

# 7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



## APLICAÇÃO DA MUSCULAÇÃO PARA CADEIRANTES

**Danielle Pereira MOREIRA<sup>1\*</sup>; Andressa Ferreira da SILVA<sup>1</sup>; Caio Henrique da Silva PEREIRA<sup>1</sup>; Fernando Gabriel da Silva TIBOBAY<sup>1</sup>; Italo de Oliveira BRITO<sup>1</sup>; Orlania Pereira de SOUZA<sup>1</sup>; Taís Firmino Rodrigues de CASTRO<sup>1</sup>; Kaymann Scheidd SKROCH<sup>1</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, RO – BRASIL

\*Autor correspondente: [daniellepereira@865gmail.com](mailto:daniellepereira@865gmail.com)

Sabe-se que a maioria da população com deficiência física, inclusive os cadeirantes, estão desprovidos do acesso aos espaços esportivos, de educação e lazer, pelo simples fato de não haver estrutura física adequada dos ambientes e a falta de interesses e qualificação por parte da maioria dos profissionais de educação. A oportunidade da prática desportiva para pessoas com deficiência é de extrema eficácia para a promoção da qualidade de vida das mesmas, segundo Melo e López (2002) “é a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social do indivíduo”. Portanto o nosso projeto busca inserir esses portadores de deficiência em um exercício físico que é a musculação, a musculação proporciona melhorias em valências físicas como força, flexibilidade, potência e resistência muscular. Capacidades que são fundamentais para que o indivíduo tenha uma vida mais autônoma e funcional, elevando os escores de percepção de saúde, qualidade de vida e aptidão física. A musculação é uma atividade que além de manter a saúde física e psicológica de todas as pessoas, possui uma motivação prazerosa, funcionando como complemento dos tratamentos já realizados, o que potencializa os resultados e desenvolve aspectos essenciais para que a pessoa tenha mais qualidade de vida. Ter um

# 7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



acompanhamento correto durante a musculação garante que o cadeirante realize todos os exercícios, respeitando seus limites físicos e sem riscos de sofrer lesões. Além disso, um bom profissional é capaz de montar um treino que leve em conta as particularidades do indivíduo e as variáveis da deficiência. Inserir as pessoas com deficiências na sociedade é dá-las o direito e oportunidades de acessibilidade a todos os lugares, serviços, ambientes naturais iguais aos demais que não tem deficiência, sem haver preconceito. A musculação para pessoas com deficiência, em particular os cadeirantes são de extrema importância, porém as academias não são adaptáveis para esse público. Para essa atividade física precisamos inserir essas pessoas de maneira em que elas se sintam incluídas ajudando não só na elevação da autoestima, mas também na melhora do condicionamento físico e qualidade de vida. A falta dessa inclusão faz com que os cadeirantes se sintam excluídos e inválidos. Incentivar a inclusão da musculação para pessoas cadeirantes. Dando início ao nosso projeto fomos atrás da associação vida ativa que é clube de basquete de cadeirantes, e através dessa associação encontramos outros cadeirantes e procuramos saber mais como é a experiência deles com a musculação. A partir disso visitamos academias da nossa região para verificarmos a realidade de como é os equipamentos e se tem profissionais capacitados para atender o nosso público. É importante contar com a instrução de profissionais capacitados para que auxiliem de maneira correta no alongamento e na execução dos exercícios para que a prática da musculação seja feita com segurança. Levando em consideração essas informações tivemos a ideia de criar uma consultoria abrangente, oferecendo melhorias nos equipamentos, maior acessibilidade no local e profissionais capacitados. Com isso será realizado o serviço de consultoria para as academias, afim de oferecer tais serviços. O objetivo é trazer melhorias para as academias e assim incentivar cadeirantes a praticarem a musculação. Podemos concluir que promover saúde, bem-estar e qualidade de vida a indivíduos com deficiência tem se tornado uma questão cada vez mais relevante no tocante a saúde pública e equidade social. Portanto, alcançaremos com o nosso projeto além da associação com algumas academias da

# 7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



região, a motivação para que outras academias também possam se adaptar e melhorar sua estrutura para receber e incluir os cadeirantes em suas academias.

**Palavras-Chaves:** Cadeirantes, musculação, inclusão e deficiente físico.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOJA ORTOPÉDICA. **Musculação para cadeirantes: Confira os benefícios e os cuidados a serem tomados.** São Paulo: Loja ortopédica, 10 set. 2020. Disponível em: <<https://blog.lojaortopedica.com.br/musculacao-para-cadeirantes/>>. Acesso em: 03 abr. 2023.

MELO, A. C. R.; LÓPEZ, R. F. A. O Esporte *Adaptado*. *Revista Digital*, Buenos Aires, v.8, n.51, jul. 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>>. Acesso em: 20. nov. 2009.

SILVA, Thiago Danillo da Silva; et.al. **Análise da Prática de Atividade Física em Cadeirantes: Uma Revisão de Literatura.** *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 03, Ed. 02, Vol. 04, pp. 109-123, Fevereiro de 2018. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/analise-da-pratica>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/analise-da-pratica