

DETERMINANTES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO COM PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA¹

Sofia Wolker Manta
Luciana Erina Palma

Resumo

O objetivo do estudo foi analisar os determinantes para a prática de atividades físicas por pessoas com deficiência física. Caracteriza-se como sendo descritivo, tendo a participação de 11 pessoas na faixa etária dos 21 aos 67 anos. O instrumento foi um questionário aberto tendo os dados analisados por porcentagem. Conforme os dados os determinantes de maior impacto para mudança de comportamento foram a falta de acessibilidade nos espaços, nas ruas e locais próximos; oportunidades e divulgação de práticas de atividades físicas, profissionais capacitados, tempo disponível e altos custos financeiros. Portanto, a partir da análise dos determinantes negativos por pessoas com deficiência física pode-se prever ações e adequações para uma maior inserção deste público em programas de atividades físicas.

Palavras-Chave: Atividade Física; Deficiência Física; Determinantes; Acesso; Barreiras.

Introdução

A atividade física vem assumindo um papel cada vez mais importante na promoção da saúde na sociedade e na minimização do sedentarismo enquanto atitude e mudanças de comportamento. A prática da atividade ou exercício físico traz diversos benefícios à saúde tanto em curto prazo, como sensações momentâneas, quanto em longo prazo na prevenção de doenças (NAHAS, 2006).

No entanto, são variados os determinantes que atuam como forma de não propiciar a prática de atividades físicas pela população em geral. Segundo Martins (2000) os determinantes são reconhecidos como “fatores que influenciam os hábitos de prática de atividades físicas, que embora não sejam fatores casuais, influenciam e/ou determinam o tipo e o montante de atividades físicas praticadas pelo indivíduo” (p.24). Em algumas situações os determinantes identificados pelas pessoas podem ser reconhecidos como facilitadores do

¹Artigo formatado com bases na Revista Brasileira de Ciências do Esporte, indexada no banco de dados da CAPES na área de Educação Física em qualis B1.
<http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE>

comportamento ativo ou como barreiras, devido os mesmos representarem fatores que o indivíduo percebe como tendo um peso positivo ou negativo na tomada de decisão (praticar ou não praticar) (SEABRA JR *et al.*, 2008).

Tendo como base os determinantes para a prática de atividades físicas categorizados por Sallis e Owen (1999, *apud* SEABRA JR *et al.*, 2008) tem-se: os determinantes demográficos e biológicos (idade; habilitações acadêmicas; sexo; genética; situação socioeconômica; características físicas, antropométricas ou de composição corporal, etnia); psicológicos, emocionais ou cognitivos (gosto pelos exercícios, alcance de benefícios, desejo de exercitar-se, distúrbios de humor, percepção de saúde e aptidão, senso pessoal de competência, motivação); comportamentais (história de vida anterior, qualidade de hábitos dietéticos, processos de mudanças); socioculturais (influência do médico, apoio social dos amigos/pares/família/professores); ambientais (acesso a equipamentos- percepção, clima, custos do programa, interrupção da rotina) e características da atividade física (intensidade, sensação subjetiva de esforço).

O conhecimento acerca dos determinantes negativos percebidos para a prática de atividades físicas tem sido um fator recorrente, visto a necessidade de compreender as mudanças de comportamento para um estilo de vida mais ativo (MARTINS, 2000, SILVA; PETROSKI; REIS, 2009). Estudos internacionais que tratam sobre os determinantes para a prática de atividades físicas por pessoas com deficiência ressaltam a importância de se analisar os fatores demográficos, psicológicos, sociais e ambientais, uma vez que correlacionados incidem no baixo nível de atividades físicas por esta população (RIMMER, 2008, RIMMER; WANG; SMITH, 2008, SAEBU, 2010, NOCE; SIMIM; MELLO, 2009). Esta condição implica em uma série de problemas como, intolerância a lactose; maior prevalência de aterosclerose, aumento da obesidade e assim, tornando a pessoa mais suscetível às diversas enfermidades, devido a um estilo de vida sedentário (RIMMER; WANG; SMITH, 2008).

