



# A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA IMAGEM CORPORAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



Julia Quinto Vieira de Godoy – juliaqvg@hotmail.com Prof. Dr. Gustavo Luis Gutierrez - glgutierrez@terra.com.br Fabiane Frota da Rocha Morgado - fabi.frm@hotmail.com

FEF- DEPARTAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

Palavras chave: Imagem corporal - Atividade física – Deficiência

## Introdução

O quadro de imagem corporal negativo pode favorecer que o sujeito com deficiência adote comportamento de anulação da realidade potencial de seu corpo, o que pode agravar seu quadro de saúde física e mental. Uma possibilidade sugerida para enfrentar o quadro de imagem corporal negativa seria a prática regular de atividades físicas, centradas no prazer e bem estar . Contribuindo para proporcionar à pessoa com deficiência física a aceitação de seus limites corporais, através do reconhecimento do corpo de forma mais aprofundada e compreensão da sua imagem corporal . Tornando-se consciente de suas limitações, de seu potencial e suas possibilidades de atuação facilitando um processo de ganho de autonomia.

## Objetivo

Esse estudo tem por finalidade compreender a influência da atividade física no desenvolvimento da imagem corporal de pessoas com deficiência física, de forma que possibilite que os profissionais de educação física adotem estratégias de intervenções mais eficientes e eficazes para o desenvolvimento positivo e integrado da imagem corporal de seus alunos.

## Metodologia

Este estudo é uma revisão de literatura, desenvolvido através de busca sistemática - análise, avaliação crítica e integração da literatura publicada sobre imagem corporal, atividade física e deficiência - em duas bases de dados de referência: Scopus e Bireme

## Resultados

Foi encontrado um total de 268 artigos. Deste total, 221 artigos foram excluídos por não abordarem diretamente o tema da pesquisa. Depois de aplicados os critérios de inclusão , chegamos ao resultado final de nove artigos que verificam exatamente a relação entre a imagem corporal de deficientes e as mudanças decorrentes com a prática de exercícios físicos.

A quantidade de artigos resultantes da variação das combinações dos descritores segue na tabela 1.

A maioria dos artigos traz como o objetivo verificar quais são os fatores que interferem na participação em exercícios físicos e que consequência participar ou não dessas atividades tem na imagem corporal desses indivíduos. Procuram investigar através de questionário e entrevistas antes e após os programas sugeridos , verificando os seguintes resultados.

### Relação com a imagem corporal pré e pós programas de atividades físicas

Fatores Positivos- Pós programas	Fatores negativos - Pré programas
Melhora da imagem corporal	Distorção da imagem corporal
Motivação para a prática	Baixa auto estima
Mais independência e responsabilidade em relação aos cuidados pessoais e manutenção da saúde	Baixa avaliação para aptidão Baixa orientação para a saúde
Insatisfação com o próprio corpo	
Maior envolvimento social	Baixa motivação para a prática
Melhora do domínio físico e psíquico	Dificuldade de acesso
Melhora da avaliação da aparência física	Falta de suporte e orientações para a prática
Melhora no humor e na confiança	Falta do sentimento de pertença
Aumento da satisfação	Grande incidencia de doenças crônicas
Aceitação da deficiência	
Valorização das habilidades físicas	
Bem estar mental	
Aumento de força muscular e funcionalidade	
Aumento da coordenação motora	

## Discussão

Os artigos examinam o conceito de auto-estima através da prática esportiva, assim programas esportivos e de reabilitação são empregados a fim de dar suporte para pessoas portadoras de deficiência física no desenvolvimento de uma percepção mais positiva sobre seu valor e imagem corporal.

Descritores de busca.		
physical activity	disability	body image
Base de dados	scopus	92
	bireme	39
Descritores de busca.		
physical exercise	disability	body image
Base de dados	Scopus	21
	Bireme	6
Descritores de busca.		
physical activity	impairment	body image
Base de dados	Scopus	56
	Bireme	34
Descritores de busca.		
physical exercise	impairment	body image
Base de dados	Scopus	14
	Bireme	6

Tabela 1

## Conclusão

Conclui-se que a atividade física possui efeitos eficazes para melhora da imagem corporal de pessoas com deficiência, pois exerce efeitos benéficos para a saúde física e para a saúde mental, Considerando que pessoas portadoras de alguma deficiência podem apresentar baixa auto estima e maior tendência a transtornos depressivos, verifica-se a importância de que o profissional que atua com deficientes esteja consciente de como ele pode ajudar a suprir suas necessidades físicas e psíquicas através de um estilo de vida ativo, sugerindo assim a possibilidade de superação da deficiência e desenvolvimento de uma imagem corporal positiva.