

**DECORRÊNCIAS DA PANDEMIA DE COVID-19 À PRÁTICA
ESPORTIVA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EM BOA VISTA (RR)**

OUTCOMES OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE SPORTS
PRACTICE OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN BOA VISTA (RR)

RESULTADOS DE LA PANDEMIA DE COVID-19 A LA PRÁCTICA
DEPORTIVA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EM BOA VISTA (RR)

Vânia Dulya Beckman Sousa

<https://orcid.org/0000-0003-3497-9256> 

<http://lattes.cnpq.br/0969047582746654> 

Universidade Estadual de Roraima (Boa Vista, RR – Brasil)

beckmanvania@gmail.com

Vitória Crivellaro Sanchotene

<https://orcid.org/0000-0001-9731-5890> 

<http://lattes.cnpq.br/4537952417231928> 

Faculdade Sogipa (Porto Alegre, RS – Brasil)

vitoria.sanchotene@hotmail.com

Lucas Portilho Nicoletti

<https://orcid.org/0000-0003-1069-2728> 

<http://lattes.cnpq.br/7250289482151314> 

Universidade Estadual de Roraima (Boa Vista, RR – Brasil)

lucas-nicoletti@hotmail.com

Janice Zarpellon Mazo

<https://orcid.org/0000-0002-8215-0058> 

<http://lattes.cnpq.br/7818878255873591> 

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, RS – Brasil)

janice.mazo@ufrgs.br

Vinícius Denardin Cardoso

<https://orcid.org/0000-0003-4669-4290> 

<http://lattes.cnpq.br/8859800713636916> 

Universidade Estadual de Roraima (Boa Vista, RR – Brasil)

vinicardoso@yahoo.com.br

Resumo

As primeiras notícias sobre a Covid-19 são datadas do mês de dezembro de 2019 e, desde então tornaram-se recorrentes diversas informações sobre a pandemia no Brasil. Devido à alta taxa de contágio da doença, muitas atividades realizadas presencialmente foram interrompidas ou submetidas a adaptações em muitos lugares do Brasil. O presente estudo tem como objetivo verificar as decorrências da pandemia da Covid-19 à prática esportiva de pessoas com deficiência na cidade de Boa Vista, capital do estado de Roraima, nos anos de 2020 e 2021. A pesquisa foi realizada através de questionário elaborado no Google Formulários via internet, o qual foi respondido por 10 pessoas com deficiência, (sete mulheres e três homens), sendo uma pessoa com deficiência visual, uma com deficiência intelectual e oito com deficiência física. Dentre os principais achados, averiguou-se que os programas e projetos que acompanham as práticas esportivas de pessoas com deficiência foram interrompidos, aumentando o índice de sedentarismo no período dessas pessoas. Ainda, observou-se que a ausência ou redução de prática



esportiva ocasionou consequências negativas tanto do ponto de vista psicológico quanto físico nos participantes da pesquisa. Diante das evidências, ressaltamos a necessidade da continuidade de programas e projetos esportivos para pessoas com deficiência, mesmo que de forma remota.

Palavras-chave: Pessoas com Deficiência; Prática Esportiva; Covid-19; Pandemia; Esporte Adaptado.

Abstract

The first news about Covid-19 is dated from December 2019 and, since then, various information about the pandemic in Brazil has become recurrent. Due to the high rate of contagion of the disease, many activities carried out in person were interrupted or subjected to adaptations in many places in Brazil. The present study aims to verify the consequences of the Covid-19 pandemic to the sports practice of people with disabilities in the city of Boa Vista, capital of the state of Roraima, in the years 2020 and 2021. This research was carried out through a questionnaire prepared in Google Forms via internet, which was answered by 10 people with disabilities, (seven women and three men), being one person with visual impairment, one with intellectual disabilities and eight with physical disabilities. Among the main findings, it was found that the programs and projects that offer the sports practices for people with disabilities were interrupted, increasing the rate of sedentary lifestyle in the period of these people. Still, it was observed that the absence or reduction of sports practice caused negative consequences both from a psychological and physical point of view in the research participants. In view of the evidence, we emphasize the need for continuity of sports programs and projects for people with disabilities, even if remotely.

Keywords: People with Disabilities; Sports Practice; Covid-19; Pandemic; Adapted Sport.

Resumen

Las primeras noticias sobre el Covid-19 datan de diciembre de 2019 y, desde entonces, diversas informaciones sobre la pandemia en Brasil se han vuelto recurrentes. Debido a la alta tasa de contagio de la enfermedad, muchas actividades realizadas de forma presencial fueron interrumpidas o sujetas a adaptaciones en muchos lugares de Brasil. El presente estudio tiene como objetivo verificar las consecuencias de la pandemia de Covid-19 para la práctica deportiva de personas con discapacidad en la ciudad de Boa Vista, capital del estado de Roraima, en los años 2020 y 2021. La investigación se llevó a cabo a través de un cuestionario elaborado en Google Forms vía internet, el cual fue respondido por 10 personas con discapacidad (siete mujeres y tres hombres), una persona con discapacidad visual, una con discapacidad intelectual y ocho con discapacidad física. Entre los principales resultados, se constató que los programas y proyectos que acompañan las prácticas deportivas de las personas con discapacidad fueron interrumpidos, aumentando el índice de sedentarismo en el período de estas personas. Aun así, se observó que la ausencia o reducción de la práctica deportiva provocó consecuencias negativas tanto desde el punto de vista psicológico como físico en los participantes de la investigación. Ante la evidencia, enfatizamos la necesidad de continuar con los programas y proyectos deportivos para personas con discapacidad, aunque sea a distancia.