No caso específico da deficiência física² os diferentes níveis de lesão ou comprometimento motor, podem intervir em diferentes necessidades quanto à mobilidade no cotidiano de cada pessoa (uso de cadeiras de rodas, próteses, muletas, entre outros). Nesse sentido, as barreiras podem ser percebidas de diferentes formas conforme o grau de dependência ou autonomia de cada indivíduo (ROBERTON *et al.*, 2011).

Reconhecendo-se tais fatores justifica-se a realização desse estudo com o objetivo de analisar os determinantes que impedem ou limitam a prática de atividades físicas por este público.

Material e Método

O caráter do estudo é fundamentado em uma abordagem quantitativa e qualitativa, pois houve a necessidade do tratamento dos dados por porcentagem e também permitirá uma aproximação direta com os participantes através de uma análise subjetiva das suas percepções. Este é considerado do tipo descritivo, pois busca a descrição das características do grupo pesquisado, descobrir a frequência com que ocorre um determinado fenômeno, conhecer as diversas situações e relações com a vida social, política, econômica e demais aspectos do comportamento humano (FERRARI *et al.*, 2011).

Participaram onze (11) pessoas com deficiência física, sendo nove (09) homens e duas (02) mulheres, com faixa etária de vinte e um (21) a sessenta e sete (67) anos. Dois (02) participantes tinham deficiência congênita, uma (01) paraplegia sem causa definida, cinco (05) tinham lesão medular adquirida por acidente de trânsito e queda, um (01) adquirida devido a poliomielite e dois (02) tinham amputação de um membro inferior, sendo uma adquirida por acidente de moto e o outro devido má formação congênita. Quanto à mobilidade três (03) utilizavam cadeira de rodas manual, três (03) cadeira de rodas motorizada, dois (02)

²Nesse estudo, a deficiência física será compreendida segundo o Decreto nº 5.296 de 02 de dezembro de 2004, como “Alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, acarretando o comprometimento da função física, apresentando-se sob a forma de paraplegia, paraparesia, monoplegia, monoparesia, tetraplegia, tetraparesia, triplegia, triparesia, hemiplegia, hemiparesia, ostomia, amputação ou ausência de membro, paralisia cerebral, nanismo, membros com deformidade congênita ou adquirida, exceto as deformidades estéticas e as que não produzam dificuldades para o desempenho de funções (BRASIL, 2004, p. 42).

próteses e muletas, dois (02) somente muletas e um (01) não utilizava nenhum equipamento para a mobilidade.

Estes participantes fazem parte de 10% da população com deficiência física registrados na Associação de Deficientes Físicos da cidade de Santa Maria/RS. A seleção foi realizada de forma aleatória através do contato por telefone e aceitação de participação no estudo. Para o preenchimento do instrumento foi agendado horário e o local de preferência do participante, e concomitante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Justifica-se a definição do grupo de estudos, por considerar que há uma variabilidade maior de mobilidade, como uso de cadeira de rodas manual ou motorizada; próteses; muletas; andador entre outros, o que poderá influenciar na mudança de comportamento para a prática de atividades físicas.

O instrumento para a coleta de dados foi um questionário aberto sobre os determinantes para a prática de atividades físicas baseado em estudos realizados por Martins (2000). A elaboração do questionário teve como base os determinantes demográficos/biológicos, psicológicos/cognitivos/emocionais, socioculturais e ambientais distribuídos em tabela. Cada um destes determinantes foi composto por fatores avaliados de acordo com uma escala de *Likert* com intensidades distribuídas de 0 (zero) a 4 (quatro). O participante deveria identificar na escala, através dos números, o quanto o fator dificultava ou impedia a participação em atividades físicas.

Os números são representados conforme as intensidades da seguinte maneira: número 0 (zero) representava a resposta “nunca”, ou seja, o fator é percebido pelo participante como um determinante que nunca impedia a prática de atividades físicas; o 1 (um) significava que “raramente” é um impedimento; o número 2 (dois) “às vezes”; 3 (três) “quase sempre” e por fim o número 4 (quatro) “sempre” era um impedimento para a prática de atividades físicas. A pergunta “por quê” na escala, somente foi realizada pelo pesquisador ao participante quando este identificasse a intensidade 4 (quatro) da escala.

Foi adotado o procedimento de coleta de dados heteroaplicado, conduzido pelo próprio pesquisador, pelo motivo de algum participante não conseguir realizar o preenchimento do mesmo em decorrência de alguma dificuldade motora.

