

GOALBALL: SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EM RORAIMA

Allana Lithicia Oliveira Camilo

Universidade Estadual de Roraima - UERR

Alyne Tavares Honorato

Universidade Estadual de Roraima - UERR

Vinícius Denardin Cardoso

Universidade Estadual de Roraima – UERR

RESUMO

Este relato de experiência possui uma abordagem qualitativa do tipo descritivo e observacional, no Centro de Referência Paralímpico de Roraima (CRP-RR). Considerando o período de aproximadamente 12 meses, em exercício de um projeto de extensão pela Universidade Estadual de Roraima – UERR, voltado à promoção de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência na cidade Boa Vista, Roraima, na modalidade de *goalball*. A vivência prática no projeto proporcionou a análise de três dimensões centrais que emergiram ao longo da regência: (1) Apoio social – tornou-se possível observar a presença ativa dos familiares proporcionando benefícios aos participantes, destacando vínculos e contribuições para a construção de um ambiente que promova o bem-estar e sociabilidade dos atletas e equipe; (2) Benefícios Fisiológicos - sobre a prática observou-se o melhor desenvolvimento na coordenação motora, flexibilidade, agilidade e bem-estar dos atletas; (3) Benefícios Psicológicos - trouxeram ao discurso sobre a qualidade de vida dos atletas com deficiência visual, destacando a importância da saúde mental associada a prática esportiva coletiva. Observou-se a importância participação em projetos voltados a atletas com DV gera impactos significativos em múltiplas dimensões. O apoio social demonstrou ser um fator que contribui para o bem-estar coletivo. Paralelamente, os benefícios fisiológicos observados confirmam a relevância da atividade física. Além disso, os ganhos psicológicos ressaltam a importância da prática esportiva como promotora de saúde mental e qualidade de vida. Dessa forma, reforçando o papel do esporte adaptado como instrumento de inclusão, autonomia e desenvolvimento integral.

Palavras-chave: Apoio social; Deficiência visual; Esporte adaptado; *Goalball*; Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A maioria dos esportes paralímpicos são de alguma forma adaptações de esportes já existentes, porém este não é o caso do *Goallball*, o qual foi planejado e criado exclusivamente para pessoas com deficiência visual. A prática ocorre com os olhos cobertos por uma venda durante as competições para que todos possam competir em condições de igualdade.

Divididos por três classes denominadas de B1, B2 e B3, a seleção para categoria ocorre por meio da mensuração do melhor olho e da possibilidade máxima de correção do problema. Sendo B1, Cegos totais ou com percepção de luz, mas sem reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância, B2 atletas com percepção de vultos e B3 atletas que conseguem definir imagens. O time formado por 6 pessoas no total, divididos em 3 titulares e 3 reservas, exercem ao mesmo tempo, as funções de ataque e defesa, podendo serem do sexo feminino ou masculino.

O jogo é dividido em dois tempos de 12 minutos cada, com três minutos de intervalo acontece em uma quadra de 9mx18m, contando com um gol em cada lado da quadra com 9m de largura e 1.30m de altura. O objetivo do jogo é fazer com que a bola que contém um guizo dentro, invada o gol do adversário. O guizo presente dentro da bola que pesa 1,25kg e tem 76cm de diâmetro, funciona de forma que os atletas identifiquem o trajeto do objeto.

Durante as partidas não pode haver barulho no ginásio, exceto no momento entre o gol e o reinício do jogo ou nas paradas oficiais. Fazendo assim, com que um ginásio inteiro esteja em total silêncio em respeito e contemplando o esporte. A quadra tem demarcações em relevo feitas de barbante e fita para que os atletas possam se orientar tanto em suas posições como nas delimitações da quadra. As três posições que os atletas ocupam em quadra também contam com marcações específicas, assim como a delimitação das áreas neutras e de defesa.

