

LAZER DE TRABALHADORES COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

LEISURE OF WORKERS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Fernanda Ribeiro **Rocha**¹, Grazielle Lopes **Teles**², Ana Clara Felix **Vieira**³, Israel da Silva **Arantes**⁴

1. Graduada em Terapia Ocupacional pela Universidade de Brasília (UnB). Residente Multiprofissional em Saúde Funcional e Reabilitação. Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo, Goiânia, Goiás, Brasil. E-mail: rocha.rfe@gmail.com
2. Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC/GO). Especialista em Psicologia Hospitalar pela Faculdade Futura. Mestre em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília (UnB). Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (UFG). Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo, Goiânia, Goiás, Brasil.
3. Graduada em Terapia Ocupacional pela Universidade de Brasília (UnB). Residente Multiprofissional em Saúde Funcional e Reabilitação. Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo, Goiânia, Goiás, Brasil.
4. Graduado em Terapia Ocupacional pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC/GO). Especialista em Saúde Mental e Dependência Química pela Universidade de São Paulo (UNESP). Mestre em Ciências Ambientais e Saúde pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC/GO). Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo, Goiânia, Goiás, Brasil.

RESUMO

Introdução: O acesso ao lazer é fundamental para a inclusão social da pessoa com deficiência e para a participação em atividades motivadoras fora do trabalho. No entanto, trabalhadores com deficiência podem enfrentar barreiras que dificultam o engajamento no lazer. **Objetivo:** Investigar o lazer de trabalhadores com deficiência física. **Método:** Trata-se de um estudo qualitativo, de corte transversal e caráter descritivo, utilizando um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada com 23 colaboradores de um Centro Especializado em Reabilitação do estado de Goiás com deficiência física. **Resultados e Discussões:** Foram categorizadas quatro análises temáticas: a) escolhas e práticas de lazer; b) "primeiro a obrigação, depois a diversão": tempo do adulto trabalhador; c) significados atribuídos para o lazer; d) barreiras para a participação no lazer. As categorias revelaram repertório de lazer variado, sendo associado às atividades externas. O trabalho e as demandas pessoais ocupam um período significativo do cotidiano, repercutindo no tempo disponível para o lazer. As barreiras arquitetônicas, urbanísticas e atitudinais foram referidas como limitador da participação no lazer. **Considerações Finais:** A pesquisa demonstrou a relevância do lazer para o equilíbrio do cotidiano e para o bem-estar físico, psicológico e social do trabalhador. Entretanto, evidencia a urgência de ações concretas para a criação de ambientes mais acessíveis para as pessoas com deficiência física.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de Lazer, Saúde Ocupacional, Pessoa com Deficiência Física, Inclusão Social.

ABSTRACT

Introduction: Access to leisure is essential for the social inclusion of people with disabilities and for participation in motivating activities outside of work. However, workers with disabilities may face barriers that hinder their engagement in leisure. **Objective:** To investigate the leisure of workers with physical disabilities. **Method:** This is a qualitative, cross-sectional, descriptive study using a sociodemographic questionnaire and a semi-structured interview with 23 employees of a Specialized Rehabilitation Center in the state of Goiás with physical disabilities. **Results and Discussions:** Four thematic analyses were categorized: a) leisure choices and practices; b) "first the obligation, then the fun": time of the working adult; c) meanings attributed to leisure; d) barriers to participation in leisure. The categories revealed a varied leisure repertoire, being associated with external activities. Work and personal demands occupy a significant period of daily life, impacting the time available for leisure. Architectural, urban and attitudinal barriers were mentioned as limiting leisure participation. **Final Considerations:** The research demonstrated the relevance of leisure for the balance of daily life and for the physical, psychological and social well-being of the worker, however it highlights the urgency of concrete actions to create more accessible environments for people with physical disabilities.

KEYWORDS: Leisure Activities, Occupational Health, Disabled Persons, Social Inclusion.

INTRODUÇÃO

As ocupações são atividades do cotidiano nas quais as pessoas se envolvem como indivíduos, em família ou comunidade, que trazem significado e propósito para a sua vida. Incluem as tarefas que o sujeito precisa, deseja e deve fazer. Os significados atribuídos estão relacionados com às experiências vivenciadas e os valores individuais que os sujeitos fornecem para as suas ocupações. As ocupações fornecem recursos para a construção da identidade e do senso de competência do sujeito¹.

O lazer é uma das nove ocupações definidas pela Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), sendo definido como uma ocupação exercida a partir da livre escolha baseada na motivação intrínseca, executada no tempo livre de ocupações obrigatórias^{1,2}. O lazer acontece em diferentes contextos, tempos e lugares, representando uma necessidade humana e dimensão da cultura. É imprescindível destacar que o lazer é um direito fundamental³.

Exercer atividades de lazer oportuniza a redução dos efeitos negativos do estresse na saúde física e psicológica. Ao desempenhar o lazer, o sujeito tem a possibilidade de experienciar os sentimentos de realização, satisfação, prazer e descanso, tendo relação direta com o bem-estar subjetivo⁴.

No campo da saúde mental, estudos apontam que o engajamento no lazer é fator de proteção para transtornos mentais, como ansiedade e depressão⁵. A prática de atividade de lazer, especificamente, proporciona benefícios neurofisiológicos que, a longo prazo, contribuem com a preservação da função cerebral⁶. Visto isso, o lazer é indispensável para a promoção da saúde e para o bem-estar subjetivo do indivíduo.

No contexto do cotidiano do adulto, repleto de responsabilidades, como família, trabalho e relacionamentos, o lazer pode ser negligenciado na rotina, sendo compreendido como uma atividade sem importância e secundária, especialmente quando comparado às atividades laborais.

O engajamento no lazer garante o envolvimento em atividades motivadoras fora do ambiente laboral para os trabalhadores. Entretanto, o desafio em equilibrar as tarefas obrigatórias e o lazer, associado às percepções do caráter não obrigatório do envolvimento nas práticas de lazer, limitam a participação nessas atividades².

Para os trabalhadores com deficiência, esse cenário é ainda mais desafiador, uma vez que eles se deparam com diversas barreiras que dificultam o engajamento no lazer. De acordo com o modelo biopsicossocial, as deficiências, isoladamente, não são um fator limitador. É a interação entre os fatores biológicos, socioculturais e ambientais que atua como barreiras da inclusão social. Assim sendo, a interação com uma ou mais barreiras limita a participação efetiva das pessoas com deficiência (PcD) na sociedade, ocasionando exclusão social^{7,8}.

A inclusão social é um processo bilateral entre a sociedade e o indivíduo em busca da diminuição de barreiras, ou seja, é um conjunto de ações visando a equiparação das oportunidades^{9,10}. Ações que garantam o acesso a direitos fundamentais, como educação, trabalho, esporte, lazer e cultura, são essenciais para assegurar a participação social e a inclusão das PcD¹¹. Nesse contexto, trabalhadores com deficiência que participam de atividades de lazer apresentam maior satisfação com a vida, pois essas atividades promovem saúde e sensação de bem-estar, potencializando as relações sociais e promovendo qualidade de vida^{12,13}.