Os dados foram analisados de forma descritiva por porcentagem dos fatores julgados como impedimento para a prática de atividades físicas. Por isso, para efeitos de análise dos dados foram considerados na escala, as intensidades “nunca” e “raramente”, representados respectivamente pelos números 0 (zero), 1 (um) como determinantes negativos de menor impacto para a mudança de comportamento, e as intensidades “às vezes”, “quase sempre” e

“sempre”, sendo os números 2 (dois), 3 (três) e 4 (quatro) como determinantes negativos de maior impacto, ou seja, que na percepção das pessoas com deficiência física impediam e/ou dificultavam a prática de atividades físicas.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria sob CAAE 06311812.3.0000.5346.

Resultados

Na tabela I estão presentes os dados analisados referentes aos determinantes demográficos como a disponibilidade para a prática de atividades físicas, recursos socioeconômicos, sensações físicas gerais secundárias a deficiência e a percepção quanto ao tipo de deficiência física do participante para a prática de atividades físicas.

Tabela I: Determinantes Demográficos julgados pelas pessoas com deficiência física como barreiras para a prática de atividades físicas.

1.DETERMINANTES DEMOGRÁFICOS	ESCALA (intensidade)	
	“Nunca”/“Raramente” n=11(%)	“Às vezes”/“quase sempre”/ “sempre” n=11(%)
1.1 Falta tempo disponível para praticar atividades físicas	4 (36,3%)	7 (63,6%)
1.2 Altos custos financeiros dificultam a inserção em atividades físicas	5 (45,4%)	6 (54,6%)
1.3 Lesões físicas associadas que impedem praticar atividades físicas	8 (72,8%)	3 (27,3%)
1.4 Tenho dores leves que me impedem praticar atividades físicas	10 (90,1%)	1 (9,1%)
1.5 Canso muito facilmente	10 (90,1%)	1 (9,1%)
1.6 Dificuldades em habilidade motoras para a prática de atividades físicas	10 (90,1%)	1 (9,1%)
1.7 O meu tipo de deficiência limita a prática de atividades físicas	9 (81,9%)	2 (18,2%)

Com base na tabela I os fatores que se mostraram de maior impacto para a tomada de decisão para a prática de atividades físicas são em relação ao “tempo disponível” por sete dos participantes (63,6%) e seis (54,6%) consideraram os “altos custos financeiros dos programas”. O fator tempo disponível foi identificado por uma participante na intensidade “sempre” na relação de dependência de outra pessoa para auxiliar no deslocamento, já os altos custos foi justificado por dois participantes por este fator relacionar-se com o número de

vezes na semana de deslocamento, à distância aos locais de prática, e ainda mencionaram que alguns locais cobravam mais caro devido aos gestores indicarem a contratação de um profissional exclusivo em razão do atendimento demandar maior atenção.

Já, os fatores de menor impacto foram “lesões físicas atuais”, respondido por oito (72,8%) dos participantes, nove (81,9%) consideraram que o “tipo de deficiência física” não é um impedimento para a prática de atividades físicas e os fatores “dores leves”, “canso muito facilmente” e “dificuldades em habilidades motoras” foram mencionado por dez (90,1%) dos participantes.

Na tabela II consta a relação dos itens quanto aos determinantes psicológicos referentes ao interesse por atividades físicas e questões frente à deficiência física.

Tabela II: Determinantes psicológicos julgados pelas pessoas com deficiência física como barreiras para a prática de atividades físicas.

2. DETERMINANTES PSICOLÓGICOS	ESCALA (intensidade)	
	“Nunca”/“Raramente” n=11(%)	“Às vezes”/“quase sempre”/ “sempre” n=11(%)
2.1 Não tenho interesse em praticar atividades físicas	9 (81,9%)	1 (9,1%)
2.2 Não sei se consigo praticar atividades físicas	8 (72,8%)	3 (27,3%)
2.3 A prática de atividades físicas não melhora a minha imagem corporal	11(100%)	0
2.4 A prática de atividades físicas não melhora a minha autoestima	11 (100%)	0
2.5 A prática de atividades físicas não traz benefícios para a minha saúde	11 (100%)	0
2.6 A prática de atividades físicas não me traz benefícios estéticos	11 (100%)	0
2.7 Tenho medo de causar alguma lesão com a prática de atividades físicas	8 (72,8%)	3 (27,3%)

