



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO
DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GLÁUBER MONTENEGRO DE OLIVEIRA

**O DESAFIO DA INCLUSÃO NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2020**

GLÁUBER MONTENEGRO DE OLIVEIRA

**O DESAFIO DA INCLUSÃO NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas

Coorientador: Prof. Esp. Edson Diego Silva Barbosa

CAMPINA GRANDE
2020

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48d Oliveira, Gláuber Montenegro de.
O desafio da inclusão nas academias de musculação
[manuscrito] : um relato de experiência / Gláuber Montenegro
de Oliveira. - 2020.
33 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.
"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas
, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Musculação. 2. Educação física adaptada. 3. Atividade
física inclusiva. I. Título
21. ed. CDD 796.4

GLÁUBER MONTENEGRO DE OLIVEIRA

**O DESAFIO DA INCLUSÃO NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado a Coordenação do
Curso de Licenciatura em Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Licenciado em
Educação Física.

Aprovado em: 02/12/2020.

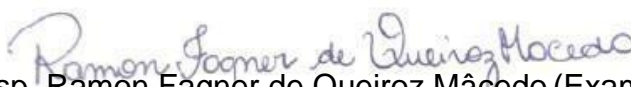
BANCA EXAMINADORA



Prof^a. Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas
(Orientadora) Universidade Estadual da Paraíba
(UEPB)



Prof. Esp. Alexandre de Souza Cruz (Examinador)
Universidade Paulista (UNIP)



Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)
Universidade Paulista (UNIP)

*Dedico a Deus este trabalho, por sua graça
fui capaz de chegar até aqui e encontrar
pelos caminhos pessoas fundamentais.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus.

A maior deficiência da humanidade está em não desenvolver empatia e não entender que as condições de cada indivíduo não os tornam menos merecedores de desfrutar a vida em sua plenitude!

RESUMO

A prática de exercício físico, como a musculação, é uma ferramenta imprescindível caso o indivíduo queira elevar os níveis de qualidade de vida e saúde. O ambiente da academia que deveria ser ideal para quem quisesse os benefícios desse exercício ainda apresenta barreiras para uma grande parcela da população, as pessoas com deficiência. No caso em estudo, o indivíduo com deficiência física e limitação motora encontrou diversas vezes problemas para se manter ativo praticando musculação até o presente trabalho desenvolvido com ele, que permitiu vários avanços e a execução de exercícios que nunca foram ofertados em diversos anos frequentando academias. Ainda estamos longe do ideal, mas apontar onde podemos melhorar e mostrar possibilidades, é um início de mudança de pensamento.

Palavras-chave: Inclusão. Musculação. Educação Física Adaptada.

ABSTRACT

The practice of physical exercise, such as bodybuilding, is an indispensable tool if the individual wants to raise the levels of quality of life and health. The environment of the academy that should be ideal for those who wanted the benefits of this exercise still presents barriers for a large portion of the population, people with disabilities. In the case under study, the individual with physical disability and motor limitation encountered several times problems to remain active practicing bodybuilding until the present work developed with him, which allowed several advances and the execution of exercises that were never offered in several years attending gyms. We are still far from ideal, but pointing out where we can improve and show possibilities is an early change of thought.

Keywords: Inclusion. Bodybuilding. Adapted Physical Education.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Mão direita com hook strap	29
Figura 2 – Pés.....	30
Figura 3 – Hook strap sendo utilizado	31
Figura 4 – Uso de <i>step</i> para adaptar exercícios	32
Figura 5 – Modelo do aparelho Voador adaptável	33

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REVISÃO DA LITERATURA.....	12
2.1	Exercício Físico, musculação e saúde.....	12
2.2	Acessibilidade e Inclusão	13
2.3	Exercício Físico Adaptado	15
3	MÉTODO.....	17
3.1	Tipo de Trabalho.....	17
3.2	O indivíduo	17
3.3	A academia de musculação	18
3.4	A motivação	18
3.5	O treinamento	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	21
4.1	A evolução.....	21
4.2	Inclusão e acessibilidade	21
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
	REFERÊNCIAS.....	25
	APÊNDICES	28

1 INTRODUÇÃO

Em um ambiente de academia de musculação passam diversas pessoas todos os dias, elas possuem características únicas que as diferenciam entre si, desejam alcançar objetivos diferentes, mas possuem um fator em comum, se estão indo até à academia é porque acreditam que aquele espaço vai proporcionar uma melhora em sua vida, que o profissional que vai administrar os seus exercícios será capaz de atender suas expectativas.

