

# PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: Atividade Física e Suporte Social como Recursos para Desenvolvimento de Autoestima

## People with Disabilities: Physical Activity and Social Support as Resources for the Development of Self-esteem

DOI: 10.5935/1984-9044.2025005

Julia Rodrigues Almeida<sup>17</sup>  
Karoline Giele Martins Aguiar<sup>18</sup>

**RESUMO:** Introdução: Embora existam leis que asseguram a inclusão de pessoas com deficiência, ainda há uma grande quantidade de barreiras sociais, estereótipos e exclusão. Nesse contexto, esses indivíduos podem atribuir sentimentos negativos em relação a suas características e, conseqüentemente, isso afeta a baixa autoestima. Objetivo: apresentar recursos que podem auxiliar no desenvolvimento de autoestima em PcD. Método: realizou-se uma revisão de literatura integrativa, utilizando as bases de dados: Scielo, Portal Capes, Pepsic e Lilacs, com os descritores: “deficiência” e “autoestima” com publicações de 2017 a 2023. Resultados e discussões: foi possível identificar que há prevalência de PcD com baixa autoestima. Desse modo, estratégias e recursos como a prática de esportes, biodança e o suporte social, auxiliam na qualidade de vida e conseqüentemente contribuem para o desenvolvimento da autoestima. Conclusão: Os recursos apresentados se mostraram efetivos para o desenvolvimento da autoestima dos participantes em questão, garantindo bem-estar e QVD.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autoestima; Pessoa com deficiência; Recursos.

**ABSTRACT:** Introduction: although there are laws that ensure the inclusion of people with disabilities, many social barriers, stereotypes and exclusion still persist. In this context, these individuals may attribute negative feelings in relation to their characteristics and consequently this affects self-esteem. Objective: to present resources that can support the development of self-esteem in people with disabilities (PwD). Method: an integrative literature review was conducted using the databases: Scielo, Portal Capes, Pepsic and Lilacs, with the descriptors: "disability" and "self-esteem" considering publications from 2017 to 2023. Results and discussions: the findings indicated a prevalence of low self-esteem among people with disabilities. In this regard, strategies and resources such as the practice of sports, biodanza and social support contribute to improved quality of life and consequently, to the development of self-esteem. Conclusion: The resources presented proved to be effective in promoting the development of self-esteem among the participants, ensuring well-being and QOL.

**KEYWORDS:** Self-esteem; Person with disabilities; Resources.

---

<sup>17</sup> Universidade Ceuma (UNICEUMA) | <https://orcid.org/0009-0005-2167> | juliaalmeida654@icloud.com

<sup>18</sup> Universidade Ceuma (UNICEUMA) | <https://orcid.org/0000-0001-8310-7273> | karol.giele@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 traz dados sobre alguns tipos de deficiência e o quantitativo de pessoas com essas deficiências. Conforme o levantamento, divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), identificou-se que 17,3 milhões (8,4%) de pessoas com 2 ou mais anos possuem pelo menos uma deficiência. Nessa população, 6,978 milhões (3,4%) tinham deficiência visual; 2,3 milhões (1,1%) tinham deficiência auditiva; 2,5 milhões (1,2%) tinham deficiência mental; cerca de 7,8 milhões (3,8%) das pessoas de 2 anos ou mais tinham deficiência física nos membros inferiores e 5,5 milhões (2,7%), nos membros superiores (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2019).

A lei brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência) n.º 13.146, de 06 de julho de 2015, Art. 2º, considera pessoa com deficiência (PcD) aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza intelectual, mental, física ou sensorial, impossibilitando sua participação plena e efetiva de igualdade com as demais pessoas na sociedade (Brasil, 2015). A deficiência pode ser classificada em congênita, quando acompanha o indivíduo desde que é concebido, e adquirida, na qual se desenvolve e afeta o estado “normal” da pessoa (França & Martins, 2019).

Ainda conforme a Lei N° 13.146, quando necessário, a avaliação da deficiência deve ser feita por equipes multiprofissionais e interdisciplinares. Desse modo, devem ser considerados fatores biopsicossociais como: “I - os impedimentos nas funções e nas estruturas do corpo; II - os fatores socioambientais, psicológicos e pessoais; III - a limitação no desempenho de atividades; e IV - a restrição de participação” (Brasil, 2015).

No que se refere aos tipos de deficiência, o Decreto N° 5.296 de dezembro de 2004, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida, determina normas gerais, critérios básicos e outras providências para a promoção da acessibilidade das pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida. Reconhecendo as seguintes características de cada tipo de deficiência:

a) deficiência física: alteração completa ou parcial de um, ou mais segmentos do corpo humano, acarretando o comprometimento da função física, [...] membros com deformidade congênita ou adquirida, exceto as deformidades estéticas e as que não produzam dificuldades para o desempenho de funções;

b) deficiência auditiva: perda bilateral, parcial ou total, de quarenta e um decibéis (dB) ou mais, aferida por audiograma nas frequências de 500Hz, 1.000Hz, 2.000Hz e 3.000Hz;

c) deficiência visual: cegueira, na qual a acuidade visual é igual ou menor que 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica; a baixa visão, que significa acuidade visual entre 0,3 e 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica; os casos nos quais a somatória da medida do campo visual em ambos os olhos for igual ou menor que 60º; ou a ocorrência simultânea de quaisquer das condições anteriores;

d) deficiência mental: funcionamento intelectual significativamente inferior à média, com manifestação antes dos dezoito anos e limitações associadas a duas ou mais áreas de habilidades adaptativas, tais como: 1. comunicação; 2. cuidado pessoal; 3. habilidades sociais; 4. utilização dos recursos da comunidade; 5. saúde e segurança; 6. habilidades acadêmicas; 7. lazer; 8. trabalho;

e) deficiência múltipla - associação de duas ou mais deficiências (Brasil, 2004).

