



Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência

Impacts of the COVID-19 pandemic and the possibilities of physical and sports activities for people with disabilities

AUTORES

Vinícius Denardin Cardoso¹
Lucas Portilho Nicoletti¹
Marcelo de Castro Haiachi²

1 Universidade Estadual de Roraima, Curso de Educação Física, Boa Vista, Roraima, Brasil.

2 Universidade Federal de Sergipe, Departamento de Educação Física, Aracaju, Sergipe, Brasil.

CONTATO

Vinícius Denardin Cardoso
vinicardoso@yahoo.com.br
Rua 7 de setembro, n. 231. Boa Vista,
Roraima, Brasil.
CEP: 69306-530.

DOI

10.12820/rbafs.25e0119



Este obra está licenciado com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
CompartilhaIgual 4.0 Internacional

RESUMO

A pandemia do COVID-19 teve início no final de 2019 e rapidamente se espalhou pelo mundo. De repente, medidas de distanciamento e isolamento social, higienização sanitária e de forte impacto econômico eram a realidade do país e do mundo. As atividades físicas e esportivas foram impactadas e gradativamente acompanhando as restrições impostas em cada unidade da federação. As pessoas com algum tipo de deficiência, por fazer parte do grupo de risco de contágio do COVID-19, foram rigorosamente impactadas nas restrições de atividades físicas e esportivas. Dessa forma, esse ensaio teórico procura trazer breves reflexões sobre os principais impactos da COVID-19 nas atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência no Brasil, e também, descrever as alternativas e possibilidades de manutenção dessas atividades no país.

Palavras-chave: Pessoa com deficiência; Distanciamento Social; Pandemia; COVID-19.

ABSTRACT

The COVID-19 Pandemic began in late 2019 and quickly spread across the world. Suddenly distancing measures and social isolation, health and hygiene of strong economic impact were the reality of the country and the world. Physical and sports activities were impacted and gradually followed the restrictions imposed on each unit of the federation. People with a disability, to be part of the risk group of contagion COVID-19, were strictly impacted the constraints of physical and sports activities. Thus, this theoretical essay seeks to bring brief reflections on the main impacts of COVID-19 on physical and sports activities for people with disabilities in Brazil, and also to describe the alternatives and possibilities for maintaining these activities in the country.

Keywords: *People with disabilities; Social distancing; Pandemic; COVID-19.*

Introdução

A COVID-19 é uma doença causada pelo agente etiológico SARS-CoV-2, e teve seu início ao final do ano de 2019 na China. Rapidamente se espalhou pela Ásia, Europa e atualmente encontra-se disseminada por todo o mundo, o que levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a decretar uma emergência de saúde pública de importância internacional, em 30 de janeiro de 2020 e uma pandemia no dia 11 de março de 2020¹.

A atual pandemia da COVID-19 tem exigido de governos do mundo toda uma série de intervenções para tentar reduzir a transmissão do vírus e frear sua rápida evolução. De uma hora para outra, medidas de enorme impacto social, sanitário e econômico foram adotadas². As medidas incluem o incentivo à higienização das mãos, à adoção de etiqueta respiratória e ao uso de máscaras faciais caseiras; e medidas progressivas de distanciamento social, com o fechamento de escolas e universidades, a proibição de eventos de massa e de aglomerações, a restrição de viagens e transportes públicos, a conscientização da população para que permaneça em casa, até a completa proibição da circulação nas ruas³.

Diante do exposto, sabemos que as atividades físicas e esportivas foram impactadas nesse momento⁴. Quando pensamos em atividades físicas e esportivas para as pessoas com deficiência, essas medidas foram rigorosamente estreitadas e corretamente não recomendadas sua prática, em razão desta população ser mais sensível e suscetível a COVID-19, constituindo-se em importante grupo de risco. Embora muitas

peças com deficiência sejam saudáveis, algumas têm aspectos secundários de sua incapacidade, como sistemas imunológicos suprimidos ou preocupações respiratórias, que aumentam o risco e gravidade se associados a COVID-19⁵. Além disso, são mais vulneráveis aos impactos de serviços de saúde de baixa qualidade ou até mesmo, inacessíveis⁶. Dessa forma, os cuidados precisam ser redobrados nesse momento de pandemia.