Uma academia de musculação e os profissionais que nela trabalham sabem que podem se deparar com pessoas com diversas peculiaridades em busca de seus serviços, mas há algumas situações que ainda são paradigmas a serem enfrentados nessa área, ao se deparar com um indivíduo que possua algum tipo de deficiência, seja ela de qual natureza for, é ainda um choque muito grande, uma realidade latente, mas que não é muito usual nas academias e esse quadro pode gerar receio ao profissional de educação física e a academia.

Não é comum encontrarmos em salões de academias de musculação pessoas com deficiência desenvolvendo um programa de treinamento resistido, não porque essa população ocupe uma parcela pequena do total, mas por não haver preparo do ambiente, pelos tabus já levantados, pelo receio, pela vergonha desses praticantes em potencial, acabam que não desfrutam dos inúmeros benefícios que um programa de musculação pode oferecer.

Há muitos profissionais que não sabem como reagir diante dessa situação de receber uma pessoa com deficiência em seu salão de musculação, então neste relato haverá cada etapa que ocorreu durante esse processo, que vai desde encarar o desafio, avaliar o seu aluno, não só a sua capacidade física, mas o seu histórico e como isso o afetou, analisar o espaço que terá para atuar e durante essa análise já observar possibilidades de adaptação do espaço e dos recursos, o desenvolvimento do programa de treinamento e a execução dele, focando nos exercícios que foram adaptados, nos materiais utilizados e nas possibilidades que isso pode trazer para o aluno e para o profissional de educação física.

Por isso esse trabalho se propõe a expor que a pessoa com deficiência é capaz de realizar algumas atividades que pensou nunca ser capaz, desmistificar alguns paradigmas que vêm se perpetuando na história das academias de musculação, o relato vem expor que é possível, sim, trabalhar adequadamente com pessoas com deficiência, física nesse caso, colocando modos de um profissional de educação física se portar diante de desafios, de vencer barreiras e de, junto ao cliente, atingir objetivos que não acreditavam antes que poderiam ser alcançados. Vale uma importante ressalva, neste trabalho não irá encontrar uma fórmula pronta para que se trabalhe com todas as pessoas com deficiências físicas, até

porque há vários quadros diferentes, mas aqui encontrarão caminhos que tentam explicar por que as pessoas com deficiência não procuram tanto as academias de musculação, por que os profissionais de educação física e as academias encontram tantas dificuldades na recepção dessa parcela de clientes e como podemos tentar reverter esses paradigmas.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Exercício Físico, musculação e saúde

Quando se fala em exercício físico e saúde, é fundamental antes falar o que significam estes termos, para que não haja nenhum equívoco, como pensar que a saúde é apenas a ausência de doenças e enfermidades, mas a Organização Mundial da Saúde em 1948 já a definiu como um completo estado de bem-estar físico, mental e social. Esse conceito pode parecer abrangente demais, mas é utilizado como busca de um ideal perfeito e nortear os estudos e pesquisas, fazendo que sempre se busque esse estado ideal do ser humano.

Exercício físico é toda atividade física realizada de modo sistematizado, tendo progressão de carga, controle de duração e frequência. É uma subcategoria da atividade física, sendo ela periodizada, seguindo parâmetros que permitirão o maior aproveitamento do tempo empregado.

Nesse caso sendo a musculação um exercício físico, Macedo (2007) dá destaque para as 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, aptidão física.

Atentando para o fato que Uchida (2013) destaca que independente de qual seja seu objetivo, o treinamento físico deve obedecer aos seus seis princípios básicos para atingir seus resultados com plenitude. Esses princípios são:

- Princípio da Sobrecarga que prega que a carga do treinamento tem que ser periodicamente modificada para que continue a promover benefícios no praticante.
- Princípio da adaptação remete a necessidade que o organismo tem de se recuperar do estímulo aplicado de maneira que esteja preparado para receber o mesmo estresse e suportá-lo de forma adequada.
- Princípio da Especificidade afirma que as adaptações do organismo serão proporcionais aos estímulos ofertados, no que se refere a padrão do movimento, velocidade de contração, músculos envolvidos, amplitude de movimento e o sistema energético utilizado.
- Princípio da Individualidade onde cada programa de treinamento tem que ser desenvolvido visando o indivíduo para que ele tenha os resultados ótimos que pode atingir, respeitando os aspectos psicológicos, biológicos, psicossociais, entre tantos outros.