Vale destacar que a Constituição Federal e a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015) garantem que essas pessoas tenham o direito de acesso às ações mencionadas, em igualdade de oportunidades com as demais pessoas^{8,14}. No entanto, ainda que as leis garantam esse direito, as PcD podem experienciar restrições para participar das atividades de lazer, por exemplo.

Estudos demonstram que as principais barreiras para o engajamento das PcD em atividades de lazer são arquitetônicas, urbanísticas e atitudinais¹⁵. As barreiras arquitetônicas estão relacionadas à falta de adequações estruturais nas edificações. Já as urbanísticas referem-se à infraestrutura urbana. Ambas representam impactos na mobilidade das PcD, tornando os espaços sem acessibilidade^{16,17}.

Por sua vez, as barreiras atitudinais incluem comportamentos de discriminação, preconceitos e estigmas em relação às pessoas com deficiência, representando um obstáculo significativo para a participação plena das PcD no lazer^{18,19}.

Embora os estudos sobre a temática das pessoas com deficiência e a participação social tenham se tornado relevantes nos últimos anos, ainda existe uma lacuna na literatura científica, principalmente no que tange à investigação da participação no lazer para as pessoas com deficiência física e as barreiras e facilitadores para o engajamento nessas atividades^{13,18,19}.

Tendo em vista o exposto, este estudo objetivou investigar o lazer de trabalhadores com deficiência física, bem como explorar os momentos em que essas atividades são executadas e as barreiras encontradas.

MÉTODO

O presente estudo apresenta delineamento qualitativo, de corte transversal e caráter descritivo. A amostra foi aleatória, definida por conveniência, composta por pessoas com deficiência física em exercício de trabalho remunerado de um Centro Especializado em Reabilitação do estado de Goiás.

A partir da identificação dos colaboradores que cumpriam os critérios de inclusão pelo setor de Recursos Humanos da instituição, foi realizado o convite via aplicativos de mensagens ou pessoalmente. Foram convidados 37 colaboradores, dos quais 23 aceitaram participar da pesquisa. Ao concordar em contribuir com o estudo, foi agendada a coleta de dados de maneira que não provocasse impactos significativos na rotina laboral, com o tempo médio de duração de 15 minutos. A coleta de dados ocorreu em uma sala individual, garantindo a privacidade e o sigilo para o participante da pesquisa.

Foram incluídos na pesquisa colaboradores que apresentam deficiência física, ativos em seus postos de trabalho por no mínimo 3 meses, com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos. Os critérios de exclusão adotados foram indivíduos com deficiência auditiva, visual, mental e/ou intelectual, sujeitos com distúrbio de linguagem que impeçam a expressão e a coleta de dados, casos de desligamento institucional, férias ou afastamento no período da coleta e a não assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Após a pesquisadora esclarecer os objetivos, procedimentos, riscos, benefícios e direitos do participante, este assinou o TCLE e o Termo de Autorização para Uso de Som de Voz como requisito para iniciar a pesquisa. A coleta de dados foi realizada em formato de entrevista, utilizando como instrumentos um questionário para caracterização sociodemográfica e uma entrevista semiestruturada.

As ferramentas utilizadas para a coleta de dados foram elaboradas pelos pesquisadores especificamente para esta pesquisa, a partir de revisão da literatura. O questionário sociodemográfico abordou dados como a idade, escolaridade, sequela funcional, tempo de lesão, função, carga horária diária e tempo de trabalho. Por sua vez, o roteiro semiestruturado abordou aspectos relacionados à experiência do lazer por meio de quatro perguntas, abordando as atividades realizadas, os momentos que as atividades ocorrem, o significado desta ocupação e a existência de possíveis barreiras percebidas para o engajamento nesta ocupação. Os participantes relataram livremente suas experiências durante a entrevista, havendo flexibilidade para inserção de novas questões, sempre que necessário.

Os dados do questionário sociodemográfico foram tabulados em planilha Excel®, para análise descritiva e as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra. Após a coleta dos dados, tabulação e transcrição dos dados, verificou-se que nenhum deles necessitou ser excluído da análise, uma vez que todos atenderam aos critérios previamente estabelecidos. A análise de conteúdo empregada foi a descrita por Laurence Bardin, sendo realizada em três etapas: (1) pré-análise, que consiste no contato inicial com as respostas e a formulação de hipóteses; (2) escolha das unidades de codificação, tendo como procedimentos a codificação, a classificação e a categorização das informações captadas; (3) tratamento dos resultados, com análise crítica e reflexiva, extraíndo significados das falas, relacionando-as com fundamentos teóricos^{20,21}.

A partir da análise foram categorizados quatro grupos temáticos: a) escolhas e práticas de lazer; b) primeiro a obrigação, depois a diversão: tempo do adulto trabalhador; c) significados atribuídos para o lazer; d) barreiras para a participação no lazer. Os participantes foram referenciados por números ordinais sequenciais, acompanhados da idade e do sexo.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o CAAE nº 77250924.2.0000.0271. Foram cumpridos os requerimentos éticos em pesquisa envolvendo seres humanos, preconizados pela Resolução Conep 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), pela Resolução CNS/MS 510/2016 e pela Lei nº 14.874/2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das entrevistas destacou que as experiências de lazer entre trabalhadores com deficiência física, embora valorizadas, enfrentam barreiras significativas relacionadas ao tempo, acessibilidade e necessidades de adaptações específicas. Este estudo, ao explorar o perfil sociodemográfico e ocupacional desses trabalhadores, visou contextualizar os desafios que impactaram suas atividades de lazer e as barreiras que influenciaram sua realização. Primeiramente, foram discutidos os dados demográficos e profissionais da amostra, a fim de delinear seu perfil, seguidos das categorias temáticas emergentes a partir das entrevistas, que destacaram os principais obstáculos enfrentados na prática do lazer.

No que se refere à inserção e à permanência no mercado de trabalho, os participantes relataram enfrentar desafios distintos. Variáveis como faixa etária, escolaridade e tempo de serviço mostraram-se influentes na integração e na manutenção desses profissionais no ambiente laboral.

A análise sociodemográfica e ocupacional revelou não apenas o perfil dos participantes, mas também os desafios enfrentados, especialmente no que se refere à conciliação das demandas de trabalho com as barreiras resultantes da interação com o ambiente e o uso de tecnologias assistivas. Esse mapeamento inicial forneceu uma visão abrangente das condições e contextos vivenciados pelos trabalhadores, oferecendo uma base sólida para aprofundar a discussão das categorias identificadas a partir

da análise de conteúdo.

