



**Centro Universitário Leonardo da Vinci**

**PROJETO DE EXTENSÃO**



**BOCHA PARALÍMPICA – UMA OPORTUNIDADE DE JOGAR**

## **BOCHA PARALÍMPICA – UMA OPORTUNIDADE DE JOGAR**

### **RESUMO**

Atualmente o esporte adaptado e o exercício físico são considerados poderosas ferramentas na melhora da saúde, inclusão social e qualidade de vida. Contudo, apesar dos inúmeros benefícios, a maior parte da população brasileira, não pratica qualquer atividade física ou esporte (IBGE, 2013). Neste sentido, considerando a necessidade de oferecer oportunidades de fácil acesso, baixo custo e de rápida compreensão, relacionadas a prática regular de esportes, à comunidade constituída de pessoas com deficiência, é que surge o projeto de extensão intitulado “Bocha Paralímpica – Uma oportunidade de jogar”. O projeto tem como objetivo principal promover uma atividade lúdica, que possibilite a vivência e experiência de uma prática esportiva regular, proporcionando intervenções e experiências que contribuam para o desenvolvimento e realidade da comunidade acadêmica da UNIASSELVI, especificamente com o processo de formação, acerca das atividades motoras adaptadas à pessoas com deficiência física. A metodologia utilizada apresenta grande flexibilidade, adequando-se a realidade de espaço (ambiente), material (quantidade e tipo) e da população (tipo de deficiência) encontrado a fim de garantir as complexas e diversas características do público-alvo. Por fim, ao final do projeto, o acadêmico terá adquirido uma experiência única de iniciação esportiva para pessoas com deficiência, além de proporcionar ao público selecionado, a oportunidade de continuar praticando uma modalidade simples, barata, prazerosa e saudável.

**Palavras-chave: Pessoas com deficiência física, Esporte adaptado, Inclusão.**

### **INTRODUÇÃO**

Historicamente a prática regular paradesportiva, vem sendo utilizada como uma poderosa ferramenta na inclusão social, saúde e qualidade de vida de pessoas com deficiência, pois por meio de exercícios e atividades físicas, promove benefícios aos aspectos psicológicos, físicos e cognitivos de seus praticantes (MANSO, et al., 1996; DANTAS, 1998; BOMPA, 1999; HANSON; LEVY, 2002; MELO; LOPES, 2002). Apesar disso, cerca de 62,1% da população brasileira (100,5 milhões de pessoas), não pratica qualquer atividade física ou esporte (IBGE, 2013) trazendo um perigo real no aumento da prevalência de doenças crônico degenerativas, associadas ao sedentarismo e inatividade física.

Oportunizar a prática de esportes adaptados, de fácil entendimento e baixo custo, parece ser uma oportunidade simples de combater essa disfunção social. Desta forma, uma das modalidades paralímpicas, que podem ser melhor adaptadas em termo de local,

implemento, regras e ensino aprendizagem é a bocha paralímpica (CPB, 2021). Este paradesporto, apresenta as mesmas regras que a bocha convencional, o de lançar as bolas coloridas mais próximas da bola branca, adaptando o material (bolas leves de borracha/espuma), o jeito de lançar (com as mãos, pés, cabeça ou com a ajuda de calheiros) e o espaço (qualquer ambiente plano em que possa ser demarcado as faixas e zona de jogo) (CPB, 2021).

Assim, considerando a necessidade real de oferecer oportunidades de práticas regulares de atividades e exercícios físicos, a pessoas com deficiência e a facilidade de ensino, baixo custo e adaptação da bocha paralímpica, o presente projeto tem como objetivo principal, proporcionar o ensino da modalidade de bocha paralímpica, a fim de promover uma atividade lúdica, que possibilite a vivência e experiência de uma prática esportiva regular.

## **OBJETIVOS**

**OBJETIVO GERAL:** Proporcionar o ensino da modalidade de bocha paralímpica, a fim de promover uma atividade lúdica, que possibilite a vivência e experiência de uma prática esportiva regular.