- Princípio da Reversibilidade diz que caso o exercício seja interrompido ou as variáveis sejam reduzidas drasticamente por um longo período de inatividade o organismo pode reverter os efeitos adquiridos com a prática.
- Princípio da Variedade sustenta a ideia de que devemos trabalhar com as variáveis do treinamento de modo planejado e visando a melhora do atleta para que não haja um platô e até mesmo desistência do programa de treinamento por parte do indivíduo.

Então não é errada essa associação entre exercício físico e saúde, desde que praticado de maneira apropriada e supervisionada por um profissional de educação física, há os benefícios mais comumente conhecidos, como os registrados por Ciolac e Guimarães (2004) que são os efeitos positivos ao perfil fisiológico, em relação a diabetes, hipertensão e obesidade. Enquanto isso, Mello (2005) registra os efeitos positivos na esfera psicobiológica, como as melhorias na qualidade do sono, na memória, nos transtornos de humor, o ritmo biológico e a melhora na dependência do álcool.

Há ainda as melhoras investigadas por Macedo (2012) que envolvem de modo mais global os aspectos ligados a qualidade de vida, relatando que as pessoas que praticavam exercício físico, ou seja, eram fisicamente ativas, além do estado geral de saúde, apresentaram melhoras na capacidade funcional, aspectos físicos, dor, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

Outro fator negligenciado é a melhora postural que o exercício pode acarretar ao seu praticante, e isso gera um acréscimo na percepção de bem-estar e de saúde, já que a analgesia é um fator fundamental para que haja maior percepção de qualidade de vida. Paccini, Cyrino e Glaner (2007) afirmam que grande parte dos problemas posturais está associada ao enfraquecimento muscular, o estímulo provocado por exercícios de contra-resistência pode auxiliar na prevenção e no tratamento da maioria desses problemas.

Todos esses conceitos se corroboram entre si, não é o ideal que se trabalhe no âmbito de saúde e exercício físico sem conhecimento de suas bases e a sua relação causa efeito, então cabe ao profissional de educação física ofertar a todos que busquem uma mudança de vida o melhor que cada área tem a oferecer.

2.2 Acessibilidade e Inclusão

No Brasil há cerca de 45 milhões de pessoas com deficiência, segundo o último Censo Demográfico (2010), são diversas debilidades, visuais, mentais, motoras, auditivas e intelectuais. Dentro desses dados nacionais o estado da Paraíba é o estado que possui

estatisticamente a maior quantidade de pessoas com deficiência, sendo proporcionalmente maior que a concentração em território nacional, 27,7% contra os 23,9% da população do país.

Para as pessoas com deficiência são assegurados os mesmos direitos das pessoas que não possuem deficiência, para que isso se cumpra de fato, há as leis que garantam a inclusão social e cidadania, são as leis de acessibilidade (Lei Nº 13.146, de seis de julho de 2015).

A Associação Brasileira de Normas e Técnicas (ABNT) em 2004 lançou a nota que define acessibilidade como a possibilidade e condição de alcance, percepção e entendimento para utilização com segurança e autonomia de edificações, espaço, mobiliário, equipamento urbano e elementos.

É proporcionar a possibilidade de acesso, de transição entre espaços, de utilização das possibilidades ofertadas pelo ambiente e esses conceitos têm que ser universais, atender toda a população. Isso irá facilitar para que haja inclusão de pessoas que possuem alguma deficiência em um espaço que sem a acessibilidade ele talvez não pudesse acessar e utilizar em sua plenitude.

Inclusão que não se trata apenas de ter a pessoa dentro ou fora de locais e situações, a inclusão é um processo longo, duradouro, que tem que ser vivido e fomentado o tempo todo para proporcionar a possibilidade de conquistar quatro aspectos difíceis de se conseguir, segundo Sposati (1996, *apud* PASSERINO, MONTARDO, 2007), que são: autonomia de renda, desenvolvimento de humano e biológico, equidade e qualidade de vida.

Esses dois conceitos têm que andar junto para que haja uma participação de uma grande parcela da população que tem direito de frequentar os espaços públicos, mas também os ambientes privados que têm por dever ofertar seus serviços para todos sem distinção.

Alguns ambientes de musculação não têm nem como praticar a inclusão porque não possibilitam que pessoas com alguma deficiência cheguem até o local. Na cidade de Campina Grande - PB há muitos ambientes que deixam de atender esse público por simplesmente não cumprir com normas básicas no momento da concepção arquitetônica do ambiente, como verificado por Gonçalves, Silva e Meira (2009).

