

ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER DAS PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA – QUE CONSTRANGIMENTOS?

Jorge Arede¹, Rafael Cabral¹, Rafael Nunes¹, Rogério Santos¹, Hugo Sarmiento^{2,3,4}

¹ Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Superior Politécnico de Viseu, Viseu

² Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Superior Politécnico de Viseu, Viseu

³ Instituto Superior da Maia, Maia

⁴ ARDH – GI (Adaptação Rendimento e Desenvolvimento Humano – Grupo de Investigação), Universidade do Minho, Braga

Correspondência: Jorge Arede, Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Superior Politécnico de Viseu, Rua Maximiano Aragão, 3504-501, Viseu; telefone: (00351) 232419000; email: jorge_arede@hotmail.com

Submetido para publicação em 27 de novembro de 2013.

Aceite para publicação em 18 de fevereiro de 2014.

Resumo

Este estudo teve como objetivo principal aferir como é que na literatura eram descritas as barreiras e constrangimentos que impedem/dificultam a participação em atividade física de lazer por pessoas portadoras de deficiência. Foram utilizadas as bases de dados B-on, Scielo e Google Scholar para a pesquisa de fontes bibliográficas, resultando em artigos de diferentes tipologias (n=5), complementadas por outras fontes fruto da consulta das referências bibliográficas dos diferentes artigos (n=6). As fontes foram agrupadas e apresentadas por em diversos tipos de deficiência, em deficiência motora, mental e auditiva. A análise dos documentos resultados sugere que as pessoas com deficiência foram constrangidas por: i) barreiras estruturais, independentemente do seu continente de origem e da sua tipologia de deficiência; ii) por razões económicas, sobretudo os sujeitos com deficiência motora; iii) por questões sociais, em concreto, pela atitude que a sociedade tem perante as pessoas com deficiência, que constrange a sua prática de atividade física de lazer. A revisão sistemática demonstrou que o paradigma emergente de uma prática desportiva e de atividade física inclusivas, em concreto num contexto de lazer, apresenta debilidades nas pessoas portadoras de deficiência, uma vez que se deparam com um conjunto diversificado de barreiras/ constrangimentos (intrapessoais, estruturais e interpessoais) no acesso à prática de atividade física de lazer, que devem ser removidos em conjunto com a promoção de estímulos, aumentando assim as oportunidades para a prática e, conseqüentemente, os níveis de atividade física de lazer.



Palavras-Chave: Barreiras; desporto de recreação; pessoas portadoras de deficiência.

LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY OF DISABLED PEOPLE – WHAT CONSTRAINTS?

Abstract

This study aimed to assess how literature described the barriers and constraints that prevent/constrain the participation in leisure-time physical activity for disabled people. For this review, B-on, Scielo and Google Scholar databases were used to search bibliographic sources, resulting in different types of articles with relief (n = 5), supplemented by other sources presented in articles' bibliography (n= 6). The sources, were later grouped and presented in various types of disabilities, physical disability, mental disability and hearing impairment.

Documents analysis showed that disabled people were constrained by: i) structural barriers, at transcontinental level and independently of its type of disability; ii) economic reasons, especially the subjects with physical disabilities; iii) social issues, in particular the attitude that society has towards people with disabilities, that constrains its practice of leisure-time physical activity. A systematic review showed that the emerging paradigm of an inclusive recreational sport and leisure-time physical activity presents weaknesses because disabled people were faced with a diverse set of barriers/constraints (intrapersonal, interpersonal and structural) in order to access to leisure-time physical activity, which should be removed together with the promotion of stimuli, increasing the opportunities for practice and consequently the levels of leisure-time physical activity.



Key words: Leisure; barriers; recreational sport; disabled people.

