

**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ/ CAMPUS CASTANHAL**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MARLON SOUZA MORAES**

**A ACESSIBILIDADE DE USUÁRIOS DE CADEIRA DE RODAS EM ACADEMIAS  
DE MUSCULAÇÃO: IMPASSES E VIABILIDADES**

**CASTANHAL-PA**  
**2021**



**MARLON SOUZA MORAES**

**A ACESSIBILIDADE DE USUÁRIO DE CADEIRA DE RODASACADEMIAS DE  
MUSCULAÇÃO: IMPASSES E VIABILIDADES**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado a Universidade Federal do  
Pará como requisito para a obtenção de  
grau de Licenciado em Educação Física  
pela Univeridade Federal do Pará.**

**Orientador(a) Prof.<sup>a</sup> Dra. Elren Passos  
Monteiro**

**CASATANHAL – PA**

**2021**

## **AGRADECIMENTOS**

Gratidão primeiramente a Deus por ter ajudado na minha caminhada até aqui, depois a minha família por terem me apoiado e nunca mediram esforços para essa batalha, agradecer principalmente minha mãe e meu pai que foram a minha base para que em nenhuma hipótese desistisse de algo.

Agradeço a todos os professores que fizeram parte desta caminhada também e dividiram seus conhecimentos junto comigo e por final agradecer a minha orientadora Elren Passos que me ensinou que o exercício físico pode ser para todos e que a única barreira que nos impede de dar oportunidade aos outros é a ignorância.

## RESUMO

O presente trabalho, trata-se de um artigo para conclusão de curso, intitulado “A acessibilidade de usuários de cadeira de rodas em academias de musculação”. O objetivo do estudo é revisar, por meio da literatura, quanto aos impasses e as viabilidades de pessoas com deficiências (PcDs) em relação à prática de musculação tendo em vista limitações clínicas, regras de engenharia dos prédios aos quais se instalam as academias. Além disso, verificar-se de fato as academias se encontram aptas para receber esta população. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com coleta de dados a partir de uma pesquisa bibliográfica, e, por fim, o relato de Fernando Souza, 43 anos, campeão de natação, com paraplegia dos membros inferiores ocasionados por acidente automobilístico, frequentador de academias, que encontrou na atividade física, a motivação para viver e pôde, elucidar, as experiências vividas em academia de musculação com a sua cadeira de rodas. Pode-se concluir que o usuário de cadeira de rodas ainda encontra algum tipo de barreira, seja ela arquitetônica ou profissional ao acesso à prática de exercício físico.

**Palavras – chave:** Acessibilidade; Academia; Deficiência física; Atividade física; Pessoa com deficiência.

## **ABSTRACT**

The present work, it is an article for the conclusion of the course, entitled "The accessibility of wheelchair users in bodybuilding gyms" which uses a qualitative methodology, with data collection from theoretical reference research and articles on the theme and the context in which it is inserted, regarding the deficiencies such as which weight training is allowed in view of clinical limitations, engineering rules of the buildings to which they are installed as gyms and if in fact, if necessary, they are able to receive people with disabilities (PwD) and finally the report of FS, 43 years old, swimming champion, with paraplegia of the lower limbs caused by a car accident, going to gyms, who found in physical activity the motivation to live and was able to elucidate the lived in a weight training gym with his wheelchair. It can be concluded that the wheelchair user still encounters some type of barrier, be it architectural or professional, to access to physical exercise.

**Key- word:** Accessibility; Gym; Physical disability; physical activity; people with impairment.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física, mostra-se fundamental para indivíduos saudáveis e também deve-se considerar a sua importância para Pessoas Com Deficiência Física (PcDs), especificadamente a musculação adjunto ao treinamento de força entendendo-se, portanto, que a academia adequada, deve estar adaptada e engajada em promover estímulos e estratégias para que o sujeito, desenvolva habilidades e/ou utilize de forma a auxiliar na reabilitação, a prática da atividade física, de forma segura.

Tendo em vista o número significativo de PcD conforme levantamento nos dados do Brasil, de mais de 45 milhões, contando que, hoje aproximadamente tem-se 220 milhões de pessoas no país todo, ou seja, mais de 20% de toda população encontra-se nesta condição, compreende-se a necessidade de aprofundar-se em debates quanto acessibilidade e qualidade de vida da pessoa com deficiência (IBGE, 2010).