Participaram da pesquisa 23 colaboradores de um Centro Especializado em Reabilitação, sendo a maioria mulheres (60,9%) com idade média de 42 anos, variando entre 25 e 58 anos. Esse perfil etário reflete a maior taxa de participação de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)²², especialmente na faixa dos 30 aos 49 anos. A escolaridade mostrou-se diversificada: 61% possuíam ensino médio, 13% cursaram ensino superior e 26% tinham pós-graduação, com média de renda individual de R\$ 3.771,30. Esta remuneração demonstra que a renda dos participantes deste estudo está acima da média brasileira, uma vez que, ainda segundo o IBGE²² a média salarial das PCDs no Brasil é de R\$ 1.860,00, o que pode estar associada à escolaridade dos participantes.

Em aspectos laborais, os cargos ocupados incluíram funções predominantemente administrativas (40%) e de atendimento (26%), além de outras funções técnicas e assistenciais, com tempo de serviço variando entre menos de 1 ano a mais de 10 anos. Esses dados indicaram um perfil de qualificação e experiência que pode favorecer a inserção no mercado de trabalho, embora para a continuidade e o avanço na carreira existam limitações. A carga horária de trabalho predominante foi de 8 horas diárias (52%), o que pode restringir o tempo disponível para atividades de lazer e repouso, um aspecto frequentemente relatado nas entrevistas.

No que diz respeito às características das deficiências, 74% dos participantes apresentaram deficiência adquirida, com média de tempo de lesão de 27 anos. A maioria (61%) possuía sequelas somente nos membros inferiores, seguidas de comprometimentos somente em membros superiores (22%) e em ambos os segmentos (17%). O uso de tecnologias assistivas (TAs) também foi significativo, com 56% dos trabalhadores utilizando dispositivos como órteses, próteses ou auxiliares de locomoção. Essas tecnologias foram consideradas fundamentais para ampliar a autonomia e a inclusão social, favorecendo a qualidade de vida e a participação no lazer⁸. Além disso, as TAs foram reconhecidas como facilitadoras de novos papéis ocupacionais e promotoras do engajamento em ocupações, como o lazer, corroborando os achados de Santos *et al*²³.

Entre os aspectos investigados, destacaram-se as preferências de lazer dos participantes. Observou-se uma pluralidade na escolha do lazer, sendo mencionadas 29 atividades. Entretanto, é possível verificar que houve atividades citadas com maior recorrência, sendo elas: a visita a familiares (9); seguida por ida ao *shopping* (8); prática de exercícios em academia (5); visita a parques (5); participação em igreja (5); frequentar bares/restaurantes (5); clube (4) e ida ao cinema (4). Em contrapartida, foram mencionados com menor frequência atividades como frequentar estádios de futebol (2), pescar (2), assistir a shows (2) e dançar (1). *"Tenho uma vida mais noturna, né. Eu gosto muito de frequentar bares, shows. São lugares que eu tenho mais costume de ir. Às vezes clubes (P03, 35 anos, sexo feminino)". "Ir na igreja, shopping, academia, passear com meu filho e viajar, ir para o estádio (P10, 41 anos, sexo masculino)". "Eu gosto de ir na igreja, gosto de ir ao shopping, cinema, parques, shows, bar, restaurante, feira, essas coisas (P21, 44 anos, sexo feminino)".*

Em geral, os participantes associaram o lazer às atividades externas. Entretanto, fundamentaram-se na vivência com familiares e amigos, evidenciando a preferência por ambientes acolhedores e previsíveis, além do tempo de lazer ser ocupado por ações significativas estabelecidas por livre escolha e planejadas²⁴. A diversidade de atividades citadas demonstrou a subjetividade na escolha do lazer, refletindo valores sociais, culturais, pessoais, espirituais e interesses pessoais, como exposto nas falas a seguir: *"Amo esporte, então eu acompanho muito basquete, que é o meu esporte favorito! (P09, 58 anos, sexo masculino)". "Tomar sauna [...] meu lazer preferido e que faço sempre. Sempre terça, quinta, sábado, domingo (P23, 56 anos, sexo feminino)".*

Embora a maioria das atividades de lazer citadas sejam externas, uma pequena parcela dos participantes citou preferência por atividades realizadas em domicílio. Entre essas, foram referidas: assistir filmes ou séries (2), ler (2), jogar videogame (2) e brincar com filhos ou netos (3), como mencionadas nos discursos: *"Passear, ir na casa dos meus pais, vou... Gosto de ler, de ver filme, gosto de... conversar com os amigos (P16, 56 anos, sexo feminino)". "Uai, eu gosto do meu lazer em casa, eu tipo assim, eu gosto muito de... de jogar bola com minha netinha, ela gosta muito de jogar bola, aí eu gosto de jogar bola com ela, brincar com ela, sabe! (P13, 49 anos, sexo feminino)".*

Os lugares frequentados pelos participantes apontam que o lazer é um fenômeno social, uma vez que envolve relações interpessoais significativas, seja com familiares ou amigos. Estudos apontam que a interação social é um fator intrinsecamente motivador para a participação em atividades de lazer²⁴. O mesmo foi constatado na presente pesquisa, como demonstrado nas falas: *"Com os amigos e com a família é sair pra comer, é ter um tempinho de mesa (P22, 46 anos, sexo feminino)". "Mais é encontro de família, gosto muito de tá com minha mãe, minhas irmãs (P18, 40 anos, sexo feminino)".*

Outro contexto abordado pelos entrevistados foi a prática de exercício físico como forma de lazer. A atividade física é reconhecida como eficaz na promoção da saúde, aumentando a qualidade de vida e o bem-estar físico e emocional dos sujeitos envolvidos²⁵. Essa tendência foi destacada pelos participantes: *"Frequento academia, caminhada em parque (P04, 44 anos, sexo feminino)". "Faço academia, jogo futebol, natação, é... corrida, gosto de pedalar, mas o que mais eu faço é academia e natação (P05, 24 anos, sexo masculino)".*

Um dos participantes referiu o aperfeiçoamento de habilidades e a busca por conhecimento especializado como formas de

lazer, o que se alinha com o conceito de "lazer sério" proposto por Robert Stebbins. Esse tipo de lazer envolve um engajamento sistemático para o aprimoramento de habilidades, sendo associado à maior satisfação com a vida e com a saúde²⁶. A experiência do participante é exemplificada na seguinte fala: "*Ir pra igreja, estudar música, tocar instrumento (P07, 34 anos, sexo masculino)*".

Nenhum dos participantes desta pesquisa citou atividades virtuais, como navegar nas redes sociais, como atividade de lazer. Isso pode estar relacionado com o amplo repertório de atividades de lazer e com fatores socioeconômicos, com a escolaridade e a renda média individual. Outro fator é essa categoria de atividades ser realizada no tempo livre e não no tempo de lazer. De acordo com Sezer e Aki²⁴, o tempo de lazer envolve atividades significativas, enquanto o tempo livre é preenchido com atividades ociosas, como o uso do celular ou assistir à televisão.

