

ESTILO DE VIDA EM ATLETAS DE GOALBALL DE JOÃO PESSOA – PB

LIFESTYLE IN GOALBALL ATHLETES OF JOÃO PESSOA - PB

Ítalo Henrique Fabião Cavalcanti Lima¹

Mateus David Finco²

Resumo: Com a diminuição ou a perda total da visão acarreta em uma dificuldade motora e consequentemente na sua atividade física, ocasionando em surgimentos de doenças crônicas e impulsionando para um estilo de vida menos saudável. O objetivo desse estudo é entender como se dá o estilo de vida em atletas de Goalball da cidade de João Pessoa-PB, com o intuito de avaliar se os mesmos possuem um estilo de vida ativo e saudável aliado a prática do esporte, comparando o estilo de vida entre as faixas etárias dos praticantes, assim como averiguar o bem-estar dos indivíduos com a prática do Goalball. Esta pesquisa se caracteriza por ser um estudo de natureza qualitativa com a tipologia descritiva, de corte transversal. Participaram do estudo oito atletas de Goalball, sendo todos do sexo masculino. O instrumento para a coleta dos dados foi um roteiro de entrevista semiestruturada construído pelo próprio pesquisador.

Palavras-chave: Goalball, Estilo de Vida, Esporte Paralímpico.

Abstract: With the reduction or total loss of vision, it leads to a motor difficulty and, consequently, to its physical activity, resulting in the onset of chronic diseases and impelling to a less healthy lifestyle. The objective of this study is to understand how the life style of Goalball athletes in the city of João Pessoa-PB, with the purpose of evaluating whether they have an active and healthy life style, combined with the practice of sport, comparing the style of life among the age groups of the practitioners, as well as to ascertain the well-being of the individuals with the practice of Goalball. This research is characterized by being a qualitative study with a descriptive, cross-sectional typology. Eight Goalball athletes participated in the study, all of them male. The instrument for collecting the data was a semi-structured interview script built by the researcher himself.

Keywords: Goalball, Lifestyle, Paralympic Sport.

¹ Graduado em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa/Paraíba/Brasil. Contato: <http://lattes.cnpq.br/7363382782234947>.

² Doutor em Informática na Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Professor Adjunto do Departamento de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa/Paraíba/Brasil. Contato: <http://lattes.cnpq.br/5343125597567181>.

Introdução

A deficiência visual, de acordo com Lugli e colaboradores (2016), possui dois tipos de graus de deficiência, a visão subnormal ou baixa visão e a cegueira. A diminuição ou a perda total da visão segundo Zuchetto e Castro (2002), ocasiona a dificuldade na mobilidade e atividades motoras. Deste modo, a falta da prática de atividade física acarreta o surgimento de complicações crônico-degenerativas e conseqüentemente o adota um estilo de vida menos saudável.

Uma forma de inclusão dessas pessoas é o esporte, uma ocupação para quem necessita de algo para realizar em sua vida e buscar o seu bem-estar. Um desses esportes é o Goalball praticado por deficientes visuais, modalidade que permite a prática por parte de indivíduos com baixa visão ou cegueira, onde todos competem com vendas para que possam se manter em igualdade no que se diz respeito ao campo visual durante o jogo.

De acordo com a Confederação Brasileira de Desporto de Deficientes Visuais), o Goalball – CBDV (2021) foi criado pelo austríaco Hanz Lorezen e pelo alemão Sepp Reindle para reabilitação e socialização dos veteranos da Segunda Guerra Mundial que sofreram algum tipo de sequelas e tiveram problemas de visão. No Brasil o Goalball chegou em 1985 por Steven Dubner, na cidade de São Paulo. O professor Mário Sergio Fontes deu início a modalidade no Paraná-PR. Segundo Pinto (2010), na Paraíba, especificamente em João Pessoa, chegou o Goalball em 1993 através do professor Dailton Freitas.

