

# Promoção de saúde física e psicológica: intervenções realizadas com pessoas com deficiência física

## *Promotion of physical and psychological health: interventions with disabled people*

Maria Nivalda de Carvalho-Freitas<sup>1</sup>, Joelma Cristina Santos<sup>2</sup>, Deruchette Danire Henriques Magalhães<sup>3</sup>, Rafaela Adriele Moreira<sup>4</sup>, Marcos Vieira-Silva<sup>5</sup>, Vanessa Aparecida da Silva<sup>6</sup>, Andréa Carmen Guimarães<sup>7</sup>

1. Doutora em Administração, Universidade Federal de São João del-Rei.
2. Mestre em Psicologia, Universidade Federal de São João del-Rei.
3. Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de São João del-Rei.
4. Graduanda em Educação Física, Universidade Federal de São João del-Rei.
5. Doutor em Psicologia Social, Universidade Federal de São João del-Rei.
6. Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de São João del-Rei.
7. Doutora em Educação Física, Universidade Federal de São João del-Rei.

---

**CONTATO:** Maria Nivalda de Carvalho-Freitas | Praça Dom Helvécio, 74, Campus Dom Bosco da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ) | Departamento de Psicologia | São João del-Rei | Minas Gerais | CEP 36301-160 | Fone: (32) 3379-2584 | E-mail: nivalda@ufsj.edu.br

**Agência financiadora (bolsas e apoio material):** FAPEMIG – Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais.

**Resumo** Uma deficiência física contribui para que a pessoa se torne mais sedentária, o que pode levar à obesidade e outras doenças crônicas, bem como impactar a autopercepção e as interações sociais, podendo ocasionar quadros de depressão e baixa autoestima. O presente relato de experiência descreve a realização de atividades físicas e intervenções psicológicas grupais com 17 pessoas com deficiência física, durante 18 meses, no decorrer de um projeto de extensão em interface com a pesquisa. Visando à promoção da saúde física e psicológica do público-alvo, utilizou-se a técnica de Enrique Pichon-Rivière sobre grupos operativos e os recursos apresentados por Maria Lúcia Afonso sobre oficinas de dinâmica de grupo, além de atividades físicas

estruturadas. Na exposição dos resultados deste trabalho, traz-se uma análise quantitativa, por meio da Escala de Mudança Percebida, e uma análise qualitativa, utilizando-se o método de Análise de Conteúdo das falas dos participantes. Os resultados quantitativos, bem como os assinalados pelos participantes, indicam melhorias nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, as quais eles creditam às intervenções desenvolvidas. Pretende-se, com este trabalho, alcançar estudantes em formação e profissionais de áreas afins, que lidam direta ou indiretamente com pessoas com deficiência física, a fim de servir de referência para intervenções grupais que tenham objetivos semelhantes. Desta forma, espera-se que, além de divulgar os benefícios obtidos por esse público, seja possível ampliar os estudos, pesquisas e trabalhos neste âmbito, de modo a enriquecer a literatura acerca do tema e apoiar pesquisadores e futuros profissionais da área.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pessoa com Deficiência. Atividade Física. Dinâmica de Grupo – Oficina.

**Abstract** The physical disability contributes to the increase of sedentary lifestyle, leading to obesity and other chronic diseases. It can also impact on people's self-perception and social interactions, and may result in depression cases and low self-esteem. The present experience report describes the performance of physical activities and group interventions with 17 (seventeen) disabled people for 18 (eighteen) months, during an extension project interfacing with the research. Aiming to promote the physical and psychological health of the target group, it used Enrique Pichon-Rivière technique on operative groups, and the resources presented by Maria Lúcia Afonso about group dynamics workshops, besides structured physical activities. The result shows a qualitative analysis with the method of Content Analysis of the participants' speech. We will also present a quantitative analysis using the Perceived Change Scale to evaluate the effects produced. The quantitative results, as well as those reported by the participants, indicate improvements in physical, psychological and social aspects, which they credit to the interventions developed. This study intends to reach undergraduate students, and professionals of similar areas who work directly or indirectly with disabled people, to be a reference for other groups with similar objectives. This way, it is expected that, in addition to disseminating the benefits obtained by this public, it expands the studies, researches and works in this area, in order to enrich the literature on this subject, and to support researchers and future professionals.

