

**TREINAMENTO PARADESPORTIVO NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE  
VIDA DE ATLETAS DEFICIENTES FÍSICOS  
SUBTÍTULO DO ARTIGO CIENTÍFICO  
PARADESPORTIVE TRAINING IN PROMOTING THE QUALITY OF LIFE  
OF PHYSICAL DISABLED ATHLETES<sup>1</sup>**

Jaine Neves Pereira Sousa<sup>2</sup>

Carolina Barbosa da Silva<sup>3</sup>

**RESUMO:** Após a Segunda Guerra Mundial houve maiores incentivos para a prática de exercícios físicos para indivíduos com deficiências. De alguma forma, os veteranos pós-guerra que tiveram algum tipo de deficiência adquirida, precisavam ser novamente inclusos na sociedade. E o treinamento desportivo, além da inclusão social, também promove resultados extraordinários aos atletas praticantes, quando executado e elaborado de forma correta. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi verificar se o treinamento paradesportivo atua como promotor da qualidade de vida de deficientes físicos. E os específicos foram: traçar o perfil dos paratletas da ASESPP (Associação Esportiva e Paradesportiva) de Braço do Norte, Lages e Maravilha- SC e verificar o condicionamento físico e a influência da prática esportiva na vida social desses paratletas. Este foi um estudo descritivo com levantamento de dados, de abordagem quantitativa e corte transversal. A amostra foi composta por 26 atletas de atletismo paralímpico, tendo como condição a deficiência física, de ambos os sexos e idades variadas. Com base nos resultados desse estudo, foi possível concluir que há inúmeros benefícios na prática desportiva, uma vez que a maior parte da amostra mostrou sentir-se aparentemente mais forte, melhor mentalmente, com mais apoio e melhor integrado socialmente, além de apresentarem melhoras em tarefas de cunho pessoal. Apesar disso, sugere-se novos estudos integrados a essa área, para fortalecer e motivar mais deficientes a praticarem exercícios físicos como forma de manterem uma boa qualidade de vida e integração social.

**Palavras-chave:** Deficiente físico, Paradesporto, Exercício físico, Paratleta.

**Abstract:** After the Second World War, there were greater incentives to practice physical exercises for individuals with disabilities. Somehow, post-war veterans who had some form of acquired disability needed to be included in society again. And sports training, in addition to social inclusion, also promotes extraordinary results for

---

1 Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

2 Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [jaine846@gmail.com](mailto:jaine846@gmail.com)

3 Mestre em Educação – Universidade do Sul de Santa Catarina. Professora Carolina Barbosa da Silva. Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: [carolinabarbosa176@gmail.com](mailto:carolinabarbosa176@gmail.com)

practicing athletes, when performed and elaborated correctly. Therefore, the objective of this study was to verify whether sports training acts as a promoter of the quality of life of disabled people. And the specifics were: to outline the profile of the ASESPP (Sports and Parade Sports Association) athletes from Braço do Norte, Lages and Maravilha-SC; To verify the physical conditioning and the influence of the sports practice in the social life of these athletes. This was a descriptive study with data collection, with a quantitative approach and cross-section. The sample consisted of 26 Paralympic track and field athletes, with physical disabilities, of both sexes and varied ages, as a condition. Based on the results of this study, it was possible to conclude that there are countless benefits in the practice of sports, since most of the sample showed to feel apparently stronger, better mentally, with more support and better socially integrated, besides showing improvements in personal tasks. In spite of this, new integrated studies are suggested in this area, to strengthen and motivate more disabled people to practice physical exercises as a way to maintain a good quality of life and social integration.

**Keywords:** Physically handicapped, Paraspport, Physical exercise, Parathlete.

## 1 INTRODUÇÃO

Treinamento desportivo refere-se a um conjunto de atividades físicas, praticadas por um período de tempo, cujo objetivo é desenvolver as capacidades morfológicas e funcionais, ligadas ao aparelho motor de um indivíduo (BARBANT, TRICOLI e UGRINOWITSCH, 2004).

Tais exercícios precisam ser planejados de forma sistemática e individualizada, de preferência seguindo os princípios da adaptação esportiva, para assim, obter melhor desempenho e evolução do indivíduo praticante, princípios esses denominados: O princípio da individualidade biológica, o princípio da adaptação, o princípio da continuidade, o princípio da sobrecarga, o princípio da interdependência volume-intensidade e o princípio da especificidade, (TUBINO,1984; DANTAS, 1995; HELVIO AFFONSO, 2017).

Segundo Roschel, Tricoli e Ugrinowitsch (2011), a grande interação dos fatores fisiológicos, psicológicos e biomecânicos, tem sido a mescla de atributos do alto desempenho físico-esportivo. Desta forma, a elaboração correta do plano de treinamento, baseado nos princípios científicos são de extrema importância.

Ultrapassando a linha do treinamento desportivo convencional, chegamos ao treinamento paradesportivo. Ou seja, o treinamento realizado de forma adaptada, para indivíduos com alguma condição de deficiência.

Em 1948, Ludwig Guttman organizou na Inglaterra, uma competição esportiva que envolvia veteranos da Segunda Guerra Mundial com lesão na medula espinhal. Após 4 anos competidores da Holanda se juntaram aos jogos, nascendo daí, um movimento internacional. Por fim, os primeiros jogos de estilo olímpico para deficientes, surgiram na Roma em 1960.

