

ESPORTES ADAPTADOS: PROPORCIONANDO DIFERENTES MODALIDADES PARA DEFICIENTES FÍSICOS

Patric Paludett FLORES

Acadêmico da Pós-Graduação - UFSM/RS – Brasil

(patricflores_12@hotmail.com)

Aline Rosso LEHNHARD

Licenciada em Educação Física - UFSM/RS – Brasil

(alinelehnhard@mail.ufsm.br)

Luciana Erina PALMA

Prof^ª. do Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas - UFSM/RS - Brasil

(luepalma@yahoo.com.br)

Resumo: Tem-se consciência de que é de grande importância a existência de projetos que possibilitem a pessoas com deficiência física, atividades que integrem suas capacidades e limitações, visto que este grupo ainda vive a margem da sociedade, tendo poucas oportunidades de prática de atividades físicas regulares. O projeto de extensão “Esportes Adaptados: proporcionando diferentes modalidades para deficientes físicos”, vinculado ao NAAEFA/CEFD/UFSM teve como objetivo desenvolver esportes adaptados em diferentes modalidades a pessoas com deficiência física. O grupo participante foi composto por 7 (sete) integrantes, onde 6 (seis) são do sexo masculino e 1 (um) do sexo feminino, e também 2 (dois) monitores e 1 (uma) coordenadora que ministraram as aulas. As atividades aconteceram 1 (uma) vez por semana no ginásio didático II do CEFD/UFSM. Após cada aula, eram elaborados pareceres avaliativos descritivos dos participantes, individuais, e das aulas, como forma de manter armazenados os acontecimentos e as atividades propostas. Com o decorrer das aulas, pôde-se evidenciar muitos benefícios aos participantes, tais como: melhora no convívio social; promoção da independência; interação com os familiares dos alunos; aprendizado de modalidades esportivas; descontração nas atividades (lazer). Também trouxe resultados positivos aos acadêmicos participantes (monitores), pois proporcionou o trabalho com pessoas com deficiência física e também a vivência com esportes adaptados, ampliando o conhecimento e um possível campo de trabalho, contribuindo na formação profissional dos mesmos.

Palavras-chaves: Esportes Adaptados; Deficiência Física; Vivência Esportiva; Integração; Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

Tem-se consciência de que é de grande importância a existência de projetos que possibilitem a pessoas com deficiência física, atividades que integrem suas capacidades e limitações, bem como, possam oportunizar aos interessados sua participação e integração tanto com os próprios colegas, como também, com os professores.

Segundo Zuchetto e Castro (2002) a prática de atividades de esporte e lazer por pessoas com deficiência física é de grande importância, assim como para todo o ser

humano, pois sugerem melhorias tanto no aspecto físico quanto psicológico. Desta maneira, auxiliam num aproveitamento da capacidade funcional, o que permite maior mobilidade nas atividades do dia-a-dia.

Lima (1999) afirma que a atividade física tem cada vez mais representado um fator de qualidade de vida nos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem estar na vida diária.

Desta forma, este projeto buscou integrar diferenças e capacidades, acreditando no potencial produtivo destas pessoas. E os esportes adaptados apresentam-se como um grande facilitador no processo de desenvolvimento global dos participantes, bem como na promoção da qualidade de vida dos mesmos.

Vale destacar que as atividades físicas e esportivas além de proporcionarem o processo inclusivo das pessoas com deficiência, também corroboram com o desenvolvimento das potencialidades existentes no ser humano, compreendendo suas limitações e adaptações diante do esporte. Neste contexto, Cidade e Freitas (2002) afirmam que a educação física possibilita o desenvolvimento das potencialidades da pessoa com deficiência física, respeitando seus limites; ensinando o manejo correto da cadeira de rodas, muletas e outras próteses, facilitando o acesso ao meio físico e possibilitando adaptações de materiais, de acordo com o tipo de deficiência.

