

O esporte também tem um impacto positivo sobre as enfermidades secundárias à deficiência, ao evitar complicações, porque melhora a condição cardiovascular, aprimora a força, a agilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o repertório motor.

O esporte traz mais qualidade de vida para pessoas com deficiência

O impacto na melhoria da qualidade de vida e na saúde mental é visível: por meio do esporte, as pessoas com deficiência descobrem que podem ter uma vida normal e saudável, apesar das limitações físicas.

Para as atividades, não pode haver qualquer tipo de obstáculo que possa dificultar a locomoção dos atletas – é aconselhável que o espaço (seja quadra, campo, pista etc.) seja limitado e bem sinalizado.

Qualquer prática esportiva deve ter um acompanhamento médico. Aliás, essa é uma regra que vale para qualquer pessoa, independentemente da condição física.

Disponível em: <https://acessolivre.org/confira-6-esportes-para-pcd/>.

As dificuldades de inclusão dos portadores de deficiência na prática esportiva sob a perspectiva de lazer

Sheila Brito Greilinger e Sherley Santos Brito
terça-feira, 30 de abril de 2019

Falar sobre inclusão social nos faz refletir sobre o quanto a sociedade está disposta a compartilhar a vida e os ambientes sociais com pessoas portadoras de qualquer tipo de deficiência.

É importante ressaltar que, apesar de haver leis para amparar os portadores, ainda há uma extrema dificuldade para que sejam cumpridas.

Quando falamos em ambientes esportivos, logo pensamos que os portadores de múltiplas deficiências que desejam se inserir na prática esportiva naturalmente farão parte de esportes paralímpicos. E como será a realidade para aqueles que somente desejam praticar atividades esportivas com o objetivo de lazer?

Temos, então, um paradoxo. Por um lado, a sociedade declara estar aberta para acolher o portador de múltiplas deficiências e, por outro, temos a realidade social vivenciada por esta mesma sociedade nos núcleos esportivos de lazer.

Será mesmo que um indivíduo portador de deficiência física ou intelectual, quando inserido em uma prática desportiva por lazer, é realmente acolhido e participará sem que seja questionada a presença dele no ambiente? É possível que a resposta, quando não observada a fundo a temática, seja positiva, afinal existem leis que o amparam. Porém, quando analisada, a realidade, infelizmente, não é a ideal.

Se esse indivíduo apresenta alguma interferência dentro do grupo no qual está inserido na prática desportiva, seja na maneira de agir ou de reagir a alguma situação, traz desconforto aos demais, pois não está enquadrado no padrão de comportamento tido como "adequado", possivelmente, será indiretamente ou até diretamente rechaçado.

A realização de atividades desportivas deve ser estimulada a todo o momento. O objetivo dessa prática é auxiliar e desenvolver funções físicas, motoras, psicológicas, cognitivas e sociais, mas as dificuldades enfrentadas no acolhimento dentro de um grupo heterogêneo para realizarem essas atividades, bem como a falta de qualificação dos educadores, tornam-se um obstáculo para a real inserção deles. Assim, algumas situações são enfrentadas por esses indivíduos, que acabam recorrendo a núcleos nos quais pessoas com as mesmas deficiências são acolhidas, e elas enfrentam as dificuldades provenientes do preconceito ou a mais comum das situações: acabam não realizando atividade alguma, devido às dificuldades citadas.

Essas barreiras afrontam a Constituição Federal, os Direitos Humanos e a Lei Brasileira de Inclusão de Pessoa com Deficiência, Lei n. 13.146/15, conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência.

De acordo com esse Estatuto, é considerada pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas.

É garantida aos deficientes a igualdade de oportunidades sem que haja discriminação, ofensa, opressão, tratamento degradante ou qualquer entrave, atitude ou comportamento que limite ou impeça a participação social deles ao tentar gozar de seus direitos garantidos.

É incontestável a necessidade de atribuir responsabilidade social às organizações e ao Estado. A implementação de políticas públicas e privadas para a inclusão de portadores de deficiência na prática de esporte sob a perspectiva de lazer é fundamental.