Palabras clave: Personas con Deficiencia; Practica de Deportes; Covid-19; Pandemia; Deporte Adaptado.

INTRODUÇÃO

A deficiência, segundo Silva e Oliver (2019) faz parte de uma diversidade no modo de viver, de estar e de ser no mundo. A denominação para se referir às pessoas com deficiência passou por amplos e complexos processos de mudanças, de lutas e de conquistas no decorrer do tempo. A Convenção Internacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência (ONU, 2008, p. 27), refere-se às pessoas com deficiência como aquelas:

[...] que têm impedimentos de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdades de condições com as demais pessoas.

No caso do Brasil, a denominação “Pessoa com Deficiência” (PCD) foi adotada no ano de 2009, por meio do Decreto nº 6.949, seguindo a terminologia da Convenção



Internacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência, convencionada no ano anterior, em 2008, pela ONU. Ela designa o indivíduo que possui uma ou mais deficiências.

A Lei Brasileira de inclusão, nº 13.146, de 06/07/2015, conhecida como Estatuto da pessoa com deficiência, estabelece que deficiência pode ser definida como impedimento de longo prazo de caráter físico, intelectual ou sensorial (BRASIL, 2015).

De acordo com o último levantamento realizado pelo Censo Demográfico datado do ano de 2010, no Brasil 45.606.048 milhões de pessoas que declaram ter pelo menos uma deficiência, dados que correspondem a 23,9% da população brasileira (IBGE, 2010). Embora o percentual de pessoas com deficiência no Brasil seja bem significativo, a ampliação e efetivação de seus direitos ainda precisa avançar na sociedade brasileira. Este grupo social permanece em luta para o alcance de mais direitos que os tornem cada vez mais independentes (MAIOR, 2017).

A prática esportiva é um dos direitos das PCD que proporciona benefícios para a qualidade de vida e bem-estar, oportunizando o autoconhecimento de suas limitações e potencialidades na vida cotidiana, promovendo a inclusão e a socialização com outras pessoas (CARDOSO, 2011; VICCARI; MATTES, 2018). O esporte para pessoas com deficiência pode ser considerado uma possibilidade para promover a reabilitação física, psicológica e social dessa população (CARDOSO, 2011). Estudos apontam que há um desenvolvimento significativo nos aspectos cognitivos, físicos, emocionais e sociais de pessoas com deficiência que praticam atividades esportivas (LABROCINI et al., 2000; SAMULSKI; NOCE, 2002; NOCE; SIMIM; MELLO, 2009; HAIACHI et al., 2016; SERON; FISCHER, 2018). Com a prática de exercícios ou atividades físicas de forma regular é possível notar um maior desenvolvimento no desempenho pessoal em relação aos que não praticam, ou seja, em relação aos sedentários (NOCE; SIMIM; MELLO, 2009).

A qualidade de vida alcançada pela prática da atividade física torna-se evidente a partir do momento em que resultados são percebidos no cotidiano das pessoas, em especial daquelas que necessitam de independência e autonomia como uma forma de sentir-se parte da sociedade (WELLICHAN; SANTOS, 2019, p. 156).

Segundo Oliveira; Gonçalves; Junior (2017, p. 94): "Desde seu surgimento o esporte adaptado e/ou a atividade física adaptada visa oferecer a democratização da prática esportiva para pessoas com deficiência." O esporte adaptado começa a se configurar após a Segunda Guerra Mundial (1939-1945) com a finalidade de atender pessoas que tiveram sequelas



decorrente dos conflitos. O grande responsável por esse acontecimento foi o neurologista alemão Ludwig Guttmann, que a pedido do governo britânico promoveu práticas esportivas adaptadas no Centro Nacional de Lesionados Medulares no Hospital de *Stoke Mandeville*, na Inglaterra (WELLICHAN; SANTOS, 2019). Desde então, sucedeu-se um expressivo desenvolvimento das práticas esportivas adaptadas em vários países contemplando vários domínios do comportamento humano.

Atualmente, o esporte adaptado perpassa tanto os setores de saúde, de lazer, como também conquistou um melhor desenvolvimento na Educação Básica no Brasil. Porém, ainda há muito o que avançar para conquistas de direitos, equidade e espaços de independência (ANTUNES, 2020). O esporte adaptado é um dos melhores métodos de inclusão de pessoas com deficiência (SCARPATO, 2020).

No entanto, as ações voltadas a inclusão das pessoas com deficiência foram interrompidas, aproximadamente no mês de março de 2020, após a constatação da pandemia causada pelo vírus da Covid-19, uma infecção respiratória que é causada pelo Coronavírus SARS-Cov-2 altamente transmissível (BRASIL, 2021). O Coronavírus SARS-CoV-2 é transmitido através de contato físico, de trocas de objetos, de gotículas da tosse ou espirro que ficam no ar por horas (BRASIL, 2021).

