

IMPACTOS POSITIVOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA CADEIRANTES: INCLUSÃO, SUPERAÇÃO DE DESAFIOS E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

POSITIVE IMPACTS OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR WHEELCHAIR USERS: INCLUSION, OVERCOMING CHALLENGES AND IMPROVING QUALITY OF LIFE

IMPACTOS POSITIVOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA USUARIOS DE SILLAS DE RUEDAS: INCLUSIÓN, SUPERACIÓN DE DESAFÍOS Y MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Anny Karoliny Alves Dias

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes
E-mail: annykaroliny155@gmail.com

Paulo Vitor Antunes Fonseca

Escola Estadual Benjamin Versiani dos Anjos
E-mail: paulovitoraf@hotmail.com

Betania Maria Araujo Passos

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes
E-mail: betania.passos@ead.unimontes.br

RESUMO

A deficiência física refere-se a uma condição em que uma pessoa tem limitações na função ou estrutura do corpo, resultando em dificuldades em realizar atividades cotidianas. Isso pode ser causado por lesões, doenças congênitas, distúrbios neurológicos ou outras condições que afetam a mobilidade, coordenação ou habilidades físicas. A inclusão é de extrema importância, pois visa garantir que todas as pessoas, independentemente de suas origens, habilidades ou características, tenham acesso igualitário a oportunidades, recursos e participação na sociedade. Esse estudo tem como objetivo compreender como a prática regular de atividades físicas pode impactar positivamente na qualidade de vida de cadeirantes. Insere-se na pesquisa. Para alcançar esse propósito, a metodologia adotada foi a revisão de literatura, que consiste na análise crítica e síntese de informações provenientes de fontes confiáveis, como artigos científicos, livros e publicações acadêmicas. Dessa forma, foram coletadas informações relevantes que construiu uma sólida de conhecimento sobre o tema. A prática regular de atividades físicas ajuda a melhorar a saúde cardiovascular, fortalecer os músculos, manter a flexibilidade e a amplitude de movimento, melhora a resistência física, promove a integração social e melhoras na saúde mental. As atividades físicas podem também aumentar a independência e a mobilidade dos cadeirantes, ao fortalecer os músculos do tronco e dos membros superiores, facilitando a realização de tarefas. Importante destacar que a prática de esportes tais como: basquete em cadeira de rodas, tênis adaptado e rugby em cadeira de rodas, desenvolvem habilidades específicas e podem proporcionar competições a nível local, nacional e internacional. Portanto, as atividades físicas têm um impacto multifacetado e altamente positivo na vida de indivíduos cadeirantes, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social, bem como a autonomia e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Cadeirante. Atividade Física. Inclusão. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Physical disability refers to a condition in which a person has limitations in the function or structure of the body, resulting in difficulties in carrying out daily activities. This can be caused by injuries, congenital diseases, neurological disorders, or other conditions that affect mobility, coordination, or physical abilities. Inclusion is extremely important, as it aims to ensure that all people, regardless of their origins, skills or characteristics, have equal access to opportunities, resources and participation in society. This study aims to

understand how regular physical activity can positively impact the quality of life of wheelchair users. Enter the search. To achieve this purpose, the methodology adopted was literature review, which consists of the critical analysis and synthesis of information from reliable sources, such as scientific articles, books and academic publications. In this way, relevant information was collected that built a solid knowledge on the topic. Regular physical activity helps improve cardiovascular health, strengthen muscles, maintain flexibility and range of movement, improve physical resistance, promote social integration and improve mental health. Physical activities can also increase the independence and mobility of wheelchair users, by strengthening the muscles of the trunk and upper limbs, making it easier to carry out tasks. It is important to highlight that practicing sports such as wheelchair basketball, adapted tennis and wheelchair rugby develop specific skills and can provide competitions at local, national and international levels. Therefore, physical activities have a multifaceted and highly positive impact on the lives of wheelchair users, promoting not only physical health, but also emotional and social well-being, as well as autonomy and quality of life.

Keywords: Wheelchair user. Physical activity. Inclusion. Quality of life.

RESUMEN

La discapacidad física se refiere a una condición en la que una persona tiene limitaciones en la función o estructura del cuerpo, lo que resulta en dificultades para realizar las actividades diarias. Esto puede ser causado por lesiones, enfermedades congénitas, trastornos neurológicos u otras condiciones que afectan la movilidad, la coordinación o las capacidades físicas. La inclusión es sumamente importante, ya que tiene como objetivo garantizar que todas las personas, independientemente de su origen, habilidades o características, tengan igual acceso a oportunidades, recursos y participación en la sociedad. Este estudio tiene como objetivo comprender cómo la actividad física regular puede impactar positivamente la calidad de vida de los usuarios de sillas de ruedas. Ingrese a la búsqueda. Para lograr este propósito, la metodología adoptada fue la revisión de la literatura, que consiste en el análisis crítico y la síntesis de información de fuentes confiables, como artículos científicos, libros y publicaciones académicas. De esta manera se recopiló información relevante que construyó un conocimiento sólido sobre el tema. La actividad física regular ayuda a mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos, mantener la flexibilidad y la amplitud de movimiento, mejorar la resistencia física, promover la integración social y mejorar la salud mental. Las actividades físicas también pueden aumentar la independencia y movilidad de los usuarios de sillas de ruedas, al fortalecer los músculos del tronco y las extremidades superiores, facilitando la realización de tareas. Es importante resaltar que la práctica de deportes como el baloncesto en silla de ruedas, el tenis adaptado y el rugby en silla de ruedas desarrollan habilidades específicas y pueden brindar competencias a nivel local, nacional e internacional. Por tanto, las actividades físicas tienen un impacto multifacético y altamente positivo en la vida de los usuarios de sillas de ruedas, promoviendo no sólo la salud física, sino también el bienestar emocional y social, así como la autonomía y la calidad de vida.

Palabras clave: Usuario de silla de ruedas. Actividad física. Inclusión. Calidad de vida.

Apoio Financeiro Programa Institucional de Bolsas de iniciação á Docência Residência Pedagógica (RP/) Bolsa CAPES/MEC.