A qualidade de vida, o bem-estar físico e emocional, parte de um conjunto de elementos para todos os indivíduos, não diferente para os deficientes físicos que lutam pela acessibilidade, pedindo ao menos que aja empatia para com eles. Para a “PcD”, pode se dizer, de forma generalista que, praticar exercícios físicos possuem diversos benefícios como a melhora na mobilidade, atividade muscular, equilíbrio, condicionamento, assim como evolução em aspectos psicológicos como a autoestima diretamente ligada a autoimagem, diminuição da ansiedade e do estresse pela liberação de hormônios associados ao bem-estar, e no contexto social, estimulando a socialização, inserindo o indivíduo em condições ambientais de igualdade, contribuindo para que na soma dos fatores, se adquira a qualidade de vida esperada. Os empecilhos, portanto, surgem, a partir da limitação quanto aos locais apropriados para as práticas físicas, assim como de profissionais especializados a atender as necessidades especiais das pessoas com deficiência. (PEDRINELLI, 1994; ARAÚJO, 2011; BRANCATTI, 2013)

Portanto, torna-se necessário esclarecer conceitos sobre acessibilidade e apresentar as condições necessárias de acessibilidade para a prática do treinamento de força em para atendimento ao público PcD, mais específico, àqueles que dependem da cadeira de rodas para locomoção (MONTEIRO; SALE, 2010). Neste sentido, torna-se de suma importância para concretização da problemática

proposta, a visão cotidiana daquele que necessita do serviço e que pode de fato relacionar os aspectos positivos encontrados assim como as dificuldades enfrentadas.

Diante deste contexto, objetivo deste artigo é revisar, por meio da literatura, quais os impasses e as viabilidades de Pessoas Com Deficiências (PcDs) em relação à prática de musculação tendo em vista limitações clínicas, regras de engenharia dos prédios aos quais se instalam as academias. Além disso, verificar se de fato as academias se encontram aptas para receber esta população.

Por fim, e para uma melhor análise e compreensão os resultados foram divididos em três capítulos, cada um dos quais envolve uma categoria relacionada a construção dessa pesquisa.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Buscou-se em referencial teórico, subsídios para a discussão e descrição dos resultados obtidos, através da análise bibliográfica acerca da acessibilidade e prática da musculação, além de normas de engenharia para os acessos da cadeira de rodas, profissionais especializados para atender ao público PcD, tipos de deficiências que permitem que o indivíduo pratique atividade física.

A metodologia utilizada para levantamento de dados de pesquisa dos assuntos a se elucidar, foram análises de literatura especializada em acessibilidade, deficiência física e artigos que mencionam o trato das academias enquanto imóvel acessível e profissionais habilitados a atender público PcD. As pesquisas foram nas bases eletrônicas: Lilacs, Medline, Pubmed e Scielo, pois tratam-se de uma rede de gestão em informação, intercâmbio de conhecimento e evidência científica em saúde e as chaves de pesquisa usadas em português e inglês foram: acessibilidade; academia; deficiência física; atividade física e pessoa com deficiência. A seleção de artigos foi realizada a partir da análise de títulos e resumos de 2011 a 2021, sendo incluídos os que continham perspectivas específicas sobre a prática de exercício físico em pessoas com deficiência e usuário de cadeira de rodas. Foram excluídos artigos duplicados e os que fugiam do tema proposto. Para uma melhor análise e entendimento, os resultados foram divididos em três capítulos e cada capítulo abordando uma categoria que foi relevante para a construção desse estudo.

Paralelo ao acervo teórico, através de contatos com pessoas próximas,



chegou-se ao F. S. que se disponibilizou a responder a uma entrevista com 8 perguntas abertas, enviadas através do aplicativo whatsapp que possibilitaram a amplitude das respostas de forma qualitativa, e que além de explorarem e enriquecerem o estudo com o relato real de um frequentador de academias que é dependente da cadeira de rodas 10 anos, após sofrer acidente automobilístico que utiliza de serviços de academias antes mesmo do uso da cadeira de rodas, pode-se confrontar as informações com a literatura e artigos já apresentados.

## **1. RESULTADOS**

A imagem da PcD como uma pessoa impossibilitada de realizar atividades que demandam esforço físico pela aparente fragilidade muscular, vem sendo desmistificada e a procura deste público por serviços como as de academias de musculação, vem crescendo consideravelmente, tornando-se comum a presença da PcD nos mais diversos ambientes relacionados à práticas esportivas e exercícios físicos em geral. Para Souza, (2009, p. 20), “não esconde ou camufla a deficiência, mostra com dignidade a realidade e valoriza as diferenças e necessidades decorrentes da deficiência” (SOUZA,2009).

No Brasil, a partir de dados de levantamento de pessoas com deficiência através do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE,2010), o número de pessoas que possuem algum tipo de deficiência ultrapassa os 45 milhões, fora os casos que sofreram amputação de algum membro não inclusos nesta estatística, mas que englobam o grupo PcD (IBGE,2010).

A procura pelo serviço das academias, surgem inicialmente, como forma de auxiliar no processo de reabilitação, para os quadros da deficiência adquirida, onde o sujeito se vê repentinamente limitado, e busca a máxima recuperação dentro de suas condições clínicas e mais, permite que ele esteja envolvido socialmente, possua relações de convívio num meio de inclusão (MONTEIRO; SALE,2010).