O período da pandemia da Covid-19 afetou a todos, no âmbito da saúde, da educação, na economia e tantas outras esferas da sociedade. Ressalta-se que com a pandemia ficou ainda mais evidente a desigualdade social no Brasil, inclusive das pessoas com deficiência (CURY et al., 2020). “As pessoas com deficiência representam um grupo de risco que enfrenta uma invisibilidade política e social, ainda maior, durante o período de pandemia” (BATAGLION; MAZO, 2020, p. 88). Além disso, segundo Reichenberger e colaboradores (2020, p. 1) as pessoas com deficiência apresentam “[...] situações de vulnerabilidade específicas, especialmente no contexto da crise sanitária, social e política que o Brasil atravessa, e enfrentam, potencialmente, desafios maiores diante das medidas de contenção da pandemia”.

Com a propagação da doença e a crise mundial avançando, foi orientado que houvesse como medida protetiva o distanciamento social. O distanciamento entre os indivíduos resultou em maiores dificuldades para pessoas com deficiência, pois é necessário o convívio social para que estes desenvolvam seus aspectos socioemocionais (CURY et al., 2020). Muitos projetos e programas paradesportivos realizados presencialmente foram interrompidos para evitar o contágio da população. Com isso, as pessoas com deficiência que vivenciavam



esportes e exercícios físicos foram afastadas dessas práticas (CARDOSO; NICOLETTI; HAIACHI, 2020).

Destaca-se que para pessoas com deficiência visual, a pandemia também dificultou o dia a dia pois não era indicado tocar nos lugares para fazer o reconhecimento do local. Nessa mesma perspectiva, para as pessoas surdas que utilizavam, muitas vezes, do uso de leitura labial ou até mesmo os que se comunicam com a Língua Brasileira de Sinais e que observam as expressões faciais, foram prejudicados com o uso de máscaras. E, com relação à indivíduos com deficiência física o que se apresentou como dificuldade advinda da pandemia foi o toque em lugares, como corrimãos, maçanetas, entre outras estruturas que auxiliavam no deslocamento/locomoção (COSTA; BATISTA; TAVARES, 2020).

Diante de tais circunstâncias, Raiol (2020), afirma que os exercícios físicos desempenham uma função essencial para pessoas que estão inclusas no grupo de risco, a qual se alicerça em três pilares fundamentais: a capacidade funcional do corpo, o controle da comorbidade e a melhora da imunidade contra o vírus. De tal modo, justificamos a necessidade de empreender o mapeamento da prática esportiva de pessoas com deficiência durante a pandemia da Covid-19 no cenário brasileiro. No caso deste estudo, o objetivo foi verificar as decorrências da pandemia da Covid-19 à prática esportiva de pessoas com deficiência na cidade de Boa Vista, capital do estado de Roraima, nos anos de 2020 e 2021.

METODOLOGIA

A pesquisa contou com a participação de 10 pessoas com deficiência, praticantes de esportes na cidade de Boa Vista-RR, sendo uma pessoa com deficiência visual, uma pessoa com deficiência intelectual e oito pessoas com deficiência física. As pessoas com deficiência, sujeitos desta pesquisa, se situaram na faixa etária entre 18 e 59 anos, dispostas da seguinte forma: mulheres de 16 a 59 anos; homens de 35 a 45 anos. Portanto, os participantes pertenciam a ambos os gêneros, totalizando sete do gênero feminino e três do gênero masculino.

O instrumento para a coleta de informações foi um questionário desenvolvido pelos pesquisadores composto por cinco questões relacionadas às práticas esportivas realizadas ou interrompidas durante a Pandemia da Covid-19. O questionário foi elaborado no Google Formulários e seu envio ocorreu de forma virtual através do aplicativo de mensagens



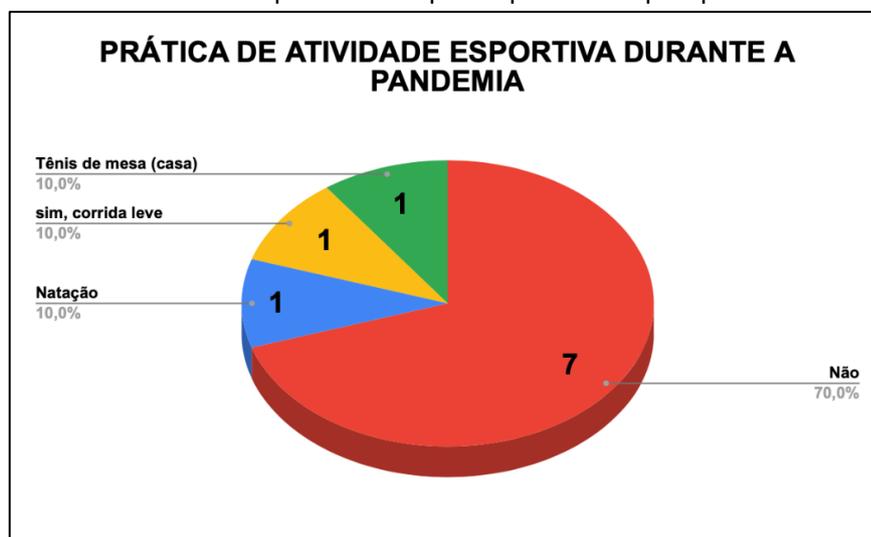
WhatsApp. O link do questionário foi enviado individualmente para cada participante e após o consentimento, o questionário prosseguia a coleta de informações, que ocorreu no mês de setembro de 2021.

