



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO VICTOR RAMOS NOGUEIRA

**Corrida para pessoas com deficiência visual: uma revisão integrativa sobre
benefícios, desafios e inclusão no esporte adaptado**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)

CAMPO GRANDE - MS
2025

JOÃO VICTOR RAMOS NOGUEIRA

Corrida para pessoas com deficiência visual: uma revisão integrativa sobre benefícios, desafios e inclusão no esporte adaptado

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação
Física Bacharelado como requisito
parcial para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Dayanne
Sarah Lima Borges e Prof.^a Me.
Luana Carla André

**Campo Grande - MS
2025**

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo reunir, analisar e sintetizar as principais produções científicas relacionadas à prática da corrida para pessoas com deficiência visual, destacando seus benefícios, desafios e o papel da modalidade na inclusão social. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, em bases de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Web of Science, por meio dos descritores “corrida adaptada”, “deficiência visual”, “esporte adaptado”, “atividade física para cegos” e “benefícios da corrida”. A partir de sete artigos selecionados conforme os critérios de inclusão, os resultados indicaram que a corrida proporciona melhorias no condicionamento físico, autoestima e integração social. No entanto, desafios como a ausência de infraestrutura adequada, a escassez de guias treinados e as barreiras sociais ainda persistem. Os achados reforçam a importância do esporte adaptado como meio de reabilitação, promoção da saúde e inclusão social.

Palavras-chave: Corrida adaptada; Deficiência visual; Inclusão social; Esporte para cegos; Benefícios da corrida.

ABSTRACT

This study aims to gather, analyze, and synthesize the main scientific publications related to running for people with visual impairments, highlighting its benefits, challenges, and the role of the sport in social inclusion. An integrative literature review was conducted using databases such as SciELO, PubMed, Google Scholar, and Web of Science, with the following descriptors: “adapted running,” “visual impairment,” “adapted sport,” “physical activity for the blind,” and “benefits of running.” Seven articles were selected according to the inclusion criteria. The results indicated that running promotes improvements in physical fitness, self-esteem, and social integration. However, challenges such as inadequate infrastructure, lack of trained guides, and social barriers still persist. The findings reinforce the importance of adapted sports as a means of rehabilitation, health promotion, and social inclusion.

Keywords: Adapted running; Visual impairment; Social inclusion; Sports for the blind; Benefits of running.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 6 |
| 2. MÉTODO | 8 |
| 2.1 Tipo de Pesquisa | 8 |
| 2.2 Critérios de Inclusão e Exclusão | 8 |
| 2.3 Fontes de Busca | 9 |
| 2.4 Processo de Seleção e Análise dos Estudos | 9 |
| 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO | 10 |
| 3.1 Benefícios Físicos, Psicológicos e Sociais | 10 |
| 3.2 Desafios Enfrentados pelos Atletas com Deficiência Visual | 10 |
| 3.3 A Corrida como Instrumento de Inclusão Social | 11 |
| Tabela 1 – Síntese dos estudos incluídos | 11 |
| 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 14 |
| 5. REFERÊNCIAS | 15 |

1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva é um fenômeno social que transcende o simples exercício físico, promovendo valores como disciplina, superação, convívio social e qualidade de vida. Para pessoas com deficiência, o esporte pode representar uma poderosa ferramenta de reabilitação física e emocional, além de contribuir significativamente para a inclusão social e a quebra de preconceitos. No caso de indivíduos com deficiência visual, essas possibilidades tornam-se ainda mais significativas, uma vez que enfrentam, cotidianamente, barreiras físicas, sociais e comunicacionais em diversos espaços, inclusive nos ambientes esportivos (Silva; Bento, 2020).

