



## PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA E OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO VÔLEI SENTADO

Márcia Rafaella Graciliano dos Santos Viana<sup>1</sup>; Lucas Tavares dos Santos Chaves<sup>2</sup>; Thalles Albert Jarsen de Melo Santos Pereira<sup>3</sup>

Eixo Temático: Práticas Educativas e Inclusão

### RESUMO

A busca da melhoria da qualidade de vida nos últimos anos fez com que uma grande quantidade de pessoas com deficiência buscasse praticar atividade física, visando estimular suas potencialidades e possibilidades, em prol de seu bem-estar físico e psicológico. Dessa forma, os objetivos do presente estudo foram: investigar quais os motivos que levam as pessoas com deficiência física a praticarem o vôlei sentado e verificar quais os efeitos do esporte adaptado sobre a qualidade de vida dessas pessoas. Neste estudo foi utilizada uma metodologia de caráter qualitativo. A técnica para o tratamento e interpretação dos dados foi a análise descritiva qualitativa. O público alvo do estudo foi pessoas com deficiência frequentadoras da instituição Antares, local que oferece a prática regular do vôlei sentado para cerca de 35 pessoas com deficiência física. A amostra foi feita por conveniência com os sujeitos que se disponibilizaram a participar do estudo, totalizando 14 sujeitos de ambos os sexos. Podemos perceber que para muitas pessoas com deficiência o esporte define sua vida inteira, tendo um sentido importante na sua identidade em geral, fragilizada pelos preconceitos. O estudo apontou, ainda, que as pessoas com deficiência física, praticantes do vôlei sentado conseguem através do esporte superar os diversos desafios da própria condição de deficiência, ampliando a autonomia desses diante, não apenas do esporte, mas da sua vida como um todo, refletindo diretamente em sua qualidade de vida.

**Palavras- chave:** deficiência física; vôlei sentado; inclusão.

### INTRODUÇÃO

Estudar a temática qualidade de vida de pessoas com deficiência, baseando-se na perspectiva da inclusão, presente na sociedade atual, pode gerar conflito se essa relação for

---

<sup>1</sup>rafaellagrაციiano@hotmail.com – IFAL

<sup>2</sup>lucasphysico@hotmail.com – CESMAC

<sup>3</sup>thallesjarsen@outlook.com - CESMAC

avaliada de forma leviana. É certo que estes dois universos podem estar totalmente interligados – qualidade de vida e deficiência – e isto é evidenciado quando se observa com outros olhos essa questão, focando todas as interfaces que propiciam ao indivíduo uma melhor qualidade de vida.

Cada vez mais se observa a prática de esportes por pessoas com deficiência. A busca da melhoria da qualidade de vida nos últimos anos fez com que uma grande quantidade de pessoas com deficiência buscasse esta prática, visando estimular suas potencialidades e possibilidades, em prol de seu bem-estar físico e psicológico.

Para as pessoas com deficiência, praticar esportes pode representar muito mais que saúde (GORGATTI; Da COSTA, 2008).

Dessa forma, o presente estudo considera a hipótese de que muitos estigmas e afirmações são ditos a respeito da deficiência e, infelizmente, na maior parte das vezes por pessoas que não apresentam tais deficiências e que desconhecem a realidade enfrentada por estes indivíduos, o que acaba limitando e muitas vezes distorcendo as informações referentes a esta população. Daí a importância de dar voz as pessoas com deficiência que vivenciam diariamente sua condição (de pessoa com deficiência) e as dificuldades e/ou possibilidades esportivas decorrentes da mesma.

Dessa forma, os objetivos do presente estudo foram: investigar quais os motivos que levam as pessoas com deficiência física a praticarem o vôlei sentado e verificar quais os efeitos do esporte adaptado sobre a qualidade de vida dessas pessoas.

## **METODOLOGIA**

Neste estudo foi utilizada uma metodologia de caráter qualitativo. Pode-se dizer que a finalidade da pesquisa qualitativa é explorar as distintas opiniões sobre o assunto estudado.

Com o objetivo de compreender o universo pesquisado foi feito uso da entrevista. De acordo com Minayo (2007) a entrevista refere-se às informações construídas diretamente no diálogo com o indivíduo entrevistado e tratam da reflexão do próprio sujeito sobre a realidade que vivencia. Esse instrumento de pesquisa possibilita conhecer as ideias, crenças, maneira de pensar, opiniões, sentimentos, maneiras de sentir, maneiras de atuar, condutas, projeções para o futuro e razões conscientes ou inconscientes de determinadas atitudes e comportamentos.

A técnica para o tratamento e interpretação dos dados foi a análise descritiva qualitativa. O público alvo do estudo foi pessoas com deficiência frequentadoras da instituição Antares, local que oferece a prática regular do vôlei sentado para cerca de 35 pessoas com deficiência física. A amostra foi feita por conveniência com os sujeitos que se disponibilizaram a participar do estudo, totalizando 14 sujeitos de ambos os sexos.

A coleta de dados teve início após terem sido feitos todos os esclarecimentos em relação à realização da pesquisa (através da apresentação do TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) com os sujeitos aceitaram participar da mesma.

A técnica utilizada para o tratamento e interpretação dos dados foi a análise descritiva qualitativa. Dessa maneira, foi possível uma compreensão do contexto estudado. Com esse tipo de técnica foi possível caracterizar determinadas situações e fornecer uma descrição que demonstre a riqueza do que está acontecendo na população em questão (GIBBS, 2009).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O principal motivo que levou as pessoas com deficiência física à prática do vôlei sentado está relacionado à oportunidade de fortalecer vínculos de amizade já existentes e de conhecer pessoas novas e fazer outras amizades.