Para essa população, atualmente existem leis e políticas públicas como a lei n.º 13.146, Decreto-Lei n.º 5.296, Lei n.º 10.436, de 24 de abril de 2002, que dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais – Libras e dá outras providências, Lei n.º 4.169 de dezembro de 1962, que oficializa as convenções Braille para o uso na escrita e leitura dos cegos, e o Código de Contrações e Abreviaturas Braille, entre outras leis que asseguram seus direitos e garantem a acessibilidade e inclusão. No entanto, é comum se deparar com barreiras no âmbito social, mercado de trabalho e até mesmo no acesso ao ensino (Ciantelli, Leite & Nuremberg, 2017).

Os autores indicam que essas barreiras encontradas nas instituições, são identificadas como arquitetônicas, como a ausência de rampas e elevadores; comunicacionais e metodológicas, indicando a falta de intérpretes de Libras, materiais, recursos didáticos, pedagógicos e tecnológicos acessíveis; atitudinais, que se refere a comportamentos preconceituosos e estereotipados.

Tais comportamentos fazem parte de modelos normativos estabelecidos pela sociedade, que influenciam fortemente na construção de convicções e valores dos indivíduos. Isso favorece e reforça ideias que resultam em desigualdade e exclusão entre as populações que estão fora do padrão de características físicas, intelectuais, do desenvolvimento, étnicas, culturais e de gênero (Reis, Araújo & Glat, 2019).

Desse modo, o modelo de padrão normativo tem influência sobre a imagem e percepção do indivíduo sobre si. Assim como a aceitação da sociedade, aspectos culturais vão influenciar nas relações interpessoais, autoimagem e autoaceitação (Floriani, Marcante & Braggio, 2014)

Nesse sentido, deve-se analisar as circunstâncias que atravessam a vida dos indivíduos, como problemas de saúde e sequelas físicas, e como isso influencia na construção e desenvolvimento de aspectos relacionados à sua imagem e autopercepção. E, principalmente, como estes aspectos afetam PcD, que ao longo da história foram excluídas, estigmatizadas e tiveram seus direitos negados pela sociedade (Pimentel & Pimentel, 2018).

A partir das experiências de exclusão e estigmas, constitui-se o repertório de vida dos PcD. Como consequência, essas pessoas percebem-se de maneira inferiorizada e menos atraentes em comparação com outras socialmente vistas como normais, e isso influencia diretamente na sua imagem social, autoimagem e autoestima (Conceição & Nery, 2022).

Autoestima pode ser definida como a avaliação que o sujeito faz de si, considerando suas qualidades, desempenho e valores. É resultado de julgamentos atribuídos a aspectos físicos ou de personalidade, significativos para sua identidade (Serra, 1988). Desse modo, refere-se às satisfações ou insatisfações do indivíduo consigo (Bernardo & Matos, 2003).

Se um indivíduo atribui aspectos negativos às suas características, consequentemente, a autoestima será baixa e comportamentos negativos como o de isolamento podem ser estabelecidos (Pessoa, 2020). Os autores Silva e Herzberg (2019) indicam que fatores como a discriminação atribuída a PcD, muitas vezes, tendem a aumentar sentimentos como de inferioridade, inutilidade e baixa autoestima.

Assim, fica evidente que a autoestima tem grande influência sobre a vida dos indivíduos, e é necessário que haja meios que auxiliem PcD no desenvolvimento de uma boa autoestima. Em vista disso, estratégias como a prática de atividades físicas indicam resultados positivos a fatores biológicos, psicológicos e sociais das pessoas (Zuchetto & Castro, 2002).

Pessoas com deficiência que praticam atividade física apresentam características positivas em relação à autoestima, equilíbrio emocional e mobilidade (Santana, 2018). Assim como

atividades corporais ligadas à expressão da arte, que envolvem a conexão entre sensações e emoções de cada indivíduo (Silva, 2020).

Então, compreendendo as particularidades vivenciadas por pessoas com algum tipo de deficiência e a importância do desenvolvimento da autoestima, o estudo justifica-se pela relevância acadêmica, social e pessoal, possibilitando reflexões sobre questões que envolvem essa população, além de apresentar ferramentas que ajudem a promover autoestima e bem-estar. Assim, podendo contribuir para o conhecimento e atuação de profissionais e instigar outras pesquisas relacionadas ao tema.

