



ANÁLISE DE BEM-ESTAR E DESEMPENHO ESPORTIVO DO ATLETISMO NO PROJETO PARATLETA UFPE

BARBOSA, Wilaine de Oliveira¹; LINS, Pedro André da Silva²; ANDRADE, Juliana Rodrigues Ferreira³; SILVA, Guthyerez de Souza Rodrigues da⁴; SILVA, Bruna Maria Pereira da⁵; PERRUSI, Iago de Santana⁶; NASCIMENTO, Samara Melo do⁷; MANSUR, Ana Carolina dos Santos⁸; MESQUITA, Bruna Milene da Silva⁹; OLIVEIRA, Bruno Henrique Góes¹⁰.

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

RESUMO

O esporte é uma atividade física que envolve o uso de esforço físico e habilidades motoras, tais que são aprimoradas através de práticas competitivas e recreações, ou apenas para a manutenção da qualidade de vida. O esporte adaptado busca a inclusão de PcD (Pessoa com Deficiência) através do uso de métodos não-convencionais, buscando se adequar às dadas limitações de cada indivíduo. O projeto Paratleta tem como objetivo o treinamento esportivo de alto rendimento além de promover o acesso da prática esportiva para pessoas com deficiência como forma de melhoria da qualidade de vida. Foi realizada uma pesquisa observacional através de diários de campos e de uma entrevista semiestruturada com o técnico do projeto, Ismael Marques da Silva, a fim de analisar a

¹ Discente do curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Abreu e Lima- PE, wilaine.oliveira2015@hotmail.com

² Discente do curso de Educação Física na Universidade federal de Pernambuco, Recife- PE, pedroandrelins2013@gmail.com;

³ Discente do curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Olinda- PE, juliana.rfandrade@gmail.com

⁴ Discente do curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Recife- PE, guthyrod@gmail.com.

⁵ Discente do curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Abreu e Lima- PE, bruna.mps3@gmail.com;

⁶ Discente no curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Recife- PE, iagosantperrusi@gmail.com;

⁷ Discente no curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Olinda- PE, samaraenfmelo@gmail.com;

⁸ Discente no curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Recife- PE, acsmansur@gmail.com;

⁹ Discente no curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Recife- PE, brunamilene.1@hotmail.com;

¹⁰ Discente no curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco, Recife-PE, brunonox2@gmail.com



rotina de treinamento dos atletas, suas conquistas e as mudanças ocorridas em sua vida após o ingresso no projeto. Através das respostas obtidas na entrevista e das observações realizadas, assim como na literatura sobre o tema, foi possível concluir a importância do desporto na reabilitação de pessoas com deficiência, em especial do paratletismo, no âmbito de bem-estar e qualidade de vida do público.

Palavras-chaves: Atletismo. Esporte adaptado. Inclusão. Pessoa com deficiência. Projeto Paratleta.

INTRODUÇÃO

A prática esportiva proporciona benefícios nos aspectos físicos e fisiológicos do indivíduo. Barbanti (1994, p.109) defende que “o esporte é uma atividade física que envolve o uso de esforço físico e habilidades motoras das quais os indivíduos as aprimoram através de práticas competitivas e recreações ou apenas para a manutenção da qualidade de vida.” O atletismo mede habilidades naturais do indivíduo, como: saltar, correr, lançar/arremessar, além de estimular algumas capacidades físicas básicas. Este esporte está presente desde os primeiros Jogos Olímpicos na Grécia Antiga, há mais de 3 mil anos atrás, podendo ser considerado como um esporte-base, de acordo com Orlando Duarte (2000). Posterior a Segunda Guerra Mundial, muitos esportes foram adaptados como forma de inclusão pois, diversas pessoas voltaram amputadas e/ou paralisadas. Dessa forma, surgiu a necessidade de competições de maneira justa entre pessoas com o mesmo nível de limitações físicas. O atletismo paralímpico foi institucionalizado no Brasil na década de 1984, pela Confederação Brasileira de Desporto para Cegos (CBDC). Atualmente, o Comitê Paralímpico Internacional (CPI), reconhece cinco categorias de deficiência para as competições, são elas: pessoas com paralisia cerebral; pessoas com deficiência visual; atletas usuários de cadeira de rodas; amputados e *le autres* (pessoas que possuem outras restrições físicas e não se encaixam em outras categorias). O Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) permite que atletas com deficiência física, visual e intelectual, realizem provas de pista, campo e rua. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 15% da população mundial possui algum tipo de deficiência. No Brasil, esses valores equivalem a 24% dos habitantes, tornando o nordeste, uma região com maior incidência de pessoas com deficiência com cerca de 26,63%. Pernambuco é o segundo estado com maior massa populacional em relação a pessoas com deficiência, estando abaixo apenas do Rio Grande do Norte, com taxas bem acima da média nacional. Em Pernambuco há diversos projetos que oferecem a modalidade do atletismo paralímpico, um deles é o projeto Paratleta do Núcleo de Educação Física e Desportos que ocorre na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), atendendo à comunidade de pessoas com deficiência, visando o acesso da prática esportiva e a promoção social e da saúde. De acordo com o estudo de Freire (2019), que avaliou a qualidade de vida (QV) dos paratletas, foi possível verificar que os escores foram mais elevados nos domínios sociais e psicológicos para atletas de níveis nacionais/internacionais, do que em atletas