INTRODUÇÃO

A sociedade pós-moderna aprecia a liberdade total (Bauman, 2000 cit. por Spracklen, 2011), valoriza o lazer e encara-o como um direito humano básico (World Leisure Board of Directors, 2000), que é descrito como uma atividade voluntária realizada durante o tempo livre, que os indivíduos são capazes de realizar através das suas habilidades e recursos, causando satisfação (Stebbins, 2005). A atividade física no âmbito do lazer corresponde à atividade escolhida pela pessoa durante o seu tempo livre, como a prática de desportos de recreação, de exercício físico no ginásio ou andar de bicicleta (Smith, 2013).

Os benefícios dessa prática em pessoas portadoras de deficiência são visíveis ao nível da qualidade de vida (Giacobbi, Stancil, Hardin, & Bryant, 2008; Safania & Mokhtari, 2012; Tomasone, Wesch, Ginis, & Noreau, 2013; Zabriskie, Lundberg, & Groff, 2005), do bem-estar (Boyce & Fleming-Castaldy, 2012; Gioia et al., 2006), físico e psicológico (Hicks et al., 2003), mas também subjetivo, assim como da satisfação de vida (K. A. Ginis, Jetha, Mack, & Hetz, 2010),

da condição física (Hetz, Latimer, & Ginis, 2009), da saúde, nomeadamente, fatores de risco comuns para doenças coronárias e diabetes tipo 2 (Buchholz et al., 2009), da orientação e mobilidade (Chao-Chien, 2012) e a nível biopsicossocial (Devine, 2013).

No entanto, apresentam baixos níveis de participação na atividade física de lazer (Ginis et al., 2010; Kosma, Cardinal, & McCubbin, 2004; Kosma, Cardinal, & Rintala, 2002) e conforme verificado pelo *United States Department of Health and Human Services* (2002 citado por Rimmer, Riley, Wang, & Rauworth, 2005), 56% das pessoas com deficiência não tinham nenhuma atividade física de lazer.

As barreiras à participação ou os constrangimentos ao lazer são razões percebidas ou experienciadas por um indivíduo que está condicionado ou proibido de participar em atividades de lazer (Jackson, 1997 cit. por Hawkins, Peng, & Chih-Mou, 1999) e o interesse da comunidade científica por esta temática emergiu desde os anos 80 (Andronikidis, Vassiliadis, Priporas, & Kamenidou, 2007).

A primeira tentativa de categorizar os constrangimentos surgiu através de Crawford & Godbey (1987) que propuseram um sistema baseado em constrangimentos intrapessoais, interpessoais e estruturais. No entanto, esta conceitualização foi, posteriormente, alterada por Crawford, Jackson, & Godbey (1991) & Godbey, 1991 através do *Hierarchical model of leisure constraints*, que propunha que a participação do lazer depende do indivíduo não encontrar restrições intrapessoais, interpessoais e estruturais, por essa ordem.

A análise das barreiras de participação no lazer das pessoas com deficiência foi analisada por diversos estudos, que incidiram em mulheres com deficiência motora (Henderson, Bedini, Hecht, & Schuler, 1995), em sujeitos com lesão medular (Buchanan, 1997; Lu, 2009) e paralisia cerebral (Buchanan, 1997).

Ao nível do desporto de recreação as pessoas com deficiência têm encontrado barreiras à participação (Nixon, 2002) que podem ser intrínsecas ou intrapessoais (falta de conhecimento, ineficácia social, dependência física e psicológica e dificuldades ao nível das habilidades), ambientais ou estruturais (barreiras de atitude, arquitetónicas, regulamentares, transporte, económicas e de omissão) e de comunicação ou interpessoais (Smith et al., 2005, cit. por Australian Sports Commission, 2011).

Diversos autores investigaram esta temática, nomeadamente em estudantes universitários com deficiência motora e visual (Devine, 2013) e portadores de diferentes tipos de deficiência (Wright, 2007), em sujeitos com deficiência mental (Jung, 2013), lesão medular (Robertson, Bucks, Skinner, Allison, & Dunlop, 2011; Stephens, Neil, & Smith, 2012) e esclerose múltipla (Vanner, Block, Christodoulou, Horowitz, & Krupp, 2008), em estudantes com deficiência auditiva (Tsai & Fung, 2005) e em diferentes tipos de deficiências (Australian Sports Commission, 2011; Drozd, Pasko, & Ziolkowska, 2012; Rimmer, Riley, Wang, Rauworth, & Jurkowski, 2004).