É preciso se atentar que responsabilidade social não é filantropia, tampouco caridade. É obrigação social.

Assim, pode-se observar que a sociedade necessita evoluir a passos largos, para que ocorram mudanças de comportamentos, extinguindo preconceitos que interferem diretamente ou indiretamente na relação aos menos favorecidos. É necessário zelar pela inclusão e entender que todos podem – e devem – exercer seus direitos sem que existam barreiras sociais.

Disponível em: <https://migas.uol.com.br/depeso/301447/as-dificuldades-de-inclusao-dos-portadores-de-deficiencia-na-pratica-esportiva-sob-perspectiva-de-lazer>.

Esportes Paralímpicos

História

O precursor da prática esportiva de pessoas com deficiência é atribuído ao médico neurologista alemão Dr. Ludwig Guttmann, que, a convite do governo britânico, criou, em 1944, um centro de atendimento a pacientes com lesões medulares. O objetivo do centro era receber, tratar e reabilitar o grande número de soldados e civis que retornavam da Segunda Guerra Mundial. Ele prescreveu atividades esportivas como parte essencial do tratamento médico e, depois de estudar o gesto esportivo como forma terapêutica, deu origem ao que hoje conhecemos como prática esportiva de pessoas com deficiência.

Em 1948, Dr. Ludwig Guttmann idealizou os primeiros Jogos de Stoke Mandeville. A cada ano, compareciam participantes e se inseriam novas modalidades. Assim, tornaram-se um evento nacional. Em 1951, com a participação de alguns estrangeiros, foram concebidos como um evento internacional.

No Brasil, a prática teve início com Robson Sampaio de Almeida e Sérgio Seraphim Del Grande, ambos com paraplegia, que fizeram o processo de reabilitação nos EUA. Fundaram duas instituições pioneiras para a prática do basquetebol em cadeira de rodas que trouxeram dos EUA. Em 1969, os 2 precursores brasileiros do esporte paralímpico participaram como atletas dos Jogos Pan-Americanos em cadeiras de rodas na Argentina, onde o Brasil participava, pela primeira vez, de uma competição internacional.

Há mais de 60 anos em Roma, na Itália, ocorreram os primeiros Jogos Paralímpicos da história. Foi a primeira grande competição internacional para pessoas com deficiência realizada na mesma cidade dos Jogos Olímpicos.

Foram realizados no período de 18 a 25 de setembro. Porém, no último dia dos jogos, na Vila Olímpica, foram entregues as medalhas pelo Sir. Guttmann, Pai dos Jogos. Na época, ele resumiu os jogos dizendo: "a maioria dos competidores e companheiros entenderam perfeitamente o significado dos Jogos de Roma como um novo padrão de reintegração de pessoas paralisadas na sociedade e também no mundo do esporte".

Classificação dos atletas

Para participar, os atletas devem possuir deficiências físicas ou sensoriais, como amputações, paralisia cerebral, cegueiras e deficiências mentais. As modalidades são adaptadas de acordo com as deficiências e ocorrem tanto no tempo de prova, quanto nas estruturas de equipamentos, quadras e pistas.

O grau de deficiência dos atletas faz com que as categorias sejam divididas em:

- paraplegia – PP
- amputados – AM
- deficientes visuais – VI
- paralisia cerebral – PC
- deficiência intelectual – IN
- Les autres – deficiências não abrangidas pelas outras categorias – LA

Os atletas com deficiência física são classificados em cada modalidade esportiva por meio do sistema de classificação funcional. Este sistema visa classificar os atletas com diferentes deficiências físicas em um mesmo perfil funcional para a competição.

Tem como meta garantir que a conquista de uma medalha por um atleta seja fruto de seu treinamento, experiência, motivação, e não devido a vantagens obtidas pelo tipo ou nível de deficiência.