Em 1976 a Suécia organizou os primeiros jogos Paralímpicos de inverno, sendo adicionados outros grupos de deficientes ao evento. Hoje, temos além destes, os jogos paradesportivos como o Parajesc-escolares e Parajasc-15 anos em diante (GUGEL, 2007).

Por fim, de acordo com McArdle, Katch e Katch (1998, p. 605) atividade física é definida como "qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia".

Sabemos que a prática de exercícios físicos para pessoas com condição de deficiência, é assegurada por lei. Infelizmente, neste âmbito, a maioria dos indivíduos com tais deficiências ainda tem pouca acessibilidade a estes.

A deficiência física, de acordo com Diehl (2006, p. 92), é caracterizada por algum tipo de "comprometimento para a realização dos padrões motores esperados". Ela pode ser congênita ou adquirida. De acordo com Duarte e Werner (1995), a deficiência é congênita quando se apresenta desde o nascimento do indivíduo, e é adquirida quando, no decorrer do desenvolvimento, a pessoa sofre alguma lesão de origem cerebral, medular, muscular ou osseoarticular.

Quando falamos especificamente da prática esportiva entre a população de indivíduos com deficiência física, a preocupação se torna mais relevante. Muitos destes indivíduos sentem-se deslocados socialmente, outros devido a forma de criação, se sentem incapazes ou guardam alguma mágoa, quanto a realização da prática, além de não conhecerem os benefícios de um treinamento bem elaborado com o acompanhamento de um profissional capacitado, o que os leva por fim, a não introduzirem algum tipo de treinamento físico no seu cotidiano (GRUPO VOLL, 2018).

Existe muito ainda a se perguntar e pesquisar sobre a relação- indivíduo com condição de deficiência física e treinamento desportivo- por isso, após conviver com crianças, adolescentes e adultos, sendo estes, atletas paradesportivos, obtive a seguinte questão: O treinamento desportivo agrega de forma positiva, na qualidade de vida dos atletas paradesportivos?

Com base nas questões supracitadas, o objetivo desse estudo foi verificar se o treinamento paradesportivo atua como promotor da qualidade de vida de deficientes físicos. Os objetivos específicos foram: traçar o perfil dos paratletas da ASESPP (Associação Esportiva e Paradesportiva) de Braço do Norte, Lages e Maravilha- SC; Verificar o condicionamento físico e a influência da prática esportiva na vida social desses paratletas.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo com levantamento de dados, de abordagem quantitativa e corte transversal. A amostra desta pesquisa foi composta por 26 atletas de atletismo paralímpico, tendo como condição a deficiência física.

A população caracterizou-se por indivíduos paratletas, tendo como condição a deficiência física. Os indivíduos participantes eram de ambos os sexos, sem idade determinada. Por fim, a amostra caracterizou-se por conveniência não- probabilística.

Os critérios de inclusão para a participação dessa pesquisa foram: possuir deficiência física e ser paratleta da ASESPP de Braço do Norte, Lages ou Maravilha-SC. E os critérios de exclusão determinados para esse estudo foram os seguintes: ter como condição outro tipo de deficiência, ou ainda, não ser paratleta da associação ASESPP, de uma das cidades já citadas.

O instrumento de pesquisa foi um formulário digital, feito através do Microsoft Forms e aplicado de forma online, via link pelo whatsapp, devido a situação de pandemia, no qual havia isolamento social para evitar o COVID-19. O formulário continha os termos de assentimento e consentimento, com base nas necessidades de dados da análise para alcançar os objetivos propostos nesta pesquisa. Foram abordadas perguntas de caráter sociodemográficas, assim como perguntas fechadas e abertas, visando buscar dados como idade e sexo, assim como perguntas sobre o tipo de treinamento que recebem e a qualidade de vida.

Para melhor análise dos dados, o formulário foi dividido em três categorias, sendo elas respectivamente: 1- Categoria perfil, 2- Categoria de condicionamento físico e 3- Categoria social.

Existiu um risco mínimo, uma vez que os participantes responderam um formulário com perguntas particulares de cada participante, porém esse risco foi

amenizado com o critério de total sigilo sobre a identidade e permissão para a desistência da participação do estudo. Além disso, o risco foi justificado pelo benefício que esse estudo poderá trazer aos participantes, tais como aprofundamento das pesquisas envolvendo pessoas com deficiências físicas visando melhora na qualidade de treinamento adaptado.

A primeira etapa da coleta de dados foi contatar a técnica e treinadora da associação de Braço do Norte, que questionou os técnicos de Lages e Maravilha sobre a possibilidade de se criar um grupo na mídia social whatsapp para o encaminhamento do link do Microsoft Forms, contendo o formulário, para assim iniciar a coleta dos dados. Obtendo a confirmação, o grupo foi criado e os contatos dos atletas adicionados, e por fim, o link encaminhado. Foi estipulado o prazo de 30 dias para a amostra responder o formulário e aqueles que não conseguiram cumprir com esse prazo, foram contatados por ligação via celular e solicitado que preenchessem em mais 7 dias.