Portanto, o presente artigo teve como objetivo recolher informações de outros trabalhos referentes à relação e às influências que afetam a autoestima de pessoas com deficiência para apresentar estratégias que auxiliam na melhoria da autoestima, buscando descrever o perfil dessas pessoas, além de identificar aspectos que influenciam na autoestima negativa e possíveis estratégias que auxiliam na construção de uma boa autoestima.

## **MÉTODOS**

### **Delineamento**

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa. Conforme Whitemore e Knafl (2005), a revisão integrativa reúne estudos experimentais e não experimentais, literatura teórica e empírica, como também, inclui identificação e análise de problemas metodológicos de determinado tópico, que implica nos estudos encontrados sobre esta temática.

### **Coleta de dados**

Para o procedimento técnico de busca, foram utilizadas as bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal Capes, Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Seguindo os Descritores de Ciências em Saúde (DeCS): “deficiência” e “autoestima”, artigos publicados dos anos de 2017 a 2023.

A pesquisa tem como critérios de inclusão artigos sobre a autoestima de pessoas com deficiência; intervenções com pessoas com deficiência para o desenvolvimento da autoestima; artigos em português; pesquisas realizadas em território nacional e pesquisas realizadas nos anos de 2017 a janeiro de 2023.

E como critérios de exclusão, artigos que abordavam apenas sobre a deficiência; trabalhos que não falavam sobre a autoestima e que não apresentavam recursos que contribuem na autoestima de pessoas com deficiência; pesquisas de revisão; pesquisas em idiomas que não sejam o português; pesquisas não realizadas em território nacional e pesquisas que antecederam o ano de 2017.

### **Procedimentos**

A pesquisa foi realizada nas bases de dados já apresentadas com os descritores sugeridos, em seguida foram aplicados os filtros de tempo e idioma. Logo após, feita a leitura dos títulos e resumos respectivamente, aqueles que não condiziam com o tema foram excluídos, sendo selecionados os títulos que se encaixavam. Por último, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos selecionados através do resumo e, incluiu-se aqueles que apresentavam dados que estavam dentro dos objetivos, consequentemente, os artigos com conteúdos que fugiam dos objetivos foram excluídos.

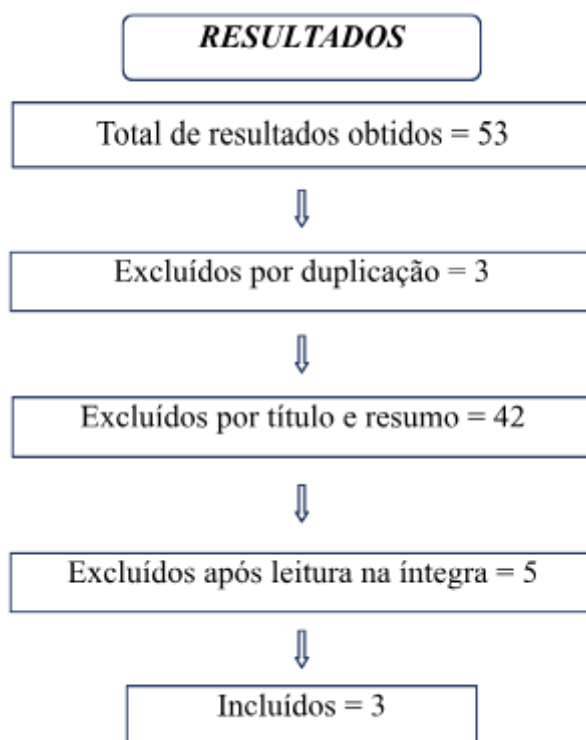
## Análise de Dados

A análise dos dados foi feita a partir da análise de conteúdo, metodologia cujo objetivo é buscar o fundamento do documento. Este processo se dá em 4 (quatro) etapas: pré-análise, exploração do conteúdo, tratamento dos resultados obtidos e interpretação (Bardin, 1977).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com a busca, foi possível identificar um total de 53 artigos. A avaliação ocorreu seguindo a leitura dos títulos, resumo e leitura na íntegra, respectivamente. Dessa forma, 3 foram excluídos por duplicação, 35 por título e 7 por resumo. Dos 8 que restaram, 5 foram excluídos após a leitura completa. Portanto, incluíram-se 3 trabalhos que atendiam aos objetivos e aos critérios de inclusão da pesquisa.

Figura 1: Fluxograma referente ao processo de busca.



Os artigos selecionados possuem especificidades diferentes sobre deficiência, autoestima e as estratégias utilizadas por cada indivíduo. No **quadro 1** abaixo, são apresentados os trabalhos utilizados e seus respectivos títulos, ano de publicação, autores, objetivo e resultados.