### **Objetivos Específicos:**

- Ensinar as principais regras da bocha paralímpica;
- Auxiliar na confecção dos implementos de jogo da bocha paralímpica;
- Orientar pai, responsáveis e professores, como podem auxiliar e participar da bocha paralímpica com as pessoas com deficiência;
- Possibilitar a prática esportiva, por meio de atividades e jogos de iniciação;
- Identificar os pontos positivos e pontos que precisam ser melhorados na metodologia de ensino.

## **JUSTIFICATIVA**

O projeto “Bocha Paralímpica – Uma oportunidade de Jogar” tem sua concepção pautada na intenção de proporcionar intervenções e experiências que contribuam para o desenvolvimento e realidade da comunidade acadêmica da UNIASSELVI, especificamente com o processo de formação, acerca das atividades motoras adaptadas à pessoas com deficiência física.

Por meio da atenção e atendimento dessa população específica, o papel da extensão na faculdade é reforçada, com a aplicação do ensino produzido pela instituição à comunidade local, além de realizar conexões íntimas com os conhecimentos elementares nas disciplinas de graduação.

Destaca-se ainda, a possibilidade de realizar parcerias junto a Secretária Municipais de saúde, organizações não governamentais e instituições públicas ou privadas, tornando a Uniasselvi um centro de excelência na promoção de saúde, inclusão social e qualidade de vida, para pessoas com deficiência.

Ao final do projeto, o acadêmico terá adquirido uma experiência única de iniciação esportiva para pessoas com deficiência, além de proporcionar ao público selecionado, a oportunidade de continuar praticando uma modalidade simples, barata, prazerosa e saudável.

## **LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO**

A elaboração do projeto será desenvolvida por acadêmicos beneficiados pelo Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina - UNIEDU, compreendendo 20 horas a serem cumpridas em ações sociais.

As ações previstas no projeto poderão ser realizadas nos seguintes locais: Escolas públicas, APAEs, Centro de Assistência à Criança e ao Adolescente, Fundações Culturais, ONGs e Associações de Bairros ou de Moradores. Observação: A instituição a receber o (a) acadêmico (a) da UNIASSELVI para a aplicação do projeto deve fornecer a declaração do cumprimento das 20 horas em ações sociais.

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada apresenta grande flexibilidade, adequando-se a realidade de espaço (ambiente), Material (quantidade e tipo) e da população (tipo de deficiência) encontrado a fim de garantir as complexas e diversas características do público-alvo. Desta forma inicialmente, deve-se realizar um levantamento de possíveis instituições concedentes que atendam os pré-requisitos para a intervenção do projeto. Em seguida, o acadêmico(a) deve realizar uma pequena anamnese dos sujeitos do projeto, a fim de

identificar o tipo de deficiência e dividi-los por meio de uma breve classificação funcional.

Para este projeto, buscar-se-á ampliar o tipo de deficiência comum em praticantes de bocha paralímpica (elevado grau de paralisia cerebral ou deficiências severas) para qualquer tipo de deficiência física, sendo classificados em novas categorias:

- CAT1: Pessoas com deficiência física leve que podem lançar, arremessar ou chutar uma bola em pé.
- CAT2: Pessoas com deficiência física, cadeirantes, que conseguem segurar, arremessar ou lançar uma bola sem auxílio de outra pessoa.
- CAT3: Pessoas com deficiência física, cadeirantes, que precisam de auxílio para segurar a bola, mas que conseguem arremessar ou lançar uma bola sem auxílio de outra pessoa.
- CAT4: Pessoas com deficiência física muito severas que usam instrumento auxiliar, podendo ser ajudados por outra pessoa (Calheiros)

Esta identificação pode ser realizada através de uma reunião com os professores da instituição, pais e responsáveis, buscando já o assentimento e consentimento para a atividade (anexos).

Após este processo o(a) acadêmico(a) bolsista deverá então auxiliar no processo de confecção dos implementos (bolas e calhas), ensino das regras e do jogo aos jogadores e auxiliares (calheiros), realizando a prática do jogo entre os jogadores de cada categoria. As regras do jogo, a função dos calheiros e instrução para a confecção dos materiais se encontra nos anexos e tutoriais abaixo.

O Acadêmico deverá seguir as etapas, ações e carga horárias conforme o cronograma abaixo.