Concluída a fase da coleta, as informações foram tabuladas no software Excel®. Posteriormente, as informações foram agrupadas em categorias elaboradas a partir do questionário e analisadas. Registra-se que o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Roraima sob o Parecer no. 4.325.400 de 2020.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao avaliar a primeira pergunta relacionada a prática de atividade esportiva durante a pandemia, os resultados demonstram na figura 1 que sete pessoas não estavam realizando atividades esportivas, ou seja, estiveram mais inativos no período de pandemia. Além disso, uma pessoa praticava tênis de mesa em sua residência, uma pessoa realizava corrida leve e uma pessoa fazia natação.

Figura 1 – Prática de atividade esportiva dos participantes da pesquisa durante a pandemia



Fonte: construção dos autores.

As informações acima evidenciam que a pandemia afetou diretamente a prática esportiva de pessoas com deficiência, tornando-as sedentárias e, possivelmente, deixando-as com menos disposição para se movimentar durante a pandemia. É notório que a atividade física ou esportiva causa inúmeros benefícios à pessoa com deficiência.

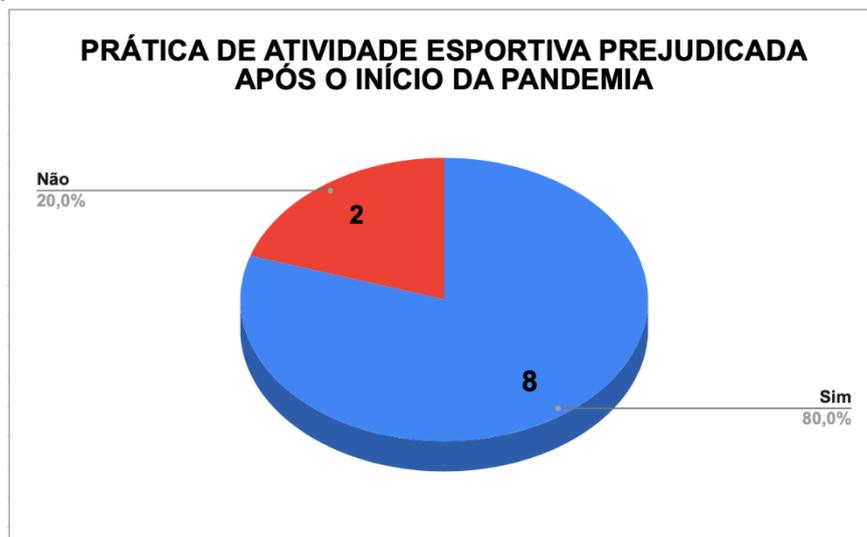


De acordo com o estudo de Wellichan e Santos (2019) a atividade física trouxe muitos benefícios aos participantes da sua pesquisa interligados a qualidade de vida, assim como também de inclusão a um local acessível onde eles pudessem realizar as atividades, levando em consideração a particularidade de cada pessoa com deficiência.

Nessa direção, Rocha (2020) afirma que a prática de atividade física melhorou a satisfação com a vida das pessoas com deficiência, ou seja, aspectos ligados a qualidade de vida e bem-estar. Porém, neste período de pandemia da Covid-19, as atividades em sociedade foram interrompidas, incluindo as atividades físicas realizadas em conjunto.

Na figura 2 observa-se os resultados da segunda pergunta referente ao prejuízo da prática de atividade esportiva após o início da pandemia.

Figura 2 – Percepção dos participantes em relação aos prejuízos na prática esportiva no início da pandemia



Fonte: construção dos autores.

Os resultados mostram que oito pessoas tiveram a sua prática esportiva prejudicada durante o período da pandemia, o que corrobora com estudo de Lima, Guimarães e Arruda (2020) que afirmam que todos os participantes de um projeto de basquetebol adaptado tiveram sua rotina esportiva alterada durante o período da pandemia. Os participantes da presente pesquisa que responderam que houve prejuízo na sua prática esportiva relatam suas percepções. Participante A: "Sinto mais cansada, sem vontade, um pouco triste"; Participante B: "não conseguimos praticar nada em razão da pandemia"; Participante C: "porque tudo fechou e ficamos impossibilitados de ir algo local com atividades".



No estudo de Bataglion e Mazo (2020), observou-se que a pandemia da Covid-19 impactou o esporte paraolímpico brasileiro, pois todas as atividades que estavam sendo realizadas foram suspensas e as que iriam ser iniciadas adiadas. Os efeitos da interrupção das práticas esportivas durante a pandemia são diversos e apresentam alterações psicológicas e físicas. Quando ocorre a interrupção do treinamento com exercício físicos, existe a falta de estímulo que contribui na manutenção das adaptações anatômicas, fisiológicas, cardiovasculares e metabólicas do corpo para manter o nível habitual de atividade física (PEREIRA, 2005).

De acordo com Pereira e colaboradores (2020) após o período de pandemia, quando houver o retorno às atividades físicas dos avaliados do seu estudo, eles poderão apresentar sobrepeso ou magreza, que se relaciona com as consequências físicas. Também é possível identificar manifestações de medo, estresse, estranhamento de interação social, que estão ligados as consequências mentais devido a esse longo período de confinamento.