Em consequência, a prática habitual, oferece à PcD emoções e sentimentos através das conexões com o outro e com o próprio corpo, que promovem seu bem-estar estimulando o corpo e a mente (HORTA et al., 2009; LABRONICI et al., 2000). De acordo com Saba (2001), objetivando o desenvolvimento do bem-estar e qualidade de vida, as academias tornaram-se umas das principais opções dentro das cidades àqueles que possuem algum grau de deficiência. Porém, pode não ser tão fácil se encontrar o local adequado para se receber pessoa que utilize de cadeira

de rodas, partindo de um princípio que nem mesmo as vias públicas em sua totalidade estão preparadas para atender a demanda, os estabelecimentos prestadores de serviços também possuem limitações em acessibilidade, o que acaba por estimular a exclusão do deficiente físico pela falta de opção do acesso (SABA,2001). De acordo com Duarte (2005) a dificuldade de acessos, prejudica a inclusão do indivíduo, promovendo a exclusão a partir do momento que a falta de acessibilidade não permite a convivência com as diferenças (DUARTE,2005).

### **1.1 O uso da cadeira de rodas**

O indivíduo possui algumas motivações para a dependência do uso de cadeira de rodas para sua locomoção, podendo ser uma deficiência apresentada desde o nascimento ou adquirida após algum trauma que resultou em sequelas devido a algumas lesões neurológicas, neuromusculares, de má formação congênita ou ortopédica (MAUERBERG DE CASTRO, 2005),mas que independente da forma que a condicionou ao uso da cadeira de rodas, a maneira a qual lidará com esta situação será individual, podendo se recolher a uma condição limitadora ou buscando se superar mesmo com limitações, enxergando além delas. Considerando que, podem ocorrer pela deficiência, alterações emocionais e psicológicas, assim como sua consciência corporal em relação ao espaço físico, mas não um comprometimento intelectual, portanto capaz de desenvolver-se através de atividade contínua (ZUCHETTO; CASTRO, 2002).

Algumas das situações as quais podem fazer o indivíduo ter de fazer uso da cadeira de rodas são: após cirurgias, sendo estas experiências momentâneas porém com muitas restrições quanto ao esforço físico, deve ser avaliado clinicamente a intensidade permitida dos movimentos a fim de reabilitação e recuperação do condicionamento físico; após acidentes, sendo esta condição capaz de levar o indivíduo ao uso da cadeira de rodas de forma temporária ou definitiva, dependendo da gravidade; doenças que incapacitam a locomoção como a esclerose múltipla, paralisia infantil; e a condição a qual se tem maiores possibilidades de realização da atividade como a musculação, que são os casos de lesões na medula, onde o indivíduo pode adquirir a paraplegia, paraparesia, tetraplegia ou tetraparesia. A paraplegia, trata-se da lesão que os membros inferiores são atingidos e perdem os movimentos; a paraparesia ocorre paralisia parcial dos membros inferiores;

tetraplegia, membros superiores e inferiores são atingidos limitando o movimento; e tetraparesia quando parcialmente os quatro membros são atingidos (MELO; GUEDES,2019).

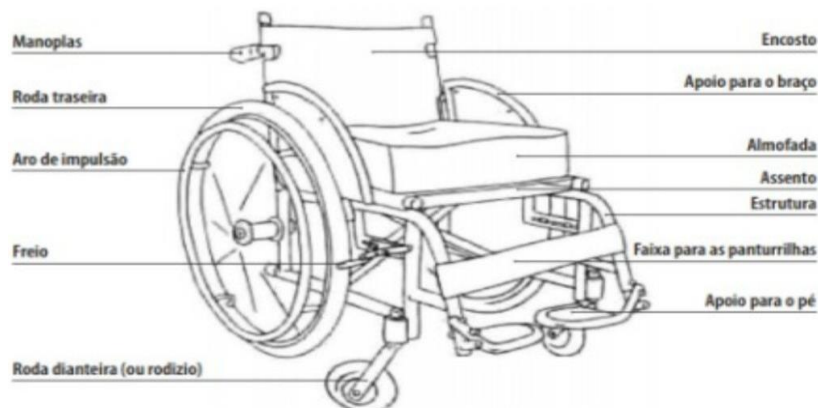
E ainda:

As lesões na medula espinal são as causas de deficiência física que, de acordo com o grau de gravidade, pode trazer alterações motoras, sensitivas, autonômicas e psicossociais. Quando necessário, o uso de cadeira de rodas torna-se fundamental para autonomia e independência do lesado medular. No entanto, a cadeira de rodas é um equipamento que acarreta dificuldade ergonômica na execução de quase a totalidade das tarefas. (MELO; GUEDES,2019).

A realização de qualquer atividade, sendo ela em PcD ou não, demandam prescrição médica, avaliações que constatem a possibilidade da realização de forma segura a fim de proporcionar benefícios e não agir como um complicador dos quadros já instalados. Havendo a liberação pelos profissionais especializados, tem-se de forma benéfica, o aprimoramento das capacidades funcionais generalizadas, melhora nos níveis de pressão arterial e glicose, equilíbrio de componentes de composição corporal, entre outros (KRAEMER; RATAMES; FRENCH, 2002).

