



SEÇÃO DOSSIÊ TEMÁTICO

EDUCAÇÃO FÍSICA, JOGOS E ATIVIDADES FÍSICAS
PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Universitários com deficiência visual e atividade física em tempos de pandemia da covid-19

University students with visual impairments and physical activity during the covid-19 pandemic

Phelipe Lins de Moura¹

Samuel da Silva Wanderley²

Neiza de Lourdes Frederico Funes³

RESUMO

A pandemia da covid-19 impactou o modo de vida da humanidade como há muito tempo não se via, forçando o isolamento social para que o contágio pudesse ser controlado. As consequências foram de diferentes ordens, destacando-se aquelas no âmbito da saúde em geral e do bem-estar das pessoas. No campo da prática da atividade física, o fechamento de academias e outros locais de práticas esportivas e de lazer restringiram a manutenção de um estilo de vida ativo durante e após a pandemia. Considerando esta realidade, esta pesquisa teve como objetivo investigar as barreiras para a prática de atividade física durante e pós pandemia da covid-19 encontradas por universitários com deficiência visual da Universidade Federal de Alagoas. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa, utilizando a entrevista semiestruturada com universitários desse perfil. Os resultados apontaram diversas dificuldades enfrentadas por pessoas com deficiência visual para manter um estilo de vida ativo em meio às circunstâncias desafiadoras impostas pela pandemia e pela sociedade. Dentre elas, destacaram-se a falta de acessibilidade em instalações esportivas e nos meios de transporte, a ausência de programas voltados para pessoas com deficiência e o preconceito social. Considerando-se o papel da atividade para a melhoria da saúde mental, o aumento da socialização e a promoção da autonomia de pessoas com deficiência visual, ressalta-se a necessidade de assegurar a inclusão e a acessibilidade em todas as esferas das atividades físicas para pessoas com deficiência, incluindo os ambientes universitários.⁴

Palavras-chave: Atividade Física. Deficiência Visual. Universitários. Pandemia.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has impacted humanity's way of life in a way that has not been seen for a long time, forcing social isolation so that contagion could be controlled. The consequences have been of various kinds, with the most notable being those affecting general health and people's well-being. In the realm of physical activity, the closure

1 Universidade Federal de Alagoas.
Mestre em Educação pela Universidade Federal de Alagoas.
E-mail: phelipe.moura@cedu.ufal.br

2 Universidade Federal de Alagoas.
Bacharelado em Educação Física pelo Instituto de Educação Física e Esporte.
E-mail: Samuel.wanderley@iefe.ufal.br

3 Universidade Federal de Alagoas.
Doutora em Educação Física e Esporte pela Universidade do Porto, Portugal.
E-mail: neiza.fumes@iefe.ufal.br

4 Pesquisa financiada pela Fapeal.



of gyms and other sports and leisure facilities limited the maintenance of an active lifestyle during and after the pandemic. In light of that reality, this study aimed to investigate the barriers to physical activity encountered during and after the COVID-19 pandemic by visually impaired university students at the Federal University of Alagoas. To this end, a qualitative study was conducted, utilizing semi-structured interviews with students of that group. The results highlighted various challenges faced by individuals with visual impairments in maintaining an active lifestyle amid the challenging circumstances imposed by the pandemic and society. Among these were the lack of accessibility in sports facilities and transportation systems, the absence of programs aimed at individuals with disabilities, and social prejudice. Given the role of physical activity in improving mental health, increasing socialization, and promoting autonomy for individuals with visual impairments, it is imperative to ensure inclusion and accessibility in all spheres of physical activities for people with disabilities, including within university settings.

Keywords: Physical Activity. Visual Impairment. University Students. Pandemic.

Introdução

A pandemia da covid-19 modificou drasticamente o modo de viver da humanidade e consequentemente provocou impactos significativos em diferentes aspectos da vida humana, dentre as quais destacam-se a saúde em geral e o bem-estar das pessoas. Isto se deveu às restrições de movimento e às medidas de distanciamento social que foram tomadas como forma de controle da propagação do vírus, enquanto não havia outras alternativas mais eficientes. No campo da prática da atividade física, o fechamento de academias e outros locais de práticas esportivas e de lazer restringiram a manutenção de um estilo de vida ativo durante e após a pandemia.

Em 2020, durante o período de isolamento social, Cardoso, Nicoletti e Haiachi (2020) realizaram um ensaio teórico sobre como a pandemia de covid estava impactando a prática de atividade física por pessoas com deficiência e como algumas iniciativas estavam sendo utilizadas, com o uso da tecnologia, para a manutenção de níveis satisfatórios de atividade.

No entanto, apesar de haver algumas iniciativas, Moura (2022) verificou que a maioria dos universitários com deficiência teve dificuldades em manter a prática de atividades físicas nesse período, muito embora as barreiras sempre tenham existido em diferentes graus em suas vidas. O autor constatou também que a pandemia afetou negativamente a prática dos universitários com deficiência, ocasionando uma exponencial queda nos níveis de atividade física da população com deficiência. No estudo, os homens conseguiram manter uma maior frequência na prática de atividade física em relação às mulheres.