**KEYWORDS:** Disabled people. Physical Activity. Group Dynamics - Workshop.

## Introdução

O Brasil possui cerca de 45,6 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência, o que equivale a aproximadamente 23,9% da população do país<sup>1</sup>. Conforme Noce et al.<sup>2</sup>, as pessoas com deficiência física podem obter efeitos positivos para a saúde

física, psicológica e social pela prática regular de atividades de lazer ou desportivas adaptadas, embora se reconheça que a participação destas pessoas em atividades físicas regulares seja inferior à do restante da população, de modo geral. O sedentarismo pode acarretar vários problemas de

saúde, como maior prevalência de aterosclerose, riscos do desenvolvimento precoce das doenças crônico-degenerativas e aumento da obesidade, tornando a pessoa mais propensa a diversas enfermidades<sup>2</sup>. Para Zuchetto, Castro<sup>3</sup>, a prática de atividades físicas por pessoas com deficiência física pode influenciar no desenvolvimento biopsicossocial, favorecendo melhorias na qualidade de vida. Estudos<sup>2,3</sup> desenvolvidos com grupos de pessoas com deficiência física observaram que as atividades físicas promovem fortalecimento da musculatura, resistência física, integração social, bem-estar e melhora dos níveis de qualidade de vida em todas as dimensões (física, psicológica, social e ambiental). Por outro lado, assuntos como promoção da saúde psicológica ou geração de autonomia de pessoas com deficiência são pouco presentes na literatura acadêmico-científica, evidenciando uma carência de informações e de relatos de práticas que tenham este foco, o que leva a acreditar que a realização de tais iniciativas ainda seja bastante escassa.

A experiência aqui relatada é o resultado de um projeto de extensão em interface com a pesquisa, que visa à promoção da saúde física e psicológica de pessoas com deficiência física. O projeto foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição em que foi realizado e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A seguir, apresenta-se, uma revisão acerca do referencial teórico que fundamentou todo o trabalho e se descreve os procedimentos de desenvolvimento do projeto.

## **Relato da experiência**

Na realização das intervenções psicológicas, foi utilizada a técnica de grupo operativo que consiste em trabalhar com um conjunto de pessoas que, na maioria das vezes, tem o mesmo objetivo. Pichon-Rivière<sup>4</sup> caracteriza os grupos operativos por uma dialética, na qual o grupo é permeado por contradições, e utiliza uma tarefa para analisar possíveis contradições entre os receios e os desejos de mudança. Um dos principais objetivos do processo grupal é promover mudanças e fortalecer o grupo, gerando maior adaptação à realidade,

rompendo estereótipos, distribuindo papéis e vencendo resistências em relação ao próprio grupo. Pichon-Rivière<sup>4</sup> faz uso de um cone invertido – estando as questões explícitas sobre as implícitas – e avalia o processo grupal a partir de vetores (afiliação, cooperação, pertinência, comunicação, aprendizagem e tele).

O trabalho sobre oficinas de dinâmicas de grupo, desenvolvido por Maria Lúcia Afonso, possibilita que intervenções grupais sejam facilitadas e tenham um objetivo a cada encontro, de acordo com um tema estabelecido e empregado em conjunto, entre os membros<sup>5</sup>. Este arcabouço teórico-prático também foi utilizado durante as intervenções realizadas, fazendo-se uso de atividades de interação, que visavam atingir os participantes, por meio de textos, músicas ou vídeos, possibilitando ressignificações acerca de um determinado tema e também sobre o processo grupal. Por meio destas dinâmicas, se estabelecia a interação grupal e eram propostas tarefas com o objetivo de trabalhar um tema de interesse entre todos os membros do grupo e aproximar os membros e possibilitar a formação de vínculos entre eles.