Dentre as cadeiras de rodas disponíveis no mercado, a mais indicada para a realização de exercícios físicos é manual, que necessita da propulsão do usuário, para que possa se locomover, havendo nestas condições, as cadeiras esportivas e as não-esportivas, além disso, é essencial que estas estejam adaptadas de acordo com as individualidades do sujeito e que sejam confeccionados sob medida, para garantir conforto e principalmente a segurança (MELO; GUEDES,2019).

A figura ilustra as partes comuns das cadeiras de rodas manuais:



Fonte:Frost S, Mines K, Noon J, Scheffler E, Stoeckle J.

Segundo o entrevistado F.S (2021) ao ser questionado sobre escolha da cadeira de rodas utilizada “ **eu sei que tem cadeira apropriada, muito melhor que a minha, mas o custo para aquisição da cadeira adequada é muito superior [...] se os gastos fossem apenas com a cadeira, daria pra comprar**” e completa “ nada que não se resolva do ‘ jeitinho brasileiro’, com almofadinha, reforço nas partes mais desgastadas e tomando cuidado dentro do possível” (F. S. 2021).

## 1.2 A acessibilidade

De acordo com Silva e Gonçalves (2006, p. 11) acessibilidade: “refere-se à possibilidade de uso de estruturas urbanas, edificações públicas ou privadas sem maiores dificuldades por parte de qualquer pessoa” , ou seja, são as condições que colocam em situação de igualdade os sujeitos, quanto sua liberdade de ir e vir, independente de suas características singulares, o acesso deve ser pensado e apropriado ao uso de todos (SIMÕES, 2011).

Segundo, a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT, 2015) que define a acessibilidade como, "espaços, mobiliários, equipamentos urbanos, edificações, transportes, informação e comunicação, inclusive seus sistemas e tecnologias ou elemento que possa ser alcançado, acionado, utilizado e vivenciado por qualquer pessoa" (ABNT, 2015, p.2).

A Lei 13.146 de 2015, em seu artigo 42, garante que “a pessoa com deficiência tem direito à cultura, ao esporte, ao turismo e ao lazer em igualdade de oportunidades com as demais pessoas [...]” (BRASIL,2015)

Já para F.S (2021) : “ **se o maior problema fosse a acessibilidade dentro da academia estaria bom, mas chegar até a academia já é verdadeira batalha [...]**” referindo-se à insatisfação quanto acessibilidade na cidade em que reside e os percursos realizados.(F.S.,2021)

Confirmando o apontamento do entrevistado, pode-se relacionar uma pesquisa realizada por BASSO (2013) “foram os aspectos que obtiveram como resultados as médias mais baixas, ou seja, todos os aspectos investigados foram mal avaliados pelos usuários. Isto é indicativo de desconforto e constrangimentos sentidos pelos usuários quanto a estes aspectos” (BASSO, 2013, p. 29) quando relata as avaliações acerca dos nivelamentos de calçadas, acessibilidade de vias públicas, alcance manual de objetos, entre as necessidades e dificuldades encontradas pelos cadeirantes.

A norma utilizada para regulamentar os espaços quanto acessibilidade, tratasse da Norma Brasileira 9050:2015, que é aquela que serve de parâmetro nacional para que os estabelecimentos se adéquem ao público PcD. Tais normas, são estabelecidas pela ABNT, referência do Sistema Brasileiro de Normalização (SBN), no Sistema Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (Sinmetro8) (ABNT, 2015).

As condutas descritas na NBR 9050, visam a autonomia da PcD, de forma segura, proporcionando ferramentas as quais proporcionem o maior nível de mobilidade possível, sendo assim, fazendo-se necessária a adaptação desde o tipo de piso, acesso a banheiros, até as rotas de fuga em caso de intercorrências (NBR 9050, p 53-83).

Pela NBR 9050 serão “consideradas rampas as superfícies de piso com declividade igual ou superior a 5%” (ABNT, 2015, p. 58) com dimensões mínimas conforme a Figura 1:

**Figura 1: Dimensionamento de rampas**

Desníveis máximos de cada segmento de rampa <i>h</i> m	Inclinação admissível em cada segmento de rampa <i>i</i> %	Número máximo de segmentos de rampa
1,50	5,00 (1:20)	Sem limite
1,00	5,00 (1:20) < <i>i</i> ≤ 6,25 (1:16)	Sem limite
0,80	6,25 (1:16) < <i>i</i> ≤ 8,33 (1:12)	15

Fonte: ABNT, 2015, p. 58

A Figura 2 mostra o dimensionamento para casos excepcionais de reformas que tem esgotadas as possibilidades de soluções:

**Figura 2: Dimensionamento de rampas em casos excepcionais**

Desníveis máximos de cada segmento de rampa <i>h</i> m	Inclinação admissível em cada segmento de rampa <i>i</i> %	Número máximo de segmentos de rampa
0,20	8,33 (1:12) < <i>i</i> ≤ 10,00 (1:10)	4
0,075	10,00 (1:10) < <i>i</i> ≤ 12,5 (1:8)	1