Assim, segundo Gorgatti e Gorgatti (2005), o esporte adaptado pode ser definido como o esporte modificado ou especialmente criado para ir ao encontro das necessidades únicas de indivíduos com alguma deficiência. Além disso, a prática de esportes adaptados proporciona aos participantes inúmeros benefícios, entre eles, podem ser destacados, além da melhora geral da aptidão física, ganho de independência e autoconfiança para a realização das atividades do dia-a-dia, como também, uma melhora do autocontrole e da autoestima.

Seguindo esta perspectiva, é que trouxemos como objetivo geral deste projeto de extensão “desenvolver esportes adaptados em diferentes modalidades a pessoas com deficiência física”, desta forma, desenvolvendo as capacidades e habilidades motoras dos participantes, bem como, promovendo o ensino e aprendizagem de diferentes modalidades esportivas, além disso, estimular a integração social e a independência dos participantes.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto de extensão “Esportes Adaptados: proporcionando diferentes modalidades para deficientes físicos” iniciou suas atividades no primeiro semestre do ano de 2010.

As atividades ocorreram 1 (uma) vez por semana, com carga horária de 1 (uma) hora/aula no ginásio didático II do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

O grupo que participou do projeto foi composto por 7 (sete) integrantes, onde 6 (seis) são do sexo masculino e 1 (um) do sexo feminino, com idades entre 18 e 35 anos, abrangendo várias deficiências físicas, como lesão medular, espinha bífida, amputação de membros inferiores e má formação congênita. Também fizeram parte do projeto 2 (dois) monitores e 1 (uma) coordenadora que ministraram as aulas.

Os esportes adaptados desenvolvidos como base das atividades foram: A modalidade de Handebol em Cadeira de Rodas (HCR), que é subdividida em HCR4 e HCR7, com 4 e 7 atletas respectivamente. O HCR7 segue as mesmas regras do handebol tradicional, alterando apenas a altura das balizas, que são reduzidas em 40 cm. Já o HCR4 é muito semelhante ao handebol de areia; a quadra é reduzida (28m x 15m), há o “gol espetacular” que vale 2 pontos, os tempo são divididos em sets e qualquer atleta da quadra pode ser o goleiro, pois o primeiro que entrar na área assume esta posição. O esporte é dirigido a pessoas com deficiência nos membros inferiores, tais como lesão medular, seqüelas de poliomielite, má formação congênita, amputações (GORLA, 2010).

O Basquetebol em Cadeira de Rodas, que originou-se após a II Guerra Mundial, nos Estados Unidos e é um dos esportes adaptados mais difundidos no Brasil; praticado principalmente por lesados medulares, amputados e com sequelas de poliomielite

(GORGATTI; GORGATTI, 2005). Quase que todas as regras do jogo são as mesmas da Federação Internacional de Basquete Amador. As diferenças encontradas estão relacionadas com o uso da cadeira de rodas, como por exemplo, choque entre elas, propulsar a cadeira por 3 vezes ou mais sem driblar a bola ao menos uma vez, levantar ou colocar o pé no chão. Uma especificidade do esporte é que a bola, devido ao seu tamanho, pode ser conduzida no colo durante as 2 propulsões permitidas (CIDADE; FREITAS, 2002; COSTA; SOUSA, 2004; GORGATTI; GORGATTI, 2005).

O Rugby em Cadeira de Rodas¹, que é uma das modalidades preferidas pelos atletas com deficiência motora, pois combina a dinâmica do basquetebol em cadeira de rodas, permitindo que atletas com lesões vértebra medulares mais graves (tetraplégicos) possam desfrutar de uma modalidade coletiva de grande competitividade. Ao permitir o contato permanente entre as cadeiras umas com as outras, nas ações ofensivas e defensivas, transporta para o jogo uma sensação de dureza e agressividade, tendo sido apelidado inicialmente como “bola assassina”. É jogado em pavilhão, num campo com as dimensões oficiais para o basquetebol (28mx15m), dividido ao meio por uma linha central. Em cada topo do campo à a zona de ensaio, delimitada por dois cones com uma distância de 8m entre si. É jogado com uma bola de voleibol oficial. A duração do jogo é de 4 períodos de 8 minutos, com intervalos de 1 minuto nos primeiro e terceiro períodos. É modalidade do Programa Paraolímpico desde Jogos de Atlanta em 1996.