As oficinas de intervenção psicológica eram realizadas semanalmente e, a cada semestre, eram realizados cerca de doze encontros com duração de uma hora cada, em salas da própria universidade, as quais tinham o acesso facilitado por rampas, visto que alguns dos participantes eram cadeirantes. Cada oficina estava centrada num tema específico decorrente das necessidades trazidas pelos participantes ou demandadas pelo movimento grupal, tais como acessibilidade, relações interpessoais, ansiedade, autoestima, preconceito e expectativas em relação ao futuro, visando, ao final do processo, promover maior autonomia e bem-estar psicológico. Pela técnica de grupo operativo, a coordenadora tinha, como objetivo, articular as falas do grupo e guiar os participantes em torno da tarefa, enquanto a observadora registrava o que ocorria no encontro, por meio da transcrição das falas. Os integrantes eram estimulados a falar livremente, estabelecer interações e compartilhar experiências, o que possibilitava, conseqüentemente, a formação do vínculo grupal, assim como uma identificação e diferenciação entre os membros do grupo. Ao término do encontro, era feita a análise da

observação, a fim de registrar os pontos emergentes, o movimento do grupo em torno da tarefa e os papéis desempenhados pelos participantes.

As atividades físicas propostas no projeto eram orientadas e acompanhadas por estudantes do curso de Educação Física e ocorriam duas vezes por semana, em sessões com uma hora de duração cada, na academia adaptada dentro do espaço da universidade. O conjunto de exercícios físicos prescritos para cada participante variava de acordo com a demanda que precisava ser atendida; nesses exercícios incluíam-se trabalho de força, trabalho aeróbico, alongamento passivo e flexibilidade. O objetivo geral destas atividades consistia numa maior autonomia funcional, por meio de fortalecimento muscular, melhora na capacidade cardiorrespiratória e aumento de amplitude dos movimentos (adm). Para o trabalho de fortalecimento muscular, eram utilizados aparelhos como extensora, *leg press*, abdução, flexora, adutora – para membros inferiores – e voador, remada, puxador, pesos e barras – para membros superiores. É necessário pontuar que os aparelhos eram adaptados para atender a esse público. Alongamentos passivos e exercícios de flexibilidade também foram realizados para aumento da amplitude de movimento (adm). As fichas de exercícios de cada participante contemplavam, em média, de oito a dez exercícios de membros superiores ou inferiores, sendo que cada exercício tinha uma sequência de três séries com doze a quinze repetições e, entre uma série e outra, aproximadamente 30 segundos de descanso.

Para a avaliação dos resultados obtidos nas intervenções, foi utilizada a Escala de Mudança Percebida (EMP), originalmente desenvolvida no Canadá e adaptada, no Brasil, por Bandeira et al.<sup>6</sup>, a qual avalia a percepção de pacientes clínicos sobre as mudanças ocorridas em virtude do tratamento recebido (em serviços de saúde mental, programas ou intervenções terapêuticas específicas). A EMP tem 19 itens, sendo que um deles avalia como o respondente percebe os efeitos gerais do tratamento, ao passo que os demais avaliam as mudanças percebidas em três fatores: “ocupação e saúde física”, “aspectos psicológicos e sono” e “relacionamentos e estabilidade emocional”<sup>7</sup>. Aos participantes deste projeto, a EMP foi aplicada individualmente, no final do período de intervenção,

a fim de avaliar as mudanças ocorridas desde que a pessoa com deficiência física passou a participar do projeto.

A avaliação qualitativa dos resultados obtidos pelos participantes, por meio das oficinas, foi feita sobre os relatos das observações de cada encontro e que registravam as falas e os respectivos processos disparadores destas. Foi utilizado o método de análise de conteúdo, segundo a proposta de Bardin<sup>8</sup>, que consiste num procedimento de categorização e subcategorização, considerando a parte em comum existente entre os elementos de um dado conjunto de dados.

## Apresentação dos resultados e discussão

Os 17 participantes (homens e mulheres paraplégicos, hemiplégicos ou com dificuldades de locomoção) foram divididos em três grupos, com períodos de duração distintos, de modo que se pudesse verificar o tempo necessário para que ocorressem mudanças significativas, caso estas acontecessem. No primeiro grupo, sete pessoas participaram por um ano e meio, sendo que 57% destas eram do sexo feminino, com uma média de idade de 43 anos (desvio padrão = 11,97). Do segundo grupo, participaram três pessoas durante um ano, sendo 67% do sexo feminino, com média de idade de 53 anos (desvio padrão = 18,00). No terceiro grupo, sete pessoas participaram por seis meses, sendo que, destas, 86% eram do sexo masculino e tinham média de idade de 56 anos (desvio padrão = 19,06).