Na figura 3 observa-se os resultados da terceira pergunta referente ao acompanhamento de projetos na prática esportiva através de plataformas virtuais durante pandemia. Nove sujeitos responderam que não tiveram acompanhamento.

Figura 3 – Acompanhamento de projetos na prática esportiva durante a pandemia



Fonte: construção dos autores.



Conforme os resultados acima apresentados percebe-se que a falta de acompanhamento de projetos de forma virtual torna os participantes menos ativos, pois o acompanhamento é fundamental para que haja o estímulo diário visando à prática esportiva. Porém, houve um resultado diferente deste estudo se comparado com o de Guimarães e Arruda (2020), em que neste período de pandemia as aulas de basquetebol em cadeiras de rodas ocorrem através da plataforma de mensagens online *WhatsApp*, duas vezes por semana por vídeo chamadas de quarenta minutos.

Em outro estudo, Tavares e colaboradores (2020) por meio de um projeto de extensão para pessoas com deficiência oportunizaram a realização de atividades por cinco semanas. A atividade física foi proposta na quarta semana de distanciamento social e teve adesão de 45,4% dos sujeitos. Durante essa semana foram encaminhados vídeos com explicação, execução e correção dos movimentos dos exercícios pelos instrutores e os participantes enviaram os vídeos executando os movimentos.

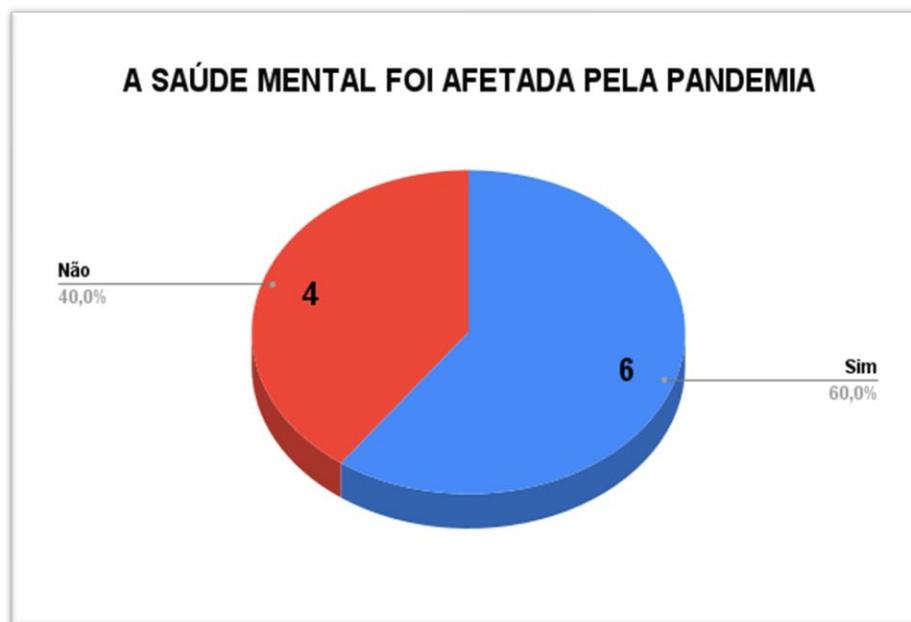
A pesquisa de Tavares e Santos (2020) assevera que é importante praticar atividade física mesmo que utilizando outros meios no período de isolamento social. O uso da tecnologia facilita para que muitas pessoas se conectem ao mesmo tempo, sendo uma forma de diminuir o impacto do afastamento social. Ainda, através do uso de tecnologias é possível aprender atividades que proporcionam inúmeras possibilidades para se movimentar, com o objetivo de melhorar as condições da saúde e vida.

Movimentar-se praticando atividades físicas nesse período de pandemia de acordo com Pitanga, Beck e Pitanga (2020) é de fundamental importância para diminuição do sedentarismo, ou seja, ficar muito tempo sentado, deitado utilizando tecnologias como a televisão, computadores, celulares. Devido a sobra de tempo para muitas pessoas neste período de pandemia as mesmas acabam utilizando com muita frequência aplicativos de celulares ou assistindo televisão e isso pode prejudicar a saúde destas pessoas, pois as tornam menos ativas no dia a dia.

Na figura 4, ao avaliar os efeitos da pandemia da Covid-19 na prática esportiva em pessoas com deficiência, os resultados da quarta pergunta demonstram que seis dos participantes apontam que tiveram sua saúde mental afetada pela pandemia.



Figura 4 – Percepção das implicações da pandemia na saúde mental



Fonte: construção dos autores.

Os participantes que responderam que a pandemia afetou sua saúde mental relataram que:

Participante A: “fiquei com muito medo e insegurança de sair”; Participante B: “fiquei mais ansioso e com medo de sair de casa”; Participante C: “tive um período depressivo logo no começo da pandemia, foi melhorando mais ainda não estou 100%. Também me sinto mais solitário”; Participante D: “muito ansiosa em casa, sem paciência para nada, só notícia ruim e pensamentos negativos”; Participante E: “muito ansiosa e sem paciência”; Participante F: “percebi mais ansioso e com baixa vontade de fazer as coisas”.