Tratando-se de um paradesporto baseado nas percepções táteis e auditivas, os atletas exploram de forma contínua durante treinos e partidas sentidos para além da visão, o que auxilia positivamente na evolução dentro do esporte e na vida fora das quadras. Dessa forma, a prática de atividade física (AF) desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar e, para indivíduos com deficiência visual, sua relevância torna-se ainda mais significativa. Além de contribuir para a manutenção da condição física, a AF atua como um importante instrumento de inclusão social e desenvolvimento da autonomia.

Nesse sentido, existem evidências de que as pessoas com deficiência tendem a ter estilos de vida menos ativos em relação às pessoas sem deficiência (RIMMER *et al.*, 2004). Ao se envolverem em atividades físicas, pessoas com deficiência visual desenvolvem habilidades motoras finas, equilíbrio e coordenação, o que lhes confere maior confiança para realizar tarefas

do cotidiano e obter autonomia. Dito isso, a atividade física torna-se uma excelente proposta para a conquista da autonomia do indivíduo DV, para a conquista e melhora do equilíbrio, coordenação e autoconfiança, resultando na melhora na qualidade de vida do praticante.

Para algumas pessoas com deficiência visual os programas de exercício em grupo são uma estratégia eficaz para aumentar o tempo semanal despendido em atividade física, através da motivação proporcionada pelo contato com outras pessoas (TRINH *et al.*, 2014). Sendo assim, sua pratica permite manter e melhorar a saúde física, psicológica e social. Nesse sentido, Cardoso, Bastilha e Nicoletti (2022) destacam que a prática esportiva, pode aproximar das pessoas, rompendo qualquer barreira e imposição que podem limitar o acesso das pessoas com deficiência aos direitos que lhe são assegurados.

A prática esportiva contribui para a sociabilização da pessoa com deficiência na medida em que facilita a comunicação, a realização pessoal, a autoimagem, o autoconceito e a autonomia. A convivência com novos grupos sociais tende a amenizar a questão da timidez e a fazer com que as pessoas melhorem sua relação interpessoal, possibilitando que as pessoas com deficiência visual que por vezes são excluídas do convívio social, consigam se relacionar com mais facilidade com outras pessoas (PEREIRA *et al.*, 2013).

Compreendemos assim, que o esporte coletivo pode ser um local de trocas e segurança em comum para os indivíduos, possibilitando o senso de coletividade, principalmente em grupos de pessoas com deficiência presentes no esporte. Ciente dos benefícios da prática esportiva e da prevenção de algumas doenças por meio do esporte, também devemos destacar para além disso, os benefícios psicológicos identificados ao longo da observação.

Assim, o objetivo do presente estudo, busca descrever as principais percepções da atuação de uma acadêmica bolsista no Projeto de Extensão: Atividades Físicas e Esportivas para Pessoas com Deficiência, na modalidade de *Goalball*.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA NA EXTENSÃO ACADÊMICA

Esse relato busca descrever aspectos vivenciados por uma discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Roraima (UERR), estagiária do Programa Institucional de Extensão: “Atividades Físicas e Esportivas para Pessoas com Deficiência”, ofertado pela instituição. A atuação da bolsista ocorreu em um período de 5 meses de atuação, de fevereiro de 2025 a junho de 2025, acompanhada do Professor César Augusto Barros, pioneiro no esporte no Estado de Roraima.

O trabalho consiste em um relato de experiência com uma abordagem qualitativa, do tipo descritivo e observacional. Conforme afirma Marconi e Lakatos (2005), o estudo descritivo pretende apenas observar, registrar e descrever as características de um fenômeno ocorrido em uma amostra ou população. Sendo assim, foi possível a idealização e realização do presente estudo com os atletas do *Goalball*, onde a observação, o registro e a descrição das vivências foram de suma importância para uma maior compreensão dos benefícios e dificuldades apresentadas pelos atletas e suas famílias.