## **CRONOGRAMA DA APLICAÇÃO DO PROJETO**

### **CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES PRESENCIALMENTE:**

<b>ETAPA</b>	<b>AÇÃO</b>	<b>C/H</b>
<b>Seleção do Local</b>	Seleção da instituição concedente para a realização do projeto.  Contato com a instituição, profissional responsável e assinatura dos termos de autorização para execução do	

	<p>projeto.</p> <p>Identificação das necessidades básicas para iniciar o projeto (confeção de implementos, local para a prática, identificação dos participantes, autorização da instituição, profissionais responsáveis, pais e responsável pelos participantes)</p>	1h
<p><b>Levantamento inicial e preparação para primeira atividade</b></p>	<p>O(a) acadêmico(a) bolsista após o primeiro contato ou reunião com a instituição, deve procurar dividir os participantes em classes funcionais, a fim de proporcionar um jogo mais justo, com base na funcionalidade física dos jogadores.</p> <p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entregar o termo de consentimento/Assentimento a instituição concedente, profissionais, pais e responsáveis, a fim de se apresentar e explicar o princípio do projeto;</li> <li>• Preencher uma planilha com as principais informações dos participantes (Nome, tipo de deficiência, classe funcional).</li> </ul>	2h
<p><b>Preparação e desenvolvimento da segunda</b></p>	<p>Preparar o local selecionado para o jogo com marcações (Fitas, linhas desenhadas, cordões).</p> <p>Disponibilizar os materiais necessários para a construção dos brinquedos.</p> <p>Construir junto com os participantes a construção dos implementos, quando possível.</p> <p>Realizar a doação destes materiais aos participantes.</p> <p style="text-align: center;"><b>Construção dos Implementos</b></p>	5h

<b>atividade</b>	<p>Objetivo: Possibilitar as pessoas com deficiência, o acesso ao jogar e brincar.</p> <p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir os implementos (Bolas e calhas) junto com os participantes ou sozinho em casa, de acordo com a preferência e necessidade;</li> <li>• Ensinar as regras do jogo.</li> </ul>	
<b>Aplicação do jogo</b>	<p>Ensinar o jogo e brincar livremente com os participantes, atuando como, professor, jogador ou arbitro.</p> <p>Orientar a função dos calheiros e convidar para que os professores, pais e responsáveis, façam essa função, sempre que existir participantes classificados como CAT4 (Pessoas com deficiência física muito severas que usam instrumento auxiliar, podendo ser ajudados por outra pessoa)</p> <p>Realizar o registro da prática esportiva com fotos, vídeos e relatos (item obrigatório).</p>	11h
<b>Depoimentos</b>	Coletar o depoimento do público selecionado, a respeito da atividade desenvolvida.	1h
<b>Finalização</b>	Preencher o questionário do bolsista e enviar os registros para o e-mail do coordenador do curso que você está matriculado.	

**CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES VIRTUALMENTE:**

<b>ETAPA</b>	<b>AÇÃO</b>	<b>C/ H</b>
--------------	-------------	-----------------