Considerando o anteriormente exposto, e as recomendações da *World Leisure Board of Directors* (2000), o presente trabalho pretendeu avaliar como é que na literatura eram descritas as barreiras e constrangimentos que impedem/dificultam a participação em atividade física de lazer por pessoas portadoras de deficiência, procurando assim criar uma tomada de consciência fundamental para a sua promoção pelas entidades governamentais enquanto impulsionadoras do lazer (World Leisure Board of Directors, 2000).

MÉTODOS

A pesquisa decorreu entre os dias 10 de outubro e 4 de novembro de 2013, primeiramente recorrendo às bases de dados *B-on* e *SciELO*, com a data de produção limitada: i) aos últimos cinco anos (procurando respeitar o índice de Price); ii) aos artigos escritos nas línguas: inglesa, portuguesa, espanhola e francesa.

Face à escassez de fontes bibliográficas, foi alargado o número de termos de pesquisa, as datas de produção (sem limite temporal), os idiomas de escrita dos artigos e as bases de dados utilizadas para a pesquisa (inclusão da *Google Scholar*).

Um dos exemplos práticos utilizados na seleção das fontes, consistiu na utilização dos termos “Recreational Sport” e “Spinal cord injury” que resultou num total de 113 registos. Após a eliminação de três registos repetidos, restaram 110 registos, que foram analisados, resultando na exclusão de 109 referências por não serem coincidentes com o problema tratado, isto é, foram apenas incluídos artigos que tratavam de forma explícita a atividade física no contexto de lazer ou desporto de recreação (critério de inclusão), restando assim a fonte produzida por Stephens et al. (2012).

Desta base de dados foram retirados mais quatro artigos, através da utilização dos termos “recreational sport” e “physical disability”, “leisure time physical activity”, “people with disabilities”, “physical recreation”, “síndrome de down”, “leisure-time physical activity”, “handicapped people”, “leisure time”, “physical activity” e “barriers”.

Foram ainda selecionados outros seis artigos mencionados nas referências bibliográficas, que cumpriam o critério de inclusão, o que resultou num total de 11 referências.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O principal objetivo deste estudo foi aferir como é que na literatura eram descritas as barreiras e constrangimentos que impedem/dificultam a participação de pessoas portadoras de deficiência em atividade física de lazer.

A análise das fontes bibliográficas permitiu concluir que a maioria dos documentos incide em diversos tipos de deficiência (Figura 1), com data de produção nos últimos cinco anos, e os pro-

cedimentos utilizados nesses trabalhos centraram-se na realização de entrevistas, em amostras de menor dimensão, e na aplicação de questionários, em amostras de dimensão superior.

A apresentação das fontes bibliográficas é feita agrupando diversos tipos de deficiência – deficiência motora, deficiência mental e deficiência auditiva, respetivamente.

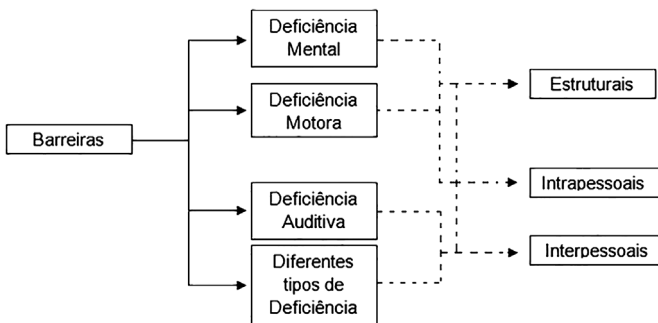


Figura 1. Categorização dos estudos sobre as barreiras/constrangimentos.