Para análise de dados foi realizada uma estatística descritiva com valores de medida de tendência central e dispersão das variáveis quantitativas e frequências absolutas e relativas das variáveis qualitativas. Por fim, foi utilizado o programa Excel office 365 home para tabulação e tratamento dos dados, uma vez que a coleta de dados foi feita pelo aplicativo Microsoft Forms.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

#### **3.1 PERFIL DOS PARATLETAS**

Os resultados da pesquisa mostram que dos 26 atletas, 20 possuem mais de 18 anos (77%) e 6 possuem menos de 18 anos (23%). Ainda assim 13 (50%) desses atletas possuem deficiência congênita e 13 (50%) adquirida. Por sua vez, 17 (65%) destes atletas são do sexo masculino, enquanto apenas 9 (35%) são do sexo feminino. Apesar de Braço do Norte apresentar o maior número de atletas, Lages é o município com maior número de atletas do sexo feminino, enquanto Braço do Norte possui o número maior de atletas menores de 18 anos.

Segundo um estudo feito por Santos (2018) realizado sobre a qualidade de vida dos atletas paralímpicos da cidade de João Pessoa, o sexo não é uma variável

distintiva, uma vez que neste estudo se obteve o mesmo número de atletas femininos e masculinos. Ou seja,  $p=0,05$ .

Pesquisas feitas no acervo do CPB (Cômite Paralímpico Brasileiro), mostram que existe uma quantidade maior de atletas do sexo masculino competindo, que atletas do sexo feminino. Resultado este, que quando comparado ao resultado deste estudo, se mostra correlativo.

Segundo o resultado obtido na pergunta número 7 do questionário, a ASESPP de Braço do Norte é a que mais possui paratletas. Desta forma, temos em sequência: Braço do Norte 15 atletas (58%), Lages 10 atletas (38%) e Maravilha apenas 1 atleta (4%). Quando questionada sobre o porquê deste resultado, a técnica de Braço do Norte disse acreditar, que o amor pelo trabalho e o envolvimento com os atletas demanda muito, uma vez que se sentindo acolhidos, escolherão continuar praticando. Um outro fator influente apontado pela mesma, foi o fato de que ela costuma conversar com pessoas com tais condições e as convida a iniciar os treinamentos, sendo este um diferencial dos outros técnicos.

O técnico do município de Lages exprime que este resultado se deu devido os paratletas de categoria de base de Lages não responderam ao questionário, então neste caso, Braço do Norte teve maior adesão no preenchimento do questionário, que Lages. Já o técnico de Maravilha alegou ter apenas 1 atleta participante, pois apenas ele está competindo. Os demais, apenas competem a nível local, como forma de inclusão.

Sobre a questão de número 10, que questionou os paratletas sobre em que fase da vida conheceram o atletismo paralímpico, o resultado foi o seguinte: 13 na idade adulta (50%), 9 na adolescência (35%) e 4 na infância (15%). Aparentemente, conforme resposta da técnica de Braço do Norte, isso provavelmente se deve pelo fato deles terem participado de atividades esportivas na escola, no qual a técnica era a professora. Com isso, ela conseguia incentivar a participação das crianças com condição de DF mais facilmente, pela possibilidade de conversar diretamente com os pais.

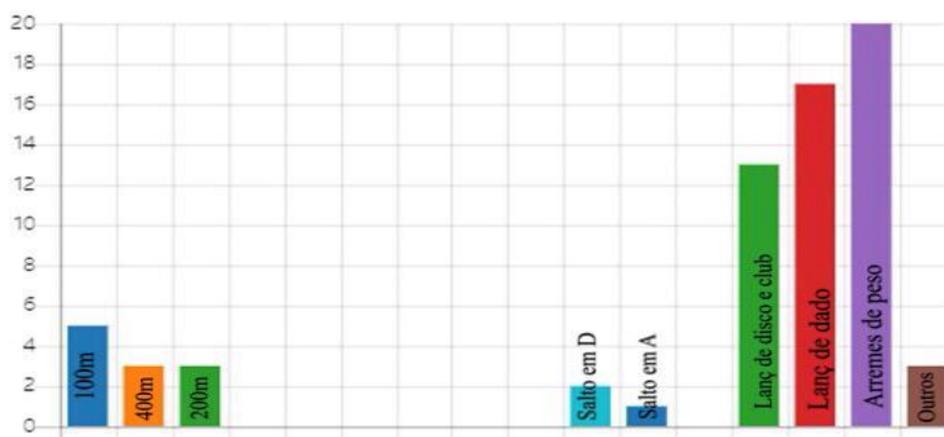
Segundo um estudo feito por Cardoso et al, 2019, em um estudo feito para verificar quais os motivos para a continuidade de atletas no esporte paralímpico brasileiro, existem mais atletas na idade adulta devido ao incentivo de Professores de Educação Física e Treinadores.  $n=19$  (95%); Participação em competições  $n=14$  (70%); e ainda, Suporte emocional  $n=13$  (65%). Apesar disso, deve-se deixar em aberto o fato

de que a prática paralímpica e de esporte adaptado está em baixa no ambiente escolar, o que pode por fim, ser um fator manipulador de desse resultado.

### 3.2 ESPECIFICIDADES DAS PROVAS

O gráfico 1 abaixo mostra a divisão de atletas por prova.