O esporte é praticado nas dimensões da quadra de vôlei (18m x 9m), com uma trave de cada lado da quadra (9m x 1,30m). Cada equipe é composta por três jogadores titulares e no máximo três reservas. As demarcações de toda a quadra são feitas com barbantes e fitas para que os jogadores possam se localizar dentro da quadra. A bola possui 1,250g, feita de borracha, oca e com guizos dentro para que os atletas consigam escuta-la. Com isso é imprescindível o silêncio durante a partida.

O objetivo do jogo é marcar a maior quantidade de gols em 24 minutos, divididos em dois tempos de 12 minutos. A bola deve ser arremessada com as mãos até dez segundos após o árbitro autorizar o início da jogada ou quando a bola tocar em qualquer jogador da sua equipe. Os atletas tentam defender na sua área de defesa se

deitando e ocupando o maior espaço para que a bola não ultrapasse a linha de gol, assim ocasionando o gol para o adversário. Caso uma equipe faça dez gols de diferença a partida se encerra antes dos 24 minutos acabar. A aplicação da regra fica por conta de dois árbitros principais, quatro árbitros de linha e 3 mesários.

No mundo moderno, onde nós somos quase que obrigados a viver na agitação do trabalho e/ou estudos tomando a maior parte do tempo no nosso dia, as vezes não nos preocupamos com nossa saúde. Não nos alimentamos corretamente, não praticamos exercícios físicos e o nosso estilo de vida se torna cada vez mais sedentário, podendo trazer malefícios para a nossa saúde através de doenças crônicas como por exemplo a diabetes, hipertensão e obesidade.

De acordo com Soler (2005), cerca de 10% de pessoas que possuem deficiência no Brasil fazem algum tipo de exercício físico regularmente. Scherer (2013), afirma que os deficientes visuais possuem os níveis de aptidão física reduzidos em comparação a pessoas sem deficiência visual. Se para pessoas que não possuem nenhuma deficiência é difícil manter o estilo de vida saudável, para quem possui uma deficiência já é um desafio a mais, ainda mais se a sua deficiência afeta a locomoção.

Os grandes fatores para o estilo de vida não saudável dos deficientes visuais segundo Machado (2014), seriam “a falta de acessibilidade, profissionais sem formação adequada e dificuldades de locomoção e adaptação às informações disponíveis [...]”. O Goalball, assim como qualquer outro esporte auxilia no aumento da aptidão física, prevenindo assim as doenças crônicas causadas por falta de exercícios físicos regularmente e conseqüentemente obtendo um estilo de vida mais ativo.

De acordo com Porfírio (2012), a realidade atual da sociedade desenvolvida proporciona alterações no estilo de vida do indivíduo, como a mudança no hábito da alimentação, a ocupação do tempo de lazer e a acomodação com o local de trabalho. Conforme a *ALCOA ACTIVE LIVING COALITION FOR OLDER ADULTS – ALCOA* (2021), o estilo de vida ativo se caracteriza por estar incluído no dia a dia do indivíduo atividades físicas, mentais, sociais, emocionais, espirituais.

Visto a importância do esporte para os praticantes no ramo da saúde, este estudo busca compreender como quais as características do estilo de vida nos atletas praticantes de Goalball da cidade de João Pessoa-PB, com o intuito de avaliar se os mesmos possuem um estilo de vida ativo e saudável aliado a prática do esporte, assim

como averiguar o bem-estar dos indivíduos com a prática do Goalball e conhecer o significado para os praticantes.

Materiais e métodos

Esta pesquisa se caracteriza por ser um estudo de natureza qualitativa com a tipologia descritiva, de corte transversal. De acordo com Marconi e Lakatos (2006) “a metodologia qualitativa preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano. Fornece análise mais detalhada sobre as investigações, hábitos, atitudes, tendências de comportamento, etc.”

Conforme Castro (1976), quando se trata de uma pesquisa descritiva, “se está querendo dizer que se limita a uma descrição pura e simples de cada uma das variáveis, isoladamente, sem que sua associação ou interação com as demais sejam examinadas.”