Algumas academias que possibilitam a chegada, mesmo assim no interior não há como as pessoas com deficiência usufruírem do espaço com independência o que torna a experiência negativa, os profissionais tentam praticar a inclusão, mas o ambiente por si só

é excludente e constrangedor e não permite que haja nenhum dos quatro pilares citados anteriormente.

Inclusão e acessibilidade não é tornar o espaço agradável apenas para as pessoas com deficiência, é gerar uma experiência igualmente positiva, dentro do que o ambiente de academia de musculação se propõe, para todo o público que o frequente. Não se trata apenas de igualdade e sim de equidade.

2.3 Exercício Físico Adaptado

Estima-se que apenas 10% dentre a população com deficiência é fisicamente ativa, e isso muitas vezes tem mais implicações na saúde do que pode-se mensurar, pois, o exercício é uma excelente ferramenta para inclusão. É capaz, ainda de aumentar a satisfação com o próprio corpo e a capacidade de utilizá-lo da melhor forma.

As atividades físicas adaptadas visando o esporte tiveram um aumento em sua exploração após a Segunda Guerra Mundial, tendo em vista a readaptação de soldados feridos em combate que se encontravam debilitados para continuarem com suas rotinas.

A prática de atividades motoras pode trazer vários benefícios para a pessoa com deficiência, como constata Martins e Rabelo (2008), entre eles o teste de suas potencialidades, ampliar seu aporte motor, prevenir outras deficiências, melhora das condições fisiológicas e assim melhorar fatores psicológicos como a autoestima e a capacidade do indivíduo se integrar.

Todos os indivíduos possuem as suas particularidades, a individualidade já citada, o que inviabiliza um modo único de movimento, há uma maneira mais adequada, mas isso não quer dizer que ao executar um exercício fora desse padrão seja errado, quando se trata do exercício físico adaptado para pessoas com deficiência, adaptar é fazer com que essa pessoa execute o movimento o mais próximo possível do esperado, utilizando os recursos e conhecimentos disponíveis, obtendo desempenho e possibilitando que as praticantes com deficiência sejam incluídas em um programa sistematizado de exercícios que permita que ele ultrapasse as barreiras impostas por sua condição e pelo ambiente que o cerca. Mas ainda assim, como relata no estudo de Lehnhard, Manta e Palma (2012), a musculação pode ser um problema para pessoas com deficiência por elas não se enxergarem pertencendo ao ambiente, não conseguindo executar os exercícios.

Os profissionais de educação física tem conhecimento de todos os benefícios proporcionados pela prática de exercício físico, então cabe a ele elaborar estratégias para que, na medida do possível, as pessoas que o procurem ou procurem seu ambiente de trabalho

encontrem alternativas para que tenham acesso a um programa eficaz.

3 MÉTODO

3.1 Tipo de Trabalho

O estudo apresenta um relato de experiência de cunho descritivo retratando a vivência de um estudante do curso de formação de Bacharelado em Educação Física em uma academia de musculação, localizada no bairro Conceição

Durante o período entre 5 de agosto de 2019 a 6 de dezembro de 2019, três dias por semana de treinamento resistido e dois dias de treino aeróbico, alternados entre si, segunda, quarta e sexta, musculação, nas terças e quintas, esteira ergométrica e dança. Todas as atividades somavam uma hora e meia diária de exercício.

O cliente analisado tem 24 anos, sexo masculino e apresenta deficiência motora (ou física), congênita, acometendo os membros inferiores e o membro superior direito. Afetando a anatomia dos pés e no seu braço direito devido à má formação.

3.2 O indivíduo

O indivíduo possuía 24 anos na época que o estudo foi elaborado, estudante, residente em Campina Grande – PB, nascido em Pastos Bons – MA, com 88,1 quilogramas e 177,5 centímetros de altura, possui má formação congênita, tendo nascido com uma debilidade no antebraço, sendo ele atrofiado, a estrutura que corresponde a mão direita é comprometida, não possuindo as falanges formadas (Figura 1), também há uma perda da sensibilidade no antebraço se distanciando em direção a mão. Os pés também possuem limitações devidas ao quadro de pé torto equinovaro congênito (Figura 2), cirurgias corretivas já foram realizadas para amenizar os efeitos da má formação, mesmo assim ainda possuem resquícios nos arcos plantares, afetando o equilíbrio, o desempenho e o tempo de resistência na posição ortostática.

O aluno também possui uma enorme força de vontade, estando sempre presente nos dias combinados e cumprindo com o programa de treino e com a reeducação alimentar, não se mostra contrário a experimentar exercícios que nunca praticou ou que lhe foram negados durante muito tempo, tendo em vista que ele tentou manter-se em uma academia por diversas vezes, mas não tinha perseverado por não sentir motivado o suficiente para persistir, sempre fazendo os mesmos exercícios para membros inferiores.

