se refletem na vida afetiva e social. Contudo, Samulski e Noce apontam existir, como resultado da prática de exercícios físicos, redução dos níveis da ansiedade, do estresse e da depressão; melhora no humor; aumento do bem-estar físico e psicológico; melhor funcionamento orgânico geral e disposição física e mental aumentada.

## CONCLUSÕES

Portanto, conclui-se que a prática regular de atividade física tem de fato efeitos positivos na percepção da melhora dos níveis de qualidade de vida. A constatação dos



dados coletados com níveis superiores, nos diferentes domínios do instrumento utilizado, demonstra que o nível da qualidade de vida dos deficientes físicos foi melhor após participar do PRONIDE.

Contudo, outros fatores podem interferir na qualidade de vida, como renda, nível de instrução, evidenciando a necessidade da realização de novos estudos nessa área para sempre buscar resultados positivos que contribuam na qualidade de vida.

### REFERÊNCIAS

CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida em la atención al mayor. Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, jul./ago., 2003, p. 188-192;

FERREIRA NETO, C. A. Desenvolvimento da motricidade e as culturas da infância. In: MOREIRA, W. W. (Org.). Educação Física: intervenção e conhecimento científico. Piracicaba: Ed. da UNIMEP, 2004. p. 35-50;

FOX KR, BOUTCHER SH, FAULKNER GE, BIDDLE SJH. The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. In: Biddle SJH, Fox KR, Boutcher SH, editors. Physical Activity and Psychological Well-being. London: Routledge, 2000;1-9;

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002

LABRONICI RHDD, CUNHA MCB, OLIVEIRA ASB, GABBAI AA. Sport as integration factor of the physically handicapped in our society. Arq Neuropsiquiatr 2000;58:1092-9;

NOCE Franco, A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física?. Clínica Médica d Exercício do Esporte, Belo Horizonte, 2007;

OMS, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), 1998;

VALE JIC, Estudo do desenvolvimento da coordenação motora e equilíbrio em crianças com perturbações do espectro do autismo, inseridas num programa educacional de equitação terapêutica. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto, Portugal, 2013;

ZUCHETTO A, CASTRO R. As Contribuições das Atividades Físicas para a Qualidade de Vida dos Deficientes Físicos. Kinesis 2002;26:52-68.