Participaram do estudo oito atletas de Goalball, sendo todos do sexo masculino³ que treinam na cidade de João Pessoa-PB e possuíam idade igual ou superior a 18 anos. Para a seleção da amostra também foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: praticar o esporte há mais de 1 ano; e ter participado de algum campeonato oficial. Os mesmos foram selecionados de maneira intencional e não probabilística.

Como instrumento para a coleta de dados foi organizado um roteiro de entrevista semiestruturado elaborado pelos próprios pesquisadores, com tópicos organizados de acordo com os objetivos do estudo, esse roteiro foi validado no grupo de pesquisa LEPAFS (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde) da Universidade Federal da Paraíba. As informações obtidas pela entrevista foram organizadas, tratadas e analisadas sob a técnica de análise de conteúdo. Utilizou-se o programa Word da Microsoft para a identificação, tabulação, interpretação e análise em categorias e códigos de recorrência. Segundo Bardin (1977), a análise de conteúdo compõe várias técnicas para relatar um conteúdo proferido no andamento da comunicação, sendo assim feito oralmente ou textual.

³ Não existem mulheres praticando a modalidade, por este motivo somente atletas do sexo masculino participaram desta pesquisa.

Para a obtenção dos dados foi realizado um prévio levantamento nas entidades e clubes que possuem o Goalball como atividade competitiva. Explicando o objetivo do estudo à direção da entidade foi elaborado a Carta de Anuência autorizando a pesquisa. Após a autorização foi feito um primeiro contato com os atletas, informando do que se tratava e o objetivo do estudo e solicitando a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

O local da entrevista foi previamente combinado com os entrevistados de acordo com a disponibilidade dos mesmos, procurando deixar o entrevistado confortável para um melhor aproveitamento de suas respostas e não se limitando ao tempo, pois não havia tempo pré-estabelecido. A entrevista foi gravada através de um celular LG K10 Dual Chip, cartão de memória Kingston com 8Gb de espaço.

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética do Centro de Ciências Médicas (CCM/UFPB) com o número de protocolo 2.771.151, visando estar de acordo com os preceitos éticos e morais vigentes. Esta pesquisa não oferece riscos de natureza física ao entrevistado, existe a possibilidade de mobilização emocional relacionada ao tema.

Resultados

No gráfico 1 é representando pela percepção dos atletas quanto a sua alimentação saudável. Sendo assim 5 atletas afirmando que sua alimentação é saudável e 3 não saudável. É representado também a quantidade de atletas que fazem uso de um profissional de nutrição.

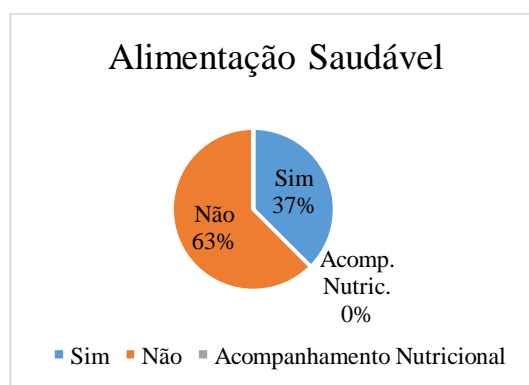


Gráfico 1. Porcentagem de atletas que consideram sua alimentação saudável.

No gráfico 2, pode ser observado as modalidades de atividades física que os atletas praticam ao longo do dia a dia aliado ao esporte Goalball.

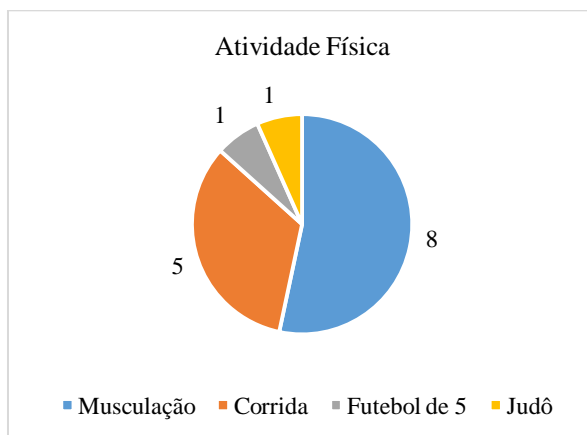


Gráfico 2. Atividades físicas praticadas pelos atletas além do Goalball.

