

OS BENEFÍCIOS DO HANDEBOL ADAPTADO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS CADEIRANTES

Flávio Henrique de Araújo

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Robson de Paiva

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: Esse estudo tem como objetivo abordar o handebol para cadeirantes, tratando sobre o esporte em si e os benefícios trazidos por ele para os praticantes, além de tratar da relevância desse tipo de esporte nos dias atuais. Para atender esse objetivo, alguns objetivos específicos foram buscados, tais como: abordar sobre o esporte adaptado; descrever as características e relevância do handebol adaptado para cadeirantes; e finalmente posso afirmar que o handebol adaptado pode apresentar inúmeros benefícios adquiridos na melhoria da qualidade de vida dos praticantes, incluindo menos estresse; mais independência; realização maior em educação e emprego; menor dependência de medicação; menos dor e depressão; menos complicações médicas secundárias (isto é, a diabetes, hipertensão). Para realização desse estudo, foram utilizadas pesquisas bibliográficas de âmbito exploratório, buscando em diferentes Bancos de dados acadêmicos informações sobre a temática.

Palavras-chave: Handebol Adaptado; Cadeirantes; Esporte Adaptado; Qualidade de Vida; Benefícios.

Abstract: This study aims to address handball for wheelchair users, dealing with the sport itself and the benefits it brings to practitioners, as well as addressing the relevance of this type of sport in the present day. To meet this goal, some specific objectives were sought, such as: addressing the adapted sport; Describe the characteristics and relevance of handball adapted for wheelchair users; And finally I can affirm that handball can present numerous benefits gained in improving the quality of life of practitioners, including less stress; More independence; Greater achievement in education and employment; Less drug dependence; Less pain and depression; Less secondary medical complications (ie diabetes, hypertension). For the accomplishment of this study, bibliographical researches of exploratory scope were used, searching in different academic Data Banks information on the subject.

Keywords: Handball Adapted; wheelchair; Adapted sport; Quality of life; Benefits.

1. INTRODUÇÃO

O esporte pode desempenhar um papel fundamental na vida de pessoas com e sem deficiência. O esporte pode ter um impacto positivo na vida das pessoas com deficiência, mas muitos desafios eles enfrentam para se envolver no esporte, especialmente nos países em desenvolvimento (PAES; BALBINO, 2005)

Desde 1970, o número de organizações e associações que servem os atletas com deficiência internacionais aumentou consideravelmente. Em alguns países há um aumento de oportunidades para pessoas com deficiência de participar na educação baseada na escola física, clubes e associações comunitárias e recreação casual. (RELATÓRIO, 2011)

Em um nível individual, as pessoas com deficiência podem ter de enfrentar uma série de obstáculos adicionais para a participação no desporto em comparação com pessoas sem deficiência. Enquanto o desporto tem valor na vida de todos, é ainda mais importante na vida de uma pessoa com deficiência. Isso é por causa do esporte ser uma influência de reabilitação e pode exercer bons resultados não só sobre o corpo físico, mas também na reabilitação de pessoas com deficiência na sociedade. (IBDD, 2008)

O esporte ensina independência e, por isso, as pessoas com deficiência participam de atividades de alto desempenho, bem como no desporto de competição e de lazer. O número de pessoas com deficiência envolvidos no esporte é cada vez maior em todo o mundo com esportes organizados para atletas com deficiência divididos em três grupos de deficiência principais, esportes para surdos, esportes para pessoas com deficiências físicas e esportes para pessoas com deficiência intelectual. (TEODORO, 2006)

Assim sendo, essa pesquisa tem como objetivo geral abordar sobre o handebol para cadeirantes, tratando sobre o esporte em si e os benefícios trazidos por ele para os praticantes, além de tratar da relevância desse tipo de esporte nos dias atuais. Para atender esse objetivo, alguns objetivos específicos foram buscados, tais como: abordar sobre a esporte adaptado; descrever as características e relevância do handebol adaptado para cadeirantes; e finalmente apresentar os benefícios adquiridos para a melhoria da qualidade de vida dos praticantes.

2. METODOLOGIA

Metodologicamente, esta pesquisa pode ser classificada como descritiva de acordo com seus objetivos por descrever as características de um objeto de estudo específico. É utilizada para revisar as características de um dado grupo social com o intuito de descobrir a existência de relações entre tais variáveis.