Na natação, são 10 classes para o nado de costas, livre e golfinho, 10 classes para o *medley* e 9 classes para o peito. Os atletas com deficiência visual já passam por uma classificação médica, baseada na capacidade visual. Entre os atletas com deficiência visual, há somente 3 classes. Apesar dessas classificações serem aceitas pelo Comitê Paralímpico Internacional – IPC, existe muita polêmica em relação a esses sistemas e muitos atletas são protestados durante as competições.

Somente a bocha, o *goalball*, o *rugby* e o halterofilismo são modalidades que foram criadas especificamente para a participação dos deficientes. De maneira geral, as adaptações das modalidades convencionais para a participação dos atletas com deficiência são mínimas, como é o caso das corridas com deficientes visuais, nas classes T11 e T12, em que são permitidos guias.

Modalidades

Atletismo

Inicialmente, praticaram-se tiro ao alvo (depois chamado de tiro esportivo), arco e flecha (posteriormente tiro com arco), tênis de mesa e lançamento de dardo. A corrida em cadeira de rodas como competição foi vista pela primeira vez entre para-olimpíatas durante os Jogos Stoke Mandeville em 1952, no Reino Unido, embora esse evento não tenha sido introduzido nas Paralimpíadas até 1964 em Tóquio.

As provas de atletismo são destaque nas Paralimpíadas desde os primeiros jogos em Roma, em 1960. Ao longo do tempo, aumentou-se para 160 eventos diferentes (mais de 18 tipos de classes) em que homens e mulheres podem competir em classificações distintas. A partir de 1992, as mulheres não podiam mais competir no lançamento do clube, embora isso tenha sido reintegrado em 2012. A partir dos Jogos Paralímpicos em Londres, se um corredor com deficiência visual ganha uma medalha, o mesmo acontece com o guia visual dele.

Os competidores de atletismo são classificados por deficiência, para que os atletas compitam com outros que tenham a mesma deficiência ou semelhante. Os atletas também são divididos em feminino e masculino.

As classificações atuais são as seguintes:

F = Atleta de campo

T = Atleta de pista

11-13 = Deficiência Visual

20 = Deficiência Intelectual

31-38 = Paralisia Cerebral

41-46 = Amputação + Nanismo

51 - 58 = Cadeira de Rodas

Por exemplo, um atleta T20 é um atleta de pista com deficiência intelectual.

Basquetebol em Cadeira de Rodas

Assim como a experiência inglesa, o basquete em cadeiras de rodas foi jogado pela primeira vez em 1945, nos EUA, em dois hospitais de veteranos de guerra diferentes, com o intuito de despertar o interesse do público em geral de conscientizar as pessoas com deficiência sobre as próprias capacidades e estimulá-las à prática esportiva. Em 1964, foram introduzidas as regras internacionais básicas para o basquete. Já em 1989, ficou conhecida como Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas (IWBF) e tornou-se uma organização independente em 1993.

O esporte foi incluído nos Jogos Paralímpicos de Roma em 1960. Com a evolução do basquete em cadeira de rodas, o *design* das cadeiras sofreu mudanças significativas, como rodas curvadas para melhorar o círculo de viragem e a estabilidade ao fazer curvas bruscas, a adição de rodinhas traseiras para evitar que os atletas caiam para trás e os raios de fibra de carbono sendo usados para aumentar a resistência das rodas. Confira algumas regras:

- os grupos de deficiência elegíveis são atletas que têm deficiências físicas que resultam em limitação física dos membros;
- o número total de pontos permitidos na quadra, a qualquer momento, é 14, ou seja, o número total de pontos de todos os cinco jogadores que realmente estão jogando na quadra ao mesmo tempo;
- os jogadores podem driblar enquanto giram, mas, se colocarem a bola no colo, eles só podem empurrar duas vezes antes de arremessar, passar ou driblar a bola novamente;
- as dimensões da quadra são as mesmas;
- cada time tem 5 jogadores;
- a partida tem 4 quartos de 10 minutos cada;
- tempo de 24 segundos é o mesmo;
- a pontuação é a mesma.

Bocha

Na modalidade bocha, há competições individuais, por equipes e em duplas. O objetivo é lançar as bolas coloridas o mais perto possível da bola-alvo (branca). Todos os atletas competem em cadeiras de rodas, e as limitações deles compreendem paralisia cerebral e/ou deficiências severas.