Nota-se que os participantes apresentaram um repertório de lazer variado, o que explicita que as escolhas de lazer são individualizadas, refletindo profundamente a experiência e o significado subjetivo atribuído por cada pessoa. Ou seja, o lazer não é determinado por atividades específicas ocorrendo em diferentes contextos e lugares. Assim, é pertinente enfatizar o principal atributo do lazer: a liberdade de escolha, permitindo que os indivíduos se engajem em vivências, de acordo com suas próprias preferências pessoais²⁷.

A atividade laboral ocupa um período significativo do cotidiano do adulto e não é incomum que o papel do trabalhador seja percebido como o eixo central da vida, visto que oportuniza autonomia pessoal e liberdade financeira, aspectos fundamentais para a construção da identidade individual²⁸. Em razão da relevância social do papel do trabalhador, os participantes relataram dificuldades em reservar tempo para o lazer, que muitas vezes acaba sendo colocado em segundo plano. Essa limitação é evidenciada nas falas dos participantes: "*Acho que o lazer a gente sempre [faz] naquele horário oportuno, que não tá em nenhuma outra atividade. [...] Você vai exercer o lazer nos momentos que não tenha outra coisa necessária pra fazer, tipo aquela coisa assim "primeiro o dever, depois a diversão" (risos) (P06, 51 anos, sexo masculino)*". "*É difícil, é uma balança difícil! [...] a gente acaba pendendo pro lado do trabalho e deixando um pouco o lazer de lado pra conseguir responder a todas essas rotinas de trabalho (P03, 35 anos, sexo feminino)*".

A análise das falas dos participantes evidenciou a influência da carga horária de trabalho no período disponível para o envolvimento em ocupações. Os colaboradores que exercem atividades laborais em tempo integral na instituição ou que completam a carga horária em outras empresas referiram uma redução significativa no tempo diário para realizar atividades pessoais, reservando o lazer, principalmente, para os finais de semana. Isso é ilustrado nos relatos dos participantes: "*Trabalho 10 horas por dia. Mais 2 pra ir e voltar, é difícil, não é fácil não. [...] Eu trabalho de manhã numa escola, moro muito longe dos meus dois trabalhos, então ó, só pra você entender: eu tô acordada desde 5h30 da manhã, saio de casa e vou pra esse trabalho, venho pra cá, daqui eu já vou embora pra casa a noite, né (P21, 44 anos, sexo feminino)*". "*Hum... no caso, 8 horas trabalhadas, nos meus finais de semana, quando eu tento ter um momento de lazer (P20, 44 anos, sexo feminino)*". "*Como eu optei por trabalhar em dois empregos, um emprego eu trabalho 6 por 1 e no outro eu trabalho cinco vezes por semana. [...] Quando eu tô de folga aqui, eu tô trabalhando de lá. [...] A partir do momento que eu tenho a oportunidade de ter a folga, porque como eu tenho uma escala 6 por 1, quando eu tenho a folga, eu vou pro lazer pra que não fique acarretado no trabalho (P17, 35 anos, sexo masculino)*".

Em contrapartida, os relatos indicaram que uma carga horária de trabalho reduzida pode facilitar o engajamento em atividades de lazer. Participantes com jornada diária de seis horas, que exercem suas funções somente em uma instituição, relataram maior facilidade para dedicar tempo ao lazer, inclusive durante os dias de trabalho, em comparação aos participantes com carga horária integral. Esse fato pode ser exemplificado nas falas a seguir: "*Olha, que nem eu trabalho de manhã, né, de manhã é meu horário de trabalho. Então, à tarde ou à noite, são os horários [de lazer] (P13, 49 anos, sexo feminino)*". "*Período da tarde, período do fim do dia, quando eu não tô trabalhando (P07, 34 anos, sexo masculino)*".

Além das atividades laborais, as obrigações adicionais da vida pessoal também limitam o tempo livre fora do trabalho, como referido pelos participantes. As responsabilidades domésticas e parentais foram destacadas como demandas relevantes do cotidiano, que interferem no tempo de lazer disponível e ratificam a preferência pelos finais de semana para essas atividades. Vale ressaltar que essa sobrecarga é particularmente sentida pelas mulheres, que muitas vezes assumem a maior parte das tarefas domésticas e dos cuidados parentais, mesmo quando também estão engajadas em atividades laborais²⁹. Essa dupla jornada não remunerada e não reconhecida socialmente limita ainda mais o tempo disponível para o lazer, conforme ilustrado nas falas dos participantes: "*Eu faço [lazer] final de semana. [...] Durante a semana, eu fico mais por essa questão do trabalho e casa (P11, 37 anos, sexo feminino)*". "*Mais aos finais de semana. Que eu não trabalho nem sábado, nem domingo. [...] Porque durante a semana é trabalho, é corrido com menino na escola, então dificilmente sobra tempo. [...] Agora, meu lazer mesmo é no final de semana, onde eu esqueço, eu deixo as atividades de casa e vou me divertir (P12, 50 anos, sexo feminino)*". "*Geralmente, durante a semana não dá muito tempo. Geralmente, eu deixo pro fim de semana, né. [...] Durante a semana, principalmente com o trabalho, o tempo corrido, com criança também, com filho, fica mais complicado, né (P14, 39 anos, sexo masculino)*". "*Chego em casa, ainda tenho que cuidar de menino, às vezes fazer alguma coisa, janta, organizar pro dia seguinte. "Não é fácil, mas vai caminhando (P21, 44 anos, sexo feminino)*".

A participante 21 ainda relatou o esgotamento psíquico causado pela sobrecarga do trabalho, tarefas domésticas e de cuidado. O acúmulo de papéis, intrinsecamente, resulta na redução do tempo de lazer. Entretanto, a participante referiu o impacto da exaustão na escolha de não engajar em atividades de lazer, mesmo com tempo disponível: *"Vou dizer que é algo que eu poderia fazer com mais frequência, ir no parque com minha filha, ficar ali fazendo nada, às vezes eu tenho essa oportunidade, tem esse tempo, mas não dou tanta importância pra isso. Por quê? Porque você tá tão cansada, tão sobrecarregada, tão estafada da semana, que você quer ficar quietinha e não faz esse tipo de coisa, sabe? A gente cansa demais. Esse trabalho nosso, ele é muito cansativo. Não é cansaço físico, é cansaço mental. Isso acaba adoecendo a gente (P21, 44 anos, sexo feminino)".*

Embora o tempo disponível para o lazer seja reduzido devido à rotina laboral e às obrigações pessoais, os participantes relataram adotar estratégias específicas para se engajar nessas atividades. Entre elas, estão evitar a exaustão da jornada de trabalho e planejar antecipadamente os momentos de lazer, reservando períodos específicos para essas ocupações. Essa atitude refletiu a importância atribuída ao lazer no cotidiano, corroborando com estudos que sugerem que destinar tempo para o lazer de forma intencional é eficiente e motivador para a participação nessas atividades²⁴. Os relatos dos participantes ilustraram essas estratégias: *"Eu tento não estender minha jornada, e sempre tiro os finais de semana livres (P09, 58 anos, sexo masculino)".* *"Obrigação! Eu coloco na cabeça: "eu tenho aquela obrigação", e aí eu faço. Então, já é na minha agenda isso (P01, 43 anos, sexo feminino)".* *"Eu tento me organizar pra sempre ter esse momento de lazer com a família (P19, 40 anos, sexo masculino)".* *"A partir do momento que a gente tiver a oportunidade de descansar, de curtir a família, de curtir uma vida social lá fora, a gente tem que aproveitar o máximo possível, porque trabalhar é bom, mas toma muito o tempo da gente! E o tempo passa, acabou, não volta mais não (P17, 35 anos, sexo masculino)".*