Acrescenta-se que Moura (2022) encontrou ainda que a prática de atividade física com maior frequência realizada durante a pandemia foi a caminhada, pelo fato de ser uma atividade de fácil execução e passível de ser realizada em diversos espaços. Quanto às intenções para a prática, o autor identificou que eram, na sua maioria, relacionadas à saúde e possivelmente tinham relação com a busca de alternativas para cuidar da saúde, devido ao aumento no número de casos e de mortes pela covid-19 e ao medo de adoecimento.



De modo similar, Pitanga, Beck e Pitanga (2022) identificaram que houve uma diminuição da atividade física durante e após a pandemia, o que traz implicações para saúde, considerando que Bezerra *et al.* (2020) apontam que a prática de atividades físicas é uma variável importante relacionada à saúde e ao bem-estar das pessoas. Do mesmo modo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2020) considera que a prática regular de atividade física é fundamental para manter a saúde e prevenir doenças crônicas.

Há inúmeras evidências de que essas práticas colaboram de forma indubitável na manutenção da saúde mental e do bem-estar das pessoas (Santos *et al.*, 2023), trazendo benefícios como a melhora de humor, aumento de disposição diária, melhora da concentração, entre outros. Quanto à saúde física, há indicações acerca do fortalecimento do sistema imunológico, alívio de dores e das tensões musculares, redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer etc. (Södergren *et al.*, 2008; Ekelund *et al.*, 2016).

Mesmo diante das vastas evidências acerca dos benefícios da prática de atividade física, a adesão da população em geral ainda é baixa. Vale ressaltar que, no caso de pessoas com deficiência, a participação em programas de atividade física é ainda menor do que entre aquelas sem deficiência (Cardoso, 2011; Lehnhard, Manta, Palma, 2012; Rimmer *et al.*, 2004).

Coadunando com estes resultados, Nahas (2017) também apresenta em sua pesquisa que a população de pessoas com deficiência possui um estilo de vida menos ativo em comparação às sem deficiência. Mas precisamos levar em conta que estes resultados guardam em si uma multiplicidade de fatores, como ainda considerar que a participação de pessoas com deficiências nas práticas das atividades físicas não é homogênea dadas as especificidades de cada uma de suas condições, como ainda outras questões pessoais e sociais. Deste modo, para a análise deste engajamento é relevante considerar os sujeitos e as barreiras existentes.

Nesse sentido, pode-se conjecturar que são inúmeras barreiras que impedem a prática e participação de pessoas com deficiência nos programas de atividade física. Isso decorre na maioria das vezes pela falta de acessibilidade, o que ocasiona que esses indivíduos sejam mais propensos ao comportamento sedentário (Scherer, 2012).

As barreiras podem ser de ordem pessoal, ambiental ou social, e variam de acordo com o tipo e o grau de deficiência, o gênero, a idade, a escolaridade, a renda, entre outros aspectos (Santos *et al.*, 2010). Também devem ser considerados fatores urbanísticos e comunitários, os quais são caracterizados por dificuldades em atravessar a rua devido aos muitos obstáculos, por exemplo, ou aos locais impróprios para treino tanto pelas questões estruturais quanto pela quantidade de pessoas circulando, além de problemas com pavimentação de calçadas e calçadas estreitas (Feliciano *et al.*, 2019).



Outras barreiras estão relacionadas aos estereótipos da deficiência, à discriminação por conta da condição apresentada, à falta de empatia, à falta de formação dos profissionais da área da Educação Física, entre outras. Essas atitudes preconceituosas podem impedir a inclusão de pessoas com deficiência em diversos ambientes, incluindo o escolar (Vieira, Omete, 2023) e o da prática da atividade física.

Considerando particularmente as pessoas com deficiência visual, estas podem ter níveis de atividade física mais baixos do que as sem deficiência por motivos diversos, como as barreiras físicas, a falta de orientação e as atitudes sociais capacitistas, entre outros, que dificultam e podem desencorajá-las de se envolver em programas e atividades específicas (Rimmer *et al.*, 2004; Jaarsma *et al.*, 2014; Kavanagh *et al.*, 2015).

Nessa perspectiva, estudo realizado por Martins, Bert e Borges (2016) aponta para a relevância de incentivar a execução de atividades físicas desafiadoras para pessoas com deficiência visual, garantindo que essas práticas sejam realizadas ou aplicadas de maneira a possibilitar o sucesso do indivíduo e estimular sua progressão.

Considerando o período pandêmico, pessoas com deficiência visual tiveram novos desafios para o engajamento na prática de atividade física, além daqueles já identificados em períodos anteriores, como a oferta reduzida de serviços e programas adaptados (Marmeleira *et al.*, 2018). Dentre as novas demandas, estava o aumento dos procedimentos de higienização pessoal e de equipamentos pessoais (como as bengalas) e de uso para a prática da atividade física.