A modalidade de Tênis em Cadeira de Rodas, que é o esporte adaptado que atualmente mais atrai novos praticantes no mundo. Pode ser praticado por qualquer pessoa que possua deficiência relacionada à locomoção (PARAOLIMPICOS DO FUTURO, s/ano). Suas regras, em geral, são idênticas às de tênis para andantes, porém a bola pode quiquar duas vezes na quadra antes da interceptação do jogador. Os atletas podem competir nas categorias individuais ou em duplas, nos naipes masculinos e femininos. Apenas indivíduos com tetraplegia se enquadram em uma classificação única, devido à dificuldade de empunhadura da raquete (CIDADE; FREITAS, 2002; GORGATTI; GORGATTI, 2005).

O Tênis de Mesa, que é praticado por paralisados cerebrais, amputados e cadeirantes, separados em 10 (dez) classificações, entre andantes e cadeirantes. As regras são iguais ao tênis de mesa tradicional, com diferenciações apenas nas regras de saque. O jogo pode ser disputado individualmente ou em equipes. (COSTA; SOUSA, 2004; GORGATTI; GORGATTI, 2005).

E o Voleibol, que é dividido em duas classificações: em pé e sentado. Em pé, utiliza as mesmas regras convencionais, porém os indivíduos com amputações de membros inferiores podem utilizar suas próteses durante o jogo; também é permitido a participação de

¹ Disponível em: < <http://www.cpb.org.br/area-tecnica/modalidades/rugbi-em-cadeira-de-rodas>>
Acesso em 2 de março de 2011.

peças com amputação de membro superior e com seqüela de poliomielite. O voleibol sentado tem como praticantes pessoas com lesões medulares, amputados (sem prótese) e com seqüelas de poliomielite. Nesse caso, algumas regras são modificadas, como as dimensões da quadra e a altura da rede que são reduzidas; não é permitido a perda do contato das nádegas com o chão em situações de ataque, contudo, mãos, pernas e pés podem tocar a quadra adversária desde que não transtorne as ações oponentes (WINNICK, 2004; GORGATTI; GORGATTI, 2005).

Desta maneira, as atividades foram desenvolvidas buscando as potencialidades e possibilidades de cada aluno, procurando desenvolver sua adaptação, como também a técnica destes esportes de forma lúdica, deixando de lado a questão de rendimento e performance dos mesmos, respeitando os diferentes níveis de aprendizagem dos participantes.

Após cada aula, foram elaborados pareceres avaliativos descritivos dos participantes, individuais, e das aulas, como forma de manter armazenados os acontecimentos e as atividades propostas. Para cada aula, era designado um monitor do projeto como responsável para elaboração deste registro. Nestes, abrangeram os aspectos relacionados à avaliação das aulas, o ambiente de realização das atividades, como as instruções são transmitidas, as tarefas executadas pelos atletas e o feedback proporcionado. Já na avaliação individual, envolveu os aspectos cognitivo, afetivo, social, comunicativo, motor e técnico. Dentro de cada item citado, há suas especificidades, proporcionando uma análise objetiva dos acontecimentos ocorridos.

Também foram realizadas reuniões semanais para a discussão do parecer e planejamento da aula seguinte. Ao término de cada semestre foi elaborado um relatório parcial com o resumo de todos os acontecimentos nas aulas, das atividades propostas e a avaliação geral dos alunos do projeto, para que o próximo semestre tenha uma continuidade coerente, e também os pontos positivos e negativos pudessem ser avaliados de forma geral.

