

## Barreiras à Prática de Atividade Física Adaptada: A Perspetiva dos Familiares

Lia Couto<sup>1</sup>, Laura Freitas<sup>1</sup>, Rui Corredeira<sup>1</sup>, Mariana Cunha<sup>1</sup>, Ana Sousa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

---

### **Introdução e Objetivos**

Dado o valor que a atividade física possui e os baixos níveis de prática das pessoas com deficiência, o objetivo do presente estudo foi investigar as principais barreiras à prática de atividade física adaptada.

### **Materiais e Métodos**

O grupo de estudo foi composto por 30 encarregados de educação, com educandos com diferentes tipos de deficiência. Para se analisar a opinião dos participantes, recorreu-se à metodologia qualitativa, através do método de entrevista semiestruturada.

### **Resultados**

Após o processo de tematização surgiram vários tipos de barreiras: pessoais, sociais, ambientais e organizacionais. As barreiras pessoais destacadas foram a própria deficiência que impede a participação na prática de atividade física, o medo

e a falta de tempo. Relativamente às barreiras sociais, destacaram-se a falta de compreensão da sociedade, a incapacidade de comunicação e relacionamento e a elevada dependência em terceiros. Nas barreiras ambientais encontramos a falta de transporte, a distância e inacessibilidade aos locais de prática e os contextos ambientais desfavoráveis. Por fim, as barreiras organizacionais incluem a falta de oferta desportiva e divulgação dos locais desportivos, a presença de profissionais inexperientes e as dificuldades financeiras.

### **Conclusões**

Conclui-se que as barreiras pessoais foram as mais referidas pela amostra, seguindo-se as barreiras organizacionais.

**Palavras-chave:** Atividade física, pessoas com deficiência, barreiras à prática desportiva.