



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DOUGLAS FABIANY MENDES DA SILVA**

**TÊNIS DE MESA ADAPTADO: RELATO DAS ATIVIDADES  
DESENVOLVIDAS NA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO  
BRASIL (AABB) NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2016**

**DOUGLAS FABIANY MENDES DA SILVA**

**TÊNIS DE MESA ADAPTADO: RELATO DAS ATIVIDADES  
DESENVOLVIDAS NA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO  
BRASIL (AABB) NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB**

Relato de experiência apresentado ao Curso de Graduação em **Educação Física** da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção de graduação em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas

**CAMPINA GRANDE – PB  
2016**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586t Silva, Douglas Fabiany Mendes da.  
Tênis de mesa adaptado: relato das atividades desenvolvidas na associação atlética banco do brasil (AABB) na cidade de Campina Grande - PB [manuscrito] / Douglas Fabiany Mendes da Silva. - 2016.  
60 p. : il. color.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em EDUCAÇÃO FÍSICA) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.  
"Orientação: Profa. Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas, Departamento de Educação Física".

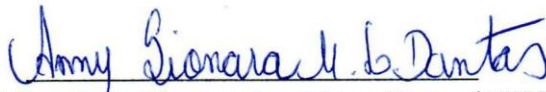
1.Tênis de mesa. 2.Inclusão. 3. Cadeirantes. I. Título.  
21. ed. CDD 796.346


**DOUGLAS FABIANY MENDES DA SILVA**

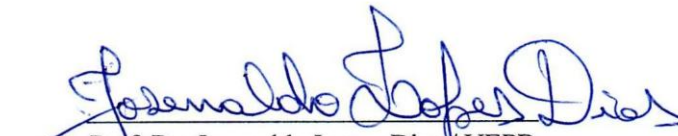
**TÊNIS DE MESA ADAPTADO: RELATO DAS ATIVIDADES  
DESENVOLVIDAS NA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO  
BRASIL (AABB) NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB**

Relato de experiência apresentado ao Curso de  
Graduação em **Educação Física** da Universidade  
Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência  
para obtenção de graduação em Educação Física.

Aprovado em: 12/05/2016

  
Prof.ª Esp. Any Sionara Lima Moura Dantas / UEPB  
Orientadora

  
Prof. Ms. Jeimison de Araújo Macieira / UEPB  
Examinador

  
Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias / UEPB  
Examinador

Dedico este trabalho a todas as pessoas com deficiência seja ela auditiva, visual, motora ou intelectual. Não importa qual a deficiência, o que importa é a força de vontade e a dedicação dessas pessoas que, nas suas dificuldades e limitações diárias, encontram felicidade nas pequenas coisas da vida. Ensinam-me que a força, a perseverança e a paciência são a forma mais sincera de agradecer a Deus pela vida, independentemente de qualquer barreira.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder a vida e que até aqui tem cuidado de mim iluminando e guiando meu caminho durante toda a vida.

Agradeço à Prof<sup>a</sup> Esp. Anny Syonara Lima Moura Dantas, por todo apoio e dedicação na minha orientação deste relato e o bom relacionamento na vida acadêmica e pessoal.

Aos meus avôs, em especial a José Bezerra da Silva (in memoriam), embora fisicamente ausente, mas sempre esteve ao meu lado quando em vida, dando-me forças a cada dia, ensinando-me a viver no caminho do bem.

Aos meus pais e familiares, que sempre estiveram comigo em todos os momentos.

A todos os professores que compõem o Departamento de Educação Física, que contribuíram para minha formação.

A todos os funcionários da UEPB, pelo bom atendimento na minha necessidade, em especial, ao secretário do curso Alanberg.

Aos amigos de turma pela amizade, apoio e consideração.

Dedico também a minha noiva Thaís, que esteve comigo em todos esses momentos, concedendo-me um braço amigo no que fosse necessário, sempre suprimindo minhas necessidades.

**MUITO OBRIGADO!**

“O meu desenvolvimento não é absurdo ainda que não seja fácil de compreender. Tem a sua própria lógica e muitas das condutas a que chamam alteradas são formas de enfrentar o mundo segundo a minha maneira especial de ser e perceber. Faz um esforço para me compreender”. Adaptado – **Angel Rivière(1996)**

# **TÊNIS DE MESA ADAPTADO: RELATO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL (AABB) NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB**

*Douglas Fabiany Mendes da Silva - UEPB*

## **RESUMO**

Este trabalho tem o intuito de relatar minha experiência na Associação Atlética Banco do Brasil (AABB), expandindo o conhecimento do tênis de mesa inclusivo praticado por cadeirantes, também aumentando o acervo bibliográfico nessa área. Essa experiência foi vivenciada no período de março a dezembro de 2014, no salão de festas da AABB. Foi observado que cada participante optou por objetivos distintos, sabendo que cada objetivo fora realizado satisfatoriamente, dentro das limitações enfrentadas. Alguns praticavam o tênis de mesa por lazer, já outros buscavam a profissionalização e o alto rendimento. Foram feitos todos os acompanhamentos necessários na busca de incluí-los aos demais com algumas adaptações básicas, inserindo-os efetivamente com os considerados “normais”. Nos treinos, todos participavam juntos, independentemente de ser cadeirante ou não, estimulando ao cadeirante melhor desempenho e, como consequência disso, aumentaram suas capacidades motoras. Era solicitada, aos praticantes, disciplina durante as aulas, pois esse tipo de atividade requer concentração, perseverança e domínio emocional para que pudessem desempenhar melhor as funções, desenvolvendo suas habilidades motoras. Foram organizados planos de aula com conteúdos práticos e objetivos. Partindo do contexto histórico, fixando fundamentos básicos da modalidade, com brincadeiras e jogos, despertando o prazer pelo Tênis de Mesa. Considero esse período altamente produtivo, pois me direcionou a trabalhar não só com o tênis de mesa, mas também com outros esportes adaptados; isso tornou-se definitivamente minha paixão. Nesse sentido, o esporte sempre vem agregando valores e qualidade de vida aos seus participantes, pois percebi a grande evolução dos cadeirantes como pessoa: passaram a dar mais valor à vida, desconsideraram seus problemas emocionais que afetavam no seu desenvolvimento psicossocial; passaram a viver com mais dinamismo, ao passo que foram sendo reinseridos dentro de um grupo com distintos objetivos contribuintes para uma boa sociabilização entre seus participantes. A vivência aconteceu no período de Março a Dezembro de 2014, foram elaborados 80 planos de aula divididos em 05 fases, conforme desenvolvimento de cada participante. A experiência superou as expectativas por seu valor na vida dos participantes e no âmbito acadêmico.