Não somente relacionado a saúde física é a preocupação sobre a pandemia, pessoas com deficiência podem experimentar intensos sentimentos de solidão em resposta a medidas restritas de distanciamento. O isolamento social e a solidão têm sido associados a aumentos de doenças cardíacas, demências e outros problemas de saúde⁷.

Dessa forma, o presente ensaio teórico busca trazer reflexões sobre os principais impactos da pandemia da COVID-19 nas atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência no Brasil, e também, descrever possibilidades de manutenção dessas atividades.

Potenciais impactos

Uma grande parte dos programas e projetos que oferecem atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência no Brasil são coordenados por instituições de apoio e suporte as pessoas com deficiência, Universidades/Centros Universitários e o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).

Com o avanço dos casos da COVID-19 no Brasil e em todos os continentes, somado ao risco emergente de agravamento do contágio, essas ações foram diretamente impactadas. Programas e projetos de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência suspensos sistematicamente em razão do risco de transmissão do vírus em situações de aglomerações.

Seus praticantes orientados a seguir o isolamento social e atender a todas as diretrizes e determinações das agências reguladoras de saúde, até que o retorno às atividades seja seguro e autorizado pelos órgãos competentes.

O CPB é a instituição responsável por gerir o esporte paralímpico no Brasil. É responsável por coordenar programas, projetos e competições que atendem pessoas com deficiência no Brasil, da iniciação esportiva ao rendimento. Apesar de focar no alto rendimento, tem como pressuposto oportunizar as pessoas com deficiência a prática de atividades esportivas através de projetos voltados para a iniciação esportiva: Paralimpíadas Escolares; Centro de Formação Esportiva e o Festival Paralímpico são exemplos das oportunidades de acesso a atividades esportivas para pessoas com de-

ficiência⁸. Conforme informações dos projetos no site institucional do CPB (www.cpb.org.br), aproximadamente 9.500 crianças e jovens com deficiência participam desses projetos a cada ano.

Uma das medidas tomadas pelo CPB, foi a suspensão total das atividades presenciais de todos os programas e projetos para pessoas com deficiência em 2020. Além das atividades de alto rendimento, o Centro de Formação Esportiva, que reunia mais de 600 crianças com deficiência de São Paulo e municípios vizinhos ao Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro (CTPB) também teve sua interrupção por tempo indeterminado.

Também foram canceladas as Paralimpíadas Escolares (PE), a maior competição para crianças e jovens com deficiência do mundo; em 2019, ela teve 1.200 alunos com deficiência no evento. Apesar de abordar o esporte em um modelo de competição, as PE buscam fomentar e estimular a participação de escolares com deficiência de 12-17 anos de todo Brasil, em práticas de atividades esportivas como fator de integração sociocultural além de oportunizar o acesso à prática inclusiva e aprimorar as condições de saúde⁸.

O cancelamento das PE trata-se de uma decisão difícil, mas acertada nesse momento. Pensar em um quantitativo de alunos com funções imunológicas comprometidas, disfunções renais ou hepáticas, doenças cardiovasculares, diversos tipos de câncer e lesões neurológicas, reunidos durante a pandemia, seria uma completa irresponsabilidade, uma verdadeira insanidade dos responsáveis.

As práticas de extensão nas Instituições de Educação Superior (IES) brasileiras seguiram na mesma direção, não há possibilidades de oferecer atividades físicas e esportivas de maneira segura às pessoas com deficiência nesse momento. As IES têm direcionado todos os esforços para o combate à pandemia da COVID-19, promovendo ações de construção e distribuição dos equipamentos de proteção individual (EPIs), de diminuição dos impactos relacionados ao distanciamento social e projetos de orientação à comunidade, são as principais e valiosas intervenções nesse momento.

Dessa forma, o planejamento de retorno mais consistente deve se basear na preservação de vidas como principal objetivo, alicerçados por uma volta gradual e responsável à normalidade, com decisões baseadas em dados e evidências científicas, com a pactuação dos setores de saúde e sociedade civil.