Fonte: ABNT, 2015, p. 58

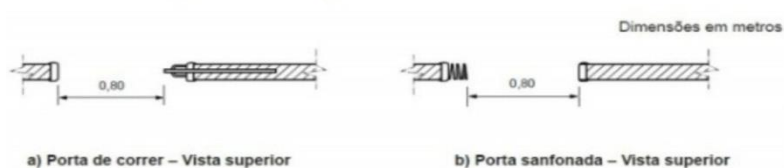
Pela ABNT (2015) a largura das rampas deve respeitar o fluxo de pessoas e a largura livre mínima indicada de 1,50 m, e 1,20 m o mínimo admissível. E ainda, “em edificações existentes, quando a construção de rampas nas larguras indicadas ou a adaptação da largura das rampas for impraticável, as rampas podem ser

executadas com largura mínima de 0,90m [...]” (ABNT, 2015, p. 60). Tais medições são configuradas para garantir maior segurança e mobilidade das cadeiras de rodas.

Em relações as portas, estas devem obedecer a um padrão mínimo de vão livre de 80 cm de largura por 2,10m de altura (ABNT 2015).

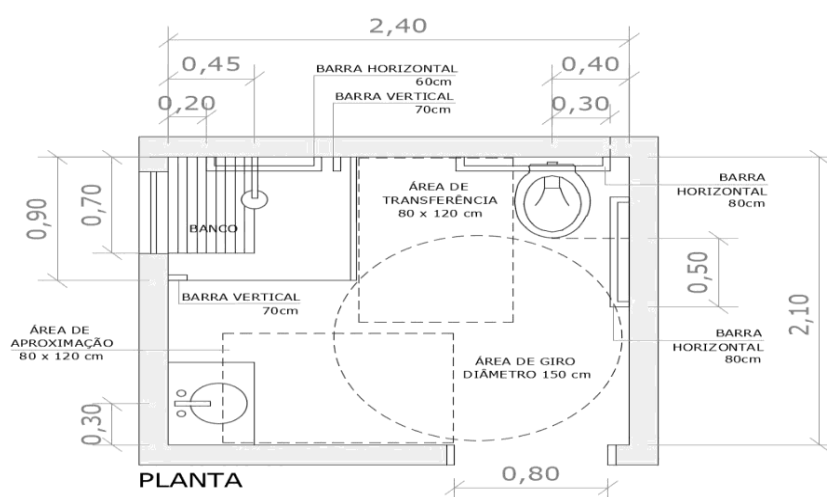
O vão livre deve aumentar para 1,00 m de mínimo, quando as portas forem instaladas em locais de prática esportiva pois estes atendendo ao público que utiliza de cadeiras esportivas, possuem largura e posicionamento de rodas diferentes da cadeira de rodas manuais convencionais (ABNT, 2015).

Figura 3: Vãos de portas de correr e sanfonadas



Fonte: ABNT, 2015, p. 70

Os banheiros, também são itens indispensáveis e que precisam estar acessíveis tanto em localização quanto equipamento de segurança e espaço para uso da PcD sem constrangimento. Abaixo, a idéia de uma planta adequada ao uso PcD: (ABNT,2015)



Fonte ABNT, 2015

As academias de musculação portanto, se encaixam na Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015), onde o proprietário deve, cumprir os requisitos

necessários de seus espaços, dando condições de acessibilidade à todos (BRASIL, 2015).

Questionado acerca das experiências em escolhas de academias para prática da musculação, F.S. disse “(...)fui em academia que tinha rampa pra entrar, espaço entre os equipamentos, mas que o banheiro ficava no segundo andar com único acesso via escadas” e ainda sugere “ se alguém quer abrir qualquer tipo de serviço que vá de verdade atender à todos, aluga uma cadeira de rodas por 1 (um) dia e experimenta se é acessível” (F. S. 2021).

Esta idéia acaba por se assemelhar com com Manzini e col. (2003, p. 189) que diz, “uma política de acessibilidade só pode ser realizada quando as pessoas (...) estiverem sensíveis e informadas sobre as necessidades das pessoas com deficiência”. Emmel e Castro (2003) ressaltam, “assimilar o que de fato é acessibilidade torna-se fundamental para o alcance de uma cidade mais humana na qual toda a população possa conquistar sua plena cidadania” (p.177) (MANZINI; EMMEL E CASTRO, 2003).

### **1.3 Academias de musculação**

As academias de musculação, são espaços referenciais, quando assunto se trata de promoção de saúde e bem-estar através da prática de exercícios físicos (SABA,2001). Porém, as PcD ao buscar o serviço de academias, nem sempre consegue o acolhimento adequado, pela falta da acessibilidade impedindo a permanência apesar do interesse (MACIEL,2000).