**PALAVRAS-CHAVES:** Cadeirantes. Inclusão. Tênis de Mesa.



# **TENNIS ADAPTED BOARD: REPORT OF ACTIVITIES IN ATHLETIC ASSOCIATION BRAZIL BANK (AABB) IN GREAT PLAIN CITY – PB**

Douglas Fabiany Mendes da Silva - UEPB

## **ABSTRACT**

This work is intended to relate my experience Athletic Association Bank of Brazil (AABB), expanding the knowledge of the inclusive table tennis practiced by wheelchair users, also increase the bibliographic collection in this area. This experience was experienced in the period from March to December 2014, in the hall of the AABB parties. It was observed that each participant chose different goals, knowing that each goal had been accomplished satisfactorily, within the limitations faced. Some practice for leisure table tennis, while others sought to professionalize and high yield. All necessary accompaniments were made in the search to include them to the other with some basic adjustments by inserting them effectively with those considered "normal". In practice, all participated together, whether wheelchair or not, stimulating the wheelchair better performance and, as a result, increased their motor skills. Was requested to practitioners, discipline in class, because this type of activity requires concentration, patience and emotional control that could best fulfill the functions, developing their motor skills. Lesson plans were organized with practical content and objectives. From the historical context, establishing basic fundamentals of the sport, with fun and games, arousing pleasure in Table Tennis. I consider this highly productive period, as directed me to work not only with table tennis, but also with other adapted sports; it has definitely become my passion. In this sense, the sport is always adding value and quality of life for its participants since realized the great evolution of the wheelchair as a person: now give more value to life, they disregarded their emotional problems affecting in their psychosocial development; now live with more dynamism, while they were being reinserted into a group with different taxpayers goals for a good socialization among participants. The experience took place from March to December 2014, they were drawn up 80 lesson plans divided into 05 phases, as development of each participant. The experience exceeded expectations by their value in the lives of participants and academic.

**KEYWORDS:** Wheelchair. Inclusion. Table tennis.

## LISTA DE ILUSTRAÇÃO

### IMAGENS

- IMAGEM I** – Professor saulo demonstrando como executar a atividade com elásticos **21**
- IMAGEM II** – Os alunos executando as atividades com elásticos sozinhos ..... **21**
- IMAGEM III** – Os alunos reunidos num momento de descontração antes de mais um dia de treino ..... **23**
- IMAGEM IV** – Treino demonstrativo para a rede de televisão itararé..... **23**
- IMAGEM V** – Professor auxiliar pedro e os atletas david e dudu pousando para a foto ..... **24**
- IMAGEM VI** - Atletas cadeirantes dudu e david. atrás, na imagem, encontram-se o restante da equipe treinando mais um dia. como podemos observar todos os atletas participam do treino com equidade entre eles, não fazendo distinção do cadeirante ou do andante. nosso intuito sempre vai ser a inclusão para o bem estar de todos ..... **24**
- IMAGEM VII** - Momentos da reportagem da tv paraíba na aabb com os cadeirantes, praticantes do tênis de mesa ..... **25**
- IMAGEM VIII** – Momentos de premiação após algumas etapas do circuito campinense de tm. (1ª divisão)..... **26**
- IMAGEM IX** – Momentos de premiação após algumas etapas do circuito campinense de tm. (2ª divisão)..... **26**

## DESENHOS

<b>DESENHO I:</b> Demonstrando formas de pegar na raquete .....	<b>55</b>
<b>DESENHO II:</b> Demonstrando mexicana simples .....	<b>56</b>
<b>DESENHO III:</b> Demonstrando movimentação com ataque <i>forehand e backhand</i> .....	<b>57</b>
<b>DESENHO IV:</b> Demonstrando mexicana avançada .....	<b>58</b>

## LISTA DE SIGLAS

<i>Fh</i>	<i>Forehand</i>
<i>Bh</i>	<i>Backhand</i>
TM	Tênis de Mesa
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba
AABB	Associação Atlética Banco do Brasil
ENID	Encontro de Iniciação à Docência da UEPB
CINTEDI	Congresso Internacional de Educação e Inclusão

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2.</b>	<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>15</b>
	2.1-Ojetivo geral .....	15
	2.2-Objetivo específico .....	15
<b>3.</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>16</b>
	3.1-Atividade física adaptada e saúde .....	16
	3.2-Tênis de mesa adaptado .....	17
	3.3-Qualidade de vida na prática esportiva para pessoas com deficiência .....	19
<b>4.</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>20</b>
	4.1-Tipo de trabalho.....	20
<b>5.</b>	<b>RELATO DA EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>27</b>
	5.1-Local da experiência e como se propôs o trabalho .....	27
	5.2-Atividades realizadas .....	27
	5.3-Sobre as aulas .....	29
	5.4-Conhecendo um pouco sobre os participantes .....	35
	5.5-Como tudo influenciou na minha vida acadêmica e pessoal .....	36
	5.6-Reflexão do período na observação aos cadeirantes.....	38
<b>6.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>41</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>41</b>
	<b>APÊNDICE .....</b>	<b>44</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>59</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A inclusão de pessoas com deficiência ainda é um grande desafio no sistema educacional brasileiro, em âmbito governamental, são aprovadas Leis e Decretos que asseguram alguns direitos a elas. O decreto Nº 5.296 de 2 de dezembro de 2004 regulamenta as Leis nºs 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas específicas, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida e dá outras providências. Apesar do crescimento e da preocupação das pessoas com esse segmento da população, ainda são algumas poucas instituições que têm o compromisso de qualificar seus profissionais para dar o suporte necessário às pessoas com deficiência, isso não acontece apenas em Campina Grande/PB, mas é algo que se expande em todo território nacional.