Além do quadro já apresentado, as deficiências acarretaram um grande desvio postural que afeta joelhos, quadril e coluna, mas que devido a terem evoluído com o aluno,

ele não sente dores e desconfortos em situações de repouso ou de esforço leve.

3.3 A academia de musculação

A academia escolhida para treinar foi a que se encontrava mais próxima a casa do aluno, devido a vários fatores, dentre eles temos: violência se tivesse que se deslocar a uma academia mais distante; o gasto com transporte não se faz necessário, tendo em vista que se localiza no mesmo edifício, sendo preciso apenas descer as escadas; por ser uma academia de porte pequeno é possível realizar os exercícios com supervisão, sem ter tantos alunos para dividir os cuidados no horário selecionado; a presença de profissionais habilitados que o ajudaram a treinar de maneira adequada e o acolheram bem.

Mesmo assim a academia possui várias limitações, o fato de ser de porte pequeno faz com que tenha o maquinário defasado e alguns em um estado de conservação distante do ideal, não possui variedade de equipamentos que possibilitem o treino completo do aluno, sendo necessário o professor trazer alguns materiais próprios para realizar o programa de musculação.

O proprietário, que também é professor, os profissionais e estagiários que trabalham no salão de musculação sempre se mostraram bastante prestativos e dedicados a aprender a ajudar para que o ato de ir à academia fosse um hábito prazeroso para o aluno, onde ele não se sentisse intimidado devido as suas limitações. O que se mostrou um diferencial muito grande tendo em vista os outros ambientes de musculação que o aluno já frequentou, onde o quadro profissional não elaborou um treino adequado e não tinha como dar o suporte necessário, por exemplo, muitas máquinas convencionais em uma academia possuem travas de segurança que para o usuário usar adequadamente necessita das duas mãos e o aluno não se sentia à vontade para solicitar o auxílio sempre que fosse executar sua série de movimentos e os profissionais não atentavam para este detalhe.

3.4 A motivação

O aluno sempre foi bastante desinibido, gostando de viajar, de ir para festas de formatura, *shows*, passear e o seu conjunto de fatores limitantes sempre foi um empecilho para que ele pudesse aproveitar de fato as opções de lazer, possuindo as próprias dificuldades do quadro da má formação, começava a entrar na faixa da obesidade, estando com sobrepeso e isso sobrecarregava as estruturas osteo musculares que não estavam adaptadas para sustentar a carga elevada, após pouco tempo que ele passava em pé, os pés apresentavam edemas e dores que impossibilitavam a locomoção no dia seguinte e finalizavam suas atividades antes do esperado.

Então a motivação vinha por dois âmbitos, o da estética e o da saúde. Reduzir as medidas corporais para poder viajar e registrar sem se envergonhar do próprio corpo e também para que a sua condição física não afetasse a sua saúde e suas atividades diárias, como andar, dançar, limpar uma casa, ministrar uma aula, dentre tantas outras atividades que causavam transtornos quando executadas por um longo período.

Após o início da prática de exercício físico com um acompanhamento mais próximo e com várias atividades executadas que ele nunca tinha pensado ser possível realizar a motivação ganhou outro sentido, passou a ser uma questão de se desafiar, de vencer cada dia um pouco de si mesmo e observar que realmente a musculação pode promover saúde quando bem executada.

3.5 O treinamento

Antes de iniciar o programa de treinamento e de elaborá-lo, o cliente foi colocado em análise, realizando os exercícios que ele previamente já havia informado que teria feito em outros ambientes de musculação e também foi colocado para viver experiências novas, realizando movimentos que nunca tinha vivido, exercícios que não era capaz de realizar, assim acreditava ele.

A receptividade e a disposição para encarar novos desafios foram elogiados e ao partir desses pontos, a sua ficha de treinamento pôde ser montada de uma maneira mais desafiadora e sem medo de ter algum exercício difícil demais que gerasse frustração e possivelmente abandono da prática.

Os treinos elaborados eram feitos para uma duração máxima de 60 minutos, que se iniciava com um processo de aquecimento em esteira ergométrica, esse início tinha outra função além do aquecimento, era feito para adquirir resistência a longos períodos em pé e, concomitantemente, realizar uma correção na passada, o máximo possível, tendo em vista que as limitações biomecânicas da marcha são gerados por problemas graves de má formação congênita, pé torto equinovaro congênito. Além desses fatores, a utilização da esteira ergométrica é uma prática que o aluno está acostumado e sente prazer ao realizar.