DIVERSOS TIPOS DE DEFICIÊNCIA

Das fontes encontradas que trataram diferentes tipos de deficiência (Tabela I) a mais antiga é a produzida por Rimmer et al. (2004) que foi referida na maioria dos artigos de investigação presentes neste trabalho (Australian Sports Commission, 2011; Devine, 2013; Jung, 2013; Robertson et al., 2011; Vanner et al., 2008; Wright, 2007) e que apresentava um espectro alargado de barreiras à participação.

As pessoas portadoras de deficiência encontraram barreiras estruturais à participação, independentemente de viverem no continente americano (Devine, 2013), africano (Wright, 2007), australiano (Australian Sports Commission, 2011) ou europeu (Drozd et al., 2012).

Os estudos que tiveram como população-alvo os estudantes universitários apontaram razões afetivo-emocionais (Devine, 2013; Wright, 2007) e a falta de jeito como constrangimentos (Wright, 2007), realidade também verificada por DePauw e Gavron (2005), embora no contexto do desporto adaptado.

O caso particular dos complexos experienciados pelos indivíduos do género feminino, mencionados por Drozd et al. (2012) é reforçado pela baixa autoestima sentida pelas mulheres com deficiência motora (Nosek, Hughes, Swedlund, Taylor, & Swank, 2003).

Tendo em conta o anteriormente exposto, assume relevante importância na sociedade pós-moderna, que cultiva os valores do corpo e onde existe uma falta de apoio ao desporto adaptado para mulheres (Boyce & Fleming-Castaldy, 2012), o facto de existir uma tomada de consciência

por parte das entidades e dos profissionais da área no sentido de promover a atividade física de lazer e os seus benefícios, entre os quais, a melhoria do autoconceito (Boyce & Fleming-Castaldy, 2012).

Tabela 1. Estudos que abordam diferentes tipos de deficiências.

Estudo	Amostra	Procedimentos	Conclusões
Rimmer et al. (2004)	Sujeitos residentes em 10 regiões dos Estados Unidos da América, incluindo pessoas com deficiência (n=42), arquitetos, profissionais do fitness/recreação, responsáveis pelo ordenamento do território e gestores de parques públicos	Reuniões de debate (focus group) acerca do acesso a locais de fitness/recreação, com posterior análise das notações retiradas durante as sessões através dos procedimentos propostos por Kruger (1998).	O grau de participação em atividades físicas entre as pessoas com deficiência foi afetado por um conjunto multifatorial de barreiras e facilidades.
Wright (2007)	Cinco estudantes universitários portadores de deficiência	Entrevistas individuais com base num inquérito posteriormente analisadas através da técnica thematic approach.	A dificuldade de comunicação entre participantes e a administração desportiva da Universidade e a falta de recursos financeiros foram os principais constrangimentos para a não participação e outros fatores como a falta de jeito e a atitude de outros participantes também influenciaram negativamente
Australian Sports Commission (2011)	1050 pessoas com diferentes tipos de deficiência	Fóruns de discussão sobre a temática da deficiência, estudo qualitativo com promotores de serviços e questionário online para pessoas com deficiência	As barreiras foram sobretudo estruturais e a falta de apoio do governo.
Drozd et al. (2012)	99 sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos e diferentes tipos de deficiências	Aplicação de questionário sobre a atividade física e a deficiência	Falta de infraestruturas de recreação ou sua inadequabilidade e a falta de tempo foram as principais barreiras. Nas mulheres foram os complexos associados à sua deficiência.
Shields, Synnot, & Barr (2012)	14 artigos de 10 bases de dados	Revisão sistemática de artigos que analisou as barreiras ou facilitadores da prática da atividade física de crianças com deficiência.	Barreiras e facilitadores pessoais, sociais, ambientais, políticas e relacionadas com o programa influenciaram a quantidade da prática da atividade física de crianças com deficiência.
Devine (2013)	16 estudantes universitários com deficiência motora e visual com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos	Entrevistas individuais open-ended, analisadas através de análise qualitativa e do método Classical Grounded Theory (Glaser, 1978).	A Subcultura de inatividade nas suas vidas e a falta de equidade foram as principais barreiras para participar na atividade física de lazer.