<p><b>Escolher o local</b></p>	<p>Seleção da instituição concedente para a realização do projeto.</p> <p>Contato com a instituição, profissional responsável e assinatura dos termos de autorização para execução do projeto.</p> <p>Identificação das necessidades básicas para iniciar o projeto (confeção de implementos, local para a prática, identificação dos participantes, autorização da instituição, profissionais responsáveis, pais e responsável pelos participantes).</p> <p>Estes processos podem ser realizados por contato telefônico ou por aplicativos de reunião on line (<i>TEAMS, ZOOM, MEET</i>)</p>	<p>2h</p>
<p><b>Levantamento Inicial</b></p>	<p>O(a) acadêmico(a) bolsista após o primeiro contato ou reunião com a instituição, deve procurar dividir os participantes em classes funcionais, a fim de proporcionar um jogo mais justo, com base na funcionalidade física dos jogadores.</p> <p style="text-align: center;"><b>Bocha paralímpica - Uma oportunidade de Jogar</b></p> <p>Objetivo: Proporcionar o ensino da modalidade de bocha paralímpica, a fim de promover uma atividade lúdica, que possibilite a vivência e experiência de uma prática esportiva regular.</p> <p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entregar o termo de consentimento/Assentimento a instituição concedente, profissionais, pais e responsáveis, a fim de se apresentar e explicar o princípio do projeto; (Por e-mail)</li> </ul>	<p>2h</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preencher uma planilha com as principais informações dos participantes (Nome, tipo de deficiência, classe funcional).</li> </ul>	
<p><b>Agendamento das aulas e execução da primeira atividade</b></p>	<p>Agendar uma videoconferência e comunicar a instituição, participantes ou aos responsáveis, o dia e horário que irá ser realizado esse encontro virtual. É importante informar que a confecção envolve a utilização de motricidade fina, necessitando do auxílio de um responsável em caso de deficiências graves ou severas que comprometam a habilidade manipulativa. Esse processo pode ser realizado por contato telefônico ou por aplicativos de reunião on line (<i>TEAMS, ZOOM, MEET</i>)</p> <p style="text-align: center;"><b>Construção dos Implementos</b></p> <p>Objetivo: Possibilitar as pessoas com deficiência, o acesso ao jogar e brincar.</p> <p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir os implementos (Bolas e calhas) junto com os participantes.</li> <li>• Ensinar as regras do jogo.</li> </ul> <p>O acadêmico deve preparar uma apresentação de power point, a fim de apresentar as regras da bocha paralímpica e explicar o jogo, se preferir pode passar vídeos de no máximo 2min, que mostrem como o jogo acontece. O bolsista deve ensinar aos participantes e responsáveis como construir as bolinhas e calhas.</p> <p>Ao final, marque uma nova Videoconferência para que os alunos possam realizar a prática desse jogo.</p>	<p>4h</p>

<b>Aplicação do jogo</b>	<p>Antes de começar a ensinar o jogo e brincar livremente com os participantes, atuando como, professor, jogador ou arbitro, o acadêmico deve verificar se os mesmos estão em um ambiente seguro, amplo e sem perigo eminente, em caso de qualquer indicativo de insegurança o acadêmico deve suspender a prática virtual.</p> <p>Orientar a função dos calheiros e convidar para que os professores, pais e responsáveis, façam essa função, sempre que existir participantes classificados como CAT4 (Pessoas com deficiência física muito severas que usam instrumento auxiliar, podendo ser ajudados por outra pessoa)</p> <p>Realizar o registro da prática esportiva com fotos, vídeos e relatos (item obrigatório).</p>	11 h
<b>Depoimentos</b>	Coletar o depoimento do público selecionado, a respeito da atividade desenvolvida.	1h
<b>Finalização</b>	Preencher o questionário do bolsista e enviar os registros para o e-mail do coordenador do curso que você está matriculado.	

**IMPORTANTE:** Não há carga horária para a primeira etapa (levantamento) como horas de extensão. Desta forma, contabiliza-se para fins de cumprimento das horas de atividades sociais, apenas as desenvolvidas com o público-alvo.

## REGRAS

- Todos os competidores, devem arremessar atrás da linha de arremesso
- É permitido o uso das mãos, pés ou instrumentos de auxílio, em casos de praticantes com alto grau de comprometimento nos membros superiores e inferiores;
- Atletas com maior comprometimento podem contar com auxílio de ajudantes, chamados de calheiros;
- As provas podem ser praticadas individualmente, em duplas ou trios;

- Individual: as partidas são divididas em quatro ends (SETS), onde os atletas lançam seis bolas em cada;
- Dupla: a disputa também é feita em quatro ends (SETS), mas cada jogador lança três bolas por parcial;
- Trio: os jogos em trios são disputados em três ends (SETS), onde cada jogador lança duas bolas por parcial;
- A área do jogo deve medir 6m de largura por 12,5m de comprimento;
- A quadra deve ser completamente lisa, com piso sintético ou de madeira;
- O objetivo do jogo é lançar as bolas coloridas o mais próximo possível da bola branca;
- Vence a partida quem obtiver o maior número de pontos;

### **CONFECÇÃO DOS MATERIAIS**

- 6 Bolas azuis, 6 Bolas vermelhas e 1 bola branca
  - Medidas aproximadas 27cm
  - Peso aproximado cada bola 275 gramas
- Calha (somente se tiver participantes CAT4)

### **VÍDEOS DE APOIO PARA A CONFECÇÃO DE MATERIAL**

<https://www.youtube.com/watch?v=FR9sEiMABhk> (Trocar pedras por feijão ou arroz cada bolinha 275 gramas)