Na tabela II pode-se perceber que todos os fatores foram julgados de menor impacto pela maioria dos participantes para a tomada de decisão frente à prática de atividades físicas. No entanto, o fator “medo de causar alguma lesão” foi julgado por três (27,3%) participantes de maior impacto, tendo um (01) indicado este fator na intensidade “sempre”, pelo medo de quedas ocasionar alguma fratura e aumentar a dependência de outra pessoa nas atividades do seu cotidiano.

Na tabela III estão presentes as análises dos determinantes socioculturais que os participantes julgaram como impeditivos para a prática de atividades físicas, no que se refere ao apoio da família e amigos, o conhecimento de divulgação de atividades físicas praticadas por pessoas com deficiência, assim como a percepção sobre a capacitação de profissionais para o atendimento.

Tabela III: Determinantes socioculturais julgados pelas pessoas com deficiência física como barreiras para a prática de atividades físicas.

3. DETERMINANTE SOCIOCULTURAIS	ESCALA (intensidade)	
	“Nunca”/“Raramente” n=11(%)	“Às vezes”/“quase sempre”/ “sempre” n=11(%)
3.1 Dependo da companhia de terceiros (amigos, familiares, etc.) para me levar aos locais de prática de atividades físicas	8 (72,8%)	3(27,3%)
3.2 A minha família não incentiva a prática de atividades físicas	11 (100%)	0
3.3 A prática de atividades físicas não contribui para aumentar as minhas relações sociais.	11 (100%)	0
3.4 Falta oportunidade para a prática de atividades físicas	4 (36,3%)	7 (63,6%)
3.5 Não tenho conhecimento sobre os tipos de atividades físicas que eu possa praticar.	6 (54,6%)	5 (45,4%)
3.6 Falta profissionais Capacitados para orientar pessoas com deficiência na prática de atividades físicas	4 (36,3%)	7 (63,6%)
3.7 Falta divulgação sobre práticas de atividades físicas por pessoas com deficiência	4 (36,3%)	7 (63,6%)

Na tabela III os fatores identificados como de menor impacto para a tomada de decisão para a prática de atividades físicas estiveram relacionados a não dependência de terceiro para o deslocamento, representando oito (72,8%) dos participantes. No entanto, um (01) participante indicou este fator na intensidade “sempre” estar associado ao “tempo disponível” por depender da disponibilidade de um familiar. Onze (100%) consideraram que não há objeção da família em relação à prática de atividades físicas, por isso não gera um impedimento, da mesma forma que também contribui para aumentar as relações sociais e, seis (54,6%) não consideraram a falta de conhecimento sobre o que poderiam praticar como um impedimento.

Os fatores de maior impacto para a falta de prática de atividades físicas foi considerado por três (27,3%) participantes a “falta oportunidade para a prática de atividades físicas por pessoas com deficiência”, sendo que um (01) participante identificou este fator na intensidade “sempre” pelo mesmo depender de locais acessíveis e adequados para o atendimento. Sete (63,6%) reforçaram a “falta de profissionais capacitados para o atendimento as pessoas com deficiência em programas de atividades físicas”, e no fator “falta de divulgação” um participante justificou na intensidade “sempre” que a divulgação contribui para buscar locais acessíveis para a prática.

Na tabela IV estão expostos os dados referentes aos determinantes ambientais identificados pelos participantes no que se refere aos fatores: locais próximos, acesso a transporte público e carro próprio, acessibilidade nos espaços destinados à prática de atividades físicas e nas vias públicas.

Tabela IV: Determinantes ambientais julgados pelas pessoas com deficiência física como barreiras para a prática de atividades físicas.