Os escores globais e os resultados dos três fatores da Escala de Mudança Percebida foram submetidos ao teste Kolmogorov-Smirnov, que apresentou, para os escores globais, o valor de  $p$  igual a 0,00 (escore K-S = 0,529); para a dimensão “ocupação e saúde física”, o valor de  $p$  igual a 0,05 (escore K-S = 0,141); para a dimensão “aspectos psicológicos e sono”, o valor de  $p$  igual a 0,00 (escore K-S = 0,269); e para a dimensão “relacionamentos e estabilidade emocional”, o valor de  $p$  igual a 0,00 (escore K-S = 0,293), indicando uma distribuição normal destes dados.

Para a comparação dos dados das três subescalas, foi feita uma análise de variância (ANOVA) e teste *post hoc* de Tukey e os resultados mostraram que não houve diferença significativa na percepção de mudanças, considerando os três grupos com tempos de intervenção diferentes: seis meses, um ano, e um ano e meio. Os participantes com seis meses de intervenção já identificaram mudanças no escore global e em todas as dimensões da escala. Embora não seja significativo do ponto de vista estatístico, verificou-se que, apenas no grupo com um ano e meio de intervenção, 100% dos participantes perceberam mudanças na dimensão física (tanto no grupo com seis meses como no grupo com um ano, 70% dos participantes perceberam mudanças nesta dimensão). Também na dimensão “relacionamentos e estabilidade emocional”, somente no grupo com um ano de intervenção, 100% dos participantes perceberam mudanças (no grupo com seis meses de intervenção, 43% dos participantes não haviam percebido mudanças nessa dimensão). Em nenhum dos itens, os participantes dos três grupos relataram ter percebido uma piora nos aspectos investigados pela Escala de Mudança Percebida.

É importante destacar que embora os grupos sejam heterogêneos quanto ao sexo, idade e tipo de deficiências, as intervenções trouxeram resultados positivos na percepção das pessoas já a partir dos seis meses de intervenção. Do ponto de vista qualitativo, percebemos a partir das falas dos participantes durante os encontros que eles fortaleceram os vínculos entre si, como pode ser exemplificado pelas falas de dois participantes do grupo com 18 meses de intervenção:

“O que eu levo é que aprendi a conviver aqui [...], eu aprendi que não sou sozinha, que várias pessoas passam por problemas também, às vezes eu tinha vergonha. Aprendi muito com o A., de falar e pedir, eu era travada porque falar sobre isso me machucava. Então aprendi muito aqui. Deixo a amizade e levo que foi muito bom conhecer vocês; me fez bem”.

Destaca-se também a mudança psicológica assinalada pelos participantes, na percepção de si, como na frase dita por outra participante deste grupo:

“Pra mim, eu amadureci um pouco mais, aprendi a dar mais valor pras coisas, hoje estou menos negativa”.

Os participantes, com um ano de intervenção, ressaltaram a vinculação entre eles, fazendo referência ao apoio social encontrado e em como o vínculo tornou possível que as aprendizagens ali construídas fossem expostas fora do grupo:

“Confiança, amizade, entusiasmo do carinho de vocês. Entusiasmo que a gente tem, preocupação, o prazer de estar aqui, alegria. É bom estar aqui, sente bem, nunca imaginei viver assim em grupo que me empolgasse tanto, que me vissem e me ouvissem, né?

Acho que a facilidade que o grupo fornece é que a gente sai mais aberto, né? Igual eu falei, quando a gente entra, entra fechado. Lá em casa eu não falo tudo. Para a gente é uma liberdade de expressão. Não é com todo mundo que a gente fala dos problemas”.

Quanto às mudanças físicas percebidas, elas podem ser exemplificadas pela fala de um participante do grupo com seis meses de intervenção:

“Eu achava que eu não ia conseguir levantar uma barra com um braço só e depois eu vi que ficou normal, já aumentei o peso lá, melhorei da dor na coluna, a postura melhorou muito, eu vi que não tem diferença, eles tratam todos iguais”.

Foi possível perceber, como assinalado por Bershtein<sup>9</sup>, que cada participante comparecia com sua história pessoal consciente e inconsciente, isto é, com sua verticalidade. No decorrer dos encontros, foi observada uma alternância na identificação dos vetores do cone invertido, levando em consideração as temáticas propostas nas oficinas e, também, a verticalidade de cada um dos membros. A partir do processo grupal e de acordo com a temática, o grupo passava a compartilhar suas necessidades em função de objetivos comuns e criava uma nova história, a horizontalidade do grupo, constituindo uma identidade entre os membros.