[https://www.youtube.com/watch?v=w2Pr2s8\\_6ys](https://www.youtube.com/watch?v=w2Pr2s8_6ys) (Trocar pedras por feijão ou arroz cada bolinha 275 gramas)

### **VÍDEO EXPLICATIVO SOBRE A MODALIDADE**

<https://www.youtube.com/watch?v=YBjWVIG7ZQ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=QrdmCOHOKq4>

## REFERÊNCIAS

ANDREW Parsons é reeleito presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro. Brasília: Comitê Paralímpico Brasileiro, 2013. Disponível em: <[www.cpb.org.br/andrew-parsons-e-reeleito-presidente-do-comite-paralimpico-brasileiro-2/](http://www.cpb.org.br/andrew-parsons-e-reeleito-presidente-do-comite-paralimpico-brasileiro-2/)> Acesso em: 16 jun. 2014

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. CPB on line: Paralympic Sports. Disponível em: <<https://www.cpb.org.br/noticia/detalhe/3021/confira-10-fatos-sobre-a-delegacao-brasileira-a-um-ano-dos-jogos-paralimpicos-de-toquio>>. Acesso em: 04 novembro 2020.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. CPB on line: Paralympic Sports. Disponível em: <<https://cpb.org.br/noticia/detalhe/3073/conheca-outras-modalidades-praticadas-por-pessoas-com-deficiencia>>. Acesso em: 04 novembro 2020.

WETTERHAHN, K. A.; HANSON, C.; Levy, C. E. Effect of participation in physical activity on body image of amputees. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, v. 81, n. 3, p. 194-201, 2002. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11989516>>.

BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. 4. ed. São Paulo. Phorte, 2002.

## ANEXO

### TERMO DE CONSENTIMENTO

Olá, sou acadêmico (a) \_\_\_\_\_ (seu nome) \_\_\_\_\_ da UNIASSELVI e estou realizando em parceria com a \_\_\_\_\_ (Instituição concedente) \_\_\_\_\_ um projeto Bocha Paralímpica – Uma oportunidade de jogar que tem como objetivo proporcionar o ensino da modalidade de bocha paralímpica, a fim de promover uma atividade lúdica, que possibilite a vivência e experiência de uma prática esportiva regular. Neste sentido, salientamos que a atividade acontecerá de forma totalmente gratuita, pois os materiais serão doados por mim (Primeiro nome) \_\_\_\_\_.

Durante o processo, os participantes (Pessoas com Deficiência Física), serão convidados a confeccionar o material para a prática do esporte (Bolas e calhas) bem como brincar, jogar e se divertir. Caso existam pessoas com deficiência física severa, ou com comprometimento na motricidade fina os professores, pais e responsáveis podem auxiliar na confecção dos materiais, bem como no jogo na função de calheiro.

Assinatura do Acadêmico:

Assinatura ou identificação do Participante:

Dia, Local, ano.

## **TERMO DE ASSENTIMENTO (MENORES DE IDADE)**

Olá, sou acadêmico (a) \_\_\_\_\_ (seu nome) \_\_\_\_\_ da UNIASSELVI e estou realizando em parceria com a \_\_\_\_\_ (Instituição concedente) \_\_\_\_\_ um projeto Bocha Paralímpica – Uma oportunidade de jogar que tem como objetivo proporcionar o ensino da modalidade de bocha paralímpica, a fim de promover uma atividade lúdica, que possibilite a vivência e experiência de uma prática esportiva regular. Neste sentido, salientamos que a atividade acontecerá de forma totalmente gratuita, pois os materiais serão doados por mim (Primeiro nome) \_\_\_\_\_.

Durante o processo, os participantes (Pessoas com Deficiência Física), serão convidados a confeccionar o material para a prática do esporte (Bolas e calhas) bem como brincar, jogar e se divertir. Caso existam pessoas com deficiência física severa, ou com comprometimento na motricidade fina os professores, pais e responsáveis podem auxiliar na confecção dos materiais, bem como no jogo na função de calheiro.

Assinatura do Acadêmico:

Assinatura ou identificação do Participante:

Assinatura do Responsável:

Dia, Local, ano.