O lazer é um mecanismo importante para a recuperação do trabalho, processo que o colaborador repõe recursos pessoais, como a energia física e psicológica, após o dia de expediente, prevenindo a exaustão. Nos relatos dos participantes deste estudo, ficou evidente que o principal significado atribuído ao tempo de lazer é a recuperação das energias consumidas durante a jornada de trabalho³⁰. Esse fato é refletido nas falas dos participantes: *"Ah, é o momento que eu me distraio um pouco, sabe? Você tira aquela preocupação com as rotinas, onde você vai... vou curtir a minha família mesmo. [...] Essa é a importância pra mim, de poder também sair um pouco, do ambiente de trabalho, de preocupação (P12, 50 anos, sexo feminino)".* *"É tão difícil você passar a semana inteirinha preocupada com dois empregos: 'Nossa, de manhã e à tarde tem que fazer aquilo'. E quando é final de semana, a gente tem que dar uma desligada, uma saída pra poder dar uma esfriada na cabeça (P18, 40 anos, sexo feminino)".*

No que se refere à saúde do trabalhador, diversos fatores associados aos contextos laboral, cultural, social e pessoal, podem interferir na saúde, afetando o equilíbrio psicológico do colaborador. O lazer, nesse contexto, oportuniza o alcance do bem-estar emocional, físico e social, além de contribuir para a prevenção e o manejo do adoecimento mental. O envolvimento do trabalhador em atividades de lazer pode, portanto, ser um fato importante no enfrentamento ao estresse, seja decorrente das demandas laborais ou pessoais³¹. Os participantes destacaram: *"Então, pra mim, lazer é tudo, é minha balança mesmo, meu equilíbrio. [...] Agora nesse momento da minha vida, que eu percebi que eu tava chegando a altos níveis de estresse, trazer o lazer pra minha rotina com mais frequência. Então assim, eu ainda estou nesse momento de adequar e tentar, quando chegar cinco horas da tarde de uma sexta-feira, bater meu ponto e me desconectar disso aqui. Mas é difícil você ter esse equilíbrio porque a rotina acaba pressionando a gente demais (P03, 35 anos, sexo feminino)".* *"Desestressa. Muda a cabeça da gente um pouco, né. Relaxa (P11, 37 anos, sexo feminino)".*

Outra perspectiva de lazer evidenciada neste estudo foi a atividade física. Essa prática oferece diversos benefícios para a saúde mental e contribui para o bem-estar físico, sendo relacionado com a melhoria autorrelatada da saúde e da qualidade de vida. Evidências científicas robustas demonstram que a prática regular de atividade física beneficia a saúde e a funcionalidade de pessoas com deficiência física, otimizando parâmetros fisiológicos, a aptidão física, a cognição e os fatores psicológicos^{25,32}. Neste estudo, os participantes referiram a atividade física como uma forma de lazer, destacando seus benefícios para a saúde, o desenvolvimento físico e a funcionalidade. Um dos participantes expressou: *"Ah, eu ponho, geralmente, como uma necessidade pra mim, entendeu? Que eu me sinto bem, me ajuda, até por conta da recomendação médica mesmo, sabe? Por conta da minha perna, do meu encurtamento, eu tá sempre me exercitando, e eu sempre faço (P04, 44 anos, sexo feminino)".*

Os participantes que relataram engajamento diário em atividades de lazer, independentemente da carga horária de trabalho, foram aqueles que praticavam exercício físico regularmente. Eles associaram essa prática aos benefícios alcançados pela atividade física, como o aumento da disposição. Isso pode ser exemplificado a seguir: *"Na parte da noite, depois que eu chego do serviço. [...] sempre tento manter a constância, porque no dia que não faz atividade física, no outro dia você está indisposto, o corpo já está acostumado com aquela rotina (P05, 24 anos, sexo masculino)".* *"Aos finais de semana, a caminhada todos os dias (P19, 40 anos, sexo masculino)".*

Os sentimentos positivos atribuídos ao lazer são essenciais para o bem-estar geral subjetivo do indivíduo, sendo mencionados pelos participantes como fontes de alegria, prazer e realização pessoal. A satisfação relacionada ao lazer é um elemento primordial para proporcionar uma vida saudável e significativa, contribuindo para a construção da identidade²⁴. Um dos participantes citou que o lazer foi importante para o senso de competência. Outros participantes também descreveram o lazer como uma fonte de prazer e relaxamento: *"Me sinto de uma forma realizado, mesmo com uma certa limitação, conseguindo*

fazer tudo que eu quero fazer, né. Passear na casa dos colegas, parentes, como eu te falei, estádio de futebol e alguns eventos (P08, 49 anos, sexo masculino)". "Uma forma de prazer, de relaxar, né (P14, 39 anos, sexo masculino)". "É o momento de prazer, né, de alegria, de bem-estar, é isso (P22, 46 anos, sexo feminino). Porque lazer é viver, lazer é viver! (P10, 41 anos, sexo masculino)".

O encontro com o outro proporcionado pelo lazer intensifica o bem-estar psicológico. Os cenários em que essas vivências ocorreram, sob perspectiva dos relatos dos participantes, envolveram interações sociais diversas e harmoniosas, conforme caracterizado anteriormente. Tal afirmação é corroborada pelas falas dos participantes 01 e 06, que referem a socialização proporcionada pelo lazer como uma experiência gratificante e positiva: "Ah, eu vou ver gente nova, eu vou ver gente bonita, gente diferente. O importante é socializar com pessoas diferentes, de aspectos diferentes, é um momento bom pra mim (P01, 43 anos, sexo feminino)". "Eu vejo como importante pra ta vendo coisa diferente, talvez fazendo amizade, conhecendo outras pessoas, dependendo do lazer, né!? (P06, 51 anos, sexo masculino)".

O engajamento em atividades de lazer é relevante para o trabalhador, pois contribui para a manutenção do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, promovendo descanso, prazer e bem-estar psicológico e físico. Além disso, observou-se uma relação dinâmica entre o significado atribuído e as preferências individuais sobre o lazer. O significado atribuído e as necessidades pessoais são fatores essenciais para a motivação do engajamento em atividades de lazer.