Observa-se que muitos relataram apresentar ansiedade durante o período de pandemia, pois há o excesso de medo, de preocupação, de sentimentos negativos que resultam nestes problemas psicológicos. Segundo Costa, Batista e Tavares (2020), o isolamento social da pandemia, referente a não poder tocar nas outras pessoas, faz com que nos tornamos diferentes, frios, e que tenhamos incertezas, desesperanças, ou seja, sentimento de tristeza. Houve mudanças de hábitos de maneira radical no cotidiano das pessoas e, conseqüentemente, resultaram em efeitos negativos, como o medo de se contagiar com o Coronavírus, assim como também perder pessoas queridas por se contaminarem, gerando emoções e pensamentos que sobrecarregam as pessoas, podendo causar transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade.



A depressão é um transtorno psicológico muito comum e pode ser apresentada em todas as idades e a sua causa decorre de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. Cerca de 300 milhões de pessoas sofrem deste transtorno, apresentando sintomas de tristeza, falta de energia e interesse que interfere na vida da pessoa, em todos os momentos como trabalho, estudo, sono, alimentação. A depressão pode, inclusive, resultar em suicídio. Dados apontam que aproximadamente 800 mil pessoas morrem a cada ano decorrente da depressão, na faixa etária de 15 a 29 anos. Pessoas que apresentam depressão geralmente também apresentam ansiedade (OPAS, 2020).

A ansiedade é o sentimento de medo, dúvida, expectativa desproporcional, ou seja, exagerada e pode causar sofrimento, assim como também interferir na vida de modo geral das pessoas (BRASIL, 2020). No estudo de Pereira e colaboradores (2020), os sintomas encontrados neste período de pandemia foram os seguintes: estresse, medo, pânico, ansiedade, culpa e tristeza, ou seja, são sintomas que afetam a saúde psicológica e que podem resultar em doenças como transtornos e depressão. Ressalta-se que alguns destes sintomas coincidem com aqueles manifestados nos relatos supracitados dos sujeitos da pesquisa.

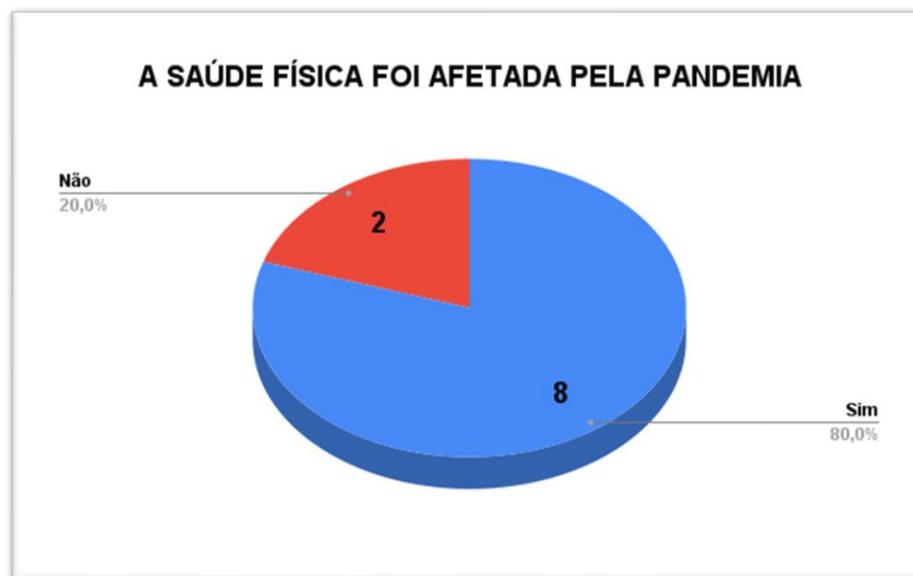
Durante a pandemia, os principais transtornos encontrados foram a depressão e a ansiedade, entre as formas de tratamento estão a farmacológica e não farmacológica que é a atividade física, eficaz para reduzir os sintomas de medo, transtornos, tristeza destes transtornos (AURÉLIO; SOUZA, 2020). A atividade física praticada regularmente também proporciona o aumento da autoestima e diminui o sofrimento psicológico (SANTIAGO, 2017).

Do mesmo modo, no estudo de Costa e Vigário (2020), cujos sujeitos foram praticantes esportivos, a interrupção da prática devido à pandemia apresentou os seguintes reflexos na vida: impacto na qualidade de sono, ansiedade e alteração de humor. Estes aspectos estão relacionados a qualidade de vida e bem-estar. Porém, com o auxílio de vídeos aulas, através do uso da tecnologia destacando o fato de ocorrer uma interação social entre as pessoas virtualmente diminuiu a ocorrência desses sintomas.

Na figura 5 observa-se os resultados da quinta e última pergunta. Esta foi referente à percepção dos participantes em relação à saúde física. Como resultado foi encontrado que a pandemia afetou oito das dez pessoas questionadas.



Figura 5 – Percepção se a Pandemia afetou a saúde física de pessoas com deficiência



Fonte: construção dos autores.

Os participantes da presente pesquisa que responderam que a pandemia afetou sua saúde física relataram que:

Participante A: “me sinto mais sedentária e mais fraca”; Participante B: “por motivos de não poder realizar as atividades”; Participante C: “ganhei alguns quilos e canso mais facilmente”; Participante D: “deixei de praticar e engordei um pouco”; Participante E: “engordei e me sinto com menos força muscular para tocar minha cadeira de rodas”; Participante F: “percebo-me muito cansada em qualquer atividade do dia a dia”. Participante G: “ganhei peso, canso mais facilmente me deslocando com a cadeira de rodas e também nas transferências para o carro, banho e cama”.