Quadro 1

Nº	AUTOR E ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS E DISCUSSÕES
1	SANTOS; MOREIRA; GOMES. 2020	“Eu esqueço que sou deficiente”: interações e sociabilidade de adolescentes com deficiência física que praticam esportes.	Busca identificar os sentidos atribuídos por adolescentes em relação à deficiência física a partir de suas experiências em interações grupais, relacionadas a esportes.	Os resultados e a discussão do trabalho se deram a partir da visão atribuída pelos adolescentes em relação à prática de esportes e dos eixos. Com isso, foi possível identificar ideias de superação, desempenho e valorização do corpo. No presente estudo, o esporte foi trabalhado em relação ao corpo com deficiência a partir de dois apoios: (1) na busca de reconhecimento nas diferentes dimensões da identidade do corpo; (2) na busca de estratégias que trazem possibilidades de reconhecer a potencialidade do corpo.
2	ARAÚJO <i>et al.</i> 2020	Paracanoagem e qualidade de vida: concepções de atletas com deficiência motora de Petrolina–PE.	O estudo tem como objetivo analisar a visão de atletas de paracanoagem em relação à prática da modalidade e à qualidade de vida.	Através dos questionamentos da pesquisa, verificou-se a percepção de pessoas com deficiência motora em relação à prática de paracanoagem. Dentre os relatos, notou-se melhoras, destacando a autoestima, melhora na força física e sentimento de liberdade. Foi apresentada na tabela 2 conjuntos de benefícios citados pelos participantes relacionados à prática da paracanoagem, entre eles: sono, equilíbrio corporal, força muscular, digestão, autoestima, coordenação motora e respiração. A partir do relato pessoal dos participantes, foram detalhados cada um desses aspectos correlacionados ao

				esporte e as melhorias proporcionadas aos praticantes.
3	SCHMIDEK. 2020	Contribuição da Biodança na Qualidade de Vida de deficientes visuais.	Busca investigar a relação da Biodança com a qualidade de vida de deficientes visuais.	O estudo comparou o antes e depois da prática da biodança dos participantes. Foi possível observar resultados estatísticos significantes em relação à autopercepção da qualidade de vida dos participantes. Na avaliação individual da QV dos participantes, ficou evidente que houve aumento da QV no período depois da prática da Biodança em 15 (quinze) dos 17 (dezesete) participantes. Através do resultado da avaliação e do relato dos participantes, foi possível identificar a melhora predominante em aspectos biológicos e psicológicos, como a qualidade do sono e autoestima.

Para melhor compreensão dos resultados e discussões, foram determinados 3 eixos temáticos. Sendo eles: *Eixo 1: Perfis dos Indivíduos*, que descreve algumas características dos participantes das pesquisas selecionadas. *Eixo 2: Identificando a autoestima*, trazendo a discussão sobre influências externas e internas que interferem na autoestima das pessoas com deficiência. Por último, *Eixo 3: Recursos para a construção de autoestima: atividades físicas e suporte social*, apresentando meios que auxiliam na autoestima de pessoas com deficiência.

### **Eixo 1: Perfis dos indivíduos**

A pesquisa de Schmidek (2020) teve como público-alvo pessoas com deficiência visual que praticavam Biodança. No total, participaram 17 (dezesete) indivíduos, com idades de 19 (dezenove) a 58 (cinquenta e oito) anos, todos com algum nível de escolaridade, sendo ensino fundamental, médio e superior completo ou incompleto, também, nível técnico. Além disso, a autora traz mais um dado importante, referente a vínculos afetivos dos participantes: 9 (nove) deles possuem um parceiro e 8 (oito) estão sem parceiros.

Participaram do trabalho de Araújo et al. (2020) 9 (nove) pessoas com deficiência motora, sendo 8 (oito) homens e 1 (uma) mulher, suas idades variaram de 24 (vinte e quatro) a 43 (quarenta e três) anos. Todos os participantes praticavam paracanoagem, todos matriculados em um projeto de extensão de paracanoagem ofertado pelo curso de Educação Física da Univasf.

O estudo de Santos, Moreira e Gomes (2020) foi realizado com 9 (nove) adolescentes, 8 (oito) do sexo masculino e 1 (uma) do sexo feminino, com idades entre 14 (quatorze) e 18 (dezoito) anos. Todos os adolescentes faziam parte de grupos de esportes há pelo menos 2 (dois) anos, 8 (oito) deles participavam de competições, dois praticavam esportes apenas para fins lúdicos. Conforme os autores, 5 (cinco) dos participantes relataram ter deficiência congênita, enquanto os outros 4 (quatro) apresentavam a deficiência adquirida ainda na infância. No que se refere ao quantitativo de membros familiares, 15 (quinze) dos participantes contavam com até 4 (quatro) pessoas da família, os outros 2 (dois) participantes, mais de 4 (quatro).

### **Eixo 2: Identificando a autoestima**

As classificações das deficiências trazem clareza quanto aos tipos e características, o que ajuda na condução médica, no entanto, há toda uma subjetividade individual que precisa ser olhada com profundidade, considerando as condições, contexto biológico, psicológico e social com relação à deficiência. Nesse sentido, ainda que as 3 (três) pesquisas em questão não tenham como objetivo distinguir a deficiência congênita e a deficiência adquirida relacionadas com a autoestima, Oliveira e Paraná (2021) apontam que há uma tendência à diminuição da autoestima de pessoas que adquirem algum tipo de deficiência na fase adulta, devido à negação da nova condição.