Gráfico 1: Divisão por prova dos paratletas da ASESPP de Braço do Norte, Lages e Maravilha/SC, 2020.



Fonte: Microsoft Forms, 2020.

Segundo mostra o gráfico acima, as provas de Lançamento de disco e club (13 atletas); Lançamento de dardo (17 atletas) e arremesso de peso (20 atletas), são as provas com mais atletas praticantes. Já as provas de salto em altura (1 atleta) e salto em distância (2 atletas), são as que dispõem de menos atletas praticantes. A maioria dos paratletas entrevistados possuem nenhuma ou mínima mobilidade de membros inferiores. Em contra partida, os membros superiores e o tronco são melhores de mobilidade, não apresentando acometimento de deficiência. Uma vez que essas provas carecem mais de membros superiores, assim como peitoral, trapézio e abdômen, este resultado se torna possivelmente viável.

Outra situação é o fato de esses mesmos atletas se dispuserem a um rigoroso treinamento de força. Segundo Da Silva, 2017, em um estudo sobre o efeito do

treinamento de força no desempenho de atletas de arremesso e lançamentos do atletismo, as provas de arremessos e lançamentos são provas extremamente técnicas, que exigem do atleta alto grau de força muscular. Para tanto a preparação do treinamento de força, dentro do treinamento esportivo é de extrema importância, principalmente quando se fala das provas, de arremesso e lançamento do atletismo, as quais exigem as principais capacidades de força: força-máxima, força-explosiva e força-velocidade, para melhor desempenho dos indivíduos durante a temporada de treinamentos e competições.

### **3.3 USO DE MEDICAMENTOS**

Quando questionados quanto ao uso de medicamentos, 14 atletas (54%) afirmaram fazer uso regular destes, enquanto 12 atletas (46%) alegaram não fazer uso regular de medicamentos. Em seguida, esses atletas foram questionados sobre a resposta da pergunta anterior. Se a resposta foi “Sim”, agora eles deveriam responder se esses medicamentos tinham relação com a deficiência. O resultado foi o seguinte: 11 atletas (42%) confirmaram que o uso de medicamentos tem relação com a deficiência, e 15 destes (52%), disseram que não. Um estudo realizado por Castro, Pelicioni, Cesar, Carandina, Barros, Alves e Goldbaum, 2020, sobre o uso de medicamentos por pessoas com deficiências em áreas do estado de São Paulo, mostrou que a porcentagem de pessoas com deficiência visual que consumiram fármacos foi de 62,8%, 60,2% entre indivíduos com deficiência auditiva e 70,1% entre os que possuíam deficiência física. Após ajuste, a razão de prevalência para o consumo de medicamentos entre as pessoas com deficiência física foi maior do que entre os não-deficientes físicos (RPaj = 1,2).

Ainda assim, nesse mesmo estudo foi possível verificar o tipo de medicamento mais usado pelas variáveis de idade e sexo. As pessoas com deficiência física, com idades de 20 a 59 anos e do sexo masculino fizeram mais uso de analgésicos (27,4%) e antibacterianos sistêmicos (20,3%); as mulheres nessa mesma faixa etária registraram como medicamentos mais consumidos os analgésicos (16,2%), os agentes do sistema renina-angiotensina (14,6%) e os antitrombóticos (13,7%). Por outro lado, entre os homens com deficiência física e idade superior a 59 anos o grupo terapêutico mais consumido foi o das vitaminas (17,2%) e o dos analgésicos (10,8%); as mulheres

com deficiência física e na mesma faixa etária relataram maior consumo de agentes do sistema renina-angiotensina (17,4%) e dos antitrombóticos (14,8%).

Por fim, a última questão abordando a relação deficiência e medicamento, questionava se os paratletas apresentavam algum problema de saúde, independente da deficiência. Como resultado, 8 atletas (31%) responderam que sim, e 18 atletas (69%) responderam que não. Apesar disso, estudos apontam que a DF é possivelmente desencadeadora de outros problemas de saúde. Como exemplo, podemos citar- Modan, 2012, em um estudo caso-controle com registros de 101 amputados de membros inferiores e 96 indivíduos sem amputação, observou que a principal causa de morte, em ambos os grupos, foi devido a doenças cardiovasculares.

### **3.4 CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS PARATLETAS**

Embasando a sessão de condicionamento físico, a pergunta de número 14 questionava se os atletas praticavam algum outro tipo de exercício físico. O resultado foi o seguinte: 16 atletas (62%) responderam que sim e 10 (38%) responderam que não. Por fim, quando questionado sobre se notaram diferença nas tarefas diárias e de cunho pessoal após iniciar o treinamento, 25 atletas (96%) disseram que sim, enquanto apenas 1 atleta (4%) respondeu que não.

Ainda quando questionados sobre se sentiam mais forte após o início do treinamento, 24 atletas (92%) responderam de forma afirmativa enquanto 2 atletas (8%) responderam de forma negativa. Segundo um artigo de Zuchetto, Castro e Gomes (2002), a atividade física pode promover importantes adaptações fisiológicas, agudas e crônicas, afetando a qualidade de vida das pessoas, ao contrário, a inatividade física reduz a mobilidade, aumenta o peso corporal e diminui a disposição para realizar as tarefas da vida diária.