Em seguida são citadas as oportunidades de participar de competições, de melhorar a saúde e conseqüentemente aspectos referentes à deficiência e por último incentivo de um professor, que segundo os entrevistados sempre alertaram sobre a importância de se manter ativo.

Para muitas pessoas com deficiência o esporte define sua vida inteira, tendo um sentido importante na sua identidade em geral, fragilizada pelos preconceitos (BRAZUNA; CASTRO, 2001). Por isso, ao ser questionado sobre a importância do esporte em sua vida muitos responderam: “o esporte é tudo pra mim” (MARIA, GUSTAVO, MARCOS, EVERTON e RONALDO). Houve também a declaração emocionada de Mônica que disse: “[...] em primeiro lugar meus filhos, depois o vôlei”.

As falas citadas anteriormente sugerem uma motivação para a prática esportiva. O que é de grande relevância, pois de acordo com Schmidt e Wrisberg (2001), a pessoa com deficiência física somente irá participar de uma atividade motora continuamente, se houver um interesse de sua parte. O autor relata ainda, que as pessoas sentem-se altamente motivadas quando conseguem perceber a relevância da atividade em sua vida (SCHMIDT; WRISBERG, 2001).

Um dos benefícios apontados pela prática do vôlei sentado foi à melhora da disposição e diminuição no cansaço físico, como nos mostra as falas a seguir: [...] *eu me sinto mais dinâmico na minha vida. Se eu não fosse o vôlei, talvez eu vivesse uma vida sedentária* (LUCAS). *Se não praticasse esporte seria diferente [...] o vôlei me ajudou a fortalecer mais o meu corpo* (THIAGO) [...] *toda vez que eu andava cansado [...] ficou melhor para mim porque não canso tanto agora* (GUSTAVO).

Além disso, em várias pesquisas realizadas tem-se demonstrado que sessões agudas de atividades físicas promovem uma melhoria no estado de humor, como a diminuição de tensão/ansiedade, depressão e raiva e aumentos no vigor que podem durar horas após os exercícios e que a repetição destes efeitos em longo prazo traria efeitos positivos para a saúde (WERNECK, 2006).

Palla (1997) investigou as atitudes de indivíduos com deficiência física e comparou com indivíduos que não possuem deficiência. Ela encontrou que ambos os grupos tem atitudes favoráveis em relação ao esporte. A participação no mesmo leva a percepções de que o esporte melhora o status social do indivíduo, é um mecanismo de alívio das tensões, é fonte de lazer, valoriza o indivíduo, desinibe e amplia a criatividade e, também, melhora a estética física ou a aparência. Entretanto, ela notou que, entre as pessoas com deficiência física, estas noções dependiam do tempo de prática no esporte e do grau de escolaridade. Isto sugere que o reconhecimento (cognitivo) destes benefícios,

embora popularmente advogados, são ignorados por conta das preocupações decorrentes das sequelas da deficiência física. O que fundamenta o fato de apenas alguns participantes, desta pesquisa, conseguirem especificar o benefício percebido pela prática continua do vôlei sentado.

Everton, Monica e Bruno, quando indagados sobre os benefícios que a prática do vôlei sentado lhes proporcionava, responderam respectivamente: *O esporte me dá muito prazer. Se não fosse isso, estaria em casa, agora em cima da cama. O significado do esporte pra mim é superação. Ele mudou ele mudou 50% da minha vida pra melhor.*

Brazuna e Castro (2001), a esse respeito, discorrem afirmando que o esporte renova a percepção mudando a autoestima e criando uma imagem corporal positiva. Vejamos momentos da prática do vôlei sentado pelos participantes da pesquisa:

**Foto 1:** prática do vôlei sentado



## CONCLUSÃO

O estudo apontou que as pessoas com deficiência física, praticantes do vôlei sentado conseguem através do esporte superar os diversos desafios da própria condição de deficiência, ampliando a autonomia desses diante, não apenas do esporte, mas da sua vida como um todo, refletindo diretamente em sua qualidade de vida.

Cabe destacar que foi de fundamental importância os relatos descritos no presente trabalho e que os mesmos trazem à tona uma necessidade crescente da pessoa com deficiência diante do seu próprio processo de interação social e de inclusão, sendo necessário dá voz a essa população para que seja possível a curto e longo prazo um redirecionamento de estratégias específicas em diferentes programas e projetos relacionados à temática esporte e lazer.

Com a precariedade de literatura sobre o assunto, tornam-se necessárias pesquisas sobre essa modalidade adaptada, auxiliando o desenvolvimento, a sustentação, a atualização e propagação do voleibol sentado. Dessa forma, mais estudos proporcionarão maior fundamentação para a massificação dessa prática e a elevação na qualidade e eficiência, no âmbito do treinamento, dos praticantes ou atletas já existentes.

## REFERÊNCIAS

GIBBS, G. **Análise de dados qualitativos**. (Trad.) COSTA, R. C. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GORGATTI, M.G.; Da COSTA, R.F. **Atividade física adaptada** – qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. 2ª ed. Barueri: Manole, 2008.

MINAYO, M. C. S.; DESLANDES, S.F.; GOMES, R. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 25ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

SCHIMDT, R. A; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

PALLA, A.C. (1997). **Atitudes em relação ao esporte: estudo comparativo entre atletas portadores de deficiências físicas e atletas não portadores de deficiências**. Rio Claro. 46p. Monografia, Universidade Estadual Paulista.

WERNECK, F. Z.; FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2006, Vol. 0, p. 22-58.