O gráfico 3 representa as atividades de lazer que os sujeitos realizam no seu tempo livre.

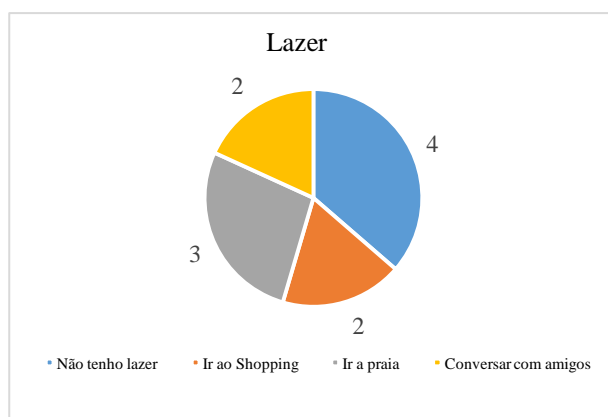


Gráfico 3. Atividades de Lazer praticadas pelos atletas.

No Quadro 1 está disposto as respostas dos sujeitos sobre o sentimento que desperta no atleta em praticar o esporte.

Quadro 1. Respostas sobre o sentimento praticando o Goalball.

Sujeitos	Respostas
Suj. 1	[...] sentimento é que é extremamente satisfatório consegui ter um bom desempenho em um esporte tão difícil.
Suj. 2	Uma realização, satisfação, felicidade, desperta em você a competição.

Suj. 3	[...] me identifiquei muito com o esporte e o sentimento é de felicidade.
Suj. 4	Me sinto bem e feliz por praticar o esporte e está com meus amigos.
Suj. 5	Me sinto útil praticando um esporte e feliz em poder pratica-lo em alto rendimento com minha idade.
Suj. 6	Um sentimento bom, de felicidade e de prazer.
Suj. 7	O sentimento é de alegria, prazer, satisfação, sentimento de capacidade porque ele me mostra que independentemente de ter perdido a visão eu fui capaz de descobrir novamente o esporte [...]
Suj. 8	É de satisfação faço o que eu gosto [...] quando estou praticando o Goalball me sinto bem.

No Quadro 2 podemos observar as respostas dos atletas a respeito do processo de inclusão junto com o esporte.

Quadro 2. Respostas dos atletas sobre inclusão.

Sujeitos	Respostas
Suj. 1	O esporte me ajudou a conhecer novas pessoas, fez ver dificuldades em que eu não sabia que poderia existir. [...]
Suj. 2	[...] sem dúvida o esporte tem um papel primordial nisso, o esporte é a principal ferramenta inclusiva porque abrange deficientes, abrange mulher criança, abrange idoso, abrange todas as áreas.
Suj. 3	[...] me sinto incluído e o esporte me ajuda a ter contato com pessoas externas fora do ambiente esportivo, ajuda você a se incluir com outros públicos.
Suj. 4	O esporte ajuda sim, pois com ele temos oportunidade de conhecer novas pessoas.
Suj. 5	Me sinto incluído pois estou fazendo parte de algo que me faz bem e melhora minha saúde.
Suj. 6	Me sinto incluído na sociedade por conta que o esporte me faz socializar com pessoas diferentes de mim.
Suj. 7	Com certeza me sinto incluso, a inclusão ela parte de dentro de nós, o tempo que a gente se aceita como deficiente capaz.

Suj. 8	[...] o esporte ele tem esse poder quando a sociedade passa a conhecer o esporte, eles admiram mais, entendem mais, e ver que o deficiente não é só um coitadinho, que ele possui força de vontade e superação [...]
--------	--

O gráfico 4 apresenta os resultados encontrados nas entrevistas com os atletas sobre o retorno que o Goalball proporcionou em suas vidas pessoais.