Fato corroborado pelo estudo de Santos e Carvalho-Freitas (2018), que indica situações como a aceitação, adaptação e até mesmo estágios de depressão diante das dificuldades vivenciadas por indivíduos que adquirem uma deficiência de forma repentina. O estudo foi realizado com treze (13) participantes com deficiências adquiridas de forma repentina e gradativa. Em ambas as circunstâncias, se observaram problemas relacionados à baixa autoestima e sentimentos de angústia.

Nesse sentido, há maior probabilidade de que PcD tenham problemas relacionados à baixa autoestima, isto se deve, principalmente, ao preconceito social, já que essas pessoas apresentam características que estão fora dos padrões sociais esperados (Silva & Herzberg, 2019). Em seu estudo, Schmidek (2020) evidenciou que existe uma resistência de pessoas com deficiência visual em assumirem suas reais limitações, em virtude da discriminação, estigmatização e preconceito.

Também apresentam comportamentos de risco pessoal, como a relutância ao uso da bengala, para que assim, não demonstre incapacidade.

A maneira com que os indivíduos com deficiência visual percebem como são tratados pelas pessoas ao seu redor terá grande influência na sua baixa autoestima. Ribeiro (2018) evidenciou, a partir de relatos dos participantes, que a humilhação designada a essas pessoas, além de afetar negativamente a autoestima, interfere na mobilidade, pois o indivíduo tem vergonha de usar bengala por receio de sofrer preconceito. A autora reforça que a humilhação, preconceito e a dependência são os fatores de maior influência na autoestima de pessoas com deficiência visual.

No entanto, esses dados não devem ser generalizados, observa-se também a presença de elementos positivos de acordo com o relato individual de cada participante. A aceitação e a força de vontade são mencionadas como meios que auxiliam no desenvolvimento de uma autoestima positiva (Ribeiro, 2018).

Segundo Maia (2010), a autoestima envolve um processo subjetivo do qual o indivíduo mantém uma relação de aceitação aos seus aspectos físicos, emocionais e sociais. Desse modo, é possível compreender que a relação entre a autoestima e a deficiência envolve aspectos que vão além de características físicas, como os fatores sociais, que incluem estigmas, preconceitos, falta de acessibilidade, relações de dependência e fatores relacionados ao bem-estar e à qualidade de vida.

As consequências desses fatores impactam PcD com sentimentos de insegurança, vergonha, autopiedade, ideias de incapacidade e não pertencimento (Araújo et al., 2020; Santos et al., 2020; Schmidek, 2020). A ideia de incapacidade, em alguns casos, é concebida através da reprodução do preconceito direcionado a pessoas com deficiência visual (Ribeiro, 2018).

Os autores Carvalho-Freitas et al. (2018), corroborando com estas ideias, indicam que indivíduos que adquiriram algum tipo de deficiência física temem retornar às ocupações laborais, especificamente pelo sentimento de incapacidade, devido à sua condição física atual. Destaca-se ainda que há um incômodo por depender de outras pessoas, sejam familiares, amigos, cuidadores e outros, para realizar atividades do cotidiano (Gascón et al., 2013).

Estes sentimentos influenciam na autopercepção, causando prejuízo não somente em sua autoestima, por atribuir a si uma imagem negativa, mas também outros aspectos psicológicos que influenciam na qualidade de vida dessas pessoas. Em razão disto, se faz necessário a busca e utilização de recursos que contribuam para a autoestima.

### **Eixo 3: Recursos para a construção de autoestima: atividades físicas e suporte social**

A qualidade de vida, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), corresponde "à percepção do indivíduo sobre sua segurança na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (WHOQOL GROUP, 1995). A autoestima é um aspecto que está diretamente ligado à qualidade de vida (Araújo et al. 2020; Schmidek, 2020).

Desse modo, nota-se que a baixa autoestima, além de desencadear uma visão negativa sobre si, tem influência sobre a qualidade de vida dos indivíduos. Surge a necessidade de buscar por estratégias que possam auxiliar no desenvolvimento e reconstrução da autoestima de PcD.

A prática de atividades físicas, neste quesito, é indicada como estratégia efetiva que, além de proporcionar desenvolvimento corporal aos seus praticantes, os ajuda a romper com as barreiras e dar espaço para sentimentos positivos como de admiração e valorização do próprio corpo (Santos et al. 2020). Para pessoas com deficiência física, a prática regular de atividades

físicas proporciona uma melhora na funcionalidade e bem-estar de forma geral (Zuchetto & Castro, 2002).

Ao relacionar o esporte aos impactos na autoestima de PcD, Araújo et al. (2020) destacam a fala de um dos participantes que percebeu a melhora na autoestima em virtude da prática de paracanoagem: “[...]a questão da autoestima é muito importante, pra qualquer pessoa, porque você, com uma autoestima elevada, você tem mais vontade de seguir em frente”.

A partir da inserção nas atividades, os participantes afastam-se de ideias negativas atribuídas a estas concepções e dão espaço para o desenvolvimento do empoderamento e autoestima. Ademais, concepções de superação e valorização do corpo também foram concebidas por jovens com deficiência praticantes de esporte (Santos et al., 2020).