Os resultados observados neste trabalho podem ser articulados com alguns dos poucos estudos já realizados neste campo, como o de Aoki<sup>10</sup>, cujas atividades grupais com pessoas com

deficiência promoveram trocas afetivas, descoberta de habilidades e melhora da autoestima e da comunicação entre os participantes. Também o trabalho de Aoki et al.<sup>11</sup> com um grupo heterogêneo de 21 pessoas (sendo 16 com tipos diversos de deficiência) configurou um lugar de aprendizado, cuidado e escuta, fortalecimento do vínculo e dos relacionamentos interpessoais, privilegiando a construção de projetos de vida. Tais exemplos ilustram o quanto o processo grupal e os vínculos gerados pela convivência dos integrantes podem contribuir para o fortalecimento da autonomia e o desenvolvimento pessoal de pessoas com deficiência, criando condições para a ressignificação de experiências e a valorização das subjetividades, tanto nas semelhanças quanto nas diferenças.

### Considerações Finais

De acordo com o desenvolvimento dos participantes ao longo dos meses de intervenção, pode-se dizer que o objetivo de proporcionar melhorias nas condições físicas, psicológicas e sociais das pessoas com deficiência física foi atingido. Para os membros, a participação no processo grupal foi imprescindível para que os resultados fossem obtidos e identificáveis tanto na Escala de Mudança Percebida quanto nos relatos dos próprios participantes, ilustrados. Isso se tornou possível devido ao envolvimento e o vínculo entre os participantes, que se dispuseram a realizar as tarefas e se envolveram na dinâmica grupal. As oficinas atingiram o nível proposto por Pichon-Rivière acerca dos vetores no grupo operativo, tendo os participantes se mobilizado, distribuído papéis e ressignificado questões, fazendo com que a aprendizagem provocasse mudanças positivas.

A finalidade deste relato de experiência é oferecer uma contribuição a pesquisadores e profissionais da Psicologia, Educação Física e áreas afins, que lidam direta ou indiretamente com pessoas com deficiência física. Acredita-se que este relato pode servir de inspiração para o trabalho com outros grupos com objetivos semelhantes e abrir caminhos para práticas no âmbito das instituições públicas de saúde. Assim, é possível trazer, cada vez mais, melhorias na qualidade de vida das pessoas

com deficiência física, enriquecendo as referências e o conhecimento na área.

### Agradecimentos

À FAPEMIG (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais), agência financiadora deste trabalho.

### Referências bibliográficas

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010: Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: IBGE; 2012. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=794>. Acesso em: 09.04.2016.
2. Noce F, Simim MAM, Mello MT. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física? Rev Bras Med Esporte. 2009; 15(3): 174-78.
3. Zuchetto AT, Castro RLVG. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. Revista Kinesis. 2002; 26: 52-67.
4. Pichon-Rivière E. O processo grupal. São Paulo: Martins Fontes; 1998.
5. Afonso MLM. Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2006.
6. Bandeira MB, Andrade MCR, Costa CS, Silva MA. Avaliação de serviços de saúde mental: adaptação transcultural de uma medida de percepção dos usuários sobre os resultados do tratamento. J Bras Psiquiatr. 2009; 58(2): 107-114.
7. Bandeira MB, Calzavara MGP, Costa CS, Cesari L. Percepção dos pacientes sobre o tratamento em serviços de saúde mental: validação da escala de mudança percebida. Psicologia: Reflexão e Crítica. 2010; 24(2): 236-244.
8. Bardin, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2011.
9. Berstein M. Contribuições de Pichon-Rivière à psicoterapia de grupo. In: Osório LC, et al (orgs). Porto Alegre: Artes Médicas; 1986. p. 108-32.
10. Aoki M. (Dissertação). Reabilitação com ênfase no território – demandas de pessoas com deficiências e a promoção da participação comunitária. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo. 2005. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5163/tde-07122009-190601/pt-br.php>. Acesso em: 24.10.2015
11. Aoki M et al. Grupo de Convivência Família Mosaico: participação de pessoas com deficiência na comunidade. O Mundo da Saúde 2014; 38(2): 149-158.

DATA DE SUBMISSÃO: 11/04/2016

DATA DE ACEITE: 23/05/2016