4. DETERMINANTE AMBIENTAIS	ESCALA (intensidade)	
	“Nunca”/“Raramente” n=11(%)	“Às vezes”/“quase sempre”/ “sempre” n=11(%)
4.1 Falta locais próximos a minha casa, ou trabalho para a prática atividades físicas.	5 (45,4%)	6 (54,6%)
4.2 Falta carro próprio para o deslocamento aos locais de prática de atividades físicas	8 (72,8%)	3 (27,3%)
4.3 Falta transporte público acessível para o deslocamento aos locais de prática de atividades físicas	6 (54,6%)	5 (45,4%)
4.4 Falta de acessibilidade nas ruas para o deslocamento a prática de atividades físicas.	2 (18,2%)	9 (81,9%)
4.5 Falta espaços, locais e ambientes acessíveis para a prática de atividades físicas	3 (27,3%)	9 (81,9%)
4.6 Falta um clima adequado para a prática de atividades físicas.	9 (81,9%)	2(18,2%)

Quanto aos fatores tidos como de menor impacto para a prática de atividades físicas foram identificados por oito participantes (72,8%) a “falta de carro próprio” (36,3%), por seis (54,6%) a “falta de transporte público” e por nove (81,9%) consideraram a “falta de um clima

adequado”. Entretanto, nesse estudo isto pode estar relacionado ao fato dos mesmos terem acesso a carro próprio e não fazerem uso de transporte público.

Já, em relação aos fatores de maior impacto para a prática de atividades físicas, foi identificada por seis (54,6%) participantes a “falta de locais próximos”. Um participante que citou a intensidade “sempre” justificou neste fator que mais opções de locais para a prática de atividades físicas acessíveis para pessoas com deficiência, reduziria os custos quanto ao deslocamento e aumentaria as opções. Ainda, nove (81,9%) consideraram a “falta de acessibilidade nas ruas” e “falta de locais acessíveis”. Um participante mencionou na intensidade “sempre” que a dificuldade de acesso em alguns locais acaba gerando a dependência de acompanhante para auxiliar.

Discussão

A partir da análise dos dados os fatores de maior impacto negativo para a prática de atividades físicas para nove (81,9%) participantes foram à falta de acessibilidade nas ruas e nos espaços de prática de atividades físicas, sete (63,6%) indicaram a falta de tempo disponível, oportunidade e divulgação de atividades físicas por pessoas com deficiência, profissionais capacitados, e seis (54,6%) reforçaram a falta de locais próximos e os altos custos financeiros para inserção em atividades físicas.

Já os fatores de menor impacto foram lesões físicas associadas, dores no corpo, cansaço com facilidade, dificuldades em habilidades motoras e o tipo de deficiência física. Apenas um (9,1%) participante mencionou não ter interesse e três (27,3%) indicaram não sabiam se conseguem praticar atividades físicas e ter medo de causar alguma lesão. Nos demais fatores como os benefícios estéticos, de saúde, imagem corporal, autoestima, incentivos da família e relações sociais os onze (100%) participantes identificaram serem fatores que não interferem na mudança de comportamento, podendo-se perceber que todos reconhecem os efeitos positivos da prática regular de atividades físicas, o aumento das relações sociais como também o apoio e incentivo da família.

Conforme a análise, o maior impacto para a tomada de decisão na prática de atividades físicas foram sob fatores externos ao indivíduo, já que os internos, como o interesse pessoal, a percepção sobre o tipo de deficiência física e a sensação de esforço ou dor não foram indicativos de barreiras pelos participantes. Além disso, fatores como “tempo disponível” e “dependência de outra pessoa” mostraram-se inter-relacionados na justificativa de um

participante, pois dependendo do tipo de prática de atividades físicas ou deslocamento a ser percorrido dependerá mais do tempo disponível da outra pessoa do que do participante.

Por isso, em se tratando de pessoas com deficiência física, as barreiras podem ser inúmeras e variar em intensidade conforme os níveis de dependência em relação ao tipo de deficiência física, como também os potenciais de autonomia para as tarefas diárias. Assim, quanto mais os fatores externos ao indivíduo se sobressaírem aos internos, maiores serão as chances das pessoas com deficiência física manterem um comportamento sedentário ao longo da vida e desenvolver doenças associadas à saúde.

Os determinantes ambientais e socioculturais apresentaram grande impacto na percepção das pessoas com deficiência física em relação às barreiras para a prática de atividades físicas. Estes determinantes negativos muitas vezes são influenciados por barreiras atitudinais que a própria sociedade constrói em relação às pessoas com deficiência sob a forma de incapacidade, limitação, preconceito, sentimento de menos valia e exclusão (GUEDES, 2007). As barreiras atitudinais acabam refletindo na falta de acessibilidade e na própria formação do profissional que atua nos espaços de prática de atividades físicas por não reconhecerem as possibilidades de inserção deste público.