A modalidade de *Goalball* ocorre no Ginásio Romerão localizado na Vila Olímpica, em Boa Vista/ RR, as atividades acontecem às terça-feira das 14:00 até às 17:00 e quinta-feira das 18:00 até às 20:00, que obtém auxílio de 1 coordenador, 1 professor e 3 estagiários, que atuam em conjunto para o andamento das atividades do mesmo. Participam ativamente 11 alunos brasileiros e 03 imigrantes venezuelano, totalizando 14 atletas, sendo 09 homens e 05 mulheres com idades variando entre 20 e 65 anos.

Figura 1 – Grupo de trabalho do Projeto de Extensão



Fonte: Autores (2025)

3 RESULTADOS

A vida acadêmica representa um período essencial na formação intelectual, profissional e pessoal dos docentes. É durante esse período que os estudantes têm a oportunidade de desenvolver competências técnicas e científicas, além de habilidades críticas, éticas e sociais indispensáveis para sua atuação na sociedade.

Sabendo que os três pilares da universidade são Ensino, Pesquisa e Extensão, os projetos acadêmicos configuram-se como instrumentos estratégicos que enriquecem o processo de aprendizagem e consolidam a formação integral dos alunos. Estes pilares são interligados e fundamentais para a atuação das universidades, pois visam à formação integral do aluno, a produção e difusão do conhecimento e a transformação da sociedade.

Diante disso, o projeto de Extensão vivenciado pela bolsista, possibilitou uma rica vivência para a sua formação aliada com a produção científica sobre o *Goalball*. Para além do *Goalball*, o Centro de Referência Paralímpico de Roraima (CRP-RR) oferece aulas gratuitas de diversas modalidades paralímpicas, além de organizar e apoiar eventos de inclusão como o Festival Paralímpico, que está na sua décima edição, contribuindo para o desenvolvimento da iniciação e do alto rendimento no esporte e aproximando os estudantes ao esporte paralímpico.

Dessa forma, a partir do acompanhamento da prática, foi possível obter a identificação de três pontos principais. Sendo os principais pontos a serem analisados, foram identificados: **1) Apoio Social, 2) Benefícios Fisiológicos, 3) Benefícios Psicológicos.**

Considerando os benefícios da atividade física e a crescente da inclusão de pessoas com deficiência no esporte, torna-se fundamental ampliar a compreensão sobre os impactos positivos do *goalball* no desenvolvimento motor, emocional e social dos seus praticantes.

A partir dessa perspectiva, este estudo busca descrever como a prática regular do *goalball* contribui para a autonomia e qualidade de vida de pessoas com deficiência visual, destacando os aspectos fisiológicos e psicossociais envolvidos nessa prática esportiva.

3.1 Apoio social

O apoio social possui grande força para o início da prática e permanência das pessoas no esporte, não sendo diferente para as pessoas com deficiência (PCD), porém nesse grupo o apoio familiar pode ser decisivo para que se mantenham engajados no esporte, substituindo o sentimento do isolamento/afastamento social, pela sensação de inclusão e pertencimento. Além do que, foi possível observar que o apoio familiar aflora de forma crucial os estímulos para a superação dos limites, resultando assim, em benefícios como confiança e autoestima do indivíduo, fazendo com que este esteja cada vez mais propenso a desafiar-se novamente. Em complemento, presenciamos a atuação familiar no ambiente do *Goalball*, capaz de favorecer e aumentar uma rede de apoio sólida, com laços de amizade entre os familiares de cada aluno,

praticando e torcendo juntos, criando vínculos, mesclando o apoio social de cada família, não mais direcionado somente para um atleta, mas agora para toda a equipe.