Após cada sessão de treino, realizavam-se sessões de alongamento e relaxamento para voltar a calma e para que ocorresse o *feedback* sobre os exercícios realizados.

Para se adaptar os exercícios para esse aluno, alguns objetos foram fundamentais, foram utilizados *steps*, colchonetes e um não muito comum, um *hook strap* (Figura 3), material que permitia segurar pesos com o braço direito, que não possui uma mão funcional, faixas elásticas (*superband* e *theraband*).

Já que os braços apresentam comprimentos diferentes, algumas estratégias eram utilizadas para equilibrar esse desbalanço e para que o braço direito tivesse um papel ativo:

- *Step* - o uso de *step* permite que o aluno faça flexão de braço no solo, *burpee*, *climber*, pranchas e auxilia em exercícios de alongamento no solo. (Figura 4)

- *Hook strap* - o uso do gancho na mão direita foi o que permitiu a execução da maioria dos movimentos novos, como puxadas, remadas, até mesmo segurar cargas para executar agachamentos, *stiff*, roscas e extensões de cotovelo e até supino com halteres.

- Faixas elásticas - permitiam que o aluno executasse movimentos com mais intensidade sem necessariamente ter que segurar uma carga. Agachamento, supino, *stiff*, bom dia e remadas,

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 A evolução

A prioridade no início do treinamento foi apresentar o aluno a diversos exercícios que ele nunca tinha realizado, principalmente para membros superiores, pois, o aluno além de ter um contato limitado com vários exercícios e equipamentos da academia, tinha que inclusive acostumar-se com seu aparato para possibilitar o uso do braço direito nos exercícios. Então a evolução em questão de progressão do treino em cargas e volume foi aquém do normal previsto em praticantes da modalidade sem deficiência, porém, nesse período foi possível realizar uma grande experiência enriquecedora para a vida do aluno, que o motivou a seguir adiante com o programa de exercício, pois ele executou movimentos que nunca tinha pensado em fazer.

Mesmo não havendo essa progressão de carga e volume, com o programa de treinamento que estava sendo executado, houve evolução na qualidade da execução dos exercícios, na propriocepção do aluno, no condicionamento físico, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, força, na sensação de bem-estar devido a perda de gordura corporal, aumento da resistência muscular, ausência de dores que antes eram comuns, quando iria começar o protocolo para avanço nas cargas e volumes, o aluno teve que se ausentar da academia o que inviabilizou essa etapa do treinamento.

A maior evolução que é perceptível é em relação a sua autonomia, o aluno pode chegar em uma academia e desenvolver o seu plano de treinamento com pouco ou nenhum auxílio, podendo chegar no ambiente e verificar suas possibilidades e assim até ajudar o profissional de educação física responsável pelo seu treino a elaborar estratégias para vencer as barreiras e montar um treino que vá explorar suas potencialidades e do ambiente.

4.2 Inclusão e acessibilidade

A academia foi bastante acolhedora com o aluno e afirmou diversas vezes que poderia contar com eles para o que precisasse que eles se colocariam a disposição, mas mesmo assim, por questões estruturais, alguns aspectos podem ser vistos como negativos. Aqui vamos destacar algumas barreiras encontradas que dificultam a vivência no ambiente da academia de musculação dos alunos com deficiência, focando nas dificuldades encontradas pelo aluno alvo do relato.

Por ser uma academia de pequeno porte apresenta alguns materiais defasados que não possibilitam que uma pessoa que possua apenas uma das mãos consiga realizar o uso

adequado.

O voador é adaptável para o crucifixo, assim sendo os apoios são removíveis para que possam ser alterados, se nenhum dos apoios estiver encaixado ou se tiver que trocar, ele não consegue manusear adequadamente os pinos de fixação sozinho (Figura 5).

O leg press e a hack machine possuem trava de segurança que só é ativada e desativada com a utilização das duas mãos para mover as alavancas.

Na cadeira flexora o aparato para travar as pernas precisa das duas mãos para ser manuseado corretamente.

Os puxadores não possibilitam a utilização das máquinas para remada, puxada, entre outros exercícios.

Como podemos analisar o problema não é da academia, exclusivamente, mas raramente vemos objetos e máquinas sendo desenvolvidos visando pessoas com deficiência e quando existem não são muito difundidos e possuem o valor inacessível para academias de pequenas.

