A influência da atividade física na qualidade de vida de pessoas com deficiência intelectual

Autor(res)

Jayne Maria Borim
Cassiana Honorio Dos Santos
Felipe Nogueira Moraes
Brenda Boscarioli Albuquerque

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

Introdução

A deficiência intelectual é caracterizada por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, afetando habilidades conceituais, sociais e práticas necessárias para a vida diária. Essas limitações influenciam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos, reduzindo sua autonomia, capacidade de tomar decisões, interação social e inclusão na comunidade. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas surge como uma estratégia fundamental para promover benefícios à saúde física, mental e emocional, além de favorecer o desenvolvimento motor, a autoestima, a integração social e o bem-estar geral. A atividade física pode também reduzir comportamentos inadequados e melhorar a cognição e a disciplina. Este trabalho tem como objetivo compreender de que forma a prática regular de atividades físicas pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiência intelectual, promovendo sua inclusão e valorização na sociedade.

Objetivo

Analisar os impactos da atividade física na qualidade de vida de pessoas com deficiência intelectual, considerando os aspectos físicos, como o desenvolvimento motor e a melhoria da saúde geral; os aspectos emocionais, como o aumento da autoestima, da autoconfiança e a redução da ansiedade; e os aspectos sociais. A prática regular de exercícios pode contribuir para uma vida mais saudável.

Material e Métodos

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa de revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa. Foram selecionados artigos científicos, dissertações, teses e documentos oficiais publicados entre 2015 e 2024, disponíveis nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e PubMed. Os critérios de inclusão foram: publicações com foco em atividade física e deficiência intelectual, com recorte em qualidade de vida.

Resultados e Discussão

Os estudos analisados indicam que a prática regular de atividade física contribui de forma significativa para a

ISBN 978-65-01-54084-9

melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiência intelectual, gerando benefícios físicos, emocionais, sociais e cognitivos. Entre os principais efeitos observados estão:

– Melhora da coordenação motora, da força, do equilíbrio e da aptidão física geral, favorecendo maior independência nas atividades diárias e funcionalidade no cotidiano;

– Aumento da autoestima, da autoconfiança e redução de sintomas de ansiedade e depressão, promovendo o bem-estar psicológico e emocional;

– Desenvolvimento das habilidades sociais por meio da interação em atividades coletivas, como esportes adaptados, jogos e recreações, que estimulam o convívio, o respeito e a cooperação;

– Estímulo cognitivo através de atividades que envolvem raciocínio, tomada de decisão, planejamento e resposta motora, contribuindo para o desempenho em tarefas escolares e da vida diária.

Conclusão

A atividade física exerce influência positiva e direta na qualidade de vida de pessoas com deficiência intelectual, promovendo benefícios físicos, emocionais e sociais. É fundamental o desenvolvimento de políticas públicas inclusivas, capacitação de profissionais da área de educação física e saúde, além da conscientização da sociedade quanto à importância da inclusão. A prática regular, quando adaptada às necessidades individuais, pode ser um instrumento poderoso de inclusão social e na saúde de cada um.

Referências

AMORIM, P. R.; SILVA, T. M.; OLIVEIRA, L. F.; SOUZA, R. C. Atividade física e inclusão: perspectivas para pessoas com deficiência intelectual. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 345–358, abr./jun. 2021. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/XXXXX. Acesso em: 05 maio 2025.

ISBN 978-65-01-54084-9