Segundo a natureza dos dados, essa pesquisa é bibliográfica ao preocupar-se em compreender e interpretar o fenômeno; para tanto, considera o significado que outros pesquisadores dão às suas práticas, impondo ao pesquisador uma abordagem hermenêutica. (GONSALVES, 2012)

Para realização desse estudo, foram utilizadas pesquisas bibliográficas e exploratórias, buscando em diferentes Bancos de Dados acadêmicos informações sobre a temática por meio dos descritores: “handebol adaptado”; “cadeirantes”; “necessidades especiais”. As principais fontes pesquisadas foram Scielo e Google Acadêmico que remeteram a autores que tratam especificamente sobre esporte adaptado na modalidade do Handebol.

3. ESPORTE ADAPTADO

Desde o final dos anos 1980, as organizações começaram a incluir os atletas com deficiência em eventos desportivos, como os Jogos Olímpicos. No entanto, muitos esportes são praticados por pessoas com deficiência fora dos movimentos desportivos formais, por exemplo: basquete em cadeira de rodas dança para cadeira de rodas, halterofilismo, natação, handebol em cadeira de rodas (temática dessa pesquisa), e muitas outras atividades desportivas que o deficiente pode participar se estiver mentalmente ou fisicamente debilitado. (AUGUSTO; BRANCATTI, 2010)

Como muitos esportes para deficientes, os esportes adaptados, são baseados em esportes normais, para atletas fisicamente capazes, sendo modificados para atender as necessidades das pessoas com deficiência. Os esportes adaptados são organizados para atletas com deficiência e é geralmente dividida em três grandes grupos de deficiência: os surdos,

peças com deficiência física, e as peças com deficiência intelectual. Cada grupo tem uma distinta história, organização, programa de competição, e abordagem ao desporto. (JERÔNIMO, 2006)

O Handebol é um esporte de equipe em que duas equipes de sete jogadores cada (seis jogadores de linha e um goleiro) passam uma bola usando suas mãos, com o objetivo de jogá-la para o gol do outro time. Um jogo padrão consiste em dois períodos de 30 minutos, e a equipe que marcar mais gols ganha. (BARTALOTTI, 2006)

O Handebol moderno é jogado em uma quadra de 40 por 20 metros (131 por 66 pés), com um gol no centro de cada extremidade. As metas estão rodeadas por uma zona de 6 metros (20 pés), onde apenas o guarda redes defensor é permitido; metas deve ser marcado por atirar a bola fora da zona ou durante a "saltar" para ele. O esporte é jogado geralmente em ambientes fechados, mas existem variantes ao ar livre nas formas de handebol de campo e handebol checo (que foram mais comuns no passado) e handebol de praia. O jogo é rápido e de alta pontuação: equipes de profissionais agora tipicamente marcar entre 20 e 35 gols cada, embora pontuações mais baixas não eram incomuns até algumas décadas atrás. O contato corporal é permitido pelos defensores tentando parar os atacantes de se aproximar da meta. (BARTALOTTI, 2006)

A Federação Internacional de Handebol foi formada em 1946, e a partir de 2016 tem 197 federações membro. O esporte é mais popular na Europa continental, cujos países ganharam todas as medalhas, mas um em campeonatos mundiais masculinos desde 1938, e todos os títulos das mulheres até 2013, quando o Brasil quebrou a série. O jogo também goza de popularidade no Extremo Oriente Norte de África e em partes da América do Sul (CARVALHO, 2012).

4. HANDEBOL ADAPTADO

A modalidade de handebol adaptado para cadeirantes no Brasil iniciou-se em 2003 quando foi desenvolvida a primeira proposta de adaptação do Handebol convencional para a prática de pessoas com deficiências no âmbito da Universidade Estadual de Campinas –

UNICAMP pelos professores Daniela Eiko Itani, Paulo Ferreira de Araújo e Jose Júlio Gavião de Almeida (2004); eles desenvolveram o primeiro estudo sobre as possibilidades de adaptação do Handebol para a prática por parte das pessoas com Deficiência (CARDOSO, 2011).

Atualmente diversos campeonatos estaduais e também e nacionais, já são realizados com esse tipo de esporte. O HCR já conta com uma seleção Brasileira que já participou de um Desafio Internacional em Santiago do Chile em Dezembro de 2009, e está se objetivando a organizar neste ano o primeiro Campeonato Sul-americano e Mundial de HCR, através da difusão do HCR, outros pais tem demonstrado interesse pela modalidade, como: Paraguai, Argentina, Portugal, Espanha entre outros, dado esse interesse pela conquista da participação do HCR nas paraolimpíadas do Rio em 2016 em caráter de apresentação, pelo fato de toda modalidade que tem o objetivo de se tornar Paraolímpica, primeiramente tem que ser demonstrada em uma apresentação no evento (SILVA, 2010).