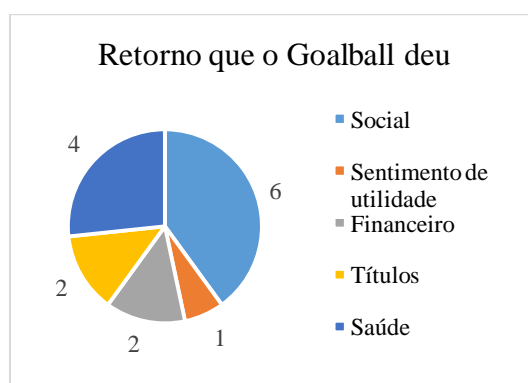


Gráfico 4. Representação do que o esporte trouxe para os atletas.

Discussão

Ao analisar as respostas dos sujeitos sobre o estilo de vida dos atletas, foi observado que a maioria percebe que a sua alimentação é saudável como é demonstrado no Gráfico 1. Eles julgam sua alimentação e fazem uma crítica sobre ela, como podemos ver o discurso de um sujeito: “Eu percebo que a minha alimentação não é muito saudável e queria que fosse diferente [...]” (Suj. 3).

Segundo os relatos dos entrevistados podemos avaliar que a alimentação dos atletas no dia a dia não é como eles esperam como é visto no discurso do Sujeito 6: “[...] não acho que seja saudável porque não como muitas verduras. ” Identificamos a problemática financeira para uma não alimentação saudável, como no relato do Sujeito 8: “Alimentação não é como eu gostaria que fosse, não tenho condição salarial para me alimentar melhor [...]”

Os atletas por si só não possuem o Goalball como uma atividade física única, como é representado no gráfico 2, podemos destacar que todos os sujeitos entrevistados fazem musculação, por ser um esporte de alto rendimento e de alto

desgaste físico. Cinco atletas relataram que praticam corrida. Sendo assim duas práticas comuns aos praticantes de Goalball de João Pessoa-PB.

Relacionado ao lazer dos atletas, foi analisado que alguns não possuem esse momento por conta dos afazeres do dia-a-dia com no relato do sujeito 7: “Não tenho tanto lazer até porque as atividades do dia-a-dia não permitem tanto [...]”, e sendo reforçada na fala do sujeito 8: “Gostaria de ter mais tempo para lazer pois eu sinto que é importante para saúde para desopilar [...]”.

O Goalball assim como qualquer outro esporte provoca alguma sensação para o praticante. Esta sensação nos atletas são as mais diversas possíveis, dentre elas estão dispostas nas respostas dos sujeitos a felicidade, alegria, satisfação e prazer. O esporte para a pessoa com deficiência pode ter vários significados como podemos perceber no discurso do sujeito 5 no quadro 1: “Me sinto útil praticando um esporte[...]

O sentimento de inclusão nos atletas relatados no quadro 2, é bem social, no quesito de conhecer novas pessoas, ser mais aberto a novas amizades, como no discurso do Sujeito 4: “O esporte ajuda sim, pois com ele temos oportunidade de conhecer novas pessoas. ” O esporte paralímpico tem um papel primordial no que diz respeito a um engajamento do deficiente em atividades esportivas, entretanto a inclusão ocorre nesse momento quando ele se sente capaz de realizar determinada tarefa como relatado pelo Sujeito 7: “Com certeza me sinto incluso, a inclusão ela parte de dentro de nós, o tempo que a gente se aceita como deficiente capaz. ”

O esporte de alto rendimento traz aos praticantes resultados de glórias e derrotas, além disso o bem-estar produzido por praticar um esporte e um convívio com outras pessoas. Para o deficiente visual além de praticar o esporte ele pode conhecer pessoas que possuem a mesma deficiência como disse o sujeito 1: “[...] o convívio, conhecer novas pessoas, interagir com pessoas que tem o mesmo problema ou outros problemas visuais [...]”. Além disso o papel do esporte é primordial para a saúde desta população, pois de acordo com Soler (2005) pouco mais de 10% dos deficientes no Brasil fazem algum tipo de exercício físico, visto isso o Sujeito 7 destaca a importância de praticar uma modalidade esportiva: “[...] a possibilidade de não me tornar um sedentário por estar praticando a modalidade. [...]”