Diante da formação desse grande grupo de apoio, surgiu entre eles a oportunidade para praticarem também a corrida de rua em um grupo da cidade, inserindo esses atletas em um meio social antes não ocupado por deficientes visuais. A decisão para a nova prática, surgiu do apoio em comum, fruto da união dos alunos pela modalidade do *Goalball*. Neste novo desafio escolhido por eles, relataram que foram capazes de aumentar seus círculos sociais e em consequência disso, o apoio para a continuação no esporte, seja pela corrida de rua ou pelo paradesporto. Os benefícios são reais quando analisamos maior autonomia funcional e mudanças fisiológicas.

Dessa forma, constatamos que o esporte abre portas, pois viabiliza a inclusão da pessoa com deficiência em diversos locais, inclusive locais antes não ocupados por eles, advindo muitas vezes do apoio familiar, demonstram aspectos como autoconfiança e autonomia. Dito isso, Labrocini (2000) afirma que o esporte para pessoas com deficiência é uma ferramenta favorável à melhora na socialização, pois a convivência diária com atletas e técnicos, e as viagens realizadas para competições, possibilitam a interação social e a possibilidade de criar novos vínculos de amizade.

No decorrer das atividades, observamos de forma clara, que o envolvimento direto da família contribuiu significativamente para o bem-estar emocional dos alunos, fazendo com que os mesmos se mantenham motivados na prática, fortalecendo o senso de pertencimento, autoconfiança e motivação para a modalidade esportiva.

3.2 Benefícios Fisiológicos

A realização das atividades no *Goalball* viabilizou avanços significativos nos participantes, evidenciados principalmente pela melhora da agilidade, orientação espacial, da mobilidade corporal e da força muscular, bem como visivelmente pela redução do peso corporal. Durante o período observado obtivemos relatos sobre algumas das mudanças corporais dos atletas, fortalecendo a avaliação visual que estávamos colocando em prática.

A força muscular e o equilíbrio são qualidades físicas interligadas, onde o fortalecimento muscular, especialmente dos membros inferiores e do core, contribui para um melhor equilíbrio corporal e estabilidade postural, o que é vital na prevenção de quedas e na promoção da independência, principalmente das pessoas com Deficiência Visual (DV). Ainda focando na autonomia desse público, o refinamento auditivo em pessoas com DV, refere-se

ao desenvolvimento e utilização das habilidades auditivas é fundamental na reabilitação e independência, da mesma forma da orientação espacial para a locomoção dos mesmos, onde possam caminhar sem guia, utilizando bengalas, aumentando ainda mais a própria autonomia.

Segundo Oliveira Filho *et al.*, (2004), objetivando-se um trabalho sistemático e contínuo, a avaliação deve estar baseada nas condições remanescentes em relação à motricidade fina e ampla, coordenação, marcha, flexibilidade, amplitude articular, equilíbrio, resistência muscular, orientação espacial e temporal. Em meio o decorrer da avaliação, percebemos que os atletas acompanhados obtiveram, maior autonomia dentro e fora das quadras, devido a melhora fisiológica, decorrente dos estímulos físicos ocorridos nos treinos.

Ainda diante do exposto, percebemos mudanças comportamentais geradas pelos resultados fisiológicos da prática, tal qual a maior permanência durante o período do treino. Em alguns momentos alguns dos atletas não completavam o treino, fazendo com que o mesmo precisasse ser pausado diversas vezes ou finalizado antes do horário, de forma a “segurar” o ritmo da equipe. Aos poucos começaram a sinalizar a melhora da resistência, resultando positivamente no avanço do treinamento.

Dessa forma, tornaram-se cada vez mais capazes de completar o tempo estipulado para a prática, como consequência disso, aumentaram a exposição aos estímulos físicos, aumentando o nível de treinamento. Sendo assim, tornando-se indivíduos mais resistentes, estando cada vez mais suscetíveis a lapidar com mais qualidade as habilidades de jogo, onde melhoram diretamente seus aspectos fisiológicos. Como resultado, compreendemos que a resistência física foi o pilar principal para que as outras capacidades e habilidades como força, agilidade, confiança, refinamento auditivo, reflexo e orientação espacial pudessem ser treinadas.