Ciclismo

O ciclismo de estrada e pista segue as regras da União Internacional de Ciclismo (UCI), com apenas algumas variações. As bicicletas são adaptadas de acordo com as limitações dos participantes. A *handbike*, por exemplo, é uma bicicleta em que os ciclistas pedalam com as mãos. No ciclismo paralímpico, as deficiências dos participantes podem ser subdivididas em: deficiência visual, paralisia cerebral, pessoas amputadas e cadeirantes.

Esgrima em cadeira de rodas

A esgrima em cadeira de rodas segue as regras da Federação Internacional de Esgrima (FIE), com as adaptações feitas de acordo com as necessidades dos cadeirantes.

As disputas são divididas de acordo com as limitações físicas dos participantes e, dentro dessas classificações, podem ser disputadas provas de florete, sabre ou espada, que movimentam diferentes partes do corpo e, conseqüentemente, usam equipamentos diversos para marcar a pontuação. Além disso, cada equipamento tem características distintas, como comprimento e peso.

Futebol de 5

A Espanha é considerada a pioneira do “futebol para cegos” e tal prática é comum por lá desde os anos de 1920. O Brasil, por outro lado, começou a desenvolver o futebol de 5 na década de 1960 e realizou o primeiro torneio nacional em 1974. Depois que o esporte ingressou na Federação Internacional de Esportes para Cegos (IBAS), em 1996, foram realizadas as primeiras competições internacionais. A competição foi dominada pelo Brasil desde o início, com o time conquistando quatro títulos mundiais, enquanto a rival Argentina conquistou dois.

A participação do futebol de 5 nos Jogos Paralímpicos aconteceu, pela primeira vez, em Atenas 2004. Também neste evento, o Brasil foi o campeão, ao superar, nos pênaltis, os argentinos por 3 a 2. A Seleção Brasileira possui mais três títulos paralímpicos: Pequim 2008, Londres 2012 e, recentemente, Rio 2016, quando se sagrou tetracampeã. Confira algumas regras:

- o tamanho da quadra é a mesma do *futsal*;
- o número de jogadores é o mesmo do *futsal*;
- cada jogador de campo usa óculos escuros para garantir a imparcialidade e, se tocá-los, cometerá uma falta;
- a bola tem guizos internos para que os atletas consigam localizá-la;
- a torcida só pode se manifestar na hora do gol;
- com cinco infrações, o atleta é expulso de campo e pode ser substituído por outro jogador;
- o técnico e o goleiro também auxiliam em quadra.

Futebol de 7

O futebol de 7 é praticado por atletas com paralisia cerebral. Os jogadores são classificados de acordo com o grau de comprometimento físico.

Com exceção do tempo de jogo reduzido (dois tempos de 30 minutos), da ausência de impedimento e da flexibilidade para a cobrança de lateral com as mãos ou os pés, a dinâmica do jogo é muito similar à do futebol de campo.

Goalball

O *goalball* foi criado em 1946 pelo austríaco Hanz Lorenzen e pelo alemão Sepp Reindle como uma forma de reabilitação para veteranos com deficiência visual que retornavam da Segunda Guerra Mundial, a fim de garantir que continuassem ativos. O *goalball* é um jogo tenso e de ritmo acelerado que se tornou um esporte competitivo nas décadas de 1950 e 1960 e agora é jogado em mais de 112 países. Ele foi disputado pela primeira vez por medalhas em 1976, em Toronto, Canadá, e tem sido disputado em todas as Paralimpíadas desde então, com o torneio feminino sendo adicionado em Nova Iorque, EUA, em 1984.

