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

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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