Assim, diante o exposto, este estudo procurou responder: quais foram as principais barreiras enfrentadas por universitários da Universidade Federal de Alagoas com deficiência visual para a prática de atividade física durante e após a pandemia da covid-19? Com isso, pretende-se contribuir para a compreensão dessa problemática, possibilitando o desenvolvimento de estratégias de intervenção e políticas públicas que possam contribuir para a promoção da atividade física e da qualidade de vida dessas pessoas.

2 Método da pesquisa

Para alcançar o objetivo deste estudo, a pesquisa apresenta o método de natureza qualitativa, com intuito de “compreender os eventos investigados, descrevendo-os e procurando suas possíveis relações, integrando o individual com o social” (Freitas, 2002, p. 28).

Participaram da pesquisa 6 (seis) universitários escolhidos por conveniência. Considera-se importante indicar que este tipo amostragem é do tipo não probabilística, e os participantes são escolhidos com base na facilidade de acesso ou proximidade do pesquisa-



dor (Rocha, 2011). Apesar de não ter a intenção de representar a totalidade, é muito utilizada por sua facilidade, baixo custo e facilidade de implementação. No caso em questão, foram escolhidos aqueles participantes que estavam disponíveis para participar das entrevistas, independente de horários e/ou localidades de sua realização. A Tabela 1 apresenta as características principais dos participantes.

Tabela 1. Caracterização dos participantes

Participantes	Faixa etária	Condição visual	Gênero	Curso de graduação	Campus
U1	50 ou mais	Cegueira	Masculino	Educação Física Bacharelado	Maceió
U2	40 a 49	Cegueira	Feminino	Pedagogia	Maceió
U3	18 a 29	Cegueira	Masculino	Letras Português	Maceió
U4	50 ou mais	Cegueira	Feminino	Jornalismo	Maceió
U5	40 a 49	Cegueira	Masculino	Psicologia	Maceió
U6	40 a 49	Baixa Visão	Feminino	Pedagogia	Maceió

Fonte: Elaboração dos autores (2023).

Na Tabela 1, é apresentado o perfil dos participantes da pesquisa, considerando gênero, deficiência, faixa etária, curso de graduação e campus. Pode-se destacar que os participantes eram em sua maioria (3) da faixa etária de 40 a 49 anos, dois tinham 50 anos ou mais, e apenas uma era da faixa etária de 18 a 29 anos. Em relação à condição visual, a ampla maioria apresentava cegueira e apenas uma tinha baixa visão. Todos frequentam o campus Maceió, na capital de Alagoas.

O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi a entrevista semiestruturada, com um roteiro de 11 perguntas, previamente elaboradas e validadas. Aguiar e Ozella (2006, p. 18) explicam que “a entrevista é um dos instrumentos mais ricos e permite acesso aos processos psíquicos que nos interessam, particularmente os sentidos e significados”. Para tanto, foi seguido um roteiro (disponível no Apêndice A) que serviu como apoio, possibilitando abordar todas as hipóteses e pressupostos.

As entrevistas foram realizadas individualmente, por um dos pesquisadores, sendo gravadas em sua íntegra e transcritas posteriormente para fins de análise. Destas, quatro foram realizadas presencialmente e duas foram realizadas de forma *online* por meio da plataforma Google Meet.



Na análise dos dados foi utilizada a técnica de análise temática, que tem como objetivo identificar, analisar, interpretar e relatar padrões (temas) a partir de dados qualitativos (Souza, 2019). É uma abordagem flexível e amplamente utilizada em pesquisas qualitativas em diversas áreas, como Psicologia, Sociologia, Educação, entre outras. Com essa técnica procurou-se identificar as principais barreiras para prática de atividade física em universitários com deficiência visual durante e após a pandemia da covid-19.

A pesquisa foi aprovada pelo CEP/Ufal, de modo que o participante da pesquisa tinha liberdade de recusar participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo. Também foi entregue uma cópia do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), na íntegra, assinado e rubricado pelo pesquisador e pelo(a) participante, a não ser em estudo com autorização de declínio. Por falta de condições objetivas, o TCLE não foi disponibilizado em formato braile.

3 Análise dos dados

O material empírico apresentado foi sistematizado nas categorias “Barreiras estruturais para a prática de atividade física enfrentadas por universitários com deficiência” e “Barreiras sociais para a prática de atividade física enfrentadas por universitários com deficiência”, conforme pode ser visto na Tabela 2.

Nos resultados buscou-se identificar as percepções dos participantes acerca das barreiras que se interpuseram no caminho da prática de atividade física durante o período tumultuado da pandemia da covid-19, e sua persistência no pós-pandemia. Entretanto, mais uma vez, destaca-se que historicamente pessoas com deficiência em geral são excluídas socialmente e têm os seus direitos negados (Neri *et al.*, 2003; Fumes, Carmo, 2021), dentre eles, o direito ao esporte e ao lazer.