3. RESULTADOS

A prática de exercícios físicos leva a diversos benefícios motores, psicológicos, físicos e sociais, sendo um fator de grande importância para pessoas que anseiam por uma boa qualidade de vida. Com o decorrer das aulas, através dos pareceres, podem-se evidenciar muitos benefícios aos participantes trazidos pelo exercício físico e pelo convívio com o grupo, tais como: melhora no convívio social. Segundo Steinberg (1994 *apud* ITANI; ARAÚJO; ALMEIDA, 2004) independente de apresentar deficiência ou não, a prática regular de exercícios físicos traz bem-estar físico e psicológico para qualquer população. E esses benefícios também podem ser citados quando nos reportamos aos esportes adaptados.

Manter uma constância em prática esportiva leva a pessoa com deficiência física a ter reduções dos níveis de ansiedade, estresse e depressão. Também acarreta melhoras na capacidade funcional e na saúde orgânica, aspectos cardiorrespiratórios e músculo-esqueléticos como, por exemplo, a força muscular, principalmente de membros superiores, fundamentais para a independência na vida cotidiana (ZUCHETTO; CASTRO, 2002; SILVA *et al.*, 2004; NOCE; SIMIM; MELLO, 2009), o que pode ser constatado através dos depoimentos dos alunos durante as aulas.

Bawman e Spungen (2000), Labronici *et al.* (2000) e Silva *et al.* (2004), constataram em seus estudos que a atividade física acarreta avanços nos aspectos fisiológicos de praticantes com deficiência física, e os discriminaram como aumento da capacidade vascular, capacidade física, diminuição da gordura corporal, normalidade de valores lipídicos e melhoras em vários parâmetros sanguíneos indicativos de risco de doenças crônicas.

Também podemos perceber que o projeto corroborou para a promoção da independência, fazendo com que os alunos percebessem suas potencialidades e se sentissem encorajados a enfrentar o mundo exterior.

Pode-se afirmar que os principais aspectos benéficos trazidos pelo exercício físico e pelo convívio com os grupos esportivos são os benefícios sociais e psicológicos, pois levam a melhora do convívio social e a promoção da independência, fazendo com que as pessoas com deficiência física percebam suas potencialidades e sintam-se encorajadas a enfrentar o mundo exterior (DUARTE; COSTA, 2002; SILVA *et al.*, 2004; NOCE; SIMIM; MELLO, 2009).

Ainda analisando os pareceres, podemos perceber uma interação com os familiares dos alunos, já que os mesmos acompanham os alunos nas aulas, e isso pode proporcionar tanto para os alunos como para os familiares uma maneira de estarem juntos, onde os familiares vivenciavam as mesmas emoções e dificuldades que os alunos sentiam praticando a modalidade.

Também é importante destacar que através do projeto os alunos obtiveram um aprendizado de modalidades esportivas que podem tornar-se uma alternativa de exercício físico para a qualidade de vida dos participantes.

Zuchetto e Castro (2002), apontam em seus estudos que a prática de esportes por deficientes físicos é bastante recomendada devido aos seus diversos benefícios físicos e psicossociais. Toda sua amostra relatou melhora no bem estar geral e maior disposição para a vida, logo, obtiveram ganhos na qualidade de vida.

E por fim, podemos perceber o quanto as atividades proporcionaram uma descontração, tornando-se uma forma de lazer aos participantes, já que muitos alunos relataram que há falta de espaços de lazer acessíveis à pessoas com deficiência.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a prática dos esportes adaptados, pode-se promover o desenvolvimento individual e coletivo de todos os envolvidos no projeto. Desta maneira podemos compreender que as atividades desenvolvidas contribuirão como desenvolvimento total dos alunos (físico, cognitivo, afetivo e social), colaborando com a participação de todos e ainda fortalecendo a autoestima, motivação, habilidades específicas de cada modalidade, interação, socialização e cooperação.

Então, é de extrema importância que sejam disponibilizados espaços para que as pessoas com deficiência, especificamente a deficiência física, tenham possibilidades para a prática esportiva; para que elas, assim como as pessoas sem deficiência, tenham a oportunidade de desfrutar dos benefícios da prática.