Neste momento, e levando em conta que a saúde das pessoas com alguma deficiência é imensamente mais

sensível a contaminação pela COVID-19, é necessário pensar em alternativas para as atividades presenciais. Alternativas criativas e que mantenham em segurança toda essa população.

Possibilidades frente as adversidades

A *lives* em plataformas *online* como *Instagram*, *Youtube* e *Facebook*, parecem ter sido a principal alternativa usada por professores e outros profissionais da saúde (médicos, psicólogos, fisioterapeutas e outros) para conectar-se e tentar incentivar a manutenção da saúde física e psicológica da pessoa com deficiência durante a pandemia.

Diversas instituições como CPB, Associação Nacional de Desporto para Deficientes (Ande), Secretaria da Pessoa com deficiência de SP, do país estão utilizando a estratégia de levar ao público informação responsável e de relevância sobre cuidados com a saúde e manutenção de um estilo de vida saudável, via redes sociais. O objetivo é levar informação e proporcionar o debate sobre temas de interesse para as pessoas com deficiências. Tudo isso com professores e profissionais do esporte e saúde de grande relevância⁹.

Também, o Comitê Olímpico Brasileiro (COB) e o CPB se uniram em uma série de *lives* por suas redes sociais, não somente para atletas de alto rendimento, mas também incentivando a prática regular de atividade física para pessoas com e sem deficiência¹⁰.

O CPB lançou a Plataforma Virtual “Movimente-se”, uma plataforma de atividade física para pessoas com deficiência. As aulas são gratuitas e voltadas para qualquer pessoa com deficiência física e visual. O projeto tem como objetivo democratizar a prática de exercício físico para cadeirantes, paralisados cerebrais, amputados e deficientes visuais que nunca praticaram atividade física ou que não possuem orientação profissional e já impactou mais de 200 mil pessoas no país¹¹.

As atividades são ministradas por professores do CPB e atletas paralímpicos, que demonstram os movimentos dos exercícios *online*. Cada aula é voltada para um perfil de deficiência e ela consiste em aquecimento, exercício principal e volta à calma (relaxamento).

Outra plataforma utilizada pelo CPB é o aplicativo *Be My Eyes*. O aplicativo conecta pessoas cegas ou com baixa visão com voluntários que “emprestam” seus olhos para ajudá-las, visto que neste momento não há possibilidade de contato físico para corrigir algum movimento, o aplicativo auxilia nessa tarefa¹¹.

Durante a pandemia, a utilização de mídias sociais,

grupos de suporte virtuais e aplicativos com ferramentas síncronas e assíncronas, podem ajudar no incentivo e na manutenção da motivação para que pessoas com deficiência permaneçam praticando uma atividade física ou esportiva.

Hudson & Sprow¹² destacam que o apoio social é um componente essencial para muitas pessoas iniciarem ou manterem-se em um programa de atividade física, fato que é particularmente desafiador no atual contexto pandêmico. Esse suporte ajuda a melhorar a aderência aos programas de exercícios e contribui com os objetivos relacionados à saúde.

Nas práticas de extensão universitária e de outras instituições que promovem projetos esportivos para a pessoa com deficiência, a alternativa para manter os alunos ativos em tempos de isolamento social, também passa pelas *lives* de professores e profissionais da saúde. Universidades como: Universidade Estadual de Roraima (UERR), Universidade Federal de Sergipe (UFS), Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) entre outras, têm estimulando seus alunos, através de *lives online* com desafios e instruções para que se mantenham ativos nesse momento. Instruções com adaptações em seus procedimentos pedagógicos para que o aluno tenha condições de realizar com segurança em seu ambiente familiar. No Quadro 1, destacamos algumas dessas Instituições, suas atividades e respectivos *links*.

Uma outra alternativa usada por estas instituições é o empréstimo de materiais esportivos. Em algumas modalidades esportivas (*Goalball*, Atletismo e Tênis de Mesa) é possível manter a prática em espaços da própria residência (espaço reduzido ou amplo), individualmente ou até mesmo com auxílio de familiares que residam em conjunto, possibilitando que pessoas com deficiências leves e até mesmo severas mantenham a atividade física de forma regular em casa.