O que tangem a inclusão a academia sempre acolheu de forma ética o aluno, sempre o motivou, o incentivou e o parabenizou por todo o esforço, além de sempre estar por perto para oferecer todo o auxílio necessário, para que o aluno não tenha que pedir tanta ajuda ou que ele se encontre em alguma situação que ofereça risco a sua saúde. Os outros alunos que frequentam a academia no mesmo horário também ajudam no que lhes é possível.

Os profissionais de educação física e equipe de estagiários são bastante esforçados para entender a situação e oferecer o serviço adequado e ético apesar de todas as barreiras estruturais. Cada etapa do treinamento é explicado detalhadamente e em conjunto com o aluno as alterações são feitas. Ensina o aluno para que ele possa executar seu programa de treino com mais autonomia.

Ainda causa admiração no ambiente quando os demais frequentadores observam no salão uma pessoa com deficiência realizando exercícios com os aparatos disponíveis, como o *hook strap*, mas essa mesma sensação faz com que pessoas busquem conhecer mais o trabalho e acaba tornando-se algo natural, ajudando a difundir a ideia de que pessoas com deficiência são capazes de executar um programa de treinamento de força.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trabalhar com um público diferente do que estamos habituados é sempre um desafio, sabemos que apesar de não ser a maioria, as pessoas com deficiência representam uma parcela significativa da população, mas que ainda continua desassistida, o que mais preocupa é que pessoas com deficiência também necessitam manter uma vida saudável e ativa, mas os ambientes destinados a isso não estão preparados para recebê-los e esse fator já é responsável por impor a primeira barreira e ocasionar desistência, antes mesmo de começar.

Por mais que a maioria dos profissionais de educação física estejam dispostos a se superar para ofertar um serviço que traga realmente benefícios para o seu público, seja lá qual situação que ele apresente, é fato que alguns não possuem tamanho empenho e deixam esse público à margem, o que leva ao abandono da modalidade por parte dos alunos que possuem deficiência e podem gerar uma situação irreversível de sedentarismo, depressão e baixa autoestima. Porque eles enxergam que o problema está neles.

Os exercícios físicos adaptados dentro de um ambiente de academia de musculação não são muito divulgados no meio acadêmico e por mais que com muita pesquisa se encontre material de qualidade, há uma diversidade tão grande de deficiências que a adaptação se dá muito pelo conhecimento do profissional e, sobretudo, da criatividade para tornar o exercício mais natural e acessível possível, gerando autonomia e vontade de perseverar.

Uma pessoa com deficiência não é uma pessoa sem anseios, sem metas, sem vontade de se superar, pelo contrário, quanto mais colocados a situação de prova, mais se motivam, tudo em dose certa para que não haja frustração, não temos que tratá-los como seres inanimados. Por isso é muito importante mais do que uma avaliação física, uma anamnese profunda, um diálogo constante para conhecer o alvo do programa de treino.

Um programa de treinamento adaptado pode gerar mudanças na vida de uma pessoa com deficiência que fará com que ela nunca mais abandone os exercícios, pois, desfruta de todos os seus benefícios, como a força, estética, autoestima, coordenação motora, propriocepção, equilíbrio e o aumento notório na percepção de qualidade de vida.

Para que haja de fato um processo de inclusão e que a pessoa com deficiência persevere em seu programa de treinamento deve-se começar pela acessibilidade. Eliminar as barreiras entre o indivíduo e o exercício, então não é apenas o profissional conhecer as técnicas, é um trabalho de conscientização, público, privado e da equipe de profissionais.

Não adianta a academia ter rampas e dentro não possuir espaço para o deslocamento de uma cadeira de rodas ou não ter espaço para que um deficiente visual possa se locomover com segurança, ainda um esquema que permita um deficiente auditivo comunicar-se e poder exercitar-se sem ter que fazer mimica a todo momento.

Apesar das barreiras, com diálogo e empatia pode-se vencer os empecilhos e a combinação entre profissional de educação física e pessoa com deficiência pode gerar resultados positivos para ambos. Precisa haver essa confiança, essa relação um pouco mais íntima para saber que não é apenas uma deficiência, esse quadro pode ter afetado várias etapas do desenvolvimento, não só motor e cognitivo, mas afetivo e pessoal.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Normas Técnicas. (2004.) **Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos**. NBR 9050.

BRASIL. Decreto – Lei nº 5.296, de 2 dezembro de 2004. Regulamenta as leis nos 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida e dá outras providências. **Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]**. 3 de dezembro de 2004.