O *goalball* é um dos únicos esportes em que existe apenas uma classificação, embora homens e mulheres joguem separadamente. É o único esporte coletivo para mulheres com deficiência visual nas Paralimpíadas. Confira algumas regras:

- é um esporte de 3 jogadores que podem lançar, rolar ou quicar, mas nunca chutar a bola e isso deve ser feito dentro de 10 segundos do contato;
- o esporte é jogado em um campo de 18 m x 9 m (59 x 30 pés), marcado com fita colorida, bem como corda ou barbante, para que a quadra seja visual e tátil, o que permite aos jogadores sentirem o caminho em torno do campo;
- a bola pesa, aproximadamente, 1,25 kg e tem um diâmetro de 24 cm (aproximadamente, o tamanho de uma bola de basquete);
- o tempo de jogo é de 2 períodos de 12 minutos;
- todos os espectadores devem ficar em silêncio durante o jogo, embora possam torcer quando um gol for marcado.

Levantamento de peso

No halterofilismo, a grande diferença para os Jogos Olímpicos é que, nas Paralimpíadas, os esportistas competem deitados em um banco e executam o movimento conhecido como supino.

Com 10 categorias, os competidores são classificados como amputados, lesionados medulares (debilidades motoras em membros inferiores) e paralisados medulares.

Hipismo

Única modalidade de hipismo nas Paralimpíadas, o **adestramento paraequestre** tem três provas: individual, estilo livre individual e competição por equipes. Podem participar dessa modalidade desde atletas cadeirantes e amputados até atletas com pouca dificuldade de locomoção.

Judô

O judô paralímpico é disputado por pessoas deficientes visuais. Os atletas são divididos em categorias, de acordo com os pesos corporais. Dentre as adaptações para esse esporte, é importante ressaltar que o combate só é iniciado quando os atletas estão segurando o quimono um do outro e, caso o contato entre os participantes seja perdido, a luta é interrompida.

Natação

A natação tem 29 provas: 14 masculinas, 14 femininas e um revezamento misto. Os atletas são agrupados em 14 classes funcionais: de 1 a 10 são nadadores com limitações físicas/motoras, de 11 a 13 são nadadores com deficiência visual, e 14 é a classe dos nadadores com deficiência intelectual.

A natação é um dos eventos originais realizados nos primeiros Jogos Paralímpicos em 1960. Todos os pacientes em Stoke Mandeville foram encorajados a aprender a nadar e a maioria deles gostava de se sentir menos incapacitado, devido à falta de peso na água. O esporte foi usado como um componente integral do programa de reabilitação.

A roupa para nadadores é confeccionada com um tecido especial de baixa resistência, que reduz o arrasto e ajuda os nadadores a atingir velocidades mais rápidas na água. É proibido aos atletas usar qualquer coisa que possa ajudar na velocidade, na flutuabilidade ou na resistência. *World Para Swimming (WPS)* atende três grupos de deficiência: física, visual e intelectual.

Classes esportivas em natação consistem em um prefixo 'S' ou 'SB' e um número. Os prefixos representam os traços e o número indica as classes esportivas.

Os prefixos representam:

- S: eventos de estilo livre, borboleta e nado costas;
- SB: nado peito.

Parabadminton

Com regras similares às do badminton, o parabadminton também utiliza classificações funcionais para os atletas. Essa modalidade foi considerada paralímpica a partir dos Jogos Paralímpicos de Tóquio, em 2020.

Paracanoagem

As provas de paracanoagem são disputadas apenas com caiaques, e na distância de 200 metros. Em geral, os atletas têm limitações físicas nos membros inferiores, nos braços e/ou no tronco. No Brasil, as disputas incluem caiaques e canoas, em provas com distâncias de 200 a 500 metros.

Parataekwondo

O parataekwondo será considerado modalidade paralímpica a partir dos Jogos Paralímpicos de Tóquio, em 2020. Além da divisão por pesos, tem duas classes de disputas: *poonse* e *kiorugui*. Na primeira, os atletas são classificados por categorias: deficiência visual, intelectual, física, auditiva, além de nanismo (baixa estatura). A classe *kiorugui* é somente para atletas com deficiências físicas.

Remo

Todas as provas de remo são disputadas em distâncias de 1000 metros, não importando a categoria. Podem participar atletas com deficiência em membros superiores, inferiores e/ou no tronco. As disputas são realizadas de forma individual, em duplas (obrigatoriamente, um homem e uma mulher) e em quarteto misto (dois homens, duas mulheres e um timoneiro).