Observamos então, que os participantes da pesquisa apresentaram aumento de peso, cansaço e sedentarismo durante o período de pandemia, por ausência de exercício físico. Raiol (2020) explica que o mundo teve que se adaptar as medidas de distanciamento social, para evitar o contágio. Esse distanciamento causa danos tanto a saúde mental quanto à física. Também por conta do contágio, no estudo de Costa e colaboradores (2020) observou-se a redução do nível de atividade física.

De acordo com Rocha e colaboradores (2019) passar muito tempo sentado, mantendo atividades de baixo gasto energético, ou seja, se manter em tempo prologado com comportamento sedentário tende ao desenvolvimento de doenças crônicas.



Uma vez que a prática esportiva é fundamental no período de isolamento social se faz necessário a busca de alternativa de exercícios fáceis que não precisem de muitas pessoas na realização para não haver o contato pessoal. No que concerne a prática neste período de pandemia do coronavírus, Junior (2020) alerta que deve ter intensidade e frequência para a diminuição do sedentarismo.

Leitão e colaboradores (2021) constataram que, devido a pandemia, houve a diminuição da prática de exercícios físicos, a qual não atingiu o tempo de 150 minutos por semana, conforme indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Os resultados desta pesquisa diferem dos encontrados por Cavalcante (2020), o qual constatou não haver uma redução significativa dos treinos durante a pandemia, mas sim a prática cinco vezes na semana apesar da dificuldade de não terem novas atividades para realizarem em suas casas.

A prática esportiva durante a pandemia da Covid-19 melhora o sistema imunológico, age na prevenção ou diminuição das infecções. O recomendado é praticar exercício físico de cinco a sete dias por semana, que envolvam o fortalecimento da musculatura em dois a três dias por semana e exercícios que envolvam a coordenação motora, o equilíbrio e a mobilidade. Com relação as atividades físicas realizadas ao ar livre devem seguir todos os protocolos de prevenção da contaminação do Covid-19 (NOGUEIRA et al., 2021).

Importa ressaltar que a prática mesmo quando realizada dentro de casa, proporciona um comportamento saudável que evita o desenvolvimento de várias doenças, melhora a imunidade e atua na prevenção de doenças cardiorrespiratórias (PEREIRA et al., 2020, CARDOSO et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou que a prática esportiva das pessoas com deficiência no período de pandemia da Covid-19 foi prejudicada e que gerou impactos negativos à saúde mental e física dos participantes da pesquisa.

Neste estudo podemos perceber que devido à falta de prática esportiva e de acompanhamento online de projetos e programas que estas pessoas participavam antes da pandemia os sujeitos tiveram maior propensão sedentarismo.



Destacamos que a prática esportiva para pessoas com deficiência pode ser uma ferramenta essencial de enfrentamento aos efeitos negativos em períodos de isolamento social, podendo ser uma aliada no desenvolvimento da saúde dessa população.

Dessa forma, sugerimos que os projetos busquem alternativas para acompanhar as pessoas com deficiência neste período, a fim de ajudar na saúde desses indivíduos de uma maneira global.

Espera-se também que novos estudos sejam formulados envolvendo o tema de isolamento social e exercício físico para pessoas com deficiência. Assim seguiremos acompanhando os efeitos da pandemia e compreendendo quais caminhos são os indicados para o presente e, conseqüentemente, para o futuro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Marcelo Moreira. O esporte adaptado na escola: reflexões a partir da produção acadêmica nacional. **E-mosaicos**, v. 9, n. 20, p. 30-42, 2020.

AURÉLIO, Suelen da Silva; SOUZA, Fabricio de. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do covid-19: uma revisão de literatura. **Ânima educação**, p. 1-17, 2020.

BATAGLION, Giandra Anceski; MAZO, Janice Zarpellon. Movimento paraolímpico brasileiro nos ensejos da pandemia de covid-19: isolamento social e representações sociais na mídia digital. **Thema**, v. 18, p. 70-91, 2020.

BRASIL. Presidência da República. **Lei n. 13.146**, de 6 de jul. de 2015. Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm>. Acesso em: 24 abr. 2021.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Ansiedade: nossa companhia invisível**. 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/jbrj/pt-br/assuntos/noticias/515>>. Acesso em: 31 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é a covid-19?** 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>>. Acesso em: 13 abr. 2021.

CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 33, n. 2, p. 529-539, 2011.

CARDOSO, Vinícius Denardin; NICOLETTI, Lucas Portilho; HAIACHI, Marcelo de Castro. Impactos da pandemia do covid-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 25, p. 1-5. 2020.



CAVALCANTE, Francisca Mayara Reis. **Exercício físico durante a pandemia da covid-19: dificuldades e novas possibilidades.** 2020. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Centro Universitário Fametro, Fortaleza, CE, 2020.

COSTA, Cicero Luciano Alves e colaboradores. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do covid-19. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.

COSTA, Roberto Miranda Ramos; VIGARIO, Patrícia dos Santos. A covid-19 e o distanciamento social: quando a onda da internet substituiu a onda do mar para a prática de exercícios físicos. **Augustus**, v. 25, n. 51, p. 357-369, 2020.