O Tênis de Mesa é um esporte pouco difundido ainda no Brasil, mesmo assim, segundo o Atlas do Esporte 2003, tornou-se o 3º esporte mais praticado no país como lazer, tendo em média 12 milhões de praticantes incluindo os cadeirantes.

Nesse sentido, a Educação Física busca auxiliar no processo de desenvolvimento de pessoas com deficiências, através de estratégias e métodos adequados, criando um campo específico desta área de conhecimento: a Educação Física Adaptada (FERREIRA, 2010).

Exige um pouco de especificidade o trabalho feito com os cadeirantes, requer um grande jogo de cintura para as várias adaptações que devem ser feitas, possibilitando melhor adequação as suas limitações, fazendo com que os participantes das atividades propostas possam chegar ao seu melhor para atingir o ápice favorável na realização de suas atividades qualitativamente. Em Campina Grande/PB, esse projeto foi elaborado para a vivência de cadeirantes com o esporte, para que haja esse conhecimento além dos grandes benefícios que vêm sendo citados no texto. Um projeto alternativo que atrai os cadeirantes à prática esportiva, melhorando ainda suas capacidades funcionais. Assim, foi elaborado em Campina Grande/PB um projeto, com todo trabalho pedagógico de base do Tênis de Mesa com adaptações para atender a necessidade do público-alvo, seguindo como referência metodológica o livro “Método de ensino de Tênis de Mesa” do autor Professor e Especialista Nelson Machado.

De acordo com Vilani (2006, p. 4) destaca que a prática do Tênis de Mesa “implica dentre outros aspectos de ordem social, em um grande benefício para os

aspectos funcionais do ser humano de ordem das questões inerentes ao desenvolvimento motor e à saúde”. O trabalho com deficiente é algo minucioso e restrito a alguns grupos, mas precisa ser propagado para que as pessoas tenham o conhecimento e, a partir daí, venha o interesse.

O tênis de mesa inclusivo busca auxiliar no processo de desenvolvimento de pessoas com deficiência motora, através de estratégias e métodos adequados. Suas adaptações apresentam-se como proposta a auxiliar na melhoria de várias capacidades motoras, promovendo saúde e bem-estar aos cadeirantes, por agregar valor ao seu praticante não só no âmbito motor, mas também afetivos, cognitivos e sociais.

No início do trabalho, houve dificuldades em deixar os participantes à vontade naturalmente, por conta de fatores psicológicos e sociais que os afetavam. Recorremos a métodos em que eles pudessem interagir uns com os outros, melhorando a socibilização. Em seguida, passamos a questioná-los para entender um pouco mais sobre eles. Dentro desse debate, ficaram à vontade para transmitir seus testemunhos, então a partir daí começamos o trabalho prático que se estendeu ao longo de 2014 e fluiu muito bem, inclusive oportunizou aos participantes ingressarem em outras atividades diversas que contribuem para seu bem-estar.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1- Objetivo geral**

- ✓ Relatar minha experiência vivida na Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) em Campina Grande-PB, com um grupo de Deficiente Físico (cadeirantes), que jogava Tênis de Mesa, no período de março a dezembro de 2014.

### **2.2- Objetivos específicos**

- ✓ Expor a experiência vivida com os cadeirantes da AABB da cidade de Campina Grande, praticantes do Tênis de Mesa;
- ✓ Aumentar o acervo bibliográfico na área de Educação Física para pessoas com deficiência;



### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1- Atividade Física Adaptada e Saúde

Entende-se como atividade física adaptada um programa individualizado de aptidão física e motora, ou seja, um programa elaborado para suprir as necessidades especiais dos indivíduos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. O desporto adaptado surgiu como um importante meio na reabilitação física, psicológica e social para pessoas com algum tipo de deficiência. Consiste em adaptações e modificações em regras, materiais, locais para as atividades possibilitando a participação das pessoas com deficiências nas diversas modalidades esportivas (Duarte e Werner, 1995). Também pode ser definido como esporte modificado ou especialmente criado para ir ao encontro das necessidades únicas de indivíduos com algum tipo de deficiência (GORGATTI; GORGATTI, 2005).

Diversos instrumentos legais foram implementados pelo governo federal, a fim de garantir que todas as pessoas, independentemente de limitações físicas, motoras, sensoriais ou cognitivas, tenham acesso irrestrito à educação, ao esporte e ao lazer em quaisquer estabelecimentos públicos (GORGATTI; COSTA, 2005).

Porém, de acordo com Silva (2008), “ainda nos deparamos na escola, com uma realidade contrária a esses direitos”. A grande maioria das crianças com deficiência não tem estímulos ou até mesmo se acham incapazes de executar tal atividade proposta, e acabam não tendo participação nas aulas de Educação Física. Isso mostra que são poucos os profissionais que tem conhecimento sobre a área da Educação Física Adaptada, ou até mesmo não compreendem a visão da escola, limitando-se a uma prática desportiva pensada sobre deficiente paraolímpico. Não se pode aceitar que, hoje, com o advento das pesquisas na área de atividade física e saúde, uma pessoa seja excluída da prática regular de exercícios por apresentar alguma deficiência (GORGATTI; COSTA, 2005).

De acordo com Sampaio (1946, p. 104), “A deficiência pressupõe um vazio a ser preenchido”. O desporto adaptado é indicado desde a fase inicial do processo de reabilitação. Os indivíduos têm a oportunidade de vivenciar sensações e movimentos, que, muitas vezes, não realizaram pela limitação física ou por barreiras sociais e ambientais. O desporto para pessoas com algum tipo de deficiência iniciou-se como uma tentativa de colaborar no processo terapêutico delas e logo ganhou muitos adeptos (Gorgatti; Gorgatti, 2005). Como exemplo disso, o deficiente físico que inicia no

desporto adaptado busca principalmente a reabilitação (recomendação médica) e a oportunidade de engajamento social com pares sob as mesmas condições (Wheller, 1999). Dessa forma, o desporto adaptado é uma ferramenta importante na reabilitação de indivíduos com deficiência, pelos benefícios motores, psicológicos e sociais, além de ter como objetivos o lazer e a competição, que são considerados aceleradores do processo de reabilitação.