Dentre as modalidades esportivas adaptadas, a corrida de rua tem se destacado como uma prática acessível, de baixo custo e com alto potencial de adesão. Mesmo com a limitação visual, atletas cegos ou com baixa visão têm demonstrado grande interesse e desempenho na modalidade, desde que contem com recursos adequados, como guias treinados, comunicação clara, pistas seguras e incentivo institucional (Castro *et al.*, 2025). A participação desses atletas em provas de rua, tanto amadoras quanto profissionais, tem crescido nos últimos anos, revelando uma demanda crescente por políticas públicas, formação de profissionais e estrutura inclusiva (Ferreira *et al.*, 2020).

Ao mesmo tempo, é importante reconhecer que a prática da corrida por pessoas com deficiência visual envolve desafios específicos, que vão além das limitações sensoriais. Dificuldades relacionadas à falta de acessibilidade, escassez de treinadores especializados, estigmas sociais e insegurança durante os treinos e provas são fatores que podem comprometer a experiência esportiva desses indivíduos. Tais barreiras demandam não apenas ajustes técnicos, mas também uma mudança de paradigma por parte da sociedade, dos gestores públicos e dos profissionais de Educação Física (Santos; Rodrigues, 2019).

Do ponto de vista acadêmico, diferentes estudos têm buscado compreender os impactos da prática esportiva sobre a saúde física, mental e social de pessoas com deficiência visual. A literatura aponta benefícios como melhoria da coordenação motora, do equilíbrio, da resistência cardiorrespiratória, além da elevação da autoestima, da autonomia e da interação social. No entanto, observa-se uma carência de sistematizações

que agrupem os principais achados científicos sobre a corrida adaptada, especialmente sob a perspectiva de seus efeitos biopsicossociais e dos obstáculos enfrentados pelos praticantes (Brito; Costa, 2018).

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo geral reunir, analisar e sintetizar as principais produções científicas relacionadas à prática da corrida para pessoas com deficiência visual, destacando seus benefícios, desafios e o papel da modalidade na inclusão social. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, busca-se compreender como essa modalidade esportiva contribui para a melhoria da qualidade de vida, autoestima, saúde integral e inclusão social dos indivíduos cegos, além de refletir sobre os desafios enfrentados por esses atletas no contexto esportivo e social.

Como objetivos específicos, pretende-se:

- Mapear os benefícios mais relevantes da corrida para indivíduos cegos ou com baixa visão;
- Identificar os principais obstáculos encontrados por esses praticantes conforme descrito na literatura;
- Avaliar de que forma a prática esportiva auxilia na inclusão e na autonomia dessas pessoas.

Acredita-se que a sistematização desses estudos possa subsidiar o desenvolvimento de práticas pedagógicas e políticas públicas mais inclusivas, além de contribuir para o avanço da discussão sobre a acessibilidade no esporte (Silva; Bento, 2020; Brito; Costa, 2018).

2. MÉTODO

2.1 Tipo de pesquisa

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa, cujo objetivo é reunir, analisar e sintetizar as principais produções científicas relacionadas à prática da corrida para pessoas com deficiência visual, destacando seus benefícios, desafios e o papel da modalidade na inclusão social. A revisão integrativa é uma metodologia que permite a sistematização do conhecimento produzido sobre um tema específico, que contempla diferentes tipos de estudos, sejam quantitativos, qualitativos ou teóricos (Souza *et al.*, 2010).

Por meio dessa abordagem, é possível reunir informações dispersas em diversas fontes, organizando e sintetizando os dados para oferecer uma compreensão ampla e crítica do tema investigado. A revisão integrativa é amplamente utilizada em pesquisas da área da saúde e Educação Física, por sua capacidade de contribuir para a formulação de práticas baseadas em evidências e orientar futuros estudos (Machado *et al.*, 2016).

2.2 Critérios de inclusão e exclusão

- Critérios de inclusão:
 - Artigos científicos completos, publicados entre 2015 e 2024;
 - Textos em português, inglês e espanhol;
 - Estudos que abordem especificamente a corrida adaptada para pessoas com deficiência visual;
 - Pesquisas que discutam benefícios, desafios ou inclusão social relacionados à prática da corrida por cegos.
- Critérios de exclusão:
 - Estudos que tratem exclusivamente de outras modalidades esportivas;
 - Trabalhos que abordam deficiências diferentes do visual;
 - Resumos, editoriais, opiniões e artigos não revisados por pares.