A acessibilidade é um fator fundamental para a inclusão social da pessoa com deficiência, garantindo a possibilidade de circular livremente pelo território e de frequentar diversos espaços com independência, autonomia e segurança. Obstáculos, atitudes ou comportamentos que resultam na limitação ou impedimento da efetivação desses direitos são considerados barreiras⁸. Nesta pesquisa, 47% (11) da amostra indicaram a presença de barreiras na interação com o ambiente, o que compromete sua capacidade de exercer suas ocupações de forma plena, conforme exemplificado a seguir: "Por mais que a gente tenha adaptação no nosso dia a dia, que é obrigatória, que a gente precisa pra se adaptar nesse mundo, os locais de lazer às vezes ainda têm uma dificuldade de acesso pra gente. Então, limita muito mesmo (P03, 35 anos, sexo feminino)".

Entretanto, três participantes relataram encontrar poucas barreiras para participar de atividades de lazer, mas mencionaram preferir frequentar locais que ofereçam melhores condições de acessibilidade. Esse comportamento evidenciou a decisão de evitar a participação em atividades de lazer que gostariam de realizar, devido às barreiras encontradas, o que se configura como um empecilho para a inclusão social da PCD, conforme ilustrado a seguir: "Tem alguns lugares que, que ainda precisa [de acessibilidade], né. Mas também assim, para mim, até que é tranquilo, porque eu procuro frequentar mais lugares que tenham melhor acessibilidade. Então, é tranquilo com relação a isso para mim (P08, 49 anos, sexo masculino)". "Geralmente, eu procuro fazer sempre aquilo de acordo com minhas condições, né (P14, 39 anos, sexo masculino). "Não! Porque eu sei os meus limites, eu vou até onde eu dou conta (P20, 44 anos, sexo feminino)".

As barreiras arquitetônicas e urbanísticas foram relatadas com maior frequência pelos participantes, especialmente por aqueles com restrição de mobilidade. As dificuldades nas vias públicas e privadas, como calçadas desniveladas e degraus, são classificadas como barreiras urbanísticas^{16,33}. As falas dos participantes evidenciaram essas dificuldades, além de destacar o auxílio de terceiros como facilitador na circulação segura e na inclusão nas atividades: "Sim, a acessibilidade é difícil. [...] Eu vou ter impedimento, de tá dependendo do lugar, o asfalto vai ter muita elevação, essas coisas. Muita descida, então assim, em alguns momentos eu vou ter muita dificuldade. Mas sempre tem gente ajudando, apoiando (P01, 43 anos, sexo feminino)".

Por sua vez, as barreiras arquitetônicas referiram-se aos obstáculos existentes em edifícios públicos e privados, como escadas íngremes, portas estreitas e banheiros não adaptados^{17,33}. Vale ressaltar que, em alguns casos, as adaptações para acessibilidade podem ser ineficientes. Um exemplo disso são rampas com inclinação inadequada que tornam-se barreiras que dificultam o uso de facilitadores de locomoção, como a cadeira de rodas.

Além disso, a dificuldade de acesso a espaços de lazer como clubes e piscinas também é mencionada pelos participantes, apesar de frequentarem esses locais. Alguns relataram que a falta de adaptações específicas limita sua experiência, restringindo a participação plena nas atividades. Essas falas ilustraram as limitações impostas pelas barreiras arquitetônicas que, além de restringirem a mobilidade, afetaram diretamente a participação plena e a experiência social dos indivíduos nas atividades de lazer, conforme mencionadas a seguir: "Tem a rampa, por exemplo, mas para mim subir na rampa, às vezes, eu tenho que ficar segurando na grade, que você vê que não é aquela rampa confiável, entendeu? (P15, 32 anos, sexo feminino). Clubes, eu não tenho muito acesso à piscina [...] Esses lugares me limitam, apesar de eu frequentar. Eu vou pra sentar, pra curtir um pouco o espaço (P03, 35 anos, sexo feminino)". "Se tipo, você vai pro clube, é difícil, [...] porque às vezes a piscina não tem adaptação pra você entrar, não tem uma escada pra você conseguir sair. [...] E mesmo em alguns parques também, às vezes não tem uma rampa, às vezes o local é mais íngreme. Mas a gente sempre procura evitar esse tipo de lugar. Quando eu vou, que eu vejo, já nem volto lá mais. [...] Em questão de banheiros também (P12, 50 anos, sexo feminino)".

Como mencionado, é comum que os participantes experienciem prejuízos na vivência do lazer em decorrência da inacessibilidade. Essas dificuldades resultam em duas condutas distintas: a primeira, que envolve frequentar o local, porém com a limitação imposta pelas barreiras; a segunda, que é a decisão de abster-se de frequentar esses lugares, mesmo com o interesse e desejo de participar.

Considerando as barreiras expostas, a adequação de edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos é fundamental para garantir a acessibilidade e a inclusão social. A Norma Brasileira 9050, estabelecida pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) em 2020, propõe um desenho universal para edificações, ambientes internos, urbanos e produtos, com o objetivo de ser utilizado por um maior número de usuários, sem a necessidade de adaptações específicas³³. Entretanto, de acordo com os relatos dos participantes, muitos locais não aderem a essa padronização ou não seguem corretamente a normatização, como é o caso das rampas com inclinação inadequada.

No que tange ao turismo de lazer, a norma técnica mencionada ainda é válida, mas as infraestruturas turísticas apresentaram falhas críticas relacionadas à acessibilidade. Pessoas com deficiência frequentemente enfrentam adversidades ao tentar utilizar instalações e equipamentos nas edificações turísticas. Nesse contexto, as ações de turismo acessível visam garantir que as PcD possam utilizar dispositivos turísticos com autonomia e segurança³⁴. Os participantes deste estudo também mencionaram como a acessibilidade em espaços turísticos e naturais continuam sendo uma barreira significativa, como relata um dos participantes: “*Os ambientes, por exemplo, pra quem gosta, eu sou uma pessoa, que é muito do campo, fazia trilhas antigamente, que ia pra cachoeiras, que ia pra clubes com mais frequência. Nesses lugares, a acessibilidade é muito pequena, principalmente esses ambientes de natureza, a acessibilidade não existe por falta mesmo de espaço. Mas quando você frequenta parques, quando você vai muito, por exemplo, em Pirenópolis, você vai frequentar as cachoeiras, você não tem essa acessibilidade. Então isso limita muito, muito, muito mesmo a ter acesso às coisas que eu gostava de fazer anteriormente (P03, 35 anos, sexo feminino)*”.

A falta de acessibilidade em áreas de lazer na natureza é uma preocupação expressa por um dos participantes, que observou que poucas estruturas são adaptadas para receber PcD. O caso específico mencionado envolve Pirenópolis, uma cidade histórica tombada pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN)³⁵ que, em razão das políticas de preservação patrimonial, enfrenta desafios na implementação de adequações para acessibilidade. As calçadas antigas e tortuosas, comuns na cidade, funcionam como barreiras para a inclusão da pessoa com mobilidade reduzida no lazer turístico.