Nesse sentido, Souza Filho & Tritany¹³ relatam que o estímulo à realização de atividades físicas domiciliares apresenta-se como uma proposta importante e viável, sobretudo para grupos vulneráveis durante períodos emergenciais de restrição social, como vivenciados pela pandemia da COVID-19.

Ainda Dantas e colaboradores¹⁴ sugerem que se fortaleça o isolamento doméstico o máximo possível dessa população, criando uma rede de suporte com a família, amigos e equipe técnica para todas as atividades.

Quadro 1 – Algumas atividades *on-line* desenvolvidas para pessoas com deficiência

Instituição	Atividades	Plataforma	Páginas/links
Secretaria de Estado de São Paulo dos Direitos da Pessoa com Deficiência	Maratona de Lives Inclusão São Paulo – Diversos temas direcionados a pessoa com deficiência	Facebook	https://www.facebook.com/watch/live/?v=607708843285274&ref=watch_permalink
AFLODEF Paradesporto/Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC	Instruções e aulas de Professores	Instagram	https://www.instagram.com/aflodef_oficial/?igshid=y2tpgnu8f93g
PROAMDE/Universidade Federal do Amazonas-UFAM	Instruções e aulas de Professores	Facebook e Aplicativos de Mensagens	https://www.facebook.com/pages/category/Disability-Service/Proamde-Programa-de-Atividades-Motoras-para-Deficientes-123547461714180/
Projeto Paradesportivo de Sergipe/Universidade Federal de Sergipe-UFS	Desafio Rotina Saudável - Palestras de professores e voluntários direcionadas as pessoas com deficiência	Instagram	https://www.instagram.com/ppdse_/
Centro de Referência Paralímpico/Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG	Instruções e aulas de Professores	Instagram	https://www.instagram.com/crpb.cte.ufmg/
Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte/Universidade Federal de Pernambuco-UFPE	Divulgação de folhetos informativos sobre atividade física para pessoa com lesão medular	Site Institucional	https://www.ufpe.br/revistanefce
Comitê Paralímpico Brasileiro-CPB	Instruções e aulas de Professores	Site específico e Youtube	http://movimentoparalimpico.com.br e https://www.youtube.com/playlist?list=PLLznM60J0iewQql2jNyfAYqTq_XpikrvI
Comitê Olímpico Brasileiro-COB e Comitê Paralímpico Brasileiro-CPB	Transmissões de atletas e profissionais ligados ao esporte olímpico e paralímpico	Instagram	https://www.instagram.com/ocpboficial/?hl=pt-br e https://www.instagram.com/timebrasil/
ANDE - Associação Nacional de Desporto para Deficientes	Lives sobre modalidades esportivas para pessoas com Paralisia Cerebral	Instagram	https://www.instagram.com/andenarede/

Cabe também destacar uma ação recente do CPB. O Comitê lançou um Protocolo de Segurança com orientações que poderão servir de modelo para o retorno das atividades físicas e esportivas voltadas às pessoas com deficiência no país. O protocolo estabelece recomendações completas, que vão de uma simples saída de sua residência até orientações sobre o regresso as atividades de uma pessoa com deficiência que tenha sido contaminada pela COVID-19¹⁵.

Considerações finais

A pandemia da COVID-19 alterou a rotina de manutenção de um estilo de vida saudável em todos os países, pessoas com e sem deficiência tiveram seu cotidiano de atividades físicas e esportivas (voltado a saúde ou ao rendimento) afetados.

Apesar disso, percebemos que informações e orientações através de recursos tecnológicos e redes sociais foram evidenciados como alternativas de amplo alcance e importantes nesse período, o que pode contribuir para a manutenção da saúde física e psicológica de pessoas com deficiência em situação de distanciamento social.

Também acreditamos que as informações aqui colocadas poderão auxiliar profissionais a ampliar as possi-

bilidades de intervenções e dessa forma, contribuir para manutenção de um estilo de vida ativo e saudável de pessoas com deficiência nesse momento de pandemia.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Contribuição dos autores

Cardoso VD, participou da concepção inicial do estudo, redação, foi responsável pela busca da literatura e revisão do texto. Nicoletti LP, participou da redação, revisão crítica do texto e ajustes das referências. Haiachi MC, participou da redação, revisão crítica do texto e ajustes das referências.