Nesse sentido, corrobora-se com dados dos estudos de Rimmer *et al.* (2004), Rimmer; Wang; Smith, (2008), Scelza *et al.* (2005) e Robertson *et al.* (2011), pois apresentaram como barreiras julgadas por pessoas com deficiência física a falta de acessibilidade aos espaços de prática de atividades físicas, ausência de uma área central e dificuldade quanto ao uso de transporte público. Da mesma forma, os altos custos, a falta de assistentes pessoais, falta de informação de onde e como se exercitar, falta de profissionais capacitados, sensação de desconforto nos centros de *fitness*, falta de energia, dor e incontinência urinária foram julgados como limitadores (RIMMER; WANG; SMITH, 2008, ROBERTON *et al.*, 2011).

Os espaços como academias de ginástica, não possuem infraestruturas adequadas para atender as diferentes necessidades dos possíveis usuários (PALMA *et al.*, 2011, RIMMER *et al.*, 2004). Segundo Rimmer *et al.* (2004) pessoas com deficiência pagam o mesmo valor para adesão a programas de atividades físicas, porém sem usufruir de ambientes acessíveis, de fácil circulação e com equipamentos confortáveis e adaptados.

Mudanças nestas percepções poderão ser diferentes quando os espaços de prática de atividades físicas fornecerem as reais condições de acessibilidade, segurança, permanência e conforto nas infraestruturas (RIMMER, 2008), pois a inacessibilidade dos espaços de prática de atividades físicas não somente limita o acesso das pessoas com deficiência física, como também contribui para os determinantes psicológicos como o baixo retorno da atividade física

nos aspectos físicos, sentimento de medo, insegurança e constrangimento pela dificuldade de acesso e uso dos equipamentos e espaços (KEHN; KROLL, 2009, ROBERTON *et al.*, 2011, SCELZA *et al.*, 2005).

Reconhecer que as pessoas com deficiência possam ser usuárias dos espaços de prática de atividades físicas contribui para que estes sejam melhores adequados e planejados tanto para atender a este público, como também para fornecer qualidade de acesso, conforto e mobilidade para todos. Além disso, as adequações na infraestrutura evitariam as estratégias paliativas de segregação ao limitar os espaços nas academias de ginástica para as pessoas com deficiência devido à falta de equipamentos adaptados, e proporcionariam maior autonomia para circulação.

Além de um espaço acessível, a preparação do profissional pode ser um fator motivacional para a inserção de pessoas com deficiência em atividades físicas, pois nada adiantará espaços adequados, se o profissional não compreender as especificidades da deficiência para enfatizar as potencialidades individuais. Com base nos dados desse estudo a falta de profissionais capacitados tem sido um fator negativo na percepção de pessoas com deficiência física para a inserção em atividades físicas, o que pode justificar a baixa procura destes espaços por este público. A preparação profissional deve atentar para a multiplicidade de praticantes com diferentes e peculiares condições (pessoas com deficiência, gestantes, obesos, cardiopatas, entre outros) que terão os mais variados objetivos nos espaços de prática de atividades físicas. É necessário que o profissional da área crie meios e estratégias para uma efetiva intervenção no atendimento as pessoas com deficiência, para assim minimizar os efeitos de um estilo de vida sedentário à saúde.

Assim, por meio da análise dos determinantes que impedem e dificultam a inserção de pessoas com deficiência física em atividades físicas regulares tem-se a possibilidade de direcionar ações e programas que vislumbrem condições ambientais e sociais adequadas para contribuir de forma positiva na tomada de decisão para a inserção deste público nos mais variados espaços, visto que estas ações devem ser planejadas e discutidas desde a formação do profissional como também nos espaços destinados a prática de atividades físicas.

Considerações Finais

A partir dos dados percebe-se que há o interesse de pessoas com deficiência física na prática de atividades físicas, uma vez que fatores psicológicos e as características da deficiência foram identificados de menor impacto para a tomada de decisão. No entanto, os fatores externos as condições da deficiência ainda são determinantes de maior impacto para a mudança de comportamento a um estilo de vida mais ativo. Dentre estes fatores foram destacados a falta de acessibilidade aos espaços e locais próximos, oportunidades e divulgação para a prática de atividades físicas, profissionais capacitados, os altos custos financeiros em deslocamento e a falta de tempo disponível.