participantes de competições estaduais/regionais. Em contrapartida, observou-se que no domínio físico os atletas que treinam há mais de 8 anos, apresentaram escores inferiores de QV. Visando isto, é possível analisar que o treinamento excessivo resulta numa diminuição da QV, afetando então o desempenho esportivo do atleta. Sabendo disso, o presente estudo visa analisar os resultados que o projeto Paratleta está conquistando na perspectiva da qualidade de vida do atleta e do desempenho no esporte.

MÉTODOS

A presente pesquisa explicativa e observacional apresenta uma abordagem metodológica quantitativa. Os dados foram analisados por uma técnica de observação e análise de conteúdo. A coleta de dados foi realizada através de diários de campo, por duas semanas, e de entrevista semiestruturada, com duração de 1 hora, com o técnico do projeto, Ismael Marques da Silva, na Universidade Federal de Pernambuco. Foram realizadas as seguintes perguntas: “Quais os dias de treinamento do projeto?”; “Quantas horas por semana os atletas treinam?”; “Como se divide o treino físico e o treino técnico?”; “Quantos atletas são medalhistas nacionais e/ou internacionais?”; “Qual o procedimento para participar do projeto?”; “Qual a forma de avaliação dos atletas?”; “Como é definida e modalidade do atleta?”; “Qual a idade mínima para entrar no projeto?”; “Quais as modalidades o projeto Paratleta engloba?”. O projeto Paratleta funciona de segunda à sexta para atletas de níveis nacionais e de segunda a sábado para atletas a níveis internacionais, apenas no horário da tarde. Para os atletas de níveis nacionais os treinos totalizam de 16 a 18 horas semanais, já para os atletas de nível mundial os treinos totalizam de 28 a 32 horas por semana. Cada atleta treina conforme sua prova. Os treinos dos atletas são divididos em: técnico (consiste no aprimoramento do movimento e possui duração de 1h a 1:30 hrs) e no treino de força (do qual a duração também varia entre 1h e 1:30 hrs) que é dividido entre musculação e funcional (a depender do planejamento e periodização). O projeto Paratleta engloba as modalidades: atletismo paralímpico, bocha paralímpica, natação e parabadminton. A idade mínima para participar do projeto é de 12/13 anos de idade. Para participar do projeto, inicialmente é realizada uma entrevista, após esta entrevista é solicitada uma liberação médica para prática de atividades físicas de alta intensidade e é necessário que haja vaga disponível no projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O esporte adaptado busca a inclusão de pessoas com deficiência, através de meios não-convencionais, considerando as limitações psicomotoras de cada indivíduo. “Muitas regras, materiais ou espaço do jogo sofrem algumas alterações com a pretensão de melhorar o condicionamento físico ou psicológico do atleta em sua participação na modalidade” (COSTA, 2001). O esporte para pessoas com deficiência é de grande importância físico-psíquica, bem como de alto valor terapêutico e social. Brazuma e Castro (2001) comentam que o esporte adaptado é de suma importância na superação do atleta no esporte. Pois, quando o atleta compete contra si, o êxito na realização de algum