Apesar disso, Noce, Simim e Mello, 2009, evidenciam em um estudo que o Brasil é um país onde uma parcela significativa da população (14,5%) possui algum tipo de deficiência. Entretanto, pouco se tem estudado a respeito da qualidade de vida e dos fatores associados nessa população. Outra evidência foi de que a ATF mostrou benefícios biopsicossociais. Ou seja, o grupo ativo do estudo, obteve resultados mais satisfatórios, apesar de o grupo inativo apresentar melhor índice no quesito social. Dos

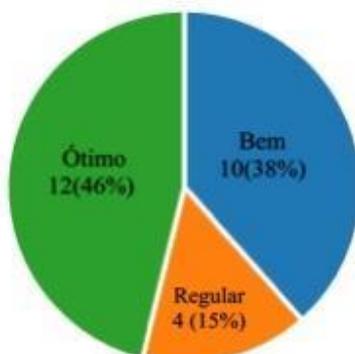
participantes, 11 (42%) disseram sentir dores frequentes relacionadas a prática do treinamento enquanto 15 destes (58%) por outro lado, disseram não sentir dores.

Também foi perguntado se antes de iniciar a prática eles sentiam dores frequentes e o resultado foi o seguinte: 9 atletas (35%) responderam que sim e 17 atletas (65%) que não. Comparando esses dados, podemos observar que possivelmente pelo menos 2 atletas passaram a sentir dores apenas após iniciar a prática. Por fim, vale ressaltar. Como em qualquer outra modalidade esportiva, os atletas com deficiência também estão sujeitos a lesões. O que corrobora com a ideia de Ferrera e Peterson, 2000, em que afirmam: “o risco de lesões esportivas é semelhante para atletas com ou sem deficiência”. É interessante uma avaliação dos paratletas, visando verificar se eles já possuíam alguma lesão, uma vez que 2 dos participantes passaram a sentir dores frequentes após o início dos treinamentos elaborados por seus respectivos técnicos.

### 3.5 SOCIAL

Todos os atletas presentes no estudo concordam que o treinamento desportivo os auxilia na qualidade de vida. Mas qualidade de vida também está ligada ao nosso pilar mental e o resultado sobre esse fator pode ser visto no gráfico 2.

Gráfico 2: Como os paratletas da ASESPP de Braço do Norte, Lages e Maravilha/SC se sentem mentalmente, 2020.



Fonte: Microsoft Forms, 2020.

A opção “ótimo” foi a que obteve o maior número de assinaladas (12 atletas correspondendo a 46% da amostra) e a opção “Regular” foi a que menos teve assinaladas, correspondendo a 4 atletas apenas (15%).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), não existe uma definição oficial sobre o que é saúde mental. Mas, um material feito para a Sociedade Beneficente

Israelita Brasileira- ‘‘Saúde Mental Einstein’’, por Neto, Feldman, Noguchi, Cruz e Gonçalves, 2020, sobre como está a saúde mental da população, estes afirmaram que o termo está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções. Diariamente, vivenciamos uma série de emoções, boas ou ruins, mas que fazem parte da vida.

A pergunta de número 23 aborda a inclusão no qual os paratletas foram questionados se sentem que estão inclusos socialmente. Dos 26 atletas entrevistados, 20 (77%) responderam que sim, enquanto apenas 6 (23%) responderam que não. Em contrapartida, a pergunta posterior indagava se eles sentiam ser capazes de fazer tudo o que desejam e o resultado foi o seguinte: 23 (88%) paratletas responderam que sim e apenas 3 (12%) atletas responderam que não. Segundo um artigo de Ramalho e Souza, 2005, sobre as dificuldades da inclusão de deficientes físicos no mercado de trabalho, além do desemprego e da competitividade, a pessoa com DF ainda tem que enfrentar o preconceito. De acordo com Shimosaki, 2009, em um trabalho sobre o turismo como forma de inclusão, o conceito de acessibilidade e inclusão em nossa sociedade, não se encontra presente em grande parte das situações, pelo contrário, algumas empresas turísticas que tem seus estabelecimentos ou serviços adaptados, dificilmente identificam em seus materiais de divulgação tais detalhes. Fato este, que pode estar relacionado aos resultados das questões 22 e 23, respectivamente.

Quando abordados sobre se seus amigos e familiares os apoiavam a seguir na prática esportiva o resultado pareceu ser bastante satisfatório, uma vez que 25 (96%) dos participantes responderam que sim e apenas 1 (4%) que não. E sobre se sempre foram encorajados por seus familiares a serem independentes, o resultado foi unânime, todos os 26 atletas responderam que sim. Apesar disso, segundo Omote, 2003, em um artigo sobre a deficiência em família, a descoberta sobre a deficiência de um ou mais membros da família, que não necessariamente coincide com o nascimento, leva a diferentes aspectos familiares e alterações na dinâmica familiar, pois a família real ocupa o lugar até então ocupado psicologicamente pela família idealizada. De acordo com Chacon, 2007; Mocarzel, 2004; Cunningham, 2008 e Fournier, 2009, em artigos seus, relacionados a saúde mental de pessoas com condição de deficiência, o choque da descoberta e as diferentes maneiras de reagir podem levar ao uso de mecanismos de defesa. Dentre eles, o mais comumente utilizado é a negação. Mecanismo este que pode retardar os processos de elaboração e re-significação dos valores e estilo de vida

responsável pela dinâmica das relações familiares, por fim colocando o indivíduo com condição de deficiência em diferentes situações, vivendo em uma montanha russa de emoções.