Para MACHADO (2018), os itens essenciais presentes na adaptação das academias são:

- Calçadas com rampas aos principais acessos às portas da academia;
- Acesso ao interior do local;
- Interligar as áreas em comum de uso;
- Possuir balcão de atendimento acessível, funcional à comunicação colaborador-cliente;
- Instalação de piso e mapa tátil, direcionando os ambientes e saídas;
- Instalações em sanitários e vestiários para mobilidade com a cadeira de rodas de forma autônoma;
- Instalação de equipamentos voltados ao público PcD em cada categoria de atividade, com distanciamento entre eles para rotação da cadeira de rodas;

Levando em consideração que todas as demandas estruturais foram atendidas, resta colocar em prática os exercícios. Para tanto, o usuário necessita de um acompanhamento profissional que o auxilie na rotina de exercícios que melhor se adapte às suas condições de forma segura, minimizando riscos de agravamento de traumas, assim como auxiliando na transferência entre os equipamentos. A transferência da cadeira de rodas para o equipamento mostra que se faz necessária com o auxílio de terceiros, quando, o usuário não consegue erguer o peso do corpo se apoiando com as próprias mãos (MELO; GUEDES,2019). Os usuários que possuem a lesão que compromete os membros inferiores, tendem a treinar habilidades com os membros superiores para realização de atividades cotidianas, portanto, comumente possuem mais facilidade de transferir entre equipamento e cadeira de rodas sem auxílio profissional (MAGGIONI,2012).

Para F. S., o uso do profissional para transferência, não é necessário, tendo em vista seu condicionamento físico e treino em natação, que o garante força nos braços de forma segura para realização das mudanças de aparelhos, apenas para chegar até a algum equipamento sem espaço para chegar próximo que necessitaria, mas relata não solicitar este pedido de ajuda e por opção deixa de realizar alguns exercícios, alegando não querer atrapalhar o profissional que não é o responsável pelo pouco espaço e muitos equipamentos, além de preferir discrição e meio a seu treino (F.S. 2021).

Em Melo e Guedes (2019), existem algumas maneiras adequadas a se transferir o usuário para o equipamento, estes movimentos demandam treino do profissional responsável pela realização dos mesmos, de forma que esteja seguro a fim de preservar a integridade do usuário. As formas possíveis indicadas são:

- Transferência independente sentada da cadeira de roda para banco de exercícios, mesmo este sendo um movimento autônomo, o mais indicado é que esteja sendo observado próximo ao profissional que possa atender a intercorrências brevemente, então, sinalizar a hora da troca, já se faria suficiente para que partisse dos profissionais, a aproximação e qualquer orientação cabível;
- Transferência assistida sentada com tábua da cadeira de roda para banco, esta modalidade é indicada aqueles usuários que estão adquirindo habilidades autônomas, mas que ainda necessitam de um ponto de apoio, neste caso, a tábua, serve de ponte para a transição;
- Transferência independente da cadeira de rodas para o solo, atividades realizadas em colchonetes no chão, demandam a realização deste movimento transicional, onde é de suma importância que os freios da cadeira



de rodas estejam devidamente puxados para que ela não corra no meio da transferência;

- Transferência independente do solo para a cadeira de rodas, ao final do exercício de solo, o retorno à cadeira é mais complexa que a saída, pela própria gravidade e o impulso que o corpo precisa dar para ir para cima subindo ao nível da cadeira (MELO; GUEDES, 2019).

Assim como os médicos prescrevem dieta adequada e medicamentos, os exercícios físicos são indicados como favoráveis ao desenvolvimento dos mais diversos quadros de pessoas com deficiências, diferenciando entre intensidade e sequência de exercícios indicado a cada tipo de lesão, estrutura física e os objetivos a se alcançar com a prática física (MELO; GUEDES, 2019).

#### **1.4 A história de F.S.**

O sujeito central utilizado de referência para elaboração deste estudo trata-se de F.S. , do sexo masculino, hoje com 43 anos. F. S. sofreu acidente automobilístico em 9 de fevereiro de 2011, ao voltar de uma festa ao qual havia ingerido álcool e pegou a direção do carro. Na ocasião, perdendo o controle em uma curva acentuada, foi de encontro ao muro de uma indústria e saiu como único sobrevivente entre os 3 passageiros presentes no veículo (F.S.2021)

F.S. após hospitalização e processos cirúrgicos, precisou enfrentar a nova realidade, uma paraplegia devido lesão medular. Superando as expectativas, encontrou na atividade física, a motivação de vida, e a forma de se manter em sociedade, como qualquer outro, “ meu corpo não era o mesmo, mas minha cabeça raciocinava igual, eu tinha vontades iguais, só teria que aprender a lidar com a situação do meu corpo e não do que eu realmente era” (F.S.2021).