A proposta do Handebol Adaptado em Cadeiras de Rodas e parecida com a modalidade do Handebol tradicional de salão, sua maior diferença está na redução da trave para 1,60m, através da colocação de uma espécie de placa 48 cm que possibilita a defesa do goleiro.

Essa modalidade é dividida em duas categorias Handebol em Cadeiras de Rodas 4(HCR4) que tem como base as regras do Handebol de Areia, que apresenta as seguintes características: a partida é disputada em quadra de basquete, a equipe é formada por 4 jogadores, mais 4 reservas onde o goleiro não é fixo, com dois tempos de 15 minutos e 5 minutos de intervalo, após o final de cada período o placar é zerado, persistindo empate e acrescentado mais 10 minutos para decidir o vencedor através de um gol de ouro e o Handebol em cadeiras de rodas 7(HCR7) que tem suas regras semelhantes ao Handebol de Salão com algumas adaptações, é disputado na quadra oficial da modalidade, com uma equipe de 7 jogadores e 7 reservas, com dois tempos de 20 minutos cada e 10 minutos de intervalo, onde todos os jogadores podem jogar como goleiro a qualquer momento da partida, desde que não tenha dois jogadores de defesa dentro da área do goleiro, havendo tal situação a punição e um tiro de sete metros. (JESUS; FREITAS, 2010).

5. DISCUSSÃO

Os esportes adaptáveis proporcionam inúmeros benefícios aos indivíduos praticamente, incluindo: menos estresse; mais independência; realização maior em educação e emprego; menor dependência de dor e depressão medicação; menos condições médicas secundárias, isto é, a diabetes, hipertensão. (JESUS; FREITAS, 2010)

O estado de saúde das pessoas com deficiência é uma necessidade emergente crítica na profissão de serviço humano. O Handebol para cadeirantes pode desempenhar um papel chave nas vidas e comunidades de pessoas com deficiência, o mesmo benefício que o esporte pode fazer para pessoas sem deficiência.

Há uma riqueza de evidências para apoiar a participação dos cadeirantes no handebol devido aos benefícios da participação. Ao longo das últimas três décadas, inúmeros estudos têm revelado que a atividade física e o esporte têm gerado resultado em relação à participação dos cadeirantes, especialmente no handebol, notou-se uma melhoria no estado funcional e na qualidade de vida das pessoas com deficiência. (CARDOSO, 2011)

Investigação científica tem sido realizada em alguns grupos de deficiência que revelam participação no esporte e atividade física, e observou-se que o esporte leva a melhores níveis de saúde física e bem-estar (PAES; BALBINO, 2005).

Também foi observado que o esporte ajuda a melhorar a aptidão física e humor geral em pacientes com transtornos depressivos e de ansiedade, devido serem deficientes físicos. Além disso, o esporte tem sido associado a melhorias na autoconfiança, consciência social e autoestima e pode contribuir para a capacitação das pessoas com deficiência (PAES; BALBINO, 2005).

6. CONCLUSÃO

O Handebol para cadeirantes pode desempenhar um papel chave nas vidas e comunidades de pessoas com deficiência, o mesmo benefício que o esporte pode fazer para pessoas sem deficiência. Os resultados obtidos com o handebol para cadeirantes são

satisfatórios tanto no meio escolar, no meio social, e no esportivo uma vez que possibilita a inclusão social e a motivação dos praticantes.

A prática dessa atividade física por competitividade ou por diversão traz aos indivíduos benefícios físicos e psicológicos, no entanto, os limites de cada um devem ser respeitados. Os ganhos físicos compreendem maior agilidade e equilíbrio; ganho de força muscular e de coordenação motora; melhora a resistência física e as condições organofuncionais do aparelho circulatório, respiratório, digestório, reprodutor e excretor. Previne morbidades e auxilia no desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais que refletem na melhoria da realização das atividades cotidianas.

Quanto aos ganhos psíquicos, podemos destacar o aumento da autoestima e da integração social; reduz a agressividade; estimula a independência e a autonomia; possibilita melhor enfrentamento de frustração e de valorização das situações de sucesso.