Embora haja evidências quanto à importância e os benefícios que a prática de esporte traz a PcD, é essencial destacar levantamentos quanto à diferença entre o número de participantes do sexo feminino e do sexo masculino, sendo o feminino em menor quantidade. Além disso, uma das participantes deu indícios aos autores de que o gênero poderia ser um dos obstáculos para a inclusão em práticas esportivas (Araújo et al., 2020; Santos et al., 2020). Logo, percebe-se que pode haver dificuldades na inserção de mulheres no esporte.

No entanto, os autores sugerem que outras pesquisas sejam realizadas para melhor compreensão sobre a relação da inserção de mulheres com deficiência em práticas esportivas (Araújo et al., 2020; Santos et al., 2020). Em contrapartida, a participação dessas na prática de biodança é mais notável. No estudo de Schmidek (2020), representam a maioria, ainda que a amostra dessa pesquisa não seja significativa no que se refere ao comparativo do número de participantes do sexo masculino e feminino. Outros estudos, como os de Santana et al. (2007) e Bezerra et al. (2016), apresentam a prevalência de mulheres na prática da biodança.

A biodança trata-se de uma atividade desenvolvida em grupo, em que a dança se torna um meio de desenvolvimento pessoal que trabalha seus sentidos e capacidades, realizada por um grupo de pessoas com deficiência visual. Segundo Schmidek (2020), tal contribui para que o indivíduo se redescubra, explore seus movimentos, trabalhe o autoconhecimento e respeite seu tempo, suas capacidades e necessidades.

Através da prática da Biodança, constataram-se elementos significativos a níveis físicos e psicológicos dos participantes com deficiência visual. As aulas de biodança proporcionam o desenvolvimento de novas habilidades e potencialidades, assim como contribuem para a aceitação de suas características e limites pessoais (Schmidek, 2020). Indivíduos que fazem parte de grupos de biodança indicam muitos benefícios obtidos com tal atividade, sendo um dos principais, a autoestima e autonomia (Miguel, Alves & Moreira, 2021).

Com a realização dessa atividade, são trabalhados sentidos que envolvem a sexualidade e afetividade, não no sentido das práticas sexuais, mas sim, no desenvolvimento da sensualidade e conseqüentemente, segurança desses indivíduos. Para Schmidek (2020), quando o indivíduo se conecta ao seu prazer individual, dá espaço para experimentar sensações que proporcionam o bem-estar. E isto se afirma a partir da fala de uma das participantes, que associa o prazer com sentimentos positivos em relação à sua autoestima, afirmando sentir-se mais bonita, indicando também melhora no seu bem-estar.

Muitos estigmas e falsas informações são produzidos ao se falar em sexualidade e em deficiência (Oliveira & Paraná, 2021). Embora assuntos referentes à sexualidade ainda não sejam tratados com naturalidade pela sociedade, o fornecimento de informações para pessoas com deficiência visual, faz com que assuntos sobre sexualidade sejam trabalhados com mais tranquilidade e contribua, principalmente, para a conscientização e evitação de contextos de abuso e de vulnerabilidade (Schmidek, 2020).

Quando as relações sociais são estabelecidas visando sentimentos positivos, como de afeto e aceitação, tornam-se uma estratégia para a promoção de autoestima e autonomia (Maia, 2009). Através do relato de adolescentes com deficiência, observa-se que o indivíduo que tem uma família que estabelece uma boa comunicação, acolhe, apoia e o auxilia a lidar melhor com o contexto da deficiência (Santos et al., 2020). Dito isto, é possível afirmar que o suporte social tem influência sobre a autoestima de pessoas com deficiência.

A família é o primeiro sistema em que o indivíduo se relaciona e, conseqüentemente, é influenciado, daí a importância do suporte familiar para o processo de aceitação da deficiência. Por outro lado, PcDs superprotegidos por seus familiares tendem a desenvolver baixa autoestima e sentimentos de desconforto e infelicidade, pois são vistos como incapazes (Silva et al. 2017).

Quando há envolvimento de grupos sociais como a família, o processo de apoio e cuidado torna-se estratégia para o desenvolvimento de autoestima, autocuidado e autonomia (Bedin et al., 2014). Nota-se que, apesar das influências internas e externas que atravessam de forma negativa a autoestima de PcD, existem possibilidades de estratégias para o desenvolvimento de uma boa autoestima.

Em relação a outras interações grupais, percebe-se que grupos de iguais, neste caso, adolescentes com deficiência, contribuem para que o indivíduo ressignifique suas experiências e se sinta acolhido e pertencente por meio das interações (Santos et al., 2020). Contudo, ao avaliar as interações fora do grupo de iguais, os adolescentes apresentam baixas expectativas e precisam lidar com o preconceito e discriminação de pessoas que não apresentam nenhum tipo de deficiência ou limitação. Sentimentos como de acolhimento e pertencimento entre o grupo de iguais, são reforçados no estudo de Schmidek (2020), pois os participantes relatam se sentirem à vontade e livres diante o grupo de Biodança.