Rugby em cadeira de rodas

No *rugby* em cadeira de rodas, competem tanto homens quanto mulheres, sem divisão por gênero. Os jogos acontecem em quadras, e o objetivo é passar a linha do gol com as duas rodas da cadeira e a posse da bola. Podem participar da modalidade atletas com tetraplegia ou com deficiências físicas cujas sequelas sejam similares.

Tênis de mesa

Com regras e dinâmicas semelhantes às dos Jogos Olímpicos, o tênis de mesa permite a participação de atletas com paralisia cerebral, amputados e cadeirantes, e a divisão é feita entre andantes, cadeirantes, e andantes com deficiência intelectual.

Tênis em cadeira de rodas

Para participar do tênis em cadeira de rodas, por sua vez, é preciso um diagnóstico de deficiência locomotora. Diferentemente do que ocorre na modalidade olímpica, são permitidos dois quiques da bola antes de cada rebatida.

Tiro com arco

No tiro com arco, os atletas são subdivididos em classes, que separam quem tem apenas limitações em membros inferiores, atletas com limitações em membros inferiores que não necessitam de cadeira de rodas, e atletas com limitações motoras diversas (pernas, braços e/ou tronco). A disputa tem dinâmica idêntica à da versão olímpica.

Tiro esportivo

Divididos em atiradores de pistola e de carabina, no tiro esportivo, os atletas podem apresentar diferentes tipos de deficiência em membros inferiores ou superiores, sendo que, dentro de suas classificações, são divididos em atiradores que precisam ou não de suporte para a arma.

Triatlo

A modalidade triatlo estreou nos Jogos Paralímpicos do Rio, em 2016, e reproduz a prova olímpica em distâncias reduzidas pela metade: de 750 metros de natação, 20 quilômetros de ciclismo e 5 quilômetros de corrida. Os triatletas são divididos em classes de deficiências físicas/motoras e visuais.

Vela

A modalidade vela não apresenta divisão por gêneros e é disputada em três classes. As disputas são feitas individualmente, em duplas mistas, ou em trios (masculinos ou femininos). A classificação funcional leva em conta vários aspectos motores dos participantes (estabilidade, mobilidade, visão e função motora).

Voleibol Sentado

O vôlei sentado era, originalmente, um exercício de reabilitação para soldados feridos. Ele surgiu na Holanda, em 1956, e agora faz parte dos Jogos Paralímpicos. O vôlei sentado é uma modalidade do esporte que foi adaptada para pessoas que possuem algum tipo de deficiência física relacionada à locomoção. Basicamente, o vôlei sentado tem as mesmas regras e características de uma partida tradicional.

Os Jogos Paralímpicos de 1976 apresentaram um evento de demonstração de voleibol em pé, destinado a atletas com deficiência motora. O vôlei sentado e em pé foi considerado um evento só nos Jogos seguintes, em 1980. Inicialmente, havia apenas um evento masculino. O evento feminino foi adicionado nos Jogos de 2004 em Atenas e seis nações participaram. Foi nestes Jogos que o voleibol em pé foi removido. Confira algumas regras:

- baseiam-se naquelas para atletas sem deficiência, com algumas pequenas diferenças. O tamanho da quadra é de 10 m x 6 m com rede fixada na altura de 1,15 m (para homens) ou 1,05 m (para mulheres);
- ao bater na bola, os jogadores devem manter uma parte do corpo (da nádega ao ombro) em contato com o solo;
- ao contrário do vôlei olímpico, no vôlei sentado, os jogadores podem bloquear o saque;
- os jogadores só podem tocar na bola duas vezes consecutivas se o primeiro toque for um bloqueio;
- o número de *sets* é igual ao do voleibol normal;
- a pontuação também é a mesma.

Disponível em: <https://www.paralympicheritage.org.uk/early-days-of-the-paralympics>.

Disponível em: <https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/paraolimpiadas>.