6. REFERÊNCIAS

AUGUSTO, Isaque; BRANCATTI, Paulo Roberto. **Esporte adaptado**: conceito histórico e evolução na cidade de Presidente Prudente. FIEP BULLETIN - Volume 80 - Special Edition - ARTICLE I - 2010. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/viewFile/947/1829>>. Acesso em: 20 Nov. 2016.

BARTALOTTI, Celina Camargo. **Inclusão social das pessoas com deficiência**: utopia ou possibilidade. São Paulo: Paulus, 2006.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília/DF: Planalto, 1988.

_____. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional** – LDBEN. Brasília/DF: Planalto, 1996.

_____. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução nº 04/09 e Parecer nº 13/09. **Institui as Diretrizes Operacionais da Educação Especial para o Atendimento Educacional Especializado** – AEE na educação básica. Brasília/DF: Planalto, 1996.

_____. **Lei nº 12.764**, de 27 de Dezembro de 2012 – Lei que Institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista; e altera o § 3º do art. 98 da Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990. Brasília/DF: Planalto, 1990.

CALEGARI, Decio Roberto. **Adaptação do Handebol para a Prática em Cadeira de Rodas**. Campinas, 2010. 130 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000787594&fd=y>>. Acesso em: 30 Nov. 2016.

CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 2, 2011.

CARVALHO, Elisângela Félix de Oliveira. **A Universalização do Acesso à Educação para Deficientes em Goiânia**. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, Departamento de Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC, Goiânia, 2012.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica**. 4. ed. Campinas: Alínea, 2012.

GUIA de Esportes. On Line Editora, 2016.

IBDD. Instituto Brasileiro dos Direitos de Pessoa com Deficiência. **Inclusão social da pessoa com deficiência**: medidas que fazem a diferença. Rio de Janeiro: IBDD, 2008. 312 p. disponível em: <<http://www.ibdd.org.br/arquivos/inclusaosocial.pdf>>. Acesso em: 20 Nov. 2016.

ITANI, Daniela Eiko; ARAÚJO, Paulo Ferreira de. ALMEIDA, José Júlio Gavião de. Esporte adaptado construído a partir de possibilidades: Handebol Adaptado. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v.1, n.72, p.1-12, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd72/handebol.htm>>. Acesso em: 30 Nov. 2016.

JERÔNIMO, Janaína Pessato. **Esporte como elemento facilitador da inclusão de pessoas com paralisia cerebral severa**: contribuições para a formação de professores de Educação Física. 2006. 147 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Mestrado em Educação, Universidade de Uberaba, Uberaba-MG, 2006.

JESUS, Fabio de; FREITAS, Alessandro de. Handebol adaptado para cadeirantes na escola. **EFDeportes.com, Revista Digital** - Buenos Aires - Año 15 - Nº 144 - Mayo de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd144/handebol-adaptado-para-cadeirantes-na-escola.htm>>. Acesso em: 20 Out. 2016.

OLIVEIRA, Ana Carolina Santana de; VAN MUNSTER, Mey de Abreu. Handebol em cadeira de rodas: uma abordagem pedagógica. **V Congresso Brasileiro Multidisciplinar de Educação Especial**. 3 a 6 de novembro de 2009. Disponível em: <<http://www.uel.br/eventos/congressomultidisciplinar/pages/arquivos/anais/2009/194.pdf>>. Acesso em: 30 Out. 2016.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes. F. Processo de ensino aprendizagem no basquetebol: perspectivas pedagógicas. In: ROSE JR, Dante de; TRICOLI, Valmor. **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**, Barueri, Manole, 2005.

RELATÓRIO mundial sobre a deficiência / World Health Organization, The World Bank; tradução Lexicus Serviços Linguísticos. São Paulo: SEDPCD, 2012. 334 p.

SILVA, Marcos Vinícius Brisola da. **Esporte adaptado**. 2010. Disponível em: <<http://sportadaptado.blogspot.com.br/2010/01/um-pouco-da-historia-do-handebol-em.html>>. Acesso em: 10 Dez. 2016.

TEODORO, Célia Maria. **Esporte adaptado de alto rendimento praticado por pessoas com deficiência: relatos de atletas paraolímpicos**. 2006. 135 f. Dissertação (Mestrado em Distúrbios do Desenvolvimento) – Programa de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2006.