Os benefícios do desporto adaptado são muitos, como a melhoria da autoconfiança para a realização das atividades diárias, valorização pessoal, autoestima, melhora da condição física, aprimoramento das capacidades físicas gerais e prevenção de deficiências secundárias e reabilitação motora (BRAZUNA; MAUERBERG DE CASTRO, 2002; GORLA, 2007; GORGATTI, 2008).

Nahas (2006, p. 139) afirma: "As atividades físicas e desportivas regulares podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, promover a socialização e aumentar os níveis e bem-estar geral das pessoas com deficiência". Dr. Guttman Sarrias (1976) "ressalta que o esporte pode ser um agente fisioterapêutico atuando eficazmente na reabilitação social e psicologia do portador de deficiência, não devendo ser considerada apenas como uma atividade recreativa".

### **3.2- Tênis de Mesa Adaptado**

O Tênis de Mesa Adaptado enquadra-se no conjunto de esportes adaptados, tendo suas regras e desenvolvimento de jogo baseados no Tênis de Mesa Tradicional, que, por sua vez, é uma das modalidades paralímpicas, desde Roma 1960.

De acordo com Canciglieri (CBTM 2008, p. 16) descreve que o Tênis de Mesa é caracterizado por exigir de seus atletas uma movimentação corporal intensa (deslocamentos, rotações, flexões, etc.), exigindo adaptações de equilíbrio das estruturas corporais devido às constantes alterações do centro de gravidade durante o treinamento ou o jogo.

Participam atletas do sexo masculino e feminino com paralisia cerebral, amputados ou deficiências motoras em duas categorias: cadeirantes e andantes. Há também uma classe específica para deficientes mentais. Quanto à Classificação Funcional é distribuída dividido em 11 diferentes classes da seguinte forma: **TT1, TT2, TT3, TT4 e TT5**: atletas cadeirantes; **TT6, TT7, TT8, TT9, TT10**: atletas que andam. **TT11**: atletas andantes com deficiência intelectual.

**TT1**: Cadeirante sem equilíbrio sentado, com redução severa da função no braço jogando.

**TT2**: Cadeirante, sem equilíbrio sentado, com redução da função no braço jogando.

**TT3:** Cadeirante, sem equilíbrio sentado, embora a parte superior do tronco mostre atividade. Braços normais, apesar de algumas perdas ligeiras de movimento podem ser encontrados na mão, sem efeito sobre as habilidades do tênis de mesa. O braço não-jogo mantém a posição do tronco.

**TT4:** Cadeirante, com equilíbrio sentado existente, embora não ideal por não existir ancoragem (estabilização) da pélvis. A quantidade de equilíbrio depende da quantidade de músculos abdominais intactos. Se as regiões mais altas dos músculos abdominais-dorsais estão intactas, apenas a rotação fraca é possível. Músculo com resultado funcional em flexão para frente com as costas ocas (lordose) e flexão para o lado com uma curvatura do lado côncavo.

**TT5:** Cadeirante. Função normal dos músculos do tronco. Atividade suficiente dos músculos do quadril dando ancoragem pélvica e uma maior superfície de apoio. Inclinação para frente e para o lado é feita por uma curva normal da coluna.

**TT6:** Andante. Deficiências graves de pernas e braços.

**TT7:** Andante. Deficiências muito graves de pernas (equilíbrio estático e dinâmico pobres) ou grave a deficiência moderada de jogar braço ou combinação de braços e pernas com deficiências menos graves do que na classe 6 (Hemiplegia PC moderada ou diplegia jogar braço incluído) ou qualquer deficiência, com perfil funcional comparável.

**TT8:** Andante. Deficiências moderadas das pernas ou deficiências moderadas do braço de jogo (considerando que o controle de cotovelo e ombro é muito importante) ou hemiplegia PC moderada ou diplegia com braço de jogar bom ou qualquer deficiência, com perfil funcional comparável.

**TT9:** Andante. Deficiência leve da (s) perna (s) ou Deficiências leves no braço de jogar ou deficiências graves no braço de não jogar ou PC leve com hemiparesia ou monoplegia ou qualquer deficiência, com perfil funcional comparável.

**TT10:** Andante. Deficiências muito leves nas pernas ou deficiência muito suave de jogar braço; ou grave a moderado comprometimento do braço de não jogar; ou insuficiência moderada do tronco ou qualquer deficiência, com perfil funcional comparável.

**TT11:** Andante com deficiência intelectual.

Podemos observar que as classes são relativas ao grau de deficiência, de modo que, quanto maior o número da classe, menor é o comprometimento físico-motor do atleta. A classificação é realizada a partir da avaliação do alcance de movimentos de

cada atleta, sua força muscular, restrições locomotoras, equilíbrio na cadeira de rodas e a habilidade de segurar a raquete. Para a capacidade mental, são realizados exames de quociente intelectual (QI) e quociente social do atleta.

### **3.3- Qualidade de Vida na Prática Esportiva para Pessoas com Deficiência**

O esporte adaptado só começou a ter visibilidade após a Segunda Guerra Mundial, para a reabilitação e a inserção social de soldados que voltavam para casa com traumas medulares, amputados, além do psicológico abalado. Chegando essa prática no Brasil só a partir de 1958.

De acordo com Carmo (1991), durante a antiguidade as pessoas que possuíam alguma anomalia, seja ela física auditiva, visual ou mental, eram consideradas incapazes de lutar por sua própria sobrevivência e eram abandonadas em locais desertos para serem devoradas por animais ferozes.

Atualmente, essa ideia preconceituosa de que o deficiente não serve para nada já vem enfraquecendo, prova disso é a inclusão nos esportes adaptados, sempre adequando a prática a limitação de cada indivíduo. Para Duarte (2003), “somente a partir da última década, os cursos de educação física colocaram, em seus programas curriculares, conteúdos relativos às pessoas portadoras de necessidades especiais”, entretanto há dificuldades em adquirir materiais didáticos que facilitem as formas de trabalhar com esse público.