#### **4 CONCLUSÃO**

Levando em consideração os resultados desse estudo, foi possível concluir que há inúmeros benefícios, uma vez que a maior parte da amostra mostrou sentir-se aparentemente mais forte, melhor mentalmente, com mais apoio e melhor integrado socialmente, além de apresentarem melhoras em tarefas de cunho pessoal.

Situando-se sobre o perfil dos paratletas, a maioria é maior de 18 anos e do sexo masculino, sendo o maior número de paratletas representantes da Asespp de Braço do Norte- SC.

Sobre o condicionamento físico, a maioria constatou ter sentido melhoria nas atividades de cunho pessoal após iniciar o treinamento, além de se sentirem mais fortes fisicamente. Todos os atletas dizem acreditar que o treinamento desportivo auxilia na qualidade de vida.

No quesito social, a maioria diz sentir-se incluso socialmente, além de se sentirem capazes de fazer ou realizar tudo o que desejam, alegando também, terem total apoio da família e dos amigos tanto na prática esportiva quanto na busca pela própria independência.

Por fim, vale ressaltar a importância de mais estudos que possam enfatizar esse tema e assim, fortalecer novos vínculos e consolidar a participação de mais paratletas na prática de esportes adaptados, contribuindo para uma qualidade de vida saudável.

#### **REFERÊNCIAS**

ABREU Taís; FRIEDMAN Rogério; TRUSSARDI Ana Paula. **Aspectos fisiopatológicos e avaliação do estado nutricional de indivíduos com deficiências**, 2011. Disponível em: <<https://www.seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/17907>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

BOAVENTURA, Roberta da Silva; CASTELLI, Michele de Souza; BARATA, Tatiana Cristina Rodrigues. Os benefícios da atividade física para a pessoa com deficiência. **Rev. Omnia Saúde**, v. 6, n. 1, p. 51-61, 2009. Disponível em:

<<http://atividadeparaeducacaoespecial.com/wp-content/uploads/2014/07/BENEFICIOS-DAS-ATIVIDADES-FISICAS-PARA-OS-PORTADORES-DE-DEFICIENCIA.pdf>>  
Acesso em: 30 ago. 2020.

BRASIL. Unisport. **Tudo o que você precisa saber sobre treinamento desportivo**, 2018. Disponível em: <<https://blog.unisportbrasil.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-treinamento-desportivo/>>. Acesso em: 28 mar. 2020.

CARDOSO Vinicius Denardin, HAIACHI Marcelo de Castro, FILHO Alberto Reinaldo Reppold, GAYA Adroaldo Cezar Araujo. **Motivos para a continuidade de atletas no esporte paralímpico brasileiro**, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358718>>. Acesso em: 28 ago. 2020.

CHACON, Miguel Claudio Moriel. **A integração social do deficiente mental: um processo que se inicia na/pela família**. Campinas: UNICAMP, 1995. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/252521>> . Acesso em: 30 ago. 2020.

CPB – Site da Comissão Paralímpica Brasileira. Disponível em: <<https://www.cpb.org.br/><>. Acesso em: 30 ago. 2020.

CUNNINGHAM, C. **Síndrome de Down: uma introdução para pais e cuidadores**. Trad. Ronaldo Cataldo Costa. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000118&pid=S1413-6538201000030000600007&lng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000118&pid=S1413-6538201000030000600007&lng=en)>. Acesso em: 30 ago. 2020.

DA SILVA, Deborah Senna. Efeito do treinamento de força no desempenho de atletas de arremesso de lançamento do atletismo. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 16, n. 3, 2017. Disponível em: <<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/1137/2217>> Acesso em: 30 ago. 2020.

DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

DIEHL, R. M. **Jogando com as diferenças: jogos para crianças e jovens com deficiência**, São Paulo, 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832012000100005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000100005)>  
Acesso em: 28 ago. 2020.

DUARTE, E.; WERNER, T. **Conhecendo um pouco mais sobre as deficiências. In: Curso de atividade física e desportiva para pessoas portadoras de deficiência: educação à distância**. Rio de Janeiro: ABT: UGF, 1995, v. 3.

FERRARA, M. S.; PETERSON, C. L. Injuries to athletes with disabilities: identifying injury patterns. **Sports Medicine**, v. 30, n. 2, p. 137-143, 2000. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10966152/>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

FERREIRA, Alexandre José. **As perdas dos benefícios em relação as aulas de treinamento dos alunos das instituições de ensino mantidas pelo governo do estado do Paraná**, Paraná, 2008. Disponível em:

<[http://www.giamendesgoncalves.seed.pr.gov.br/redeescola/escolas/27/890/41/arquivos/File/beneficios\\_em\\_relacao\\_as\\_aulas\\_treinamentos\\_deportivas.pdf](http://www.giamendesgoncalves.seed.pr.gov.br/redeescola/escolas/27/890/41/arquivos/File/beneficios_em_relacao_as_aulas_treinamentos_deportivas.pdf)> Acesso em: 30 ago. 2020.