DEFICIÊNCIA MOTORA

Os estudos realizados por Robertson et al. (2011) e Vanner et al. (2008) apresentaram as questões económicas e biológicas como entraves. São justamente estas, as duas principais barreiras para a prática de exercício físico de mulheres afro-americanas com deficiência motora (Rimmer, Rubin, & Braddock, 2000) e de atividade física com jovens adultos com deficiências físicas (Buffart, Westendorp, Berg-Emons, Stam, & Roebroek, 2009).

A falta de energia (Robertson et al., 2011; Vanner et al., 2008) e a dor enquanto barreiras à participação (Robertson et al., 2011) foram anteriormente sustentadas por outros autores (e.g., Scelza, Kalpakjian, Zemper, & Tate, 2005; Vissers et al., 2008)). Tais factos, podem estar associados a um maior gasto energético associado à alteração muscular, como acontece na paralisia cerebral (Nelson & Harris, 1995 cit. por Sanz Rivas & Reina Vaillo, 2012) e ao longo período de inatividade que implica o processo de reabilitação após a lesão medular (DeWald, 2003) que acarreta um conjunto de alterações fisiológicas, que devem ser tidas em conta pelos técnicos que supervisionam a prática de atividade física de lazer, assegurando um apoio robusto e estimulando a prática desta atividade por sujeitos com lesão medular, contrariando o exposto por Stephens et al. (2012).

Não obstante, todos os artigos apontaram as razões económicas como constrangimentos à prática de atividade física de lazer (Tabela II), tal como sucede na deficiência intelectual (Jung, 2013) e em diferentes tipos de deficiência (Drozd et al., 2012).

Tabela 2. Estudos centrados na deficiência motora.

Estudo	Amostra	Procedimentos	Conclusões
Vanner et al. (2008)	43 pessoas portadoras de esclerose múltipla grave/moderada	Aplicação dos questionários Multiple Sclerosis Quality of Life-54 Physical Activity Disability Scale e Nottingham Leisure Questionnaire.	A deficiência criou barreiras para a atividade física e de lazer e as barreiras encontradas foram a falta de energia, de motivação e os custos.
Robertson et al. (2011)	65 indivíduos que receberam tratamentos de reabilitação para lesão medular	Aplicação dos questionários Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities e do Barriers to Exercise Scale adaptado de Barriers to Physical Activity and Disability Survey	As barreiras encontradas foram de carácter intrínseco (dor, falta de energia e sentimento de desconforto) ou de carácter externo (custo, a falta de um atendimento de higiene pessoal e a falta de instalações adequadas).
Stephens et al. (2012)	Sete indivíduos com idades compreendidas entre os 26 e os 49 anos e com lesão medular.	Entrevista semiestruturada, com vista a compreender os benefícios e barreiras percebidas pelos praticantes e adaptação do questionário Sport Orientation Questionnaire.	Foram identificadas 18 barreiras individuais que incluíram constrangimentos financeiros, falta de informação em relação a complicações médicas, oportunidades desportivas e a necessidade de apoio robusto.

DEFICIÊNCIA AUDITIVA

As conclusões do estudo de Tsai e Fung (2005) (Tabela III) relacionam-se com a ótica de que as atitudes da sociedade face às pessoas portadoras de deficiência, conduzem à constituição de barreiras sociais que constroem a participação destas no desporto adaptado (DePauw & Gavron, 2005) e na atividade física em sujeitos com lesão medular (Levins, Redenbach, & Dyck, 2004) & Dyck, 2004, de tal forma que se sentiram estereotipadas e estigmatizadas (Lundberg, Taniguchi, McCormick, & Tibbs, 2011).