Tabela 2. Categorias da análise temática

Categorias	Unidade de contexto
Barreiras estruturais para a prática de atividade física enfrentadas por universitários com deficiência visual	Falta de acessibilidade das instalações esportivas Deslocamento precário ou inexistente Falta de materiais/recursos/patrocínios
Barreiras sociais para a prática de atividade física enfrentadas por universitários com deficiência visual	Falta de apoio de familiares, amigos e comunidade Falta de grupo para a atividade física

Fonte: Elaboração dos autores (2023).



3.1 Barreiras estruturais para a prática de atividade física enfrentadas por universitários com deficiência visual

Retomando o período pandêmico, é preciso reafirmar que a covid-19 afetou negativamente a prática de atividade física dos universitários com deficiência, ocasionando em uma queda nos níveis de atividade física da população. O distanciamento social e a proibição das pessoas circularem devido ao *lockdown* foi a principal medida de prevenção e controle de transmissão do vírus. Com isso, surgiram mais barreiras para que as pessoas conseguissem atingir os níveis mínimos de atividade física (Moura, 2022).

Durante esse período atípico, tivemos os locais, como academias, espaço de treinamento, piscinas, parques e outras áreas para prática de atividades físicas fechados, o que colaborou para a diminuição dessa prática pela população em geral e, em particular, pelas pessoas com deficiência.

Para a análise desta categoria, foram consideradas as barreiras estruturais que dificultaram e/ou impediram a prática da atividade física. Para começar, *barreira*, baseada na Lei Brasileira de Inclusão (LBI), é entendida como:

Qualquer entrave, obstáculo, atitude ou comportamento que limite ou impeça a participação social da pessoa, bem como o gozo, a fruição e o exercício de seus direitos à acessibilidade, à liberdade de movimento e de expressão, à comunicação, ao acesso à informação, à compreensão, à circulação com segurança, entre outros (Brasil, 2015, art. 3, inciso I).

De modo particular, nesta categoria, as barreiras estruturais incluem as urbanísticas, arquitetônicas e de transporte. Conforme o artigo 3º, da LBI, são entendidas como:

- a) barreiras urbanísticas: as existentes nas vias e nos espaços públicos e privados abertos ao público ou de uso coletivo;
- b) barreiras arquitetônicas: as existentes nos edifícios públicos e privados;
- c) barreiras nos transportes: as existentes nos sistemas e meios de transportes (Brasil, 2015, art. 3, inciso IV).

Como um dos resultados, os participantes relataram que o deslocamento se apresentou como um obstáculo significativo, tornando difícil a participação regular em atividades físicas, como menciona U6 (em entrevista oral, em 2023): “Infelizmente, eu não tenho como ir, por isso que até hoje eu não vou praticar educação física”.

A falta de acessibilidade em instalações esportivas para pessoas com deficiência visual foi citada por U4 (em entrevista oral, em 2023) como outra barreira para a prática da atividade física: “por falta de não ter uma quadra certa, né? A gente chega lá e tem que adaptar[,] no momento a gente treina numa quadra muito suja”.



Nesse sentido, Santana, Costa e Oliveira (2021) remetem sobre a necessidade de implementação de políticas públicas para auxiliar nas interações sociais, no sentimento de pertencimento à sociedade e no desenvolvimento de outras capacidades, e, desta maneira, promover o bem-estar das pessoas com deficiência visual. Garantir que as instalações esportivas e os programas de atividades físicas sejam criados de forma acessível para atender às necessidades individuais de cada pessoa com deficiência é crucial para garantir a sua participação nesses programas, principalmente de forma inclusiva.

De acordo com Andrade e Almeida (2012), tanto a *Política Nacional do Esporte* quanto a *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência* defendem o incentivo e a promoção da participação em práticas esportivas e de lazer e que as pessoas com deficiência possam participar em igualdade de condições nas atividades recreativas, esportivas e de lazer, inclusive no sistema escolar. Adicionalmente, os dispositivos destacam que todos têm o direito de participar em igualdade de condições e que essas atividades devem ser ferramentas para a manutenção da qualidade de vida, formação do indivíduo e inclusão social.

Com a mudança de hábitos, devido à pandemia, os cuidados com a saúde aumentaram, e a atividade física é um fator predominante para uma vida mais saudável. Dessa forma, entendemos que a atividade física deveria ter sido uma estratégia para auxiliar e combater os efeitos negativos relacionados à quarentena e ao isolamento social. Corroborando essa perspectiva, Schwendinger e Pocecco (2020) demonstram que a atividade física está associada à melhoria na saúde física, satisfação com a vida, funcionamento cognitivo e bem-estar psicológico. Sugerem que devem ser realizados pelo menos 30 minutos de exercícios aeróbios, com intensidade moderada, na maioria dos dias da semana.