No gráfico 4 está expresso o que o Goalball trouxe ou traz para os atletas, podemos observar que o lado social dos atletas foi bastante comentado por fazerem

várias amizades dentro do esporte e facilitar o convívio com outras pessoas, como percebido na fala do sujeito 3: “[...] ele me trouxe a facilidade de comunicar com outras pessoas e isso me ajudou muito e me fez conhecer novas pessoas [...]”

Conclusão

Durante o estudo podemos concluir que o estilo de vida dos atletas de Goalball de João Pessoa é considerado ativo pelo fato de praticarem a musculação por conta do esporte, entretanto foi observado que as atividades de lazer dos atletas foram em sua maioria exercícios físicos, como correr, caminhar. A alimentação dos atletas é preciso um acompanhamento profissional de um nutricionista para um melhor aproveitamento dos nutrientes para um programa de treino mais específico ou mais intenso.

O bem-estar produzido nos atletas através do sentimento praticando o Goalball é sinônimo de alegria e felicidade por fazer parte de um esporte que possibilite a inclusão, a utilidade de uma pessoa com deficiência em praticar um esporte, além de benefícios para a saúde do praticante e a interação social que ocorre com outras pessoas portadoras ou não da deficiência visual. É importante sempre manter um equilíbrio nessas variáveis até para um bom desempenho dentro de quadra e uma vida mais saudável mental quanto física.

O esperado de todo esporte é que o atleta possa alcançar objetivos e resultados gratificantes. Para os atletas de Goalball o resultado de praticar o esporte é a sensação de bem-estar físico e mental, buscando um equilíbrio nos sentimentos despertados pela prática da atividade esportiva. O Goalball como um esporte em crescimento e se tornando mais profissional, alguns atletas conseguem viver do esporte, conseguindo assim, renda proveniente do desporto e conseqüentemente é um incentivo para continuar praticando e possuindo um tempo a mais para dedicar ao esporte, pois poderá abdicar de uma atividade laboral.

Referências

ACTIVE LIVING COALITION FOR OLDER ADULTS (ALCOA). Definition of Active Living. 2021. Disponível em: <http://www.alcoa.ca/e/active_living.htm>. Acesso em: 10 nov. 2021.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70 Ltda, 1977.

CASTRO, C. M. **Estrutura e apresentação de publicações científicas.** São Paulo: McGraw-Hill, 1976.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE (CBDV). Goalball. Disponível em: <<http://cbdv.org.br/>>. Acesso em: 12 nov. 2021.

LUGLI, D.; SUEMITSU K.; MINOZZO M.; OKIMOTO, M. L. Bengala customizável para mulheres com deficiência visual. **Design e Tecnologia**, v. 6, n. 12, p. 44-53, 2016.

MACHADO, R. R.; VIANA, L. E. P. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde de pessoas com deficiência visual. 2014. Artigo (Especialização em Educação Física). Programa de Pós Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2014.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

PINTO, R. S. O Goalball em João Pessoa: A vitória da Inclusão Social. 2010. Monografia (Conclusão de Curso em Educação Física). Departamento de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

PORFÍRIO, M.; MARQUES, A.; LEAL, C.; COSTA, F. C. Desporto Escolar – Comparação do Estilo de Vida entre Jovens Praticantes e Não Praticantes de Atividades de Desporto Escolar. **Boletim SPEF**, v. 36, p. 73-84, 2012.

SCHERER, R. L.; LOPES, A. S. Atividade Física Habitual em adultos com deficiência visual: uma revisão sistemática. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 1, p. 234-247, 2013.

SOLER, R. **Educação física inclusiva na escola em busca de uma escola plural.** Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

ZUCHETTO A.T., CASTRO, R.L.V.G. As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos. **Kinesis**, v. 1, n. 26, p. 52-67, 2002.