COSTA; Vanderlei Balbino da; BATISTA; Claudenilson Pereira; TAVARES, Euler Rui Barbosa. Narrativas de sujeitos com deficiência e isolamento social em tempos de pandemia. **Revista ibero-americana de estudos em educação**, v. 15, n. esp. 3, p. 2471-2489, 2020.

CURY, Carlos Roberto Jamil e colaboradores. **O aluno com deficiência e a pandemia.** Presidente Prudente, SP: Instituto Fabris Ferreira, 2020.

IBGE. Censo demográfico 2010. **Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência.** Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)** v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

LEITÃO, Luísa Magalhães Junqueira e colaboradores. Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários. **Noite Acadêmica**. v. 1, p. 1-9, 2021.

LIMA, Lana Ferreira de; GUIMARÃES, Carolina de Fátima; ARRUDA, Leomar Cardoso. Projeto de extensão de basquetebol adaptado no contexto da pandemia de covid-19. **Revista UFG**, v. 20, p. 1-22, 2020.

NOCE, Franco; SIMIM, Mário Antônio de Moura; MELLO, Marco Túlio de. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física?. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 15, n. 3, p. 1-5, 2009.

NOGUEIRA, Carlos José e colaboradores. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do covid-19: uma revisão integrativa. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 20, n. 1, p. 1-35, 2021.

OLIVEIRA, Amália Rebouças de Paiva e; GONÇALVES, Adriana Garcia; JUNIOR, Manoel Osmar Seabra. Badminton e esporte adaptado para pessoas com deficiência: revisão sistemática da literatura. **Revista da associação brasileira de atividade motora adaptada**, v. 18, n. 1, p. 93-108, 2017.



OPAS, Organização Pan - Americana de Saúde. **Depressão**. Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 29 out. 2021.

PEREIRA, Cinthia Ribeiro. Destreinamento físico: aspectos cardiorrespiratórios. **Educación física y deporte**, Buenos Aires, n. 88, 2005.

PEREIRA, Jonathas de Lima Brasileiro e colaboradores. A vivência da extensão de ginástica laboral por alunos do curso de educação física e sua interrupção pelo covid-19: como progredir pós pandemia. **Diálogos em saúde**, v. 3, n. 1, p. 131-141, 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina. PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da covid-19. **Brazilian journal of health review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

REICHENBERGER, Veronika e colaboradores. O desafio da inclusão de pessoas com deficiência na estratégia de enfrentamento à pandemia de covid-19 no Brasil. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 29, n. 5, p. 1-6. 2020.

ROCHA, Diana Inês Ascensão da. **Efeitos de atividade física na qualidade de vida, autopercepções e satisfação com a vida de pessoas com deficiência intelectual ligeira**. 2020. 61f. Dissertação (Mestrado Exercício e Saúde em Populações Especiais). Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2020.

ROCHA, Betânia Morais Cavalcanti e colaboradores. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA Capital – 2015. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 22, p. 1-15, 2019.

SAMULSKI, Dietmar, NOCE, Franco. Atividade física, saúde e qualidade de vida. In: SAMULSKI, Dietmar (Org.) **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SANTIAGO, Jonatan Oliveira. **Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade**. 2017. 35f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Arequimes, RO, 2017.

SCARPATO, Leonardo Carvalheiro. **O esporte adaptado como conteúdo na educação física escolar adaptada**: perspectivas dos professores da rede pública de ensino da cidade de Campinas/SP. 2020. 88f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2020.

SERON, Bruna Barboza; FISCHER, Gabriela. Esporte adaptado na UFSC: uma análise a partir das manifestações esportivas. **Extensio UFSC**, v. 15, n. 30, p. 166-180, 2018.



SILVA, Ana Cristina Cardoso da; OLIVER, Fátima Correa. Pessoas com deficiência no caminho da democracia participativa. **Caderno brasileiros de terapia ocupacional**, v. 27, n. 2, p. 279-292, 2019.

TAVARES, Francisca Edvania; SANTOS, Silvia Maria Vieira dos. O exercício físico e a covid-19: quando o trabalho conduz ao sedentarismo e substitui a atividade física. **Revista multidisciplinar e de psicologia**, v. 14, n. 51, p. 1084-1095, 2020.

TAVARES, João Pedro Bonaparte e colaboradores. Desafios do distanciamento social para pessoas com deficiência: programa desafio rotina saudável. **Ambiente: gestão e desenvolvimento**, v. 1, n. 1, p. 25-39, 2020.

VICCARI, Gabriely Souza; MATTES, Verônica Volski. Construções e transições de carreira no esporte adaptado: um estudo de caso com uma atleta paralímpica da seleção brasileira do voleibol sentado. **Revista da associação brasileira de atividade motora adaptada**, v. 19, n. 2, 2018.

Dados da primeira autora:

Email: beckmanvania@gmail.com

Endereço: Rua 7 de Setembro 231, Bairro Canarinho, Boa Vista RR, CEP: 69306-530, Brasil.

Recebido em: 08/04/2022

Aprovado em: 26/10/2022

Como citar este artigo:

SOUSA, Vânia Dulya Beckman e colaboradores. Decorrências da pandemia de covid-19 à prática esportiva de pessoas com deficiência em Boa Vista (RR). **Corpoconsciência**, v. 26, n. 3, p. 126-142, 2022.