A força muscular e o equilíbrio são qualidades físicas interligadas, onde o fortalecimento muscular, especialmente dos membros inferiores e do core, contribui para um melhor equilíbrio corporal e estabilidade postural, o que é vital na prevenção de quedas e na promoção da independência, principalmente das pessoas com Deficiência Visual (DV).

Ainda focando na autonomia desse público, o refinamento auditivo em pessoas com DV, refere-se ao desenvolvimento e utilização das habilidades auditivas para “compensar” a falta de visão, o que é fundamental na reabilitação e independência dessas pessoas, da mesma forma da orientação espacial para a locomoção dos mesmos, onde possam caminhar sem um guia, utilizando bengalas, aumentando ainda mais a própria autonomia.

Durante o período de contato com os alunos, foi possível observar diversas mudanças físicas, sendo essas a diminuição da gordura abdominal, principalmente nos homens e o tônus muscular mais evidente em ambos os sexos. Após os relatos de algumas alunas sobre exames

de rotina e a diferença das taxas entre o período de início no paradesporto até a presente data relatada, elas afirmam o quanto o *Goalball* pôde influenciar no equilíbrio fisiológico significativo em benefício da saúde das mesmas.

Confirmamos as observações em meio aos relatos voluntários e não induzidos pelos pesquisadores, quando os próprios atletas iniciavam conversas sobre quando e como as mudanças haviam impactado em suas vidas pessoais e/ou esportivas.

Ainda sobre os relatos, as mulheres atestam sobre as mudanças em suas vidas após as práticas, entre os principais tópicos, afirmam estarem mais dispostas durante o dia a dia, obtiveram melhora do sono, alimentam-se de forma mais saudável, houve maior regulação dos ciclos menstruais e melhora expressiva no humor.

3.3 Benefícios Psicológicos

De acordo com Lieberman (2002), qualidade de vida do DV pode ser elevada por meio da atividade física regular que além de favorecer a saúde e diminuir o risco de doenças, torna os DV mais ativos fisicamente e mais capazes de realizar as atividades da vida diária de forma livre, sendo assim a qualidade de vida evolui substancialmente. O esporte paralímpico oferece uma série de benefícios psicológicos para pessoas com deficiência, incluindo o aumento da autoestima, autoconfiança, autoeficácia e independência. A partir disso, foi possível identificar nos relatos, como o paradesporto foi capaz de mudar positivamente as vidas dos atletas, tirando-os do sedentarismo e abrindo portas para a prática de outra modalidade, incentivando a melhoria da qualidade de vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1948) que define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença, compreendemos que o *Goalball* é um esporte que engloba diretamente estes três pilares. Já conhecidos os benefícios fisiológicos e do apoio social citados acima, observamos também a questão mental, onde juntos formam uma tríade de benefícios interligados. De acordo com o estudo de Moura, Silva e Bastos (2016), os benefícios da prática do *goalball* para a melhora da autoestima tiveram resultados na percepção dos atletas no estudo realizado pelos autores, onde a maioria dos indivíduos afirmou ter uma autoestima abalada ou baixa antes de se envolverem com a modalidade e alta após a vivência deste esporte.

Nesse sentido, pudemos presenciar o relato de um atleta do sexo masculino, onde destacou a melhora significativa de seu quadro depressivo em decorrência da prática do *goalball*, ressaltando a redução dos sentimentos de tristeza e isolamento, assim como o

fortalecimento da sua autoestima e a ampliação das interações sociais. Evidenciando dessa forma, o potencial do esporte para estratégia de promoções em quadros de saúde psicológica.