Segundo Steinberg (Araújo, Almeida e Itani, 2004) “a prática de atividades físicas proporciona o bem-estar físico e psicológico em todas as pessoas, portadoras ou não de deficiência”; nesse sentido, vemos que o esporte auxilia na reabilitação das pessoas e a Educação Física inclusiva influencia diretamente na qualidade de vida de pessoas com deficiência. Portanto, faz-se necessária a prática esportiva para que, dentro daquela vivência, envelheçam de forma saudável. Segundo Pitanga (2004), “a educação física adaptada vem apresentar aspectos positivos, na medida em que os alunos passam a assimilar e a conviver com suas necessidades”. Nesse contexto, a Educação Física Adaptada surge como meio de inclusão social de pessoas com deficiência, oferecendo a oportunidade de participação nas práticas esportivas como qualquer outro ser humano considerado “normal”. É importante frisar que, para as pessoas com deficiência, praticar esportes pode representar muito mais que saúde. Praticado regularmente, incrementa inúmeros benefícios para a saúde física e mental, melhora a autoestima, estimula a independência e o desenvolvimento da sua potencialidade, respeitando sempre suas limitações.

Ainda no que tange à prática desportiva inclusiva, Rodrigues (2006) ”vem colocar que, ao se aprofundar em estudos acerca da atividade física para deficientes, percebe-se

uma grande preocupação em relação à saúde destes, em seu aspecto mais amplo, como o fisiológico, social e o emocional”. O autor considera a questão social como uma busca à qualidade de vida, pois afirma que a qualidade de vida deixou de representar apenas uma vida sem doenças, passando, assim, a ser uma busca de felicidade e de satisfação pessoal. Portanto, é notório que a prática de esportes por deficientes melhora a vida dos praticantes em vários âmbitos.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1- Tipo de trabalho**

Este trabalho é de cunho descritivo e documental. Os Relatos são frutos de experiência vivida durante o período de março a dezembro de 2014. Foram utilizados alguns planos de aula como instrumento, embasados no livro “Método de ensino de tênis de mesa” (MACHADO).

Segundo Gil (2002), “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”.

Ainda segundo Gil (2002), a pesquisa documental assemelha-se muito à pesquisa bibliográfica. A diferença essencial entre ambas está na natureza Das fontes/Enquanto a pesquisa bibliográfica se utiliza fundamentalmente das contribuições dos diversos autores sobre determinado assunto, a pesquisa documental vale-se de materiais que não recebem ainda um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetos da pesquisa.

As aulas de Tênis de mesa aconteciam no salão de festas do clube da AABB, situado na rua Lino Gomes da Silva, 71 – São José – Campina Grande-PB. Os encontros aconteciam três vezes por semana (segunda, quarta e sábado), durante duas horas diárias de atividade: segundas e quartas, das 20h às 22h; e no sábado, das 09h às 11h. Não havia discriminação quanto ao sexo do participante nem tampouco faixa etária determinada, eram aproximadamente uma média de 40 alunos com participação de sete alunos com deficiência física (Cadeirantes) sendo todos do sexo masculino eram acompanhados por três professores, sendo um titular e dois auxiliares.

**IMAGEM I** – Professor Saulo demonstrando como executar a atividade com elásticos.



FONTE: Próprio autor

**IMAGEM II** – Os alunos, sozinhos, executando as atividades com elásticos.



FONTE: Próprio autor

Como sabemos, são alunos que requerem uma melhor atenção, o que fica claro na imagem I e, de maneira objetiva, também podemos contribuir para que desenvolvessem suas habilidades motoras à base de princípios fisioterápicos, trabalhando com elásticos que auxiliam no desenvolvimento da força muscular, melhora a coordenação durante os exercícios, explora a amplitude articular e a aumenta a flexibilidade, além de gerar resistência durante os movimentos concêntricos (contração do músculo) e excêntricos (alongamento do músculo).

Os elásticos podem ser utilizados em qualquer lugar e de diferentes formas, substituindo diversos equipamentos de musculação. Na imagem II, podemos ver os participantes executando sem auxílio, depois de ter absorvido na prática anteriormente demonstrada. Assim como qualquer exercício, o uso de elásticos deve ser orientado e supervisionado por profissionais especializados, tanto para fins de reabilitação quanto para melhora do condicionamento físico. Foi sugerida a realização dos exercícios em frente a um espelho, possibilitando o acompanhamento para realizá-los com uma postura correta, sem compensações; além do mais, estavam sendo bem monitorados para execução correta dos movimentos com o elástico, evitando o alargamento do trauma. Exercícios de aquecimento antes do treinamento e alongamentos antes e após o uso dos elásticos também ajudam a prevenir lesões. Tudo isso era cobrado e executado pelos alunos.

Na imagem III, podemos observar os participantes em um momento de descontração antes do treino, conversando, ou seja, havia todo um processo dentro do grupo de sociabilização. Já na imagem IV, estão reunidos para fazer uma breve demonstração a uma rede de televisão. Na imagem V, podemos ver o professor auxiliar Pedro em breve recomendações aos participantes e em seguida pousando para foto. Na imagem VI temos dois participantes cadeirantes logo à frente e, por trás, temos os demais treinando. A imagem VII refere-se a imagens de uma reportagem feita pela equipe da TV Paraíba com o trabalho feito com os cadeirantes, pode ser vista neste endereço: <https://www.facebook.com/aabb.cg/photos/a.520760684697984.1073741828.487297844710935/640983602675691/>. Já as imagens VIII e IX retratam momentos de premiações das divisões citadas nas imagens supracitadas.



**IMAGEM III** – Os alunos reunidos num momento de descontração antes de mais um dia de treino.



FONTE: Próprio autor

**IMAGEM IV** – Treino demonstrativo para a emissora de Televisão TV Itararé.



FONTE: Próprio autor



**IMAGEM V** – Professor auxiliar Pedro e os atletas David e Dudu pousando para a foto.



FONTE: Próprio autor

**IMAGEM VI** - Atletas Cadeirantes Dudu e David. Atrás, na imagem, encontra-se o restante da equipe treinando mais um dia. Como podemos observar, todos os atletas participam do treino com equidade entre eles, não fazendo distinção do cadeirante ou do andante. Nosso intuito sempre vai ser a inclusão para o bem-estar de todos.



FONTE: Próprio autor

**IMAGEM VII** - Momentos da reportagem da TV Paraíba na AABB com os cadeirantes praticantes do Tênis de Mesa.



FONTE: globoesporte.com

Obs: Imagem da matéria feita para o *Globo Esporte* com a temática “Tênis de Mesa”, em que atletas cadeirantes falam sobre a oportunidade de fazer da modalidade um meio de vida, lazer e esporte. Essa matéria poderá ser encontrada no site do globo esporte paraíba.