No estudo aqui apresentado, ao ser indagada sobre os efeitos resultantes da pandemia, U4 (em entrevista oral, em 2023) relatou que: "fiquei triste, muito depressiva, fiquei depressiva, muito nervosa, engordei... Foi uma experiência terrível, experiência pessoal terrível mesmo". A mesma participante ponderou ainda: "Quando a pandemia acabou, a gente se organizou para voltar. Nem todos voltaram. Muitos desistiram".

O fragmento mencionado revela a profundidade dos impactos emocionais e psicológicos causados pela pandemia. As respostas obtidas dos universitários apontam para um quadro de sofrimento significativo, incluindo sentimentos de tristeza, depressão e ansiedade, além de mudanças físicas, como o ganho de peso. A descrição da experiência como "terrível" ressalta a intensidade das dificuldades enfrentadas por muitos indivíduos durante esse período desafiador.

Além disso, o fragmento sobre a retomada após o término da pandemia traz à tona outro aspecto importante a ser destacado, indicando que nem todos foram capazes de se



recuperar completamente. A menção de que "muitos desistiram" sugere que as adversidades prolongadas da pandemia podem ter deixado marca(s) duradoura(s) em algumas pessoas, impactando até mesmo suas perspectivas futuras. O relato de U4 ilustra como a pandemia teve repercussões que vão além do âmbito de saúde física, afetando profundamente o bem-estar emocional e social das pessoas.

Entre as barreiras estruturais, por outro lado, destacam-se a falta de material e de outros recursos para a prática da atividade física, que, muitas vezes, comprometeram a experiência desses universitários e/ou limitaram seu envolvimento em atividades físicas de forma duradoura, como destaca a universitária U4 (em entrevista oral, em 2023): "Falta material, falta recurso, falta apoio, apoio de políticas públicas".

Muitas vezes, os programas de atividades físicas não estão equipados para atender às necessidades individuais desses estudantes. Begossi e Mazo (2016) mencionam que, no contexto esportivo, a ausência de uma estrutura governamental de orientação do esporte para pessoas com deficiência refletiu na ação das entidades filantrópicas na oferta de oportunidades de prática esportiva e, conseqüentemente, no desempenho dos atletas em competições.

Em adição, é importante observar que a falta de programas universitários voltados para universitários com deficiência e a ausência de uma estrutura governamental eficaz para orientar e promover essas atividades esportivas exacerbam os desafios enfrentados por essa comunidade.

Portanto, a participação dessas pessoas em atividades físicas e esportivas é dificultada não apenas pelas questões emocionais decorrentes da pandemia, mas também por barreiras estruturais e institucionais que limitam suas oportunidades de envolvimento nessas áreas essenciais para a saúde e a inclusão.

3.2 Barreiras sociais para a prática de atividade física enfrentadas por universitários com deficiência

Nesta categoria, discutiremos sobre as barreiras sociais, as quais, para este artigo, englobam as atitudinais, que podem ser entendidas como "atitudes ou comportamentos que impeçam ou prejudiquem a participação social da pessoa com deficiência em igualdade de condições e oportunidades com as demais pessoas" (Brasil, 2015, art. 3, inciso IV, alínea E).

A presença de um ambiente de apoio social é fundamental para o sucesso e a motivação dos universitários com deficiência visual em suas jornadas de atividades físicas. A falta de conscientização e de sensibilidade por parte de familiares, colegas, instrutores e administradores pode levar ao isolamento e à desconfiança. A exemplo disso, U1 (em entrevista oral,



em 2023) fala: "Essa barreira... é aquela questão, no caso, eu teria que ter alguém que quisesse pegar nas minhas mãos pra que eu viesse [a] ter essa prática. Alguém que quisesse no caso dispor um tempo pra mim pra eu ter prática assim com eles".

Os estigmas persistentes em relação à deficiência criam percepções de que essas pessoas são incapazes, indefesas e sem direitos, mesmo nos dias de hoje, o que pode levar à exclusão social e à falta de interações sociais positivas. Tais situações podem prejudicar ainda mais a autoestima e a confiança das pessoas com deficiência, dificultando sua participação plena na sociedade (Maciel, 2000).

Cardoso (2011) destaca que, apesar dos avanços e benefícios do esporte adaptado para a qualidade de vida da pessoa com deficiência, ainda existem muitos espaços a serem conquistados, que ainda hoje são marcados pela falta de acessibilidade, de recursos e de oportunidades para a prática de atividades físicas adequadas às necessidades desta população. Para enfrentar essas barreiras sociais, é essencial que as instituições de ensino e a sociedade em geral se unam para criar um ambiente mais inclusivo e acessível para universitários com deficiência.

Isso envolve sensibilização de gestores, profissionais da Educação Física, familiares e comunidade em geral, para que, primeiramente, percebam que as atividades físicas, esportes e lazer são um direito das pessoas com deficiência e, em seguida, este direito seja efetivado, com a proposição e a implementação de programas de atividades físicas, esportes e lazer, principalmente em uma perspectiva inclusiva. Consideramos que estas ações irão colaborar no desenvolvimento de um ambiente mais acolhedor e respeitoso para todos.