Entretanto, a norma técnica NBR ABNT 9050 de 2020, que regulamenta as condições de acessibilidade em edificações e espaços urbanos, estipula que intervenções devem ser feitas de modo a alcançar o grau máximo de acessibilidade com o mínimo impacto ambiental³³. Isso implica que, mesmo em áreas naturais e protegidas, é possível desenvolver soluções que viabilizem a acessibilidade, como trilhas suspensas, banheiros adaptados e vagas de estacionamento.

Além das barreiras arquitetônicas e urbanísticas, a pesquisa identificou a presença de barreiras atitudinais, que dificultam a utilização de serviços preferenciais, como filas exclusivas para pessoas com deficiência. Um relato ilustrou a resistência enfrentada por um dos participantes em um banco: “*Fui no banco, [...] aí a própria gerente do banco, falou assim “nossa, você pode ficar nessa fila aqui!”. Ela tava organizando. Falei “vou ficar aqui”. “Não, você tem que ficar aqui! Aqui são pessoas acima de 60 anos ou pessoa com deficiência” falei assim: “eu tenho deficiência”. Aí ela olhou pra mim de cima em baixo, tipo assim: de que, né. Aí eu fui obrigada a mostrar pra ela que eu tinha deficiência que eu ia ficar lá. [...] E depois disso, eu nunca fiquei em fila preferencial. Eu vou no mercado, pode ter a fila enorme que for, porque se me perguntarem... Não é porque eu tenho vergonha de mostrar, eu não tenho problema nenhum com isso, como eu cresci com isso, pra mim isso é normal, mas pelo desconforto do momento (P15, 32 anos, sexo feminino)*”.

O depoimento acima evidenciou não apenas as barreiras físicas, mas também as sociais e emocionais que as pessoas com deficiência enfrentam em sua vida cotidiana. A resistência de profissionais em reconhecer a deficiência, bem como o desconforto gerado pela necessidade de comprovar essa condição, destacou a importância de capacitar os atendentes para lidar adequadamente com esse público, garantindo o direito à inclusão sem constrangimentos.

Por fim, os participantes compartilharam os seus anseios em relação à acessibilidade, destacando a importância do papel da sociedade em garantir a inclusão. Um dos participantes fez uma observação crítica sobre a atitude de alguns empresários em relação à acessibilidade, destacando a necessidade de uma mudança de postura: “*Por exemplo, os empresários: ‘tem que fazer isso aqui porque tem que fazer, que a Lei me obriga’. Não é porque a lei te obriga! É porque da mesma forma que você tem um cliente que não tem algum tipo de dificuldade, você tem cliente que tem algum tipo de dificuldade de locomoção (P15, 32 anos, sexo feminino)*”.

Outro participante reforçou a ideia de que falta mais compreensão e ação em relação à verdadeira inclusão. Ele destacou a importância de criar condições estruturais adequadas para que as pessoas com deficiência possam participar plenamente da sociedade: “*Eu acho que falta iniciativa e entendimento que, pra incluir pessoas, eu tenho que dar condições que elas estejam lá dentro. E qualquer lugar que você vá, você vai ver que tem uma dificuldade, é escada demais... As pessoas, elas têm que ser incluídas, elas precisam de condições de inclusão estruturais (P03, 35 anos, sexo feminino)*”.

Esses relatos refletiram a necessidade urgente de conscientização e ação, não apenas das autoridades, mas também da sociedade como um todo. A inclusão de pessoas com deficiência exige mais do que o cumprimento de leis: requer uma mudança de postura e o compromisso em garantir que todas as pessoas tenham as condições necessárias para participar plenamente da vida social e econômica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo investigou o lazer de trabalhadores com deficiência física vinculados a um Centro Especializado de Reabilitação do Estado de Goiás. A pesquisa revelou que esses trabalhadores reconhecem a importância do engajamento em atividades de lazer para o equilíbrio do cotidiano, atribuindo a elas significados centrais, como recuperação do desgaste do trabalho, promoção do bem-estar psicológico e fortalecimento da socialização.

Outro aspecto relevante diz respeito à rotina dos trabalhadores: atividades laborais e responsabilidades pessoais ocupam grande parte de suas semanas. Nesse contexto, a prática de estipular momentos dedicados ao lazer emerge como uma estratégia para maximizar a participação nessas atividades. Por outro lado, os resultados apontaram que barreiras arquitetônicas, urbanísticas e atitudinais dificultam o acesso ao lazer, especialmente para aqueles com limitações de locomoção.

Vale ressaltar que o estudo possui limitações quanto à generalização dos resultados, uma vez que refletiu a realidade específica de uma amostra delimitada: trabalhadores formalmente empregados, com pelo menos ensino médio completo e vinculados a uma única instituição. Por isso, os achados podem não abranger a diversidade de experiências vividas por outros trabalhadores com deficiência física em contextos socioeconômicos diversos. Apesar disso, essas limitações não invalidaram os resultados deste estudo, que encontraram suporte teórico em estudos anteriores.

A pesquisa destacou a importância do lazer como elemento fundamental para o equilíbrio ocupacional e a manutenção do bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores. Além disso, evidenciou a necessidade de ações concretas que promovam ambientes mais inclusivos e acessíveis, alinhados ao conceito de desenho universal, conforme orientações da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

Para estudos futuros, recomenda-se a ampliação do escopo de investigação, abordando dados sobre a frequência das atividades de lazer, o tempo dedicado a elas e a satisfação dos trabalhadores em relação às suas vivências. Tais elementos são essenciais para uma análise mais abrangente sobre o impacto do lazer no bem-estar e desempenho ocupacional. Sugere-se, ainda, que as pesquisas contemplam trabalhadores com diferentes níveis de escolaridade, em condições de emprego informal e oriundos de diversas regiões do país. Essa abordagem permitirá uma compreensão mais ampla e representativa dos fatores que influenciam o lazer das pessoas com deficiência física.

ACESSO ABERTO

 Este artigo está licenciado sob Creative Commons Attribution 4.0 International License, que permite o uso, compartilhamento, adaptação, distribuição e reprodução em qualquer meio ou formato, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es) original(is) e à fonte, forneça um *link* para o Creative Licença Commons e indique se foram feitas alterações. Para mais informações, visite o site creativecommons.org/licenses/by/4.0/

REFERÊNCIAS

1. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: domain & process, 4. ed. Am J Occup Ther. 2020;74(2).
2. Martinelli SA. A importância de atividades de lazer na terapia ocupacional. Cad Ter Ocup UFSCar [Internet]. 2011;19(1):111-118. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiunicipioal.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/429/317>
3. Gomes CL. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. Rev Bras de Est do Lazer [Internet]. 2014 [citado em 12 Fev 2025];1(1):p.3-20. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430>
4. Gomez-Baya D, Gaspar T, Correa R, Nicoletti JA, Garcia-Moro FJ. Leisure time activities and subjective happiness in early adolescents from three Ibero-American countries: the cases of Brazil, Chile and Spain. Children. 2023;10(6):1058. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children10061058>
5. Vieira JL, Lima MCP. Transtornos mentais comuns e lazer em uma amostra comunitária no interior de São Paulo. Revista de APS [Internet]. 2024;27:1-14. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/e272437856/28147>
6. Duarte FR, Galvão LL, Rocha-Silva R, Tribess S, Santos RGD, Santos DAT, Virtuoso Júnior JS. Leisure-time physical activity as

a key protective factor against cognitive decline in older adults: an isotemporal substitution analysis. Cad Saude Publica [Internet]. 2024;40(6). Disponível em: <https://PMC.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11290835/>