CARDOSO, Vinícius Denardin. **A reabilitação de pessoas com deficiência através do esporte adaptado**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte (Impr.), Porto Alegre , v. 33, n. 2, p. 529-539, June 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892011000200017&lng=en&nrm=iso>. access on 19 Oct. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000200017>.

CENSO DEMOGRÁFICO 2010. **Características Gerias da população, religião e pessoas com deficiência**. Rio de Janeiro; IBGE, 2012. Acesso em 21 de outubro de 2020.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARAES, Guilherme Veiga. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 10, n. 4, p. 319-324, Aug. 2004 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000400009&lng=en&nrm=iso>. access on 24 Oct. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000400009>.

GONÇALVES, Danielly Mendonça; SILVA, Ithalo Anderson Ferreira da; MEIRA, Frankslale Fabian Diniz de Andrade. **Estudo da acessibilidade em academias para as pessoas com deficiência na cidade de Campina Grande – PB**. CONIMAS, 2019. Acessado em 18 de outubro de 2020.

HADDAD, Sandra et al . **Efeito do treinamento físico de membros superiores aeróbio de curta duração no deficiente físico com hipertensão leve**. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo , v. 69, n. 3, p. 169-173, Sept. 1997 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X1997000900005&lng=en&nrm=iso>. access on 19 Oct. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X1997000900005>.

LEHNHARD, Greice Rosso; MANTA, Sofia Wolker; PALMA, Luciana Erina. **A prá-**

tica de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física. Rev. educ. fis. UEM, Maringá, v. 23, n. 1, p. 45-56, Mar. 2012. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000100005&lng=en&nrm=iso>. acessado em 17 Nov. 2020. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.13795>.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. **BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA.** Artigos publicados na Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Rev Bras Ativ Fis Saúde, Florianópolis, v. 8 n. 2. 15 de outubro 2012. Disponível em: rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875

MARTINS, Débora Lourdes; RABELO, Ricardo José. **INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA NA QUALIDADE DA VIDA DE DEFICIENTES FÍSICOS.** MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - V.3 - N.2 – Ago/Dez. 2008. Acessado em 24 de outubro de 2020.

MELLO, Marco Túlio de et al. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.** Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 11, n. 3, p. 203-207, June 2005. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300010&lng=en&nrm=iso>. access on 24 Oct. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010>.

NOCE, Franco; SIMIM, Mário Antônio de Moura; MELLO, Marco Túlio de. **A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física?** Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 15, n. 3, p. 174-178, June 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300002&lng=en&nrm=iso>. acesso on 19 Oct. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922009000300002>.

PACCINI, Marina Kanthack; CYRINO, Edilson Serpeloni; GLANER, Maria Fátima. **EFEITO DE EXERCÍCIOS CONTRA-RESISTÊNCIA NA POSTURA DE MULHERES.** R. da Educação Física/UEM, Maringá, v. 18, n. 2, p. 169-175, 2. sem. 2007. Acessado em 20 de outubro de 2020.

PASSERINO, L. M.; MONTARDO, S. P. **Inclusão social via acessibilidade digital: proposta de inclusão digital para Pessoas com Necessidades Especiais.** E-Compós, v. 8, 26 jun. 2007. Acessado em 24 de Outubro de 2020.

Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, no. 2, p. 100)

RAFAEL, Carla Beatriz da Silva; et al. **Benefícios da Atividade Física em Relação à Imagem Corporal da Pessoa com Deficiência Física.** Revista da Sobama, Dezembro de 2012, Vol. 13, n.2, Suplemento, pp. 9-12

SOUZA, Bianca Barbosa de. **Musculação Adaptada: Relato de experiência desenvolvido em uma academia de musculação em Campina Grande – PB. 2018.** 29p. Relato (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba. Acesso em: 02 de outubro de 2020

UCHIDA, Marco Carlos; CHARRO, Mario Augusto; BACURAU, Reury Frank P. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força.** Phorte Editora LTDA, 2009.

ZUCHETTO, Â. . **As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos.** Kinesis, [Online] 0(26) 2003. doi:<https://doi.org/10.5902/231654648010>

Apêndices

Figura 1 – Mão direita com hook strap



MÁ FORMAÇÃO DA MÃO DIREITA E O HOOK STRAP

Figura 2 – Pés



Gláuber Montenegro de Oliveira, 2020

Figura 3 – Hook strap sendo utilizado



Gláuber Montenegro de Oliveira, 2020

Figura 4 – Uso de *step* para adaptar exercícios



Gláuber Montenegro de Oliveira, 2020

Figura 5 – Modelo do aparelho Voador adaptável



Gláuber Montenegro de Oliveira, 2020