**IMAGEM VIII** – Momentos de premiação após algumas etapas do circuito campinense de TM. (1ª Divisão)



FONTE: Próprio autor

**IMAGEM IX** – Momentos de premiação após algumas etapas do circuito campinense de TM. (2ª Divisão)



SERGIO SANTOS

TIAGO LAMENHA

EXCIGLAS MENDES

RODRIGO NUNES

FONTE: Próprio autor

## **5. RELATO DA EXPERIÊNCIA**

### **5.1- Local da Experiência e como se propôs o trabalho**

O local da experiência foi a Associação Atlética Banco do Brasil, que é mais conhecida pelo acrônimo AABB, é um clube social, recreativo e esportivo dos funcionários do Banco do Brasil. A primeira AABB foi fundada em 18 de maio de 1928, no Rio de Janeiro, por funcionários do Banco do Brasil e daí por diante foi tomando extensão em outros territórios de nosso País. Em Campina Grande/PB, a AABB surgiu no ano de 1954. Criada no intuito de reunir servidores do Banco do Brasil desta cidade. São mais de 60 anos oferecendo serviço, esportes, cultura e lazer.

Sou participante do Tênis de Mesa de Campina Grande há mais de dez anos, então, no período compreendido de março a dezembro de 2014, conheci um grupo de cadeirantes que já praticava não só o Tênis de Mesa, como também outras modalidades esportivas na AABB. Praticante e contribuinte social que sou, disponibilizei-me para acompanhá-los juntamente com os outros dois professores nos treinos, auxiliando-os para que houvesse desempenho e satisfação por parte dos cadeirantes. A partir daquele momento, os treinos eram divididos em duas partes uma com ênfase na teórica e outra na prática.

Após um período de adaptação, definimos então que seríamos guiados por um plano de ensino baseado no livro “Método de Ensino de Tênis de Mesa”, de Nelson Machado. Depois, elaboramos um plano de ensino com algumas adaptações, buscando oferecer Tênis de Mesa com qualidade para os cadeirantes. Todos ficamos incubidos da elaboração desse programa voltado para o Tênis de Mesa Inclusivo; juntos, trabalhamos nos planos de aula e na sua execução.

Para mim, foi de suma importância a participação como auxiliar nas atividades aos cadeirantes, mesmo que, na maioria do tempo, tivesse sido mais um bom observador. Na verdade, estava encantado com o que enxergava, cadeirantes que outrora estavam completamente desmotivados com a vida, por motivos particulares que atingiam cada um deles. Depois dessa quase invisível participação na AABB com esse grupo de cadeirantes, pude, enfim, abrir o leque de oportunidades e ampliar o conhecimento na área de Educação Física Adaptada, trabalhando com Deficientes visuais e auditivos.

### **5.2- Atividades realizadas**

No Plano de Ensino, definimos os conteúdos básicos respectivamente com as atividades a serem realizadas nos dias supracitados. Então, foram organizados planos de

aula com conteúdos práticos e objetivos. Partindo do contexto histórico, fixando fundamentos básicos da modalidade, com brincadeiras e jogos, despertando o prazer pelo Tênis de Mesa. Os Treinos iniciavam-se com aquecimentos de 5 a 10 minutos composto por exercícios leves e alongamentos com intuito de reduzir os riscos de lesões. Técnicas fundamentais de 5 a 10 minutos, introduzindo novas técnicas e exercícios novos, buscando melhorar a coordenação motora. Eram expostas condições competitivas de 5 a 10 minutos, elaborando jogos e brincadeiras competitivas entre eles, permitindo que conheçam suas habilidades e o jogo adversário. Na disputa, eles tinham um tempo livre para realizar um jogo curto de 11 pontos, em melhor de cinco, em que, quem obtivesse êxito em três set's era vitorioso. Ao final, havia um relaxamento de 5 minutos: as aulas terminavam com pelo menos 5 minutos de exercícios leves e alongamentos, permitindo que o corpo do aluno voltasse ao descanso evitando a rigidez. De maneira avaliativa, eram indagados antes, durante e depois das aulas, para saber se todos tinham alcançado seus objetivos e metas pré-estabelecidas, caso não, estávamos abertos a sugestões para que, no treino seguinte, não ocorressem as mesmas falhas, assim nosso treino tornou-se mais dinâmico e produtivo.

Nas competições propostas era notório a aceitação deles, cada um procurava fazer o melhor e a cada circuito seus resultados eram muito relevantes, pois mesclavam-se no topo, demonstrando a vontade que todos tinham de vencer e fazer seu melhor.

Tabela Ilustrativa dos resultados dos setes primeiros circuitos anuais.

Atleta	Class. 1ºCircuito	Class. 2ºCircuito	Class. 3ºCircuito	Class. 4ºCircuito	Class. 5ºCircuito	Class. 6ºCircuito	Class. 7ºCircuito
A	1º	3º	5º	2º	3º	1º	3º
B	5º	N/P	1º	1º	4º	4º	6º
C	2º	1º	3º	N/P	5º	5º	5º
D	6º	2º	5º	N/P	1º	6º	4º
E	4º	4º	4º	3º	2º	2º	1º
F	3º	5º	N/P	4º	N/P	3º	2º

Obs: N/P= Não participou e Class.= Classificação.

### 5.3- Sobre as aulas

Dividimos em cinco fases. De acordo com o nível evolutivo de cada atleta.