Tabela3. Estudo relativo à deficiência auditiva.

Estudo	Amostra	Procedimentos	Conclusões
Tsai & Fung (2005)	149 estudantes com grau severo ou profundo de deficiência auditiva	Aplicação de um questionário com questões sobre a percepção dos constrangimentos à participação nas atividades físicas de lazer de estudantes e realização de uma entrevista a cinco estudantes com deficiência auditiva moderada	A sensação de desconforto resultante da atitude das pessoas na sociedade face à deficiência foi o principal constrangimento à participação nas atividades físicas de lazer.

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL



A falta de programas de desporto organizado (DePauw & Gavron, 2005) e de encorajamento (Howe-Murphy & Charboneau, 1987) constituíram barreiras para a prática de desporto adaptado e de atividade física de lazer (Jung, 2013) (Tabela 4).

A preferência por outras atividades, sobretudo sedentárias também constatada por Temple (2007) constituiu uma contrariedade nefasta para as pessoas portadoras de deficiência impedindo-as de desfrutar dos benefícios da atividade física.

Tabela 4. Estudo que aborda a deficiência intelectual.

Estudo	Amostra	Procedimentos	Conclusões
Jung (2013)	1191 pessoas com deficiência intelectual	Aplicação de um questionário para avaliar o perfil do estilo de vida desenvolvido por Marques (2008)	As principais barreiras, percebidas pelos responsáveis foram a falta de dinheiro, falta de projetos sociais, preferência por outra atividade e falta de companhia para praticar. Foram também influenciadas pelo estímulo que as pessoas com deficiência intelectual receberam.

A realização do presente estudo permitiu constatar que se trata de um tema ainda pouco estudado, existindo uma clara falta de produção científica neste âmbito. Neste conspecto, e trans-

pondo a problemática sobretudo para a nossa realidade concreta, consideramos que a investigação das barreiras/constrangimentos que impedem as pessoas com deficiência visual e também a população portuguesa portadora de deficiência de praticar atividade física de lazer são linhas de investigação futuras merecedoras de especial interesse.

CONCLUSÃO

Apesar da emergência dos valores de uma prática desportiva e de atividade física pautadas pela participação e pela inclusão, ao invés de uma preocupação exclusiva com o rendimento, as pessoas portadoras de deficiência encontram dificuldades na vivência deste novo paradigma e no acesso a um lazer ativo.

Concretamente, deparam-se com um conjunto diversificado de barreiras/constrangimentos (intrapessoais, estruturais e interpessoais) no acesso à prática de atividade física de lazer, demonstrando que, apesar do progresso verificado subsistem ainda barreiras económicas, psicológicas e sociais (DePauw & Gavron, 2005). Esta assunção reforça a necessidade de dinamização desta área, no sentido de promover a atividade física de lazer e assegurar o direito ao lazer das pessoas portadoras de deficiência, através da remoção das barreiras/constrangimentos em conjunto com a promoção de estímulos (por exemplo, programas de lazer com técnicos qualificados), com a colaboração das entidades governamentais, aumentando assim as oportunidades para a prática e, consequentemente, os níveis de atividade física de lazer.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andronikidis, A., Vassiliadis, C. A., Priporas, C., & Kamenidou, I. (2007). Examining Leisure Constraints for Ski Centre Visitors: Implications for Services Marketing. *Journal of Hospitality & Leisure Marketing*, 15(4), 69–86.
- Australian Sports Commission. (2011). *Participation and non-participation of people with disability in sport and active recreation* (Research project). Sydney: Australian Sports Commission.
- Boyce, K. O., & Fleming-Castaldy, R. P. (2012). Active Recreation and Well-Being: The Reconstruction of the Self Identity of Women With Spinal Cord Injury. *Occupational Therapy in Mental Health*, 28(4), 356–378.
- Buchanan, R. J. (1997). *Intrapersonal constraints and facilitators to leisure : issues facing people with physical disabilities* (Master's Thesis). Lincoln University, Lincoln.
- Buchholz, A. C., Martin Ginis, K. A., Bray, S. R., Craven, B. C., Hicks, A. L., Hayes, K. C., ... Wolfe, D. L. (2009). Greater daily leisure time physical activity is associated with lower chronic disease risk in adults with spinal cord injury. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 34(4), 640–647.
- Buffart, L., Westendorp, T., van den Berg-Emons, R., Stam, H., & Roebroek, M. (2009). Perceived barriers to and facilitators of physical activity in young adults with childhood-onset physical disabilities. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41(11), 881–885.
- Chao-Chien, C. (2012). Orientation and mobility of the visually impaired in a blind baseball training method. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 3(2), 20–26.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119–127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309–320.
- DePauw, K., & Gavron, S. (2005). *Disability sport* (2^a ed.). Champaign: Human Kinetics.