Também podemos destacar que este projeto de extensão trouxe pontos positivos para os monitores, pois proporcionou o trabalho com pessoas com deficiência física e também a vivência com esportes adaptados, ampliando o campo de trabalho dos acadêmicos e contribuindo na formação profissional dos mesmos. Segundo o estudo de Flores e Krug (2010), todos os acadêmicos participantes acreditam na importância de que o curso de Educação Física os prepare para atuar com alunos com deficiência, onde muitos justificaram que ter experiência nessa área de atuação corrobora com o aumento no campo de trabalho.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, W. A., SPUNGEN, A. M. Disorders of carbohydrate and lipid metabolism in veterans with paraplegia or quadriplegia: A model of premature aging. **Metabolism Clinical and Experimental**, Vol.43. n. 6, p. 749-756. Junho de 1994. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WN4>.

Acesso em 24 de maio de 2011.

CIDADE, R. E. A.; FREITAS, P. S. de. **Introdução à educação física e ao desporto para pessoas portadoras de deficiência**. Editora UFPR: Paraná, 2002.

COSTA, A. M. da; SOUSA, S. B. Educação Física e Esporte Adaptado: História, Avanços e retrocessos em Relação aos Princípios da Integração/Inclusão e Perspectivas para o Século XXI. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**. V. 25, n.3, p. 27-42. Campinas, 2004.

DUARTE, E.; COSTA, A. M. da. Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com seqüelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 1, p. 47-54, Janeiro de 2002.

FLORES, P.P.; KRUG, H.N. Formação em Educação Física: um olhar para a inclusão escolar. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, a.15, n.150, p.1-10, noviembre, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/formacao-em-educacao-fisica-a-inclusao-escolar.htm>>. Acesso em 07 de junho de 2011.

GORGATTI, M. G.; GORGATTI, T. O Esporte para Pessoas com Necessidades Especiais. In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. da (orgs). **Atividade Física Adaptada**. Barueri, SP: Manole, 2005.

GORLA, J. I. **Handebol em Cadeira de Rodas: regras e treinamento**. São Paulo - SP, Phorte, 2010.

ITANI, D. E.; ARAÚJO, P. F. de; ALMEIDA, J. J. G. de. Esporte adaptado construído a partir de possibilidades: handebol adaptado. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v. 5, ano 10, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd72/handebol.htm>>. Acesso em 12 de maio de 2011.

LABRONICI, R.H.D.D.; CUNHA, M.C.B.; OLIVEIRA, A.S.B.; GABBAI, A.A. Esporte como fator de integração do deficiente físico na sociedade. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**. São Paulo, v.58, p.1-10, 2000.

LIMA, D.G. **Atividade Física e Qualidade de Vida no trabalho**. In: Anais do I Congresso Centro Oeste de Educação Física, esporte e lazer. Brasília, setembro de 1998.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. de M.; MELLO, M. T. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, nº 3, Junho de 2009.

PARAOLÍMPICOS DO FUTURO. s/ano. Disponível em: <<http://www.informacao.srv.br/cpb/htmls/paginas/projeto/projeto.html>>. Acesso em 2 de janeiro de 2011.

SILVA, R. C. da; TIRAPÉGUI, J.; RIBEIRO, S. M. L.; PIRES, I. S. de O. Estudo controlado da influência da atividade física em fatores de risco para doenças crônicas em indivíduos lesados medulares paraplégicos do sexo masculino. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v,18, nº 2, p. 169-177, Junho de 2004.

WINNICK, J. P. **Educação física e esportes adaptados**. Tradução da 3. Ed. Original de LOPES, F. A. Ed. Manole. Barueri, SP. 2004.

ZUCHETTO, Â. T.; CASTRO, R. L. V. G. de. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. **Revista Kinesis**, Santa Maria, N° 26, p. 52-166, Maio de 2002.