Praticante de natação anterior ao acidente, procurou formas as quais pudesse continuar a prática do esporte mesmo com as limitações e a necessidade de adaptação do corpo totalmente nova mesmo sendo o mesmo esporte. “ Antes pra nadar eu batia as pernas mais que os braços, agora os braços fazem o papel dos dois, é mais do que esforço dobrado” (F.S. 2021). Para tanto, a necessidade da musculação, tornou-se fundamental, tendo em vista o condicionamento dos braços para que se tivesse condições de praticar o esporte de preferência. Sendo assim, logo que tomado a decisão de continuar a prática esportiva, o passo seguinte foi

buscar locais aos quais pudessem o auxiliar nos exercícios físicos, passando conforme ele relata, por 4 academias antes desta a qual se encontra hoje em dia, que identifica como a mais qualificada, mas que, mesmo sendo frequentador assíduo, percebe dificuldades quando o assunto é disponibilidade dos profissionais para auxiliar em tempo integral, acesso limitado à equipamentos, situações as quais o fizeram montar a própria área de treino em sua residência, como um complemento para realização das atividades (F.S 2021).

F. S diz “ tem equipamento que vejo só de longe, porque a cadeira não passa, eu conseguiria chegar se fosse no colo, mas o fato de ter 1,90 de altura, não é qualquer um que aguenta carregar, então os equipamentos que mais utilizo são aqueles que eu consigo chegar com a cadeira”. Outro ponto mencionado pelo atleta, diz respeito à atenção dos outros usuários com a sua condição locomotora, onde o mesmo diz :

cidade que eu moro é pequena, todo mundo já me conhecia, então levo numa boa, e não percebo no dia a dia dificuldades em ser diferente, desde que eu não precise de ajuda, a ajuda me incomoda porque daí sim potencializa a atenção pra mim, para tudo, e eu imagino que é difícil carregarem mais de 100kg, em dois ainda(...) (F.S. 2021)

A academia escolhida foi a eleita principalmente pelo fato de possuir piscina para que F. S. pudesse dar suas braçadas. Graças a elas, F.S. acumula títulos regionais, estaduais, nas categorias 50m livre e nado costas (F.S 2021).

## **Análise crítica dos resultados**

Das mais diversas pesquisas teóricas, observou-se a repetição de ordens de adequações, e implementações de direitos legais a fim de proteger os direitos igualitários PcD, mas que na prática, não se tem o suporte total necessário, seja por uma questão de opção das academias em investimento, seja pela estrutura predial incompleta ou pela falta de profissionais disponíveis a auxiliar integralmente cada exercício desempenhado, de acordo com o atleta entrevistado, o único local que conhecia com profissionais a disposição, eram aqueles onde os usuários pagavam pelos próprios personal trainers, mesmo assim, raras as vezes, as academias mesmo, possuem profissionais direcionados a auxiliar grupos de usuários em grupos de equipamentos por turno.

As adequações necessárias além de ser um facilitador do treino esportivo, criam possibilidades de utilização do espaço para mais pessoas nas mesmas condições PcD, e até mesmo servir de referência para o meio. Mesmo não encontrando o ideal acessível, acredita-se numa tendenciosa melhora nos investimentos dos estabelecimentos, levando em consideração uma maior procura dos serviços e um momento social mundial que vem a favorecer as minorias.

Destaca-se a falta de estudos quanto deficiências específicas e limitações pontuais motoras, que auxiliariam numa compreensão global de necessidades de cada quadro.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A realização do presente trabalho, possibilitou um aprofundamento na realidade do deficiente físico e como este enfrenta um cotidiano com obstáculos até a chegada de uma academia que a princípio tem-se como equipamento de promoção a saúde, mas que por vezes , acaba não respondendo as necessidades PcD ou até mesmo, atendendo de forma parcial a demanda dos usuários, que estão, seja por condição nata ou adquirida por trauma em uso de cadeira derodas.

E reafirmando a própria fala de F.S, se cada prestador de serviços ao público, se colocasse em condição de igualdade, talvez os serviços prestados atenderiam melhor as reais necessidades e não apenas aquelas descritas nas literaturas. Constatou-se a partir deste, o quanto a prática da musculação é válida para reabilitação e condicionamento além de contribuir para aspectos psicológicos e sociais que são essenciais para que se tenha a chamada qualidade de vida, porém, faz-se necessário o investimento em mais e melhores estruturas físicas e de equipamentos adequados, assim como, profissionais exclusivos para atender à demanda, sendo esta a maior queixa apresentada.

Cabe aos órgãos públicos o investimento desde as condições de acessibilidade das vias públicas e afins, estarem comprometidos com a causa; os proprietários das academias adequarem seus estabelecimentos as normas ABNT e na contratação de equipe especializada, entendendo este processo como uma relação ganha-ganha; dos profissionais, educadores físicos a busca pela qualificação a atender PcD; os pesquisadores aprofundarem mais estudos ampliando o acesso as informações sobre o tema, por fim, o público PcD a cobrança de todas implementações, fazendo valer seus direitos como seres sociais e individuais, com voz ativa, que lutam pelo mesmo objetivo em comum, a liberdade de ir e vir, qualidade de vida e o respeito em sua totalidade.

## REFERÊNCIAS

ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203,2000.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). NBR 9050: Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://www.ufpb.br/cia/contents/manuais/abnt-nbr9050-edicao-2015.pdf>. Acesso em 28 de maio de2021.