- Devine, M. (2013). Group Member or Outsider: Perceptions of Undergraduates with Disabilities on Leisure Time Physical Activity. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 26(2), 119–133.
- DeWald, R. (2003). *Spinal Deformities: The Comprehensive Text*. New York: Thieme.
- Drozd, R., Pasko, M., & Ziolkowska, J. (2012). Forms of physical activity performed by handicapped people in their free time: the example of Gdansk Citizens. *Geo Journal of Tourism and Geosites*, 10(2), 162–171.
- Giacobbi, P. R., Jr, Stancil, M., Hardin, B., & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*, 25(3), 189–207.
- Ginis, K. A., Jetha, A., Mack, D. E., & Hetz, S. (2010). Physical activity and subjective well-being among people with spinal cord injury: a meta-analysis. *Spinal Cord*, 48(1), 65–72.
- Ginis, K. A. M., Latimer, A. E., Arbour-Nicitopoulos, K. P., Buchholz, A. C., Bray, S. R., Craven, B. C., ... Wolfe, D. L. (2010). Leisure time physical activity in a population-based sample of people with spinal cord injury part I: demographic and injury-related correlates. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 91(5), 722–728. doi:10.1016/j.apmr.2009.12.027
- Gioia, M. C., Cerasa, A., Di Lucente, L., Brunelli, S., Castellano, V., & Trabbalesi, M. (2006). Psychological impact of sports activity in spinal cord injury patients. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(6), 412–416.
- Hawkins, B., Peng, J., & Chih-Mou, S. (1999). Leisure Constraints: A Replication and Extension of Construct Development. *Leisure Sciences*, 21(3), 179–192.
- Henderson, K. A., Bedini, L. A., Hecht, L., & Schuler, R. (1995). Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints. *Leisure Studies*, 14(1), 17–31.
- Hetz, S. P., Latimer, A. E., & Ginis, K. A. M. (2009). Activities of daily living performed by individuals with SCI: relationships with physical fitness and leisure time physical activity. *Spinal Cord*, 47(7), 550–554.
- Hicks, A. L., Martin, K. A., Ditor, D. S., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J., & McCartney, N. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. *Spinal Cord*, 41(1), 34–43.
- Howe-Murphy, R., & Charboneau, B. G. (1987). *Therapeutic recreation intervention: an ecological perspective*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Jung, L. (2013). *Atividades Diárias e Percepção de Barreiras e Facilitadores para Prática de Atividade Física de Pessoas com Déficit Intelectual* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.
- Kosma, M., Cardinal, B. J., & McCubbin, J. A. (2004). Predictors of physical activity stage of change among adults with physical disabilities. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 19(2), 114–117.
- Kosma, M., Cardinal, B. J., & Rintala, P. (2002). Motivating Individuals With Disabilities to Be Physically Active. *Quest*, 54(2), 116–132.
- Levins, S. M., Redenbach, D. M., & Dyck, I. (2004). Individual and societal influences on participation in physical activity following spinal cord injury: a qualitative study. *Physical Therapy*, 84(6), 496–509.
- Lu, C. (2009). *The Study of Leisure Participation, Leisure Constraints and Leisure Constraints Negotiation of People with Spinal Core Injury* (Master's Thesis). Nanhua University, Dalin.
- Lundberg, N. R., Taniguchi, S., McCormick, B. P., & Tibbs, C. (2011). Identity Negotiating: Redefining Stigmatized Identities through Adaptive Sports and Recreation Participation among Individuals with a Disability. *Journal of Leisure Research*, 43(2).
- Nixon, H. (2002). Sport and Disability. Em *Handbook of sport studies* (pp. 422–438). Los Angeles: Sage.
- Nosek, M. A., Hughes, R. B., Swedlund, N., Taylor, H. B., & Swank, P. (2003). Self-esteem and women with disabilities. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1737–1747.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., & Rauworth, A. (2005). Accessibility of health clubs for people with mobility disabilities and visual impairments. *American Journal of Public Health*, 95(11), 2022–2028.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419–425.
- Rimmer, J. H., Rubin, S. S., & Braddock, D. (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(2), 182–188.
- Roberton, T., Bucks, R. S., Skinner, T. C., Allison, G. T., & Dunlop, S. A. (2011). Barriers to Physical Activity in Individuals with Spinal Cord Injury: A Western Australian Study. *The Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 17(02), 74–88.
- Safania, A., & Mokhtari, R. (2012). Participation in sports activities in leisure time and quality of life of active and inactive disabled war veterans and disabled people. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 859–867.
- Sanz Rivas, D., & Reina Vaillo, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Scelza, W. M., Kalpakjian, C. Z., Zemper, E. D., & Tate, D. G. (2005). Perceived barriers to exercise in people with spinal cord injury. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation / Association of Academic Physiatrists*, 84(8), 576–583.

- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989–997.
- Smith, B. (2013). Disability, sport and men's narratives of health: A qualitative study. *Health Psychology*, 32(1), 110–119.
- Spracklen, K. (2011). Dreaming of drams: authenticity in Scottish whisky tourism as an expression of unresolved Habermasian rationalities. *Leisure Studies*, 30(1), 99–116.
- Stebbins, R. A. (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*, 27(4), 349–352.
- Stephens, C., Neil, R., & Smith, P. (2012). The perceived benefits and barriers of sport in spinal cord injured individuals: a qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 34(24), 2061–2070.
- Temple, V. A. (2007). Barriers, enjoyment, and preference for physical activity among adults with intellectual disability. *International Journal of Rehabilitation Research. Internationale Zeitschrift Für Rehabilitationsforschung. Revue Internationale de Recherches de Réadaptation*, 30(4), 281–287.
- Tomasone, J. R., Wesch, N., Ginis, K. A. M., & Noreau, L. (2013). Spinal Cord Injury, Physical Activity, and Quality of Life: A Systematic Review. *Kinesiology Review*, 2(2), 113–129.
- Tsai, E. H., & Fung, L. (2005). Perceived Constraints to Leisure Time Physical Activity Participation of Students with Hearing Impairment. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3).
- Vanner, E. A., Block, P., Christodoulou, C. C., Horowitz, B. P., & Krupp, L. B. (2008). Pilot study exploring quality of life and barriers to leisure-time physical activity in persons with moderate to severe multiple sclerosis. *Disability and Health Journal*, 1(1), 58–65.
- World Leisure Board of Directors. (2000). Charter for leisure.
- Wright, S. (2007). *Accessibility of recreational sports for students with disabilities at the University of the Western Cape* (Mini thesis). University of the Western Cape, Western Cape.
- Zabriskie, R. B., Lundberg, N. R., & Groff, D. G. (2005). Quality of Life and Identity: The Benefits of a Community-Based Therapeutic Recreation and Adaptive Sports Program. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3).