FOURNIER, J-L. **Aonde a gente vai, papai?** Trad. Marcelo J. de Moraes. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2009. Disponível em:

<[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000139&pid=S1413-6538201100030000700015&lng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000139&pid=S1413-6538201100030000700015&lng=en)> Acesso em: 30 ago. 2020.

GUGEL, Maria Aparecida. **A pessoa com deficiência e sua relação com a história da humanidade**, 2007. Disponível em:

<[http://www.ampid.org.br/ampid/Artigos/PD\\_Historia.php](http://www.ampid.org.br/ampid/Artigos/PD_Historia.php)> Acesso em 23 mar. 2020.

MOCARZEL, E. **Do luto à luta: um novo olhar sobre o Síndrome de Down**. São Paulo: Casa Azul Produções Artísticas/Circuito Espaço de Cinema, 2004. 76min.

MODAN M, PELES E, HALKIN H, NITZAN, H, MORRIS A, GITEL S et al.

**Increased cardiovascular disease mortality rates in traumatic lower limb amputees**. Am J Cardiol. 1998;82:1242-7. Disponível em:

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002914998006018>> Acesso em: 30 ago. 2020.

MONTEIRO, Jeane Alves; DA SILVA, Magna Sales. **A importância da atividade física para os deficientes físicos: atividade física**, 2010. Disponível em:

<<https://www.efdeportes.com/efd148/atividade-fisica-para-os-deficientes-fisicos.htm>> Acesso em: 30 ago. 2020.

NOCEL, Franco, SIMIM Mário Antônio de Moura; MELLO Marco Túlio. A percepção de qualidade de vida de pessoas portadoras de deficiência física pode ser influenciada pela prática de atividade física?, **Revista Bras Med Esporte** vol.15 no.3 Niterói May/June 2009. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922009000300002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922009000300002&script=sci_arttext)> Acesso em: 30 ago. 2020.

OMOTE, S. **A Deficiência e a Família**. In: MARQUEZINE, M. C., et. al. (Org.). O papel da família junto ao portador de necessidades especiais. Londrina: Eduel, 2003. p.15-18.

RAMALHO Crisyina, RESENDE Ednéia de Souza, BATISTA João. Dificuldades da inclusão do deficiente físico no mercado de trabalho, **Rev. Científica Eletrônica de Rua das Flores**, São Paulo, 2005. Disponível em:

<[http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/msnp3KrdnoUlhbw\\_2013-4-26-12-19-25.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/msnp3KrdnoUlhbw_2013-4-26-12-19-25.pdf)> Acesso em: 30 ago. 2020.

ROSCHER, Hamilton; TRICOLI Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos, **Revista bras. educ. fís. esporte** vol.25 no.spe São Paulo Dec, 2011. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/07.pdf>> Acesso em 24 abr. 2020.

SANTOS Kleber Victor do Monte. **Atletismo paralímpico para favorecer a qualidade de vida de pessoas com deficiência na cidade de João Pessoa**, João Pessoa, 2018. Disponível em:

<<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17253/1/KVMS06122018.pdf>>  
Acesso em: 30 ago. 2020.

SHIMOSAKAI, R. **O Turismo como Ferramenta de Inclusão**, 2009. Disponível em:  
<<http://ecoviagem.uol.com.br/fique-por-dentro/colunistas/acessibilidade-noturismo/turismo-adaptado/o-turismo-como-ferramenta-de-inclusao-8491.asp>> Acesso em: 30 ago. 2020.

SULYVAN Shamy, CASTRO, PELICIONI, Americo Focesi; CHESTER Luiz CEZAR Galvão; CARANDINA Luana; BARROS Marilisa Berti de Azevedo; ALVES Maria Cecília Goi Porto; GOLDBAUM Moisés. Uso de medicamentos por pessoas com deficiência em áreas do estado de São Paulo. **Revista Saúde Pública** vol.44 no.4 São Paulo Aug. 2010. Disponível em:  
<[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102010000400003](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000400003)> Acesso em: 30 ago. 2020.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.

ZUCHETTO, Angela Teresinha, CASTRO, Rosângela Laura Ventura Gomes. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida de deficientes físicos. **Revista Kinesis**, N26 p.67-166, Santa Maria, 2002. Disponível em:  
<<https://periodicos.ufsm.br/index.php/kinesis/article/view/8010>> Acesso em: 30 ago. 2020.

## APÊNDICE A - Questionário



Treinamento Paradesportivo na promoção da qualidade de vida de atletas deficientes físicos

### **Categoria 1: Perfil**

Entrevistado: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

1. Você representa a ASESPP de que município?

( ) Braço do Norte ( ) Lages ( ) Maravilha

2. Assinale abaixo qual, ou quais modalidades, você pratica:

( ) 100m ( ) 400 m ( ) 200m ( ) 4x100 ( ) 4x400 ( ) 800m  
( ) 1.500m ( ) 5.000m ( ) 10.000 ( ) S.distância ( ) S.altura ( ) S. triplo  
( ) Lançamento de disco e club ( ) Lançamento de dardo ( ) Arremesso de peso  
( ) outra. Qual/Quais? \_\_\_\_\_