Também é necessária a constituição de redes de suporte que incluam colegas, familiares, instrutores, treinadores e outros estudantes para fornecer suporte emocional e motivacional para a pessoa com deficiência. Ademais, a atuação destas redes pode ter foco na continuidade e no envolvimento a longo prazo e na participação ativa, incentivando os próprios estudantes com deficiência a se tornarem defensores de suas necessidades e participantes ativos na criação de um ambiente inclusivo.

Ao superar as barreiras sociais, as instituições educativas podem criar um ambiente onde estudantes com deficiência se sintam valorizados e capazes de participar de atividades físicas, promovendo não apenas sua saúde física, mas também sua inclusão social e bem-estar emocional.

Quando não há uma rede de apoio, podemos ter situações como a relatada por U4 (em entrevista oral, em 2023): "Não tem como eu praticar porque não tem quem me leve, como eu já falei anteriormente. E, a questão da insegurança, quem é que vai andar comigo?".



Esse fragmento retirado da entrevista de U4 ilustra, de maneira vívida, os desafios enfrentados por muitos indivíduos com deficiências visuais. A necessidade de ter alguém para acompanhá-los na prática de atividades físicas pode ser crucial para garantir a segurança e proporcionar a confiança necessária para enfrentar as barreiras impostas pela sociedade.

A orientação em um ambiente desconhecido e a insegurança pessoal e/ou social são apenas algumas das preocupações que podem surgir, e a falta de suporte social nesse contexto pode acentuar esses desafios, tornando-se uma barreira adicional para a participação ativa. É crucial, portanto, que a sociedade como um todo se esforce para criar um ambiente inclusivo, no qual as pessoas com deficiências não enfrentem barreiras que as impeçam de participar plenamente de atividades físicas. Isso envolve não apenas o apoio de familiares e amigos, mas também a conscientização sobre as necessidades e os desafios enfrentados por aquelas pessoas e, por vezes, seus familiares. Com esse fim, o cuidado, em suas diferentes formas, deveria ser considerado um direito social (Diniz, 2007) e estar presente nas políticas públicas voltadas para as pessoas com deficiência.

Nesse contexto, os universitários com deficiência visual, muitas vezes, enfrentam a falta de compreensão por parte dos colegas e até mesmo dos professores. Estereótipos e preconceitos podem levar a uma falta de inclusão e de aceitação, tornando mais difícil para esses estudantes se envolverem em atividades físicas. O desconhecimento sobre como oferecer assistência e tornar acessíveis programas de atividade física podem também criar um ambiente desfavorável. Além disso, a ausência de incentivo e de motivação pode minar a determinação desses universitários. U1 (em entrevista oral, em 2023) expressou de forma impactante esta realidade: "São barreiras que, às vezes, quando você vai falar qual é a sua atividade, qual o seu conhecimento, qual o seu histórico que você... apenas pessoas ignora[m] que você tem uma deficiência".

Este fragmento ressalta o preconceito e a falta de compreensão que muitos indivíduos com deficiência visual enfrentam quando buscam se envolver em atividades físicas. Segundo Santana, Costa e Oliveira (2021), as barreiras atitudinais se manifestam por meio de atitudes e crenças negativas por parte de outras pessoas, resultando em uma exclusão ou subestimação das capacidades da pessoa com deficiência, o que pode levar a comportamentos discriminatórios e a exclusão social.

Essas barreiras estão relacionadas ao capacitismo, que é a crença de que pessoas fisicamente aptas são superiores às com deficiência, gerando atitudes prejudiciais e comportamentos discriminatórios com base na deficiência, independentemente de sua origem física, intelectual e sensorial (Lima, Silva, 2008). O fragmento ilustra como o capacitismo se manifesta por meio de barreiras atitudinais, que invisibilizam e/ou menosprezam a pessoa com



deficiência. Essas percepções equivocadas e estereotipadas sobre as capacidades das pessoas com deficiência (visual) levam à exclusão, subestimação e falta de reconhecimento de suas habilidades, conquistas e conhecimentos.

Essas atitudes prejudiciais perpetuam também a marginalização e dificultam a plena participação dessas pessoas em diversas esferas da sociedade, incluindo atividades físicas e acadêmicas. Para superar essas barreiras, é crucial que haja uma conscientização mais ampla sobre as necessidades e desafios enfrentados por universitários com deficiência visual.

As instituições de ensino e seus diferentes agentes devem se esforçar para promover a inclusão e o suporte ativo, adaptando atividades físicas de acordo com as necessidades individuais. Programas de orientação e sensibilização podem desempenhar um papel fundamental na quebra de estigmas e no fomento de uma comunidade mais inclusiva. É fundamental cultivar um ambiente empático, onde a diversidade e a participação de todos sejam valorizadas, somente por meio desses esforços conjuntos poderemos romper as barreiras sociais e proporcionar a todos os universitários uma experiência acadêmica enriquecedora e inclusiva.

