



CRIAÇÃO DO HANDEBOL SENTADO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

DE CARVALHO, Maria Eduarda¹; DA SILVA, Thiago².

Eixo Temático: Esporte adaptado: participação, recreação e rendimento.

RESUMO

O handebol sentado surge como um novo Esporte Adaptado (EA) através da junção do Vôlei Sentado, Handebol e Master Handebol, para um projeto intitulado de EDF EM AÇÃO, da matéria de Atividade Física Adaptada (AFA), na Universidade Federal de Alagoas – UFAL, onde o público-alvo eram atletas do Vôlei Sentado. É um relato de experiência que tem como objetivo a propagação da prática desse novo esporte entre as pessoas com deficiências (PcD), respeitando as individualidades de cada pessoa, visando a inclusão, recreação e possivelmente a reabilitação. Foi feita uma adaptação das medidas da quadra, altura da trave, tempo de permanência de cada atleta com a bola e da duração da partida. A partir do evento realizado, percebeu-se que o Handebol Sentado foi bem recebido, tanto pelos praticantes quanto pelos espectadores. Conclui-se que o Handebol Sentado pode ser visto como uma forma lúdica e recreativa de alcançar a reabilitação e inclusão das pessoas com deficiência, que aos poucos estão sendo contempladas com várias possibilidades de práticas esportivas. Ficando aberto para novas adaptações dependendo sempre do público a ser trabalhado.

Palavras-chaves: Esporte Adaptado. Atividade Física Adaptada. Handebol Sentado.

¹ Graduanda, Universidade Federal de Alagoas, Maceió – Alagoas, eduardacarvalhoms@hotmail.com.

² Graduando, Universidade Federal de Alagoas, Maceió – Alagoas, thiagosilvavc12@icloud.com.



INTRODUÇÃO

A prática de diversas atividades físicas, tem sido percebida e recebido atenção, oferecendo a pessoas com deficiência (PcD) a oportunidade de vivenciar sensações e movimentos, que frequentemente são impossibilitados pelas barreiras físicas, ambientais e sociais. Dentre essas atividades, o que mais vem sendo procurado é o Esporte Adaptado (EA). Segundo Greguol (2017, p. 22), o surgimento dos EAs se dá em meados da década de 1940, logo após a Segunda Guerra Mundial, com intuito de proporcionar aos veteranos de guerra – que sofreram diversos tipos de mutilação e distúrbios motores, visuais e auditivos – uma melhor qualidade de vida.

O Handebol Sentado surge da inspiração, junção e adaptação de três modalidades esportivas: Vôlei Sentado, Handebol e o Máster Handebol.

Modalidade presente nas Paraolimpíadas, o Vôlei Sentado é praticado por pessoas com deficiência física e locomotora, do gênero masculino e feminino. A quadra mede 10m x 6m, ficando a rede numa altura de 1,15m do chão no masculino, e 1,05 no feminino, sendo as regras quase idênticas a do Vôlei Olímpico, com exceção da permissão do bloqueio no saque, porém os atletas devem permanecer em contato com o solo, exceto em deslocamento (CPB, 2019).

O Handebol inicialmente era jogado num campo e com 11 jogadores, mas por não ser tão atrativo, segundo Dacosta (2005), passa a ser disputado em quadra coberta entre 1960 a 1969. Atualmente é regido pela Federação Internacional de Handebol - IHF, tendo as seguintes regras: a quadra mede 40m x 20m, cada gol tem 3m x 2m, tendo a área do gol 6m, que é o espaço de atuação exclusivo do goleiro, a bola no feminino é um pouco menor que a do masculino, e cada equipe conta com no máximo 7 jogadores em quadra ao mesmo tempo (COB, 2019).

Já o Máster Handebol é uma adaptação do Handebol convencional da IHF, que segundo Farias (2008), foi criado em 18 de dezembro de 2004 na cidade de Maceió, com a intenção da participação e integração das pessoas ao avançar da idade, com o intuito que elas não parem de praticar um esporte com o passar do tempo, sem visar o lado competitivo e de rendimento. A idade mínima para praticar é de 35 anos no feminino e 40 anos no masculino; cada equipe tem em quadra o mínimo de 7 jogadores e o máximo de 9 jogadores, sendo um deles o goleiro; em cada metade da quadra poderá ter no máximo 5 jogadores e no mínimo 3 jogadores, onde no primeiro tempo uma metade defenderá e a outra será responsável pelo ataque, e no segundo tempo as posições se invertem; a bola repostada pelo goleiro tem que ser obrigatoriamente para algum jogador de defesa e a bola de jogo sempre é a H2L.

O objetivo deste relato de experiência é propagar a prática de um novo EA, possibilitando que as PcD, pratiquem o Handebol Sentado da melhor forma possível, atendendo as necessidades de cada indivíduo, visando a inclusão, recreação, reabilitação e eventualmente o alto rendimento.



MÉTODOS

A criação do Handebol Sentado, por Maria Eduarda de Carvalho Macário da Silva e Thiago da Silva Santos, se deu através de um projeto solicitado para a disciplina Atividade Física Adaptada (AFA) do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Alagoas, onde o público-alvo eram atletas do Vôlei Sentado e o objetivo era fazer com que esses atletas vivenciassem uma nova possibilidade de EA.