Portanto, a prática de atividades físicas e esporte já é fator comprovado quanto aos impactos positivos no bem-estar, autoestima e motivação dos indivíduos (Silva, et al., 2019). Do mesmo jeito, foram evidenciados os benefícios dessas práticas em relação à autoestima de pessoas com deficiência, assim como a influência das interações grupais, constatando as melhorias quando se tem suporte social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É preciso considerar fatores biológicos, psicológicos e sociais em estudos que envolvam pessoas com deficiência, vislumbrando a compreensão sobre os diversos fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida. Na construção do presente artigo, foi possível verificar que, mesmo que os indivíduos pertençam à mesma classe de deficiência e possuam características semelhantes, o contexto, condições e sentidos atribuídos são subjetivos e individuais, dessa forma, não se deve generalizar os resultados da pesquisa.

Evidenciou-se que o fator social tem influência sobre a visão negativa que a pessoa tem de si, devido a preconceitos, estigmas e exclusão. A partir disso, são desencadeados uma série de problemas que vão interferir em vários âmbitos da vida destes indivíduos. Especialmente a autoestima, a qual foi o objetivo para a discussão do trabalho.

A autoestima está diretamente ligada à qualidade de vida e bem-estar do indivíduo, e nesse caso, quando o indivíduo atribui de forma negativa, é necessário haver estratégias para a melhoria dessa condição. É importante ressaltar o quantitativo das amostras dos estudos utilizados, ambas com um número significativo, porém, não o bastante para generalização.

Foi possível identificar, através da leitura das pesquisas, os benefícios que as estratégias relacionadas às atividades físicas e ao suporte social proporcionam para os indivíduos. Potencializando fatores psicológicos, como a autoestima, autonomia e bem-estar, e físicos, como o equilíbrio e resistência corporal. Além disso, a inserção em atividades grupais também é uma estratégia positiva, por ser construído um espaço de identificação e inclusão. Assim como o apoio e cuidado familiar que promove acolhimento e são reforçadores para a autoestima de PcD. Vale ressaltar ainda que as estratégias são individuais, podendo haver identificações ou divergências.

Notou-se que existem pesquisas significativas na área da saúde, como na enfermagem e fisioterapia, que abordam sobre deficiência relacionada com autoestima e outros aspectos psicológicos, no entanto, não há tantas produções relacionadas com a psicologia. Isso, de certo modo, dificultou o reconhecimento de outras influências e impactos psicológicos relacionados à deficiência e à autoestima dos indivíduos.

É preciso que novos estudos exploratórios sejam produzidos com uma população mais abrangente, que envolvam outros tipos de deficiência e suas especificidades, buscando identificar aspectos que estão relacionados à percepção e autoimagem, que estão diretamente ligados à autoestima. É necessário abordarem os sentimentos atribuídos pelo indivíduo diante da deficiência, como ele se percebe e conseqüentemente como avalia a sua autoestima, conhecendo melhor sobre os possíveis desafios, impactos psicológicos e estratégias de enfrentamento.

## REFERÊNCIAS

- Araújo, D. D. S., Lima, S. D. S., Vanali, R. C., Santos, L. A. M. D., & Costa, L. G. T. (2020). Paracanoagem e qualidade de vida: concepções de atletas com deficiência motora de Petrolina-PE. *Motrivivência*, 32(63). <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e75817>
- Bardin, L. (2010). Análise de conteúdo. (1977). Lisboa (Portugal): Edições, 70, 225. [775](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7684991/mod_resource/content/1/BARDIN_L_1977_Analise_de_conteudo_Lisboa_edicoes_70_225.20191102-5693-11evk0e-with-cover-page-v2.pdf)
- Bedin, L. F., Busanello, J., Sehnem, G. D., Silva, F. M. D., & Poll, M. A. (2014). Estratégias de promoção da autoestima, autonomia e autocuidado das pessoas com feridas crônicas. *Revista gaúcha de enfermagem*, 35, 61-67. <https://seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/43581>
- Bernardo, R. P., & Matos, M. G. (2003). Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(1), 33-46. <https://www.researchgate.net/publication/242092918> Desporto aventura e auto-estima nos a dolescentes em meio escolar
- Bezerra, M. S., da Costa, K. B. S., Sousa, J. E., & Torres, M. V. (2016). Efeito da biodança sobre idosas da comunidade: um estudo comparativo. *Revista Interdisciplinar*, 9(2), 107-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6771894>
- Brasil. 2004. Decreto-Lei nº. 5.296 de 2 de dezembro de 2004. Acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida. Diário oficial (da União), Brasília, DF. [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm)

Brasil (2008). Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes; altera a redação do art. 428 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Diário Oficial da União, Brasília, DF.

[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm)

Brasil. 2015. Lei nº 13.146, de 06 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF.

[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm)

Carvalho-Freitas, M. N. D., Silva, V. A. D., Tette, R. P. G., Veloso, H. D. S., & Rocha, P. C. (2018). Retorno às atividades laborais entre amputados: Qualidade de vida no trabalho, depressão e ansiedade. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 18(4), 468-475.