O esporte sendo adaptado ou não, poderá ser usado como uma parte dos programas de terapia recreativa, corretiva esportiva ou de bem-estar. O *goalball* podendo exercer um impacto significativo na saúde emocional dos praticantes, completa assim, o que é segundo indicam Moura, Silva e Bastos (2016), que a participação regular nesse esporte contribui para a melhoria da qualidade de vida, promovendo maior integração social e fortalecimento emocional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, compreendemos que os benefícios do apoio social, os fisiológicos e psicológicos estão diretamente interligados, de forma a estabelecerem pilares para qualidade de vida e saúde em geral dos indivíduos praticantes. O esporte paralímpico tem a grande capacidade de mudar vidas, para além somente dos atletas, afetando positivamente também os familiares e sendo capaz de construir novas ligações pessoais.

Os benefícios do *Goallball* nos atletas do presente estudo foram observados como uma semente, pequena no começo, regada constantemente, alimentada com o convívio, motivação e disciplina de cada um da equipe, sendo hoje uma linda árvore com frutos, onde cada vez mais pessoas estão se interessando em ser e cuidar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRITTAIN, Ian. **From Stoke Mandeville to Stratford**: a history of the summer Paralympic Games. Champaign, IL: Common Ground, 2012.

CARDOSO, Vinícius Denardin; BASTILHA, Rafael Rodrigues; NICOLETTI, Lucas Portilho. Imigrantes venezuelanos com deficiência: o Festival Paralímpico como facilitador no acesso à saúde. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 10, n. 2, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v10i2.8128>.

LABRONICI, Rita Helena Duarte Dias et al. Esporte como fator de integração do deficiente físico na sociedade. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 58, n. 4, p. 1092-1099, 2000.

LIEBERMAN, Lauren . Fitness for individuals who are visually impaired and deaf-blind. **RE:View**, v. 34, n. 1, p. 13-23, 2002.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MOURA, D. L.; SILVA, A. A.; BASTOS, Tania. Goalball: a importância do esporte na qualidade de vida de deficientes visuais. **Fiep Bulletin**, v. 86, 2016.

OLIVEIRA FILHO, Ciro Winckler de; MATSUI, Regina; CARVALHO, Artur José Squarisi de; ALMEIDA, José Júlio Gavião de. A iniciação no atletismo para pessoas cegas e com baixa visão. Campinas: Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física, 2004.

PEREIRA, Ramon; et al. A importância do desporto de alto rendimento na inclusão social dos cegos: um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant - Brasil. **Motricidade**, v. 9, n. 2, p. 95-106, 2013.

RIMMER, James.; RUBIN, Stephen; BRADDOCK, David. Barriers to exercise in African-American women with physical disabilities. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 81, n. 2, p. 182-188, 2000.

TRINH, Linda.; MUTRIE, Nanete; CAMPBELL, Anna; CRAWFORD, Jennifer.; COURNEYA, Kerry. Effects of supervised exercise on motivational outcomes in breast cancer survivors at 5-year follow-up. **European Journal of Oncology Nursing**, v. 18, n. 6, p. 557-563, 2014.

SOBRE OS AUTORES

Allana Lhithicia Oliveira Camilo. Graduanda em Educação Física (UERR), Bolsista de Iniciação Científica (PIBIC) e Bolsista do Programa Institucional de Extensão: Atividades Físicas e Esportivas para Pessoas com Deficiência. allanalithicia11@gmail.com

Alyne Tavares Honorato. Graduanda em Educação Física (UERR), Bolsista de Iniciação Científica (PIBIC) e Bolsista do Programa Institucional de Extensão: Atividades Físicas e Esportivas para Pessoas com Deficiência. alyne_t.h@hotmail.com

Vinícius Denardin Cardoso. Doutor em Ciências do Movimento Humano (UFRGS), Mestre em Atividade Física Adaptada (Universidade do Porto, Portugal), Professor Efetivo na Universidade Estadual de Roraima (UERR), Coordenador do Centro de Referência Paralímpico de Roraima e Vice-presidente da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada (SOBAMA). vinicius.denardin@uerr.edu