2.3 Bases de dados

Para a seleção dos artigos incluídos neste trabalho, foram utilizadas as seguintes palavras-chave (descritores): “corrida adaptada”; “deficiência visual”; “esporte para cegos”; “inclusão social”; “atividade física para cegos”; “benefícios da corrida”. As combinações entre esses termos foram aplicadas com o uso de operadores booleanos (AND/OR), quando necessário, para ampliar ou refinar os resultados encontrados.

As buscas foram realizadas nas bases de dados: SciELO; PubMed; Google Acadêmico; Web of Science. Essas bases foram escolhidas por sua relevância e abrangência na área da Educação Física, Ciências do Esporte e inclusão social.

2.4 Processo de seleção e análise dos estudos

Foram selecionados sete artigos, por meio de duas etapas: 1) Leitura dos títulos e resumos para avaliar a pertinência temática conforme os critérios de inclusão e exclusão; 2) Leitura integral dos artigos selecionados para análise aprofundada do conteúdo.

Os dados extraídos dos artigos foram organizados em tabelas para facilitar a comparação, a identificação de categorias temáticas e a síntese qualitativa. A análise focou nos benefícios físicos, psicológicos e sociais da corrida para pessoas com deficiência visual, nos desafios enfrentados e nas contribuições para a inclusão social.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos sete artigos selecionados permitiu identificar um conjunto expressivo de informações relacionadas à prática da corrida por pessoas com deficiência visual. Os resultados foram organizados em três eixos temáticos principais: 1) benefícios físicos, psicológicos e sociais; 2) desafios enfrentados pelos atletas; 3) contribuição da corrida para a inclusão social.

3.1 Benefícios físicos, psicológicos e sociais

Os estudos apontam que a corrida adaptada proporciona ganhos significativos para a saúde de pessoas com deficiência visual. Entre os benefícios físicos, destacam-se a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, do equilíbrio postural e da resistência muscular (Ferreira *et al.*, 2020). Também foram observadas contribuições para o desenvolvimento da coordenação motora e da consciência corporal, especialmente entre iniciantes na modalidade (Brito; Costa, 2018).

Do ponto de vista psicológico, a prática da corrida está associada à elevação da autoestima, da autoconfiança e da motivação, promovendo maior bem-estar e qualidade de vida. Participar de eventos esportivos e superar limites pessoais contribui para a percepção positiva de si mesmo e para o enfrentamento das limitações impostas pela deficiência. (Gonçalves *et al.*, 2022; Silva; Bento, 2020).

No campo social, os estudos demonstram que a corrida pode fortalecer vínculos afetivos e ampliar a rede de apoio dos participantes. O convívio com outros corredores e guias estimula a interação social, o senso de pertencimento e a inserção ativa em contextos esportivos e comunitários (Gonçalves *et al.*, 2022; Vieira *et al.*, 2021).

3.2 Desafios enfrentados pelos atletas com deficiência visual

Apesar dos benefícios evidenciados, a literatura também revela diversos desafios que dificultam a prática regular da corrida por pessoas cegas ou com baixa visão. Um dos principais entraves é a falta de estrutura adequada, como pistas seguras, sinalização tátil e ambientes acessíveis (Santos; Rodrigues, 2019; Lopes; Pereira, 2019). A escassez de guias

treinados e de profissionais preparados para acompanhar e orientar os atletas também é recorrente nos estudos analisados (Vieira *et al.*, 2021).