Esse projeto foi apresentado no evento intitulado EDFEM AÇÃO, realizado pelos discentes da disciplina AFA. O evento foi estruturado em três etapas: aquecimento, o jogo de Handebol Sentado e relaxamento.

O Handebol Sentado é uma proposta de EA regido pelas Regras Oficiais do Handebol, do Máster Handebol e do Vôlei Sentado, com algumas adaptações, sendo elas: o espaço utilizado como referência foi a quadra de Vôlei, com medidas de 18x9 m e utilizando as demarcações da quadra de Basquete para delimitar a área do goleiro; a altura da trave foi reduzida para 1,40x3 m; a bola de jogo é a H1; os jogadores de linha não podem perder contato com o solo, caso contrário, será falta e a posse de bola passa para o time adversário, apenas o goleiro tem permissão para perder contato com o solo; na saída de bola pela lateral, a bola é repostada pelo jogador do time que tiver a posse e estiver mais próximo da linha lateral; a posse de bola passa a ser de 5 segundos, podendo quicar, passar ou arremessar direto ao gol; o jogo pode ser composto por 8 pessoas em cada time na quadra, sendo 4 atacantes e 4 defensores, quem ataca no primeiro tempo passa a defender no segundo tempo, e quem defendeu no primeiro tempo passa a atacar no segundo tempo, sendo o jogo composto por dois tempos de 15 minutos, com intervalo de 5 minutos; na saída de jogo, tiro de meta ou em caso de gol, o goleiro só poderá repor a bola para os defensores e os defensores é que farão a transição da bola para o ataque.

Essa foi a adaptação utilizada de acordo com o público-alvo (atletas de Vôlei Sentado) e com o espaço disponível (Ginásio Poliesportivo da Universidade Federal de Alagoas), podendo ser alterada para assim melhorar a experiência das pessoas com essa nova prática, seguindo a ideia original, de ser praticado em contato direto com o solo, pois isso que o torna acessível.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do evento com a nova proposta de Esporte Adaptado, o Handebol Sentado, percebeu-se uma boa aceitação pelo público que estava presente, tanto os que estavam como espectadores, como os discentes que se dispuseram a participar em conjunto com o público-alvo, que eram os atletas do Vôlei Sentado.

Em relação à inclusão, pode-se destacar o fato de que muitos dos atletas presentes, comentaram que sempre tiveram vontade de praticar Handebol, mas até então só existia a modalidade do Handebol com Cadeira de Rodas, impossibilitando que essas pessoas tivessem essa experiência. A proposta do Handebol Sentado é justamente essa, possibilitar essa vivência no esporte, sem a dependência de algum equipamento para sua realização, o que o torna mais acessível e com isso contribuindo para a inclusão no



esporte. Além de contribuir para a inclusão, pode-se destacar que o Handebol Sentado pode servir também como um meio de reabilitação, numa forma mais lúdica e recreativa, resgatando movimentos e sensações que possam ter sido perdidas pelas barreiras sociais, físicas e ambientais (LABRONICI, 2000). Não se pode notar a questão da reabilitação pois não era a proposta do evento, mas isso não anula a existência dessa possibilidade.

No âmbito da recreação, pode-se ter como referência, a experiência vivida pelos atletas e pelos discentes da disciplina AFA, que tiveram esse momento disposto para a prática, mas de um modo recreativo, não visando o alto rendimento ou reabilitação, mas a diversão e o lazer.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os objetivos de inclusão e recreação foram atendidos a partir do evento, de uma forma lúdica e respeitando as individualidades dos participantes. E em relação a reabilitação, não se pôde perceber algum efeito, pois necessitaria de mais tempo para essa percepção, mas é uma possibilidade. Como foi o projeto piloto, fica aberto para novas adaptações e sugestões, de acordo com o público trabalhado.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. A. C.; FUMES, N. L. F.; SANTIAGO, L. V. **Educação física, desporto e lazer: Perspectivas luso-brasileiras**. Maceió. ISMAI/UFAL. 2008, p. 43-44.

COB - Comitê Olímpico do Brasil. **Time-Brasil**. Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/handebol/>>. Acesso em: 04 de outubro de 2019.

CPB - Comitê Paraolímpico Brasileiro. **Modalidades**. Disponível em: <<http://www.cpb.org.br/modalidades/60/volei-sentado>>. Acesso em: 04 de outubro de 2019.

DACOSTA, L. P. **Atlas do esporte no Brasil**: Atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2005, p. 281.

FARIAS, F. A. **Regulamento Master Handebol**. Maceió, 2018.

GREGUOL, M. **Atividades físicas e esportivas e pessoas com deficiência**. Background paper. Brasília: PNUD, 2017. Disponível em: <<http://movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/Atividades-Fi%CC%81sicas-e-Esportivas-e-Pessoas-com-deficiencias.pdf>>. Acesso em: 03 de outubro de 2019.

LABRONICI, R. H. D. D. et al. Esporte como fator de integração do deficiente físico na sociedade. **Arq. Neuro-Psiquiatr.** São Paulo, v. 58, n. 4, p. 1092-1099, Dezembro,

XICBAMA

MACEIÓ

CONGRESSO BRASILEIRO
DE ATIVIDADE MOTORA
ADAPTADA



2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X2000000600017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 de outubro de 2019.