AULA Nº	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	OBJETIVO
<b><u>FASE 1</u></b>		
01	Explicação das principais regras, formas de segurar a raquete.	Aprender como segurar a raquete.
02	Ensino de saques básicos.	Controlar a bola dentro e fora da mesa.
03	Aquisição de habilidades motoras.	Controlar a bola movimentando a cadeira livremente.
04	Devoluções de bolas na mesa.	Movimentar a cadeira em busca das bolas.
05	Aquisição de habilidades específicas.	Controlar a bola na mesa o maior tempo possível.
06	Testes de reação.	Reagir rapidamente ao comando de voz.
07	Equilíbrio.	Equilibrar a bola com raquete.
08	Fazer cesta na bacia.	Golpear bola com precisão.
09	Iniciação aos movimentos <i>Forehand e Backhand</i> .	Aprender a ter controle desses movimentos Fh e Bh.
10	Coordenação Motora.	Controlar coordenação grossa e fina.
11	Tipos de efeito	Conhecer efeitos utilizados no Tênis de Mesa.
12	Fazer maior número de cesta com a raquete no menor tempo (200 bolas).	Aliar Coordenação motora com velocidade e concentração.
13	Controles de bola com a	Aliar Coordenação motora

	raquete 1.	com equilíbrio e controle de bola.
14	Controles de bola com a raquete 2.	Ter noção de distância da mesa e força.
15	Controles de bola com a raquete 3.	Ter noção de efeito e velocidade.
16	Controles de bola com a raquete 4.	Ter noção de tempo e espaço.

### **FASE 2**

17	Iniciação a posição fundamental (Básica).	Ter noção de como segura a raquete e posicionar o corpo.
18	Iniciação a técnica de <i>Forehand e Backhand</i> .	Fixar a posição fundamental a essas técnicas Fh e Bh.
19	Movimentação de <i>Forehand e Backhand</i> .	Fixar a movimentação de Fh e Bh.
20	Noções de equilíbrio de bola na raquete.	Equilibrar e controlar no Fh e Bh.
21	Iniciação ao <i>Top Spin de Forehand e Backhand</i> .	Ter noção de como colocar efeito na bola.
22	Principais regras.	Entender o regulamento.
23	Aplicação da Técnica <i>Forehand e Backhand 1</i> .	Treinar Fh e Bh.
24	Aplicação da Técnica <i>Forehand e Backhand 2</i> .	Fazer o movimento correto Fh e Bh.
25	Ataque de <i>Forehand e Backhand</i> .	Atacar Fh e Bh.
26	Mesa Tripla 1.	Treinar em diferentes ângulos.
27	Mesa Tripla 2.	Ter noção tempo x espaço.

28	Mesa Quadrangular.	Ter noção tempo x espaço.
29	Controle de bola na mesa inclinada.	Antecipar a bola.
30	Tênis de Mesa <i>Squash</i> .	Fazer Fh e Bh sem a bola cair.
31	<i>Top Spin de Forehand e Backhand</i> .	Fazer o <i>Top Spin de Forehand e Backhand</i> .
32	Movimentação da cadeira	Movimentar a cadeira para fazer o Fh.
33	Iniciação ao saque	Ter noção de como sacar com ou sem efeito.
34	Balanço de <i>Forehand</i>	Acelerar e desacelerar o movimento de Fh.
35	Técnica de <i>Forehand 1</i> .	Ter noção da técnica correta de Fh.
36	Técnica de <i>Forehand 2</i> .	Ter noção de como atacar de Fh.

### **FASE 3**

37	<i>Top Spin de Forehand</i> .	Executar o <i>Top Spin</i> de Fh.
38	Efeitos de <i>Forehand e Backhand</i> .	Realizar o <i>Top spin</i> de Fh e Bh.
39	<i>Side-spin de Forehand e Backhand</i> .	Fazer o <i>Side-spin</i> de Fh e Bh.
40	Bloqueio de <i>Forehand e Backhand</i> .	Bloquear a bola de Fh e Bh.
41	Iniciação ao saque lateral.	Sacar com efeito lateral.
42	Saque Lateral.	Utilizar efeitos laterais.
43	Efeito para baixo.	Colocar efeito por baixo na bola.
44	Back spin de <i>Forehand e</i>	Segurar a raquete para o



	<i>Backhand.</i>	<i>Back.</i>
45	Efeito para cima.	Colocar efeito por cima na bola.
46	Iniciação ao <i>Flick</i> (Ataque em bolas curtas).	Aprender o <i>Flick</i> .
47	Bloqueio e ataque de <i>Forehand e Backhand</i> .	Variar ataques e defesas de Fh e Bh.
48	Controle de bola <i>Forehand e Backhand</i> .	Controlar bolas de ataque de Fh e Bh.
49	Iniciação ao Pivô.	Fazer o Pivô (Giro do corpo).
50	Drive de <i>Forehand e Backhand</i> .	Segurar a raquete para o Drive.
51	Saque Longo.	Sacar longo e atacar de Fh, mantendo a sequência.
52	Variações de saque e recepção.	Variar saque e recepção.
53	Habilidades específicas.	Ser criativo mudando de posição.
54	Iniciação ao jogo de duplas.	Ter noção de como jogar em duplas.

#### **FASE 4**

55	<i>Play-station</i>	Ter regularidade nos golpes Fh e Bh.
56	Regularidade nos golpes <i>Forehand e Backhand</i> .	Aumentar a regularidade nos golpes Fh e Bh.
57	Mexicano com variações de <i>Forehand e Backhand</i> .	Treinar capacidade aeróbia, exercitando o Fh e Bh.
58	Cestas de <i>Forehand e Backhand</i> .	Fazer efeito <i>Top Spin</i> .
59	Efeito <i>Top Spin de Forehand e Backhand</i> .	Efetuar o <i>Top spin</i> de Fh e Bh.

60	Efeito <i>Back Spin Forehand e Backhand.</i>	Efetuar o <i>Back spin</i> de Fh e Bh.
61	<i>Back Spin</i> e controle de <i>Forehand e Backhand.</i>	Controlar <i>Back spin</i> de Fh e bh.
62	Back Spin e regularidade de <i>Forehand e Backhand.</i>	Ter regularidade de <i>Back spin</i> no Fh e bh.
63	Efeito <i>Side spin de Forehand e Backhand.</i>	Treinar <i>Side spin</i> de Fh e Bh.
64	<i>Forehand e Backhand</i> quicando a bola no chão.	Colocar a bola na mesa, após quicar no chão.
65	Treino de Multi-bolas.	Exercitar as várias bolas lançadas.
66	<i>Top spin</i> afastado de <i>Forehand e Backhand.</i>	Ter noção do <i>Top Spin</i> de Fh e Bh afastado da mesa.
67	<i>Forehand e Backhand</i> com variações.	Variar os ataques de Fh e Bh.
68	Sequência de efeitos por cima e por baixo com variação.	Variar efeitos de Fh e Bh.
69	Ataques contra bolas enviadas por baixo e por cima.	Iniciar ao ataque contra bolas <i>Top Spin e Back Spin.</i>

### **FASE 5**

70	Defesa de <i>Backhand e Forehand.</i>	Ter noção de defesa Fh e Bh.
71	Ataque de <i>Backhand e Forehand.</i>	Ter noção de ataque Fh e Bh.
72	Defesa e ataque de <i>Backhand e Forehand.</i>	Ter noção de defesa e ataque Fh e Bh.
73	Ataques de <i>Forehand</i> com variações.	Atacar com movimentação constante.