Além disso, questões como preconceito, estigmas sociais e invisibilidade da pessoa com deficiência nos espaços esportivos são apontadas como barreiras importantes para a adesão e a permanência na prática esportiva. A ausência de apoio institucional e de políticas públicas voltadas à inclusão no esporte também é destacada como um fator limitante. (Lopes; Pereira, 2019; Castro *et al.*, 2021)

3.3 A corrida como instrumento de inclusão social

Por fim, os estudos demonstram que a corrida pode funcionar como uma ferramenta potente de inclusão social para pessoas com deficiência visual. A prática regular da modalidade favorece a autonomia, o protagonismo e o reconhecimento social desses indivíduos. Quando realizada em ambientes acessíveis e com apoio de profissionais qualificados, a corrida proporciona experiências significativas de integração, visibilidade e superação de barreiras físicas e simbólicas. (Silva; Bento, 2020; Brito; Costa, 2018)

A presença de guias bem preparados é destacada como essencial para o sucesso da prática, pois garante segurança, confiança e fluidez na comunicação durante os treinos e provas. Assim, a corrida adaptada se consolida não apenas como uma atividade física, mas como uma prática transformadora na vida das pessoas com deficiência visual. (Vieira *et al.*, 2021)

Para complementar a análise qualitativa dos achados, a Tabela 1 apresenta uma síntese dos estudos incluídos nesta revisão, destacando seus objetivos, metodologias adotadas, principais resultados e conclusões. Essa sistematização permite visualizar de forma comparativa as contribuições de cada pesquisa para a compreensão dos benefícios, desafios e aspectos de inclusão relacionados à corrida para pessoas com deficiência visual.

TABELA 1 – Artigos analisados.

| Autor (Ano) | Objetivo | Metodologia | Principais Resultados | Conclusão |
|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Castro <i>et al.</i> (2021) | Analisar percepções e estratégias de | Estudo qualitativo com | Atletas destacaram a importância do | Necessidade de políticas inclusivas e |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|---|
| | atletas com deficiência visual na corrida de rua. | entrevistas semiestruturadas. | guia e da comunicação durante a corrida. | formação de guias. |
| Ferreira <i>et al.</i> (2020) | Investigar os benefícios fisiológicos da corrida em deficientes visuais. | Revisão integrativa de literatura. | Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e equilíbrio postural. | Corrida é eficaz para a saúde física de pessoas com deficiência visual. |
| Silva e Bento (2020) | Analisar o esporte como ferramenta de inclusão social para cegos. | Estudo de revisão teórica. | Participação esportiva melhora autoestima e interação social. | A corrida favorece reabilitação e inclusão social. |
| Santos e Rodrigues (2019) | Identificar barreiras enfrentadas por atletas cegos na prática esportiva. | Estudo qualitativo com atletas paralímpicos. | Falta de infraestrutura e preconceito são principais desafios. | É necessário planejamento urbano e inclusão no esporte. |
| Brito e Costa (2018) | Explorar a importância do esporte na inclusão de deficientes visuais. | Estudo exploratório com análise documental. | Esporte promove autonomia e bem-estar. | A corrida pode reduzir o isolamento social. |
| Vieira <i>et al.</i> (2021) | Analisar a atuação dos guias na corrida para deficientes visuais. | Estudo qualitativo com entrevistas. | Guias precisam de treinamento específico e vínculo com o atleta. | Guias bem preparados são essenciais para o sucesso da prática. |
| Gonçalves <i>et al.</i> (2022) | Avaliar os impactos psicossociais da corrida em pessoas com deficiência visual. | Pesquisa com aplicação de questionários. | Corrida melhora autoestima, motivação e sensação de pertencimento. | Prática esportiva é fator de inclusão e saúde mental. |

Fonte: Elaboração própria.

A partir da análise dos estudos sintetizados na tabela, observa-se um consenso quanto aos benefícios físicos, psicológicos e sociais da corrida adaptada para pessoas com deficiência visual. Além disso, fica evidente a existência de desafios importantes, principalmente relacionados à infraestrutura, formação de profissionais e barreiras sociais. Essa síntese reforça a necessidade de ações integradas que promovam não apenas a prática esportiva, mas também a inclusão efetiva desses indivíduos nos ambientes esportivos e sociais.