<http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2018.4.14415>

Ciantelli, A. P. C., Leite, L. P., & Nuernberg, A. H. (2017). Atuação do psicólogo nos “núcleos de acessibilidade” das universidades federais brasileiras. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21, 303-311. <https://doi.org/10.1590/2175-3539201702121119>

Conceição, V. D. S., & de Souza Nery, M. S. (2022). Pessoas com deficiência, roupa e autoestima: Quando a (falta de) representatividade toca os afetos. *Cadernos de Gênero e Diversidade*, 8(4), 108-133. <https://periodicos.ufba.br/index.php/cadgendiv/article/view/51957>

Floriani, F. M., Marcante, M. D. D. S., & Braggio, L. A. (2014). Auto-estima e autoimagem a relação com a estética. Acesso em, 1. <https://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20M%C3%A1rgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf>

FRANÇA, G. S., & MARTINS, F. B. G. (2019). Pessoas com deficiência: Definição, tipos, e trajetória histórica. *ETIC-Encontro de Iniciação Científica-ISSN 21-76-8498*, 15(15). <https://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20M%C3%A1rgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf>

Gascón, M. R. P., Santos, R. F., Capitão, C. G., Nogueira, M. C. F., & Oliveira, A. C. P. (2013). Um corpo que perde o sentido: uma leitura psicanalítica dos pacientes com paraparesia espástica tropical. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 16(1), 33-48. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582013000100003&script=sci\\_abstract](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582013000100003&script=sci_abstract)

IBGE. (2021). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Ciclos de Vida*. Rio de Janeiro. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>

Maia, A. C. B. (2010). A importância das relações familiares para a sexualidade e a autoestima de pessoas com deficiência física. *Portal dos Psicólogos*, 1-10. [http://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0515](http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0515)

Miguel, M. D. G. D., de Lima Alves, K., & Moreira, M. A. S. P. Práticas integrativas e

complementares no olhar da pessoa idosa. *Realize Editora*, 2021.  
<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/77341>

Oliveira, T. K. P., & Paraná, C. M. D. O. B. (2021). Deficiência física adquirida e aspectos psicológicos: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Psicologia e Saúde*, 97-110.  
<http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i2.1212>

Pessoa, M. P. (2020). A relação da prática de atividade física com a imagem e estima corporal de pessoas com deficiência física. <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/7823>

Pimentel, S. C., & Pimentel, M. C. (2017). Resignificando a deficiência: a necessidade de revisão conceitual para definição de políticas públicas. *Revista Direitos Sociais e Políticas Públicas–Unifafibe, Bebedouro*, 5(2). <http://dx.doi.org/10.25245/rdspp.v5i2.258>

Reis, J. G., Araújo, S. M., & Glat, R. (2019). Autopercepção de pessoas com deficiência intelectual sobre deficiência, estigma e preconceito. *Revista Educação Especial*, 32, 1-16.  
<https://doi.org/10.5902/1984686X33882>

Ribeiro, N. C. (2018). Autoestima para pessoas com deficiência visual: análise qualitativa do constructo e fatores influenciáveis. <http://repositorio.unb.br/handle/10482/34498>

Santana, A. R., dos Santos Dantas, O. M., & Prieto, C. (2007). A biodança na educação de jovens e adultos: relatório de caso. *REMEA-Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental*, 18. <https://doi.org/10.14295/remea.v18i0.3586>

Santana, F. L. D. (2018). O esporte adaptado como ferramenta de inclusão para alunos com deficiência física nas aulas esportivas no âmbito escolar. <http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/9776>

Santos, J. C., & Carvalho-Freitas, M. N. D. (2018). Sentidos do trabalho para pessoas com deficiência adquirida. *Psicologia & Sociedade*, 30.  
<https://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30i160054>

Santos, T. V. D., Moreira, M. C. N., & Gomes, R. (2020). “Eu esqueço que sou deficiente”: interações e sociabilidade de adolescentes com deficiência física que praticam esportes. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00014219. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00014219>

Schmidek, H. C. M. V. (2021). Contribuição da biodança na qualidade de vida de deficientes visuais (*Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo*).  
<https://doi.org/10.11606/T.22.2021.tde-24082021-145048>

Serra, A. S. V. (1988). O auto-conceito. *Análise psicológica*, 6, 101-110.  
[https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2204/1/1988\\_2\\_101.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2204/1/1988_2_101.pdf)

Silva, C. A. M. (2020). A contribuição da arteterapia para a deficiência física. *Gestão & Educação*, 2(1), 29-35.

<http://revista.faconnect.com.br/index.php/GeE/article/view/36>

Silva, D. R., & Herzberg, E. (2019). Entre ter uma deficiência e ser deficiente: um estudo sobre as identificações. *Estilos da Clínica*, 24(2), 304-316.

<http://dx.doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v24i2p304-316>

Silva, J. C. G. S., da COSTA, A. B., Simioni, S. M., Almeida, M. A., & Orlando, R. M. (2017). Do enfrentamento à autoaceitação da deficiência visual. *Rev Cient Claret Educ*, 7(2),43-60. <https://www.researchgate.net/publication/315885000> Do enfrentamento a autoaceitacao da Deficiencia Visual

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of advanced nursing*, 52(5), 546-553 [doi: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x).

Whoqol Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, v. 41, n. 10, p. 1403-1409. [doi: 10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k).

Zuchetto, Â. T. (2002). As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. *Kinesis*. <https://doi.org/10.5902/231654648010>