7. Dantas DS, Correa AP, Buchalla CM, Castro SS, Castaneda L. Biopsychosocial model in health care: reflections in the production of functioning and disability data. Fisioter Mov [Internet]. 2020;33:1-9. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fmr/a/DmQ3k8VVSqnqvQtYGQx4sQQ/#>
8. Presidência da República (BR), Secretaria-Geral, Subchefia de Assuntos Jurídicos. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Diário Oficial da União [Internet], 7 jul 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm
9. Levasseur M, Lussier-Therrien M, Biron ML, Raymond E, Castonguay J, Naud D, Fortier M, Sévigny A, Houde S, Tremblay L. Scoping study of definitions of social participation: update and co-construction of an interdisciplinary consensual definition. Age Ageing [Internet]. 2022;51(2). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9383398/>
10. Pacheco KMB, Alves VLR. A história da deficiência, da marginalização à inclusão social: uma mudança de paradigma. Acta Fisiátrica [Internet]. 2007;14(4):242-248. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatica/article/view/102875/101168>
11. Corbella CBC. A evolução dos direitos da pessoa com deficiência no histórico constitucional brasileiro. Rev DPU [Internet]. 2024;20(20):161-86. Disponível em: <https://revistadadpu.dpu.def.br/article/view/611>
12. Silva VGS, Cunha IF, Brígida LMS, Serra JCA, Souza Sobrinho J, Santos LA, Khayat BCM. Engajamento de pessoas com deficiência em atividades de lazer: uma perspectiva terapêutica ocupacional. Res Soc Dev [Internet]. 2023;12(1). Disponível em: <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/39388/32413>

13. Cegarra B, Cattaneo G, Ribes A, Solana-Sánchez J, Saurí J. Independent living, emotional well-being, and quality of life in people with disabilities: the mediator role of self-determination and satisfaction with participation. *Front Psychol*. 2023;14:1279014.
14. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil (BR) [Internet]. Brasília, DF: Senado Federal; 2016. 496 p. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/C88_Livro_EC91_2016.pdf
15. Nascimento AA, Montenegro GM. A produção de conhecimentos sobre lazer e pessoas com deficiência. *Revista Licere* [Internet]. 2024;27(3). Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/54915>
16. Pivetta LM, Ponte AS, Anversa AC, Delboni MCC. Acessibilidade para pessoas com deficiência física em locais de lazer. *Res Soc Dev* [Internet]. 2020;9(3). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2331/1859>
17. Cassapian MR, Rechia S. Lazer para todos? Análise de acessibilidade de alguns parques de Curitiba, PR/ Leisure for all? - accessibility analysis of some parks in Curitiba, Paraná. *Cad Bras Ter Ocup* [Internet]. 2014;22(1). Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/559>
18. Rodrigues M, Bernardino JLF, Moreira MV. Barreiras atitudinais: a exclusão que limita a acessibilidade de pessoas com deficiência. *Rev Iberoam Est Educ* [Internet]. 2022;17(2):1311-1326. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6198/619872597019/html/>
19. Ponte AS, Silva LC. A acessibilidade atitudinal e a percepção das pessoas com e sem deficiência. *Cad Bras Ter Ocup* [Internet]. 2015;23(2):261-271. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/851>
20. Sousa JR, Santos SCM. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. *Pesq Debate Educ* [Internet]. 2020;10(2):1396-1416. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16467054/>
21. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2016. 229 p.
22. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pessoas com deficiência: 2022. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Rio de Janeiro: IBGE; 2023. 16 p.
23. Santos RF, Sampaio PYS, Sampaio RAC, Gutierrez GL, Almeida MAB. Tecnologia assistiva e suas relações com a qualidade de vida de pessoas com deficiência. *Rev Ter Ocup Univ São Paulo* [Internet]. 2017;28(1):54-62. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rto/article/view/107567>
24. Sezer KS, Aki E. "It is as if I gave a gift to myself": a qualitative phenomenological study on working adults' leisure meaning, experiences, and participation. *Behav Sci* [Internet]. 2024;14(9):833. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11429071/>
25. Ginis KAM, Ploeg HP, Foster C, Lai B, McBride CB, Ng K, Pratt M, Shirazipour CH, Smith B, Vásquez PM, Heath GW. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *Lancet* [Internet]. 2021;398:443-455. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34302764/>
26. Heo J, Stebbins RA, Kim J, Lee I. Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sci* [Internet]. 2012;35(1):16-32. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/01490400.2013.739871?scroll=top&needAccess=true>. doi: 10.1080/01490400.2013.739871
27. Iso-Ahola SE, Baumeister RF. Leisure and meaning in life. *Front Psychol* [Internet]. 2023 [citado em 23 Ago 2024];14. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1074649/full>
28. Rodrigues PS, Pereira EL. A percepção das pessoas com deficiência sobre o trabalho e a Lei de Cotas: uma revisão da literatura. *Physis* [Internet]. 2021;31(1). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/CtnGmHHjf9Z5zpCpqdWJVky/#>
29. Zanello V, Antloga C, Pfeiffer-Flores E, Richwin IF. Maternidade e cuidado na pandemia entre brasileiras de classe média e média alta. *Estud Femin* [Internet]. 2022;30(2). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/zGZmKbD67GCXCyC8mKmwSj/#>
30. Brummelhuis LL, Bakker AB. Staying engaged during the week: the effect of off-job activities on next day work engagement. *J Occup Health Psychol* [Internet]. 2012;17(4):445-455. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22799771/> doi:10.1037/a0029213
31. Fancourt D, Aughterson H, Finn S, Walker E, Steptoe A. How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *Lancet Psychiatry* [Internet]. 2021;8(4):329-339. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7613155/> doi:10.1016/S2215-0366(20)30384-9
32. Orcioli-Silva D, Sasaki JE, Tassitano RM, Ribeiro CG, Christofaro DGD, Bezerra ES, et al. Atividade física para pessoas com deficiência: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* [Internet]. 2021;26:1-11. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14558>
33. Associação Brasileira de Normas Técnicas. ABNT NBR 9050:2020. Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro: Associação Brasileira de Normas Técnicas; 2020. 147 p.
34. Ministério do Turismo (BR). Turismo Acessível: introdução a uma viagem de inclusão. Vol. I. Brasília: Ministério do Turismo; 2009. 48 p.
35. Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. Pirenópolis (GO) [Internet]. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/pagina/detalhes/364/>

DATA DE PUBLICAÇÃO: 02 de dezembro de 2025