Referências

- World Health Organization (WHO). WHO Director-General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV) Geneva: WHO: Switzerland. 2020. [citado 2020 jul 16]. Disponível em: [https://www.who.int/news-room/detail/23-01-2020-statement-on-the-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news-room/detail/23-01-2020-statement-on-the-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))
- Freitas ARR, Napimoga M, Donalisio MR. Assessing the severity of COVID-19. *Epidemiol Serv Saude*. 2020;29(2):e2020119.

3. Aquino EML, Silveira IH, Pescarini JM, Aquino R, Souza-Filho JA, Rocha AS, et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciênc. saúde coletiva*. 2020;25(1):2423-46.
4. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2020;25(ahead of print). Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14262>
5. American Psychological Association (APA). How COVID-19 impacts people with disabilities. United States. 2020. [citado 2020 jul 16]. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/covid-19/research-disabilities>
6. Campbell VA, Gilyard JA, Sinclair L, Sternberg T, Kailes, JI. Preparing for and responding to pandemic influenza: Implications for people with disabilities. *Am J Public Health*. 2009;99:294-300.
7. National Academies of Science, Engineering, and Medicine. Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system. Washington, DC. 2020. [citado 2020 jul 16]. Disponível: <https://www.nap.edu/catalog/25663/social-isolation-and-loneliness-in-older-adults-opportunities-for-the>.
8. Pereira R, Cabral SIC, Barboza F, Pereira EML, Souza S, Pereira L. Coordenação de esporte escolar do Comitê Paralímpico Brasileiro: projetos de massificação do esporte paralímpico nacional. In: *V Ciclo de debates em estudos olímpicos e paraolímpicos: O futuro dos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos*. Oliveira AFS, Haiachi MC (Org.) Florianópolis: Tribo da Ilha, 2019.
9. São Paulo. Governo do Estado. Secretaria realiza maratona de lives sobre pessoas com deficiência. Direitos da pessoa com deficiência. Brasil. 2020. [citado 2020 jul 16]. Disponível em: <http://www.pessoacomdeficiencia.sp.gov.br/secretaria-realiza-maratona-de-lives-sobre-pessoas-com-deficiencia/>
10. Brasil. Rede Nacional do Esporte. CPB e COB se unem em ação inédita para lives no Instagram com atletas paralímpicos e olímpicos. Brasil. 2020. [citado 2020 jul 17]. Disponível em: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/noticias/cpb-e-cob-se-unem-em-acao-inedita-para-lives-no-instagram-com-atletas-paralimpicos-e-olimpicos>
11. Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) Plataforma “Movimente-se” do Comitê Paralímpico Brasileiro impacta 200 mil pessoas em seis semanas. Brasil. 2020. [citado 2020 jul 24]. Disponível em: <https://cpb.org.br/noticia/detalhe/2971/plataforma-movimente-se-do-comite-paralimpico-brasileiro-impacta-200-mil-pessoas-em-seis-semanas>
12. Hudson GM, Sprow K. Promoting Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: Implications for Obesity and Chronic Disease Management *J Phys Act Health* 2020;17:685-7.
13. Souza Filho BAB, Tritany EF. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cad. Saúde Pública*. 2020;36(5):e00054420.
14. Dantas MJB, Dantas TLFS, Dantas Junior JP, Oliveira Neto L, Gorla JI. COVID-19: Considerações para o atleta com deficiência. *Rev Bras Fisiol Exerc* 2020;19(2):30-4.
15. Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) Retorno Atividades CPB. Pandemia COVID-19. Brasil. 2020. [citado 2020 jul 16]. Disponível em: <https://www.cpb.org.br/upload/link/28047173215541dc83df3f670e29a600.pdf>

Recebido: 19/07/2020
Aprovado: 28/07/2020

Como citar este artigo:

Cardoso VD, Nicoletti, LP, Haiachi MC. Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2020;25:e0119. DOI: 10.12820/rbafs.25e0119