74	Ataque movimentando a cadeira de <i>Forehand</i> .	Ataque de Fh + Fh e Bh.
75	Efeitos em <i>Back Spin</i> e ataques em bolas curtas.	Atacar <i>Flick</i> e fazer efeito <i>Back Spin</i> .
76	Ataques de <i>Top Spin</i> Livre.	Atacar de <i>Top Spin</i> Fh e Bh com a bola quicando no chão.
77	<i>Play-station</i> – 100 batidas 1.	Golpear 100 vezes em diferentes lugares.
78	<i>Play-station</i> – 100 batidas 2.	Golpear com base no Fh e Bh para fixar os movimentos.
79	Saque curto.	Ter noção de como sacar curto
80	Revisão das técnicas.	Demonstrar as técnicas aprendidas.

Esse quadro foi adaptado do Livro “Método de Ensino de Tênis de Mesa”, de Nelson Machado, que traz o estágio de fase para ter o conhecimento do nível de cada participante, a aula realizada com suas técnicas e os seus objetivos a serem alcançados antes, durante e após a aula.

Essas foram as atividades desenvolvidas durante esse período de dez meses, em que obtivemos em média de 160h/ aula. Nestas, foram realizados campeonatos como o circuito campinense de Tênis de Mesa entre outros.

A turma era composta por cadeirantes, a princípio não dividimos por suas respectivas classificações de dificuldade motora, por causa do pequeno número de participantes, foram todos treinando juntos e isso ajudou aos que tinham menos desenvolvimento motor, pois tinham que se esforçar mais para melhorar seu

desempenho, salvo nas competições, em que eles eram separados cada um na sua classificação de deficiência motora, não havia faixa etária e eram apenas sete participantes. Às terças e quintas, havia aula normal, para aprendizagem do TM; ao sábado, era treino com um acréscimo de tempo livre para por em prática o que aprendera durante a semana e também eram feitos treinamentos funcionais visando à melhoria das suas capacidades motoras.

#### **5.4- Conhecendo um pouco sobre os participantes**

Ao longo dos treinos, era perceptível o comportamento deles, de maneira que havia alguns mais participativos outros menos, alguns tinham facilidade de se introsar com os demais, já outros eram mais tímidos. Ao conversarmos com eles, notou-se uma diferença de comportamento clara por vários motivos: descobriu-se que entre eles, uns já haviam tido problemas na hora do seu nascimento, chegando a lhe causar a deficiência física que o acompanha até o momento. Este, por sua vez, aceitava o fato de ser deficiente sem alguma restrição, pois estava acostumado a conviver com ela desde a infância. Havia um que, aos 21 anos, sofreu um acidente automobilístico, causando paralisia nos membros inferiores, chegando ele a não aceitar tal situação e revelou que tentou contra a própria vida depois que descobriu que não andaria, que ficaria sobre cadeira de rodas. Passou por tratamento psicológico, buscando sua reabilitação na sociedade, recebeu grande apoio dos seus familiares e de sua noiva que continua ao seu lado ainda hoje lhe apoiando. Esse cadeirante disse que foi muito duro aceitar esse “novo modelo de vida” como ele mesmo denomina, mas, desde quando iniciou o tratamento, sua vida vem melhorando diariamente e, em tom de brincadeira, disse que até gostou, porque antes ele não tinha aptidão nenhuma para prática esportiva e agora consegue até vencer seus adversários nas modalidades de que participa.

Todos os participantes do Tênis de Mesa Adaptado praticam outras atividades, como: malhar, nadar, participar de corridas em cadeira de roda, jogam basquete e assim por diante, dizem que têm uma vida completamente ativa. Depois que começaram a participar do Tênis de Mesa, criaram bons vínculos de amizade: eles se reúnem e fazem atividades que outrora tinham tornado-se obsoletas para ele ou até mesmo não faziam por vergonha como: ir ao *shopping*, ao supermercado, ao cinema, a casas de show, etc. Dentre os depoimentos, há um que emociona bastante quando é contado, pelo simples fato da superação e de não se entregar, ter força para lutar e vencer, como é o caso de um deles que chegava nos treinos praticamente carregado por algum familiar ou, às

vezes, um amigo, ele possui um carro totalmente adaptado as suas necessidades e, quando chegava na AABB, alguém tinham que retirar a cadeira dele de dentro do carro e depois pô-lo em cima para levá-lo para treinar. Isso se repetia todos os dias, mas em um fatídico dia, tivemos uma excelente surpresa: esse cadeirante conseguiu ir sozinho ao treino, abrir a porta do carro, retirar sua cadeira e adentrar no salão de treino sem o auxílio de ninguém. Quando isso foi visto, causou espanto e, ao mesmo tempo, todos ficaram maravilhados. Um dos resultados mais incríveis que podemos ver, ele por sua vez estava com seus membros superiores totalmente fortalecidos, facilitando sua locomoção e sua movimentação. Confesso que, no início, as dificuldades pareciam que não teriam fim, mas foram superadas e agraciadas com toda sorte de benção com as transições vivida pelos cadeirantes de maneira positiva. Felizes ficaram todos em saber que o nosso trabalho estava trazendo resultados positivos na vida daquelas pessoas e muito mais nas nossas, trabalho esse muito gratificante.

#### **5.5- Como tudo influenciou na minha vida acadêmica e pessoal**

O trabalho com deficientes ainda é algo minucioso, restrito a alguns grupos específicos de pessoas e que precisa ser divulgado para a obtenção de um maior alcance na sociedade, buscando valorização deste grupo, que são pessoas como quaisquer outras