3. Sua deficiência é: ( ) Congênita (nasceu com) ( ) Adquirida (doença, acidente...)
4. Você conheceu o atletismo paralímpico quando: ( ) criança ( ) adolescente ( ) adulto
5. Você faz uso de algum tipo de medicamento regularmente? ( ) Sim ( ) Não
6. Se a resposta anterior for sim, esse (s) medicamento (s) tem relação com a sua deficiência?  
( ) Sim ( ) Não ( ) não toma medicamento
7. Independente da sua deficiência, você apresenta algum problema de saúde?  
( ) Sim ( ) Não

### **Categoria 2: Condicionamento físico**

8. Além do treinamento desportivo aplicado por seu técnico/ treinador, você pratica algum outro exercício físico? ( ) Sim ( ) Não
9. Você notou melhora nas tarefas de cunho pessoal, como tomar banho e vestir a roupa, após iniciar o treinamento desportivo? ( ) Sim ( ) Não
10. Você passou a se sentir mais forte fisicamente após iniciar o treinamento desportivo?  
( ) Sim ( ) Não
11. Você sente dores frequentes, relacionadas ao treinamento desportivo?  
( ) Sim ( ) Não
12. E antes de iniciar o treinamento, você sentia alguma dor frequente?  
( ) Sim ( ) Não
13. Você notou diminuição em estados comuns de piora na saúde, como por exemplo febres e gripes?  
( ) Sim ( ) Não
14. Você acredita que o treinamento desportivo auxilia na sua qualidade de vida?  
( ) Sim ( ) Não
15. Como você se sente mentalmente, nos dias atuais  
( ) Bem ( ) Regular ( ) Ótimo

### **Categoria 3: Social**

16. Você se sente incluso socialmente? ( ) Sim ( ) Não
17. Você se sente capaz para fazer tudo o que deseja? ( ) Sim ( ) Não  
Comente sobre sua resposta :

---

---

---

18. Você sempre foi encorajado (a) pela sua família, a ser independente nos seus afazeres?

Sim     Não

Comente sua resposta:

---

---

---

19. Seus amigos e familiares sempre lhe apoiaram a seguir como atleta na prática desportiva?

Sim     Não

Comente sua resposta:

---

---

## **APÊNDICE B**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada “TREINAMENTO PARADESPORTIVO NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DEFICIENTES FÍSICOS”, coordenada por Carolina Barbosa. O objetivo deste estudo é “verificar se o treinamento paradesportivo atua como promotor da qualidade de vida de deficientes físicos”.

Caso você aceite participar, você terá que responder a um questionário online, dividido em três categorias, sendo elas respectivamente: Categoria perfil: perguntas sobre o indivíduo participante, como idade e sexo, Categoria de condicionamento físico com perguntas sobre a prática desportiva e por fim, Categoria Social abordando perguntas sobre inclusão, o que deve dispende cerca de 10 minutos.

Riscos e Benefícios

Com sua participação nesta pesquisa, você estará exposto a riscos, como desconforto ao responder perguntas de caráter social, ao final do questionário proposto. Para evitar esse risco será garantido o sigilo e anonimato das informações.

Esta pesquisa tem como benefícios aprofundamento das pesquisas envolvendo pessoas com deficiências físicas visando melhora na qualidade de treinamento adaptado, autoconhecimento, uma vez que alguns itens do questionário possam trazer reflexão e informações desconhecidas por tais participantes, reflexão sobre a qualidade de vida e a busca por exercícios físicos não apenas como forma de rendimento, mas como monitoramento da saúde física e mental, além de abordar pontos aos quais os participantes possam não ter parado para pensar sobre, como por exemplo, como andam suas atividades diárias após o início do treinamento desportivo.

#### Sigilo, Anonimato e Privacidade

O material e informações obtidas podem ser publicados em aulas, congressos, eventos científicos, palestras ou periódicos científicos, sem sua identificação.

Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição individualizada dos dados da pesquisa. Sua participação é voluntária e você terá a liberdade de se recusar a responder quaisquer questões que lhe ocasionem constrangimento de alguma natureza.

#### Autonomia

Você também poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que a recusa ou a desistência lhe acarrete qualquer prejuízo. É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, e garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências. Se com a sua participação na pesquisa for detectado que você apresenta alguma condição que precise de tratamento, você receberá orientação da equipe de pesquisa, de forma a receber um atendimento especializado. Você também poderá entrar em contato com os pesquisadores, em qualquer etapa da pesquisa, por e-mail ou telefone, a partir dos contatos dos pesquisadores que constam no final do documento.

#### Devolutiva dos resultados

Os resultados da pesquisa poderão ser solicitados a partir de setembro, sendo que todos os dados serão enviados via whatsapp. Ressalta-se que os dados coletados nesta pesquisa –seja informações de prontuários, gravação de imagem, voz, audiovisual ou material biológico– somente poderão ser utilizados para as finalidades da presente pesquisa, sendo que para novos objetivos um novo TCLE deve ser aplicado.

#### Ressarcimento e Indenização

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa. De igual forma, a participação na pesquisa não implica em gastos a você. Se ocorrer algum dano decorrente da sua participação na pesquisa, você será indenizado, conforme determina a lei.

Após ser esclarecido sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o consentimento de participação em todas as páginas e no campo previsto para o seu nome, que é impresso em duas vias, sendo que uma via ficará em posse do pesquisador responsável e a outra via com você.