Durante a revisão, constatou-se uma quantidade limitada de estudos específicos sobre a corrida adaptada para pessoas cegas, especialmente em publicações nacionais. Além disso, alguns artigos apresentaram amostras pequenas e metodologias heterogêneas, o que dificultou a comparação direta dos resultados. A escassez de pesquisas qualitativas também limitou a compreensão aprofundada dos desafios sociais vivenciados pelos atletas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da presente revisão de literatura, a qual objetivou reunir, analisar e sintetizar as principais produções científicas relacionadas à prática da corrida para pessoas com deficiência visual, destacando seus benefícios, desafios e o papel da modalidade na inclusão social, foi possível evidenciar que a corrida adaptada oferece inúmeros benefícios para pessoas com deficiência visual, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. A prática regular da modalidade contribui para a melhora do condicionamento físico, aumento da autoestima, desenvolvimento da autonomia e fortalecimento de vínculos sociais.

No entanto, os estudos também apontam desafios significativos que dificultam a participação plena desses indivíduos no esporte, como a falta de infraestrutura adequada, a carência de profissionais preparados e as barreiras atitudinais ainda presentes na sociedade. Tais obstáculos reforçam a necessidade de ações efetivas voltadas à acessibilidade, formação de guias e profissionais de educação física, além da criação de políticas públicas específicas para inclusão no esporte.

A corrida, quando adaptada às necessidades das pessoas com deficiência visual, transcende os limites da atividade física e torna-se um importante instrumento de transformação social. Promover o acesso a essa prática é, portanto, garantir o direito à saúde, à participação e à dignidade dessas pessoas.

Espera-se que este estudo contribua para fomentar novas pesquisas na área, além de sensibilizar profissionais da Educação Física e gestores públicos sobre a importância de tornar o esporte verdadeiramente inclusivo.

5. REFERÊNCIAS

BRITO, C. A.; COSTA, L. M. A importância do esporte para a inclusão social de pessoas com deficiência visual. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 23, n. 1, p. 45-53, 2018.

CASTRO, M. F. *et al.* Corrida de rua adaptada: estratégias e percepções de atletas com deficiência visual. **Motrivivência**, v. 33, n. 64, p. 1-13, 2021.

FERREIRA, R. M. *et al.* Benefícios fisiológicos da corrida para deficientes visuais: uma revisão integrativa. **Revista Corpo e Movimento**, v. 28, n. 3, p. 85-92, 2020.

GONÇALVES, T. R.; MEDEIROS, M. A.; FREITAS, J. P. Impactos psicossociais da prática da corrida em pessoas com deficiência visual. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 10, n. 2, p. 78-88, 2022.

MACHADO, C. S. *et al.* Revisão integrativa: um método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 25, n. 4, p. 807-814, 2016. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

SANTOS, J. V.; RODRIGUES, P. M. Barreiras à prática esportiva para pessoas com deficiência visual: uma análise qualitativa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 2, p. 189-199, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.12.001>

SILVA, G. R.; BENTO, J. O. O esporte como ferramenta de reabilitação e inclusão social para pessoas com deficiência visual. **Revista Movimento Humano**, v. 18, n. 2, p. 66-74, 2020.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein: São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

VIEIRA, M. M.; NASCIMENTO, F. S.; CARVALHO, E. B. Inclusão esportiva de pessoas com deficiência visual: uma análise da atuação de guias na corrida. **Cadernos de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 99-109, 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me concedido força e saúde ao longo desta jornada. À minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Dayanne Sarah Lima Borges, pela paciência, incentivo e dedicação durante todo o processo de elaboração deste trabalho.

Aos meus familiares e amigos, pelo apoio incondicional nos momentos de dificuldade. Aos professores do curso de Educação Física da UFMS, pelo conhecimento compartilhado e pelas contribuições para minha formação acadêmica.

A todas as pessoas com deficiência visual que, com coragem e determinação, desafiam diariamente as barreiras impostas pela sociedade. Vocês foram a maior inspiração para este trabalho.