Considerações finais

A análise realizada neste estudo revelou as várias barreiras enfrentadas por universitários com deficiência visual para manter um estilo de vida ativo em meio às circunstâncias desafiadoras impostas pela sociedade brasileira, em particular, no período pandêmico e pós-pandêmico. Entre os obstáculos, destacam-se as barreiras arquitetônicas e de transporte, pois os espaços para a realização das práticas de atividade física eram inacessíveis, dificultando a inserção e participação, assim como os meios de transportes coletivos. Ademais, o percurso até os locais de prática era de difícil acesso, por questões de segurança e infraestrutura.

Os participantes evidenciaram, ainda, as barreiras atitudinais, revelando o impacto do capacitismo nas relações sociais e destacando a carência de redes de apoio para pessoas com deficiência visual e conseqüentemente no engajamento em programas específicos de atividades físicas. Unindo-se à questão do transporte, também foi evidenciada a dependência do universitário com deficiência para se deslocar pela cidade, o que traz à tona a importância de programas bem estruturados de Orientação e Mobilidade serem oferecidos.

De uma maneira contundente, este estudo demonstra que universitários com deficiência ainda têm muitas dificuldades de ter garantido o seu direito às práticas de atividades físicas, de esportes e lazer, mesmo em períodos não-pandêmicos. Assim, é imperativo que todos os esforços sejam canalizados para promover a acessibilidade e a inclusão, permitindo que essa população participe ativamente de atividades físicas adequadas às suas necessida-



des. Ao fazer isso, a sociedade não apenas quebra barreiras, mas também proporciona a todos a oportunidade de experimentar os inúmeros benefícios de um estilo de vida ativo e saudável.

Em conclusão, é essencial destacar que o estudo em questão não apresentou grupo controle e nem analisou as condições prévias de práticas de atividade físicas, considerando tratar-se de uma pesquisa de natureza qualitativa. Chama-se a atenção, assim, para necessidade de mais estudos que avaliem qualitativamente o engajamento de pessoas com deficiência visual em programas de atividades físicas em diferentes contextos, longitudinalmente e mesmo com um número maior de participantes.

Referências

- AGUIAR, Wanda Maria Junqueira; OZELLA, Sergio. Núcleos de significação como instrumento para a apreensão da constituição dos sentidos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, [Brasília], vol. 26, n. 2, p. 222-245, jun. 2006.
- ANDRADE, Andresa Caravage; ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de. Análise documental das políticas públicas de incentivo às práticas físico-esportivas e de lazer para as pessoas com deficiência no Brasil. *Conexões*, Campinas, SP, v. 10, n. 3, p. 42-60, 2012. DOI: 10.20396/conex.v10i3.8637646.
- BEGOSSI, Tuany Defaveri; MAZO, Janice Zarpellon. O processo de institucionalização do esporte para pessoas com deficiência no Brasil: uma análise legislativa federal. *Ciência & Saúde Coletiva*, [Rio de Janeiro], v. 21, n. 10, p. 2989-2997, out. 2016.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, [Rio de Janeiro], v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, jun. 2020.
- BRASIL. *Lei n.º 13.146*, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília: Presidência da República, 2015. Disponível: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 1 set. 2023.
- CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 529-539, abr./jun. 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*, [Florianópolis], v. 25, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14356>. Acesso em: 26 jul. 2023.



DINIZ, Debora. *O que é deficiência*. São Paulo: Brasiliense, 2007. (Coleção Primeiros Passos).

Disponível em: https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/texto_o_que_e_deficiencia-2.pdf. Acesso em: 09 ago. 2023.

EKELUND, Ulf *et al.* Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*, [London], v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016.

FELICIANO, Jéssica Dias *et al.* Acessibilidade nas corridas de rua: barreiras percebidas pelas pessoas com deficiência visual. *Movimento*, Porto Alegre, v. 25, p. e25096, 2019.

FREITAS, Maria Tereza de Assunção. A abordagem sócio-histórica como orientadora da pesquisa qualitativa. *Cadernos de Pesquisa*, [São Paulo], n. 116, p. 21-39, jul. 2002.

FUMES, Neiza de Lourdes Frederico; CARMO, Bruno Cleiton Macedo do (org.). *Deficiência, educação e pandemia: a desigualdade revelada*. Maceió, AL: Edufal, 2021. *E-book*. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/8497>. Acesso em: 30 jun. 2023.

LEHNHARD, Greice Rosso; MANTA, Sofia Wolker; PALMA, Luciana Erina. A prática de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física. *Revista da Educação Física / UEM*, [Maringá], v. 23, n. 1, p. 45-56, 1. trim. 2012.

JAARSMA, Eva *et al.* Barriers to and facilitators of sports participation in people with visual impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, [Champaign, IL], v. 31, n. 3, p. 240-264, jul. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/263971731_Barriers_to_and_Facilitators_of_Sports_Participation_in_People_With_Visual_Impairments. Acesso em: 05 jun. 2023.