movimento, por exemplo, é algo que estimula a melhora sua autoestima e ele passa a ter uma imagem corporal mais positiva. O projeto Paratleta tem como objetivo de promover o acesso da prática esportiva para pessoas com deficiência no panorama do exercício da cidadania, considerando a prática do atletismo como propósito de garantir a promoção social e da saúde. Através das respostas obtidas na entrevista narrativa o projeto Paratleta para definir em qual esporte o atleta disputará, é realizada uma observação e análise de como é o seu desenvolvimento em cada modalidade, depois dessa passagem por cada modalidade, o atleta escolhe qual ele se sentiu mais confortável. Caso o atleta se identifique com o atletismo, é feito um trabalho de consciência corporal e a partir disso é realizado um treinamento global, do qual ele passa por todas as provas da modalidade. Leva-se cerca de 1 a 2 anos para descobrir qual a categoria ideal do atleta, tendo em vista que, o processo de desenvolvimento de um atleta em determinada prova é gradativo. Após esse processo são realizadas algumas avaliações dos atletas, das quais consistem em; avaliação da flexibilidade (com o auxílio da equipe de fisioterapeutas da UFPE); avaliação de força (conta com diversos protocolos, entre eles, o protocolo de RM) e avaliações técnicas periodicamente. Também são realizados testes de explosões com *medicine ball*, com os pesos da prova de arremesso de peso e com outros implementos. Em média, esses testes são realizados a cada 6 semanas. Dos 25 atletas do projeto, 19 são medalhistas nacionais, entre os melhores do Brasil. E há dois atletas medalhistas internacionais, uma corredora de 100m, que possui má formação congênita na perna direita, e uma outra atleta que é usuária de cadeira de rodas e que possui paralisia cerebral, medalhista nas provas de lançamento de dardo, lançamento de disco e arremesso de peso. O projeto Paratleta ainda faz ligação com um outro projeto da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), o Programa do Núcleo de Iniciação ao Desporto Especial (PRONIDE), que tem objetivo de promover a inserção dos alunos com deficiência na iniciação esportiva de diferentes modalidades. Alguns atletas conheceram a modalidade do atletismo através do PRONIDE, e quando aptos, entraram no projeto Paratleta e alcançaram inúmeras conquistas, vindo a se tornarem medalhistas a níveis nacionais e internacionais. Alguns atletas do projeto Paratleta já bateram recordes brasileiros nas provas de: arremesso de peso, lançamento de disco e lançamento de dardo. Mesmo sendo um projeto de alto rendimento, os níveis de treinamento são respeitados e individualizados. Desta forma, o presente relato descreve através dos diários de campo a importância do projeto Paratleta na qualidade de vida do indivíduo, pois mesmo sendo uma modalidade individual promove a melhora da autoestima, relações interpessoais do convívio social e questões emocionais. São pontos que refletem através do atletismo do projeto Paratleta. Porém para Freire (2019), paratletas que treinam excessivamente podem causar transtornos na saúde, além do cansaço psicológico e físico, e baixa qualidade do sono, afetando a qualidade de vida.



Fotografia 1- Atleta treinando a modalidade de lançamento de dardo.



Fonte: Andrade (2019)

Fotografia 2- Atleta treinando a prova do lançamento de disco.



Fonte: Andrade (2019)

CONCLUSÕES

Portanto, o esporte adaptado se apresenta como uma interessante estratégia metodológica de trabalho. O objetivo principal do projeto Paratleta é o treinamento esportivo de alto rendimento, e conseqüentemente promove o desenvolvimento de outras vertentes na vida do atleta sendo estimuladas através de sua prática, promovendo a melhoria do quadro



clínico e qualidade de vida. Contudo, outros fatores podem interferir na qualidade de vida dos atletas, como potencialização de treinos e aspectos externos e internos, o que evidencia a necessidade da realização de novos estudos nessa área, buscando resultados positivos que contribuam na qualidade de vida e bons resultados dos atletas.

REFERÊNCIAS

BRAZUNA, Melissa Rodrigues; CASTRO, Elaine Mauerberg de. **A trajetória do Atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento. Uma revisão de literatura.** São Paulo, 2001, vol.7;

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Atletismo.** Disponível em: <cpb.org.br/modalidades/46/atletismo>. Acesso em: 28 de julho de 2019;

DUARTE, Orlando. **História dos esportes.** São Paulo, 2000;

FREIRE, Gabriel Lucas Morais *et al.* **Percepção de qualidade de vida em atletas paralímpicos de atletismo.** Revista Inspirar: movimento e saúde. Edição 49, vol. 19, nº 1, JAN 2019;

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, **Athletics.** Disponível em: <<https://www.paralympic.org/classification-of-sports>>. Acesso em: 21 de setembro de 2019;

MARQUES, Renato Francisco; GUTIERREZ, Gustavo Luis. **O Esporte Paralímpico no Brasil. Profissionalismo, Administração e Classificação de Atletas.** São Paulo, 2014, 1ª edição;

TEODORO, Célia Maria. **Esporte adaptado de alto rendimento praticado por pessoas com deficiência: Relatos de atletas paraolímpicos.** São Paulo, 2006;