Portanto, pressupõem-se as possíveis ações que permitam que um número maior de pessoas com deficiência física busquem a prática de atividades físicas e conseqüentemente um estilo de vida mais ativo. Além disso, espera-se que mais estudos venham ao encontro destes objetivos para que seja possível identificar os determinantes negativos percebidos para a mudança de comportamento por pessoas com diferentes deficiências e informar aos profissionais da área, poderes públicos e sociedade em geral, possíveis recomendações para aumentar o nível de atividade física deste público.

REFERÊNCIAS

BRASIL. *Decreto nº 5.296 de 02 de dezembro de 2004*. Coordenadoria Nacional para integração da pessoa portadora de deficiência. Acessibilidade. Brasília-Secretaria Especial dos Direitos Humanos. 160f, p. 41-74, 2005.

FERRARI, E.; PACHECO, R.; SANTOS, S.; SANTOS, S.G. dos. Pesquisa Descritiva. In: SANTOS, S.G. dos (org). *Métodos e Técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à Educação Física*. 240p. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

GUEDES, L. C. *Barreiras Atitudinais nas Instituições de Ensino Superior: questão de educação e empregabilidade*. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Pernambuco- Ceará, 2007.

KEHN, M.; KROLL, T. Staying physically active after spinal cord injury: a qualitative exploration of barriers and facilitators to exercise participation. *BMC Public Health* 2009, 9:168. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/9/168> Acessado em: 27 de junho de 2013.

MARTINS, M. de O. *Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários*. 2000. 183f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)- Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4.ed. 284p. Londrina: Midiograf, 2006.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. de M.; MELLO, M. T. 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*. Mai/Jun, 2009, v. 15, n. 3, p. 174-178.

PALMA, L.E; MANTA, S.W.; LEHNHARD, G. R; MATTHES, S. E. R.; BERGUEMMAYER, L. C. Acessibilidade e academias de ginástica: a participação das pessoas com deficiência. *Revista Digital EFDeporte*, Buenos Aires, Año 15, n. 152, Enero de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Acessado em: 26 de junho de 2013.

RIMMER, J. H.; RILEY, B.; WANG, E.; RAUWORTH, A.; JURKOWSKI, J. Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 26, n.5, p. 419-425, 2004. Disponível em: http://www.rectech.org/publications/AIMFREE3_04.pdf acessado em: 13 de junho de 2013.

RIMMER, J. H.; WANG, E; SMITH, D. Barriers associated with exercise and community access for individuals with stroke. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 2008, v. 45, n. 2, p.315–322.

RIMMER, J. H. Promoting Inclusive Physical Activity Communities for People with disabilities. *Research Digest*, series 9, n. 2, june/july, 2008. Disponível em: <https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/june2008digest.pdf> Acessado em: 20 de junho de 2013.

ROBERTON, T.; BUCKS, R. S.; SKINNER, T. C.; ALLISON, G. T.; DUNLOP, S. A. Barriers to physical activity in individuals with spinal cord injury: A western Australian study. *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, v. 17, n. 2, 2011: 74-88. Disponível em <http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=876098970547531;res=IELHEA> Acessado em 04 de julho de 2013.

SAEBU, M. Physical disability and physical activity: a review of the literature on correlates and associations. *European Journal of Adapted Physical Activity*, v.3, n.2, 37-55, 2010. Disponível em: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7w0Av4CAeNUJ:www.eufapa.eu/index.php/resources/documents/doc_download/98-physical-disability-and-physical-activity-a-review-of-the-literature-on-correlates-and-associations.html+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br acessado em: 18 de junho de 2013.

SEABRA JR, A.F.; MEDONÇA, D. M.; THOMIS, M. A.; ANJOS, L.A.; MAIA, J.A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados a prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, abr/2008, 24 (4), p. 721-732.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI; E. L.; REIS, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. *Motriz*, Rio Claro, v.15, n. 2, p. 219-227, abr./jun. 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2243> acessado em: 20 de junho de 2013