BASSO,R.Parâmetrosergonômicosdeconfortoparausuáriosdecadeiras de rodas. 2013. 58 f. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso de Design) — Universidade Feevale, Novo Hamburgo/RS, 2013. Disponível em:<https://biblioteca.feevale.br/Artigo/ArtigoClaudiaBasso.pdf>. Acesso em: 29 maio 2021.

BRANCATTI, P. R. **Esporte adaptado às pessoas com deficiências naUnesp de Presidente Prudente: da iniciação às conquistas sociais**. Revista Adapta, Presidente Prudente, v. 9, n. 1, p. 33-38, 2013.

BRASIL. Lei 13.146 de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Disponível em: . htm Acessado em: 20 de maio de2021.

BRASIL.Decretono.3.298,de20dedezembrode1999.Disponívelem: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/d3298.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3298.htm). Acesso em: 03 set. 2017.\_\_\_\_\_. Decreto no. 6.949, de 25 de agosto de 2009. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/decreto/d6949.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/decreto/d6949.htm).Acesso em: 03 set.2017.\_\_\_\_\_. Lei no. 13.146, de 06 de julho de 2015. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm). Acesso em: 28 maio2021.\_\_\_\_\_. Lei no. 10.098, de 19 de dezembro de 2000. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L10098.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L10098.htm). Acesso em: 28 maio2021.

DUARTE, E. Inclusão e Acessibilidade: Contribuições da Educação Física Adaptada.*Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada-SOBAMA*. v. 10, n. 1. Suplemento, p. 27-30, 2005.

EMMEL, M.L.G.; CASTRO, C.B. de; Barreiras arquitetônicas nocampus universitário: o caso da UFSCar. In: MARQUEZINE, M. C. e col. (org.).*Educação física, atividades motoras e lúdicas, e acessibilidade de pessoas com necessidades especiais*. Londrina: Eduel, 2003.

HORTA, B.R. et al. Análise comparativa da composição corporal de praticantes e

não praticantes de esporte adaptado. *Movimentum - Revista digital de Educação Física*. Ipatinga: Unileste-MG, v.4, n.1, fev./jul.2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2010. Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br). Acesso em: 02 jun 2021.

KRAEMER WJ, Ratames NA, French DN. Resistance Training for Health and Performance. *Curr Sports Med Rep* 2002;1(3):165-71.

MACHADO, ENTENDA o papel da acessibilidade em academias. [S.], 2018. Disponível em: <https://blog.laredo.com.br/acesibilidade-em-academias/>. Acesso em: 21 maio 2021.

MACIEL, M. R. C. Portadores de Deficiência: uma Questão da Inclusão Social. *São Paulo em Perspectiva: São Paulo*, v. 14, n. 2, p. 51-56, jun 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/spp/v14n2/9788.pdf>. Acesso em: 18 novembro 2021.

MAGGIONI, Ferratini M, Pezzano A, Heyman JE, Agnello L, Veicsteinas A, Merati G. Heart adaptations to long-term aerobic training in paraplegic subjects: an echocardiographic study. *Spinal Cord* 2012; 50(7):538-42.

MANZINI, E. J. A entrevista na pesquisa social. *Didática*, São Paulo, v. 26/27, p. 149-58, 1990/1991.

MAUERBERG de CASTRO, E. *Atividade Física Adaptada*. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2005, 555p.

MELO, Ellen; GUEDES, M. EXERCÍCIO FÍSICO PARA USUÁRIO DE CADEIRA DE RODAS: UM GUIA PRÁTICO. [S. l.: s. n.], 2019.

SABA, F. *Aderência à prática do Exercício Físico em Academias*. São Paulo: Manole, 2001.

MONTEIRO, J. A.; SILVA, M. S. **A importância da atividade física para deficientes físicos**. *Lecturas Educación Física y Deportes: Buenos Aires*, ano 15, n. 148, set, 2010. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd148/atividade-fisica-para-os-deficientes-fisicos.htm>. Acesso em: 21 maio 2021.

SILVA, Y. F.; GONÇALVES, P. S. **A estrutura hoteleira de Balneário Camboriú para turistas portadores de necessidades especiais**. *Revista Turismo Visão e Ação*, vol. 8, n. 1, jan/abr. 2006, p.9-29.

SIMÕES, J. F. *Acessibilidade – Um Direito de Cidadania*. In: *Autonomia e Acessibilidade: Fazer uma Cidade para Todos*. Encontro Internacional, Lisboa. Câmara Municipal de Lisboa. Grafismo Lda, 2011.

SOUZA, A. L. M. *Gestão da diversidade e pessoas com deficiência: investigação sobre a inserção da pessoa com deficiência em uma organização pública federal*. 2009. 46f. Monografia (Especialização em Gestão Judiciária) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

SOUZA, P. A. O esporte na paraplégia e tetraplegia. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 1994.

ZUCHETTO, A. T.; CASTRO, R. L. V. G. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. Revista Kinesis, Santa Maria, v. 26, p. 52-166, maio 2002.