KAVANAGH, Anne *et al.* Intersections between disability, type of impairment, gender and socio-economic disadvantage in a nationally representative sample of 33,101 working-aged Australians. *Disability and Health Journal*, [s. l.], v. 8, n. 2, p. 191-199, abr. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25278487/>. Acesso em: 17 maio 2023.

LIMA, Francisco José de; SILVA, Fabiana Tavares dos Santos. Barreiras atitudinais: obstáculos à pessoa com deficiência na escola. In: SOUZA, Olga Solange Herval (org.). *Itinerários da inclusão escolar: múltiplos olhares, saberes e práticas*. Porto Alegre: Editora AGE, 2008.

MACIEL, Maria Regina Cazzaniga. Portadores de deficiência: a questão da inclusão social. *São Paulo em Perspectiva*, [São Paulo], v. 14, n. 2, p. 51-56, jun. 2000.

MARMELEIRA, José Francisco Filipe *et al.* Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, [Brasília], v. 40, n. 2, p. 197-204, abr./jun. 2018.



MARTINS, Nathália Alonso; BERT, Fernanda Simões Risco; BORGES, Grasiely Faccin. Um olhar sobre a deficiência visual e a prática de atividade física ao longo da vida. *Revista Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 339-358, 2016.

MOURA, Phelipe Lins de. *Atividade física de universitários com deficiência em tempos de pandemia da COVID-19*. 2022. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Educação Física e Esporte, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022.

NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NERI, Marcelo *et al.* *Retratos da Deficiência no Brasil*. Rio de Janeiro: FGV, 2023.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, [s. l.], v. 114, n. 6, p. 1058-1060, jun. 2020.

RIMMER, James *et al.* Physical activity participation among persons with disabilities – Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, [s. l.], v. 26, n. 5, p. 419-425, jun. 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15165658/>. Acesso em: 03 ago. 2023.

ROCHA, Carlos Alberto. *Metodologia e Pesquisa Científica*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2011.

SANTANA, Geiverson da Silva; COSTA, Fabíola Marinho; OLIVEIRA, Roberval Passos. Produção científica brasileira sobre pessoas com deficiência visual em contextos de trabalho. *Revista Brasileira de Educação Especial*, Bauru, v. 28, e0074, p. 57-70, 2022.

SANTOS, Henriky Santana *et al.* Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 9, n. 7, p. 1770-1779, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10780>.

SANTOS, Mariana Silva *et al.* Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes: um estudo por grupos focais. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, [Florianópolis], v. 12, n. 3, p. 137-143, maio 2010.

SCHERER, Roger Lima. *Qualidade de Vida de Adultos com Deficiência Visual da Grande Florianópolis*. 2012. 138 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

SÖDERGREN, Marita *et al.* Physical activity, exercise and self-rated health: a population-based study from Sweden. *BMC Public Health*, London, v. 8, art. 352, p. 1-9, 2008. Disponível em: <https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-8-352>. Acesso em: 15 jun. 2023.

SOUZA, Luciana Karine de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 71, n. 2, p. 51-67, maio/ago. 2019.



SCHWENDINGER, Fabian; POCECCO, Elena. Counteracting Physical Inactivity during the COVID-19 Pandemic: Evidence-Based Recommendations for Home-Based Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s. l.], v. 17, n. 11, art. 3909, jun. 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3909>. Acesso em: 09 ago. 2023.

WHO. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance*. Geneva: World Health Organization, 2020.

Apêndice A – Roteiro da entrevista realizada com os participantes

1. Você pratica atividade física? Se sim, por quê? Se não, por quê?
2. Você gosta de praticar atividade física?
3. O que significa para você a prática da atividade física?
4. Você se sente motivado para praticar atividade física?
5. Você praticou atividade física durante a pandemia? Se sim, quais as maiores dificuldades para praticar atividade física durante a pandemia? E hoje em dia qual a maior dificuldade?
6. Para você, quais as principais barreiras urbanísticas, arquitetônicas, de transportes, comunicação, informação, atitudinais, tecnológicas, entre outras, que lhe impedem a realização de atividade física?
7. Há locais disponíveis próximos da sua casa para praticar atividade física? Se existem locais disponíveis, eles são acessíveis para a prática? Você os utiliza? Se não, por quê?
8. Você recebe apoio das pessoas próximas para praticar atividade física?
9. Você possui experiências negativas ou positivas em relação à prática de atividade física? Como foram?
10. Como você se sentiu ao lidar com as barreiras encontradas para a realização de atividades físicas durante e após a pandemia?
11. Como a restrição do acesso a espaços e equipamentos para atividade física afeta sua motivação em continuar ou começar a praticar exercícios durante e após a pandemia?

Recebido em: 3.4.2024

Revisado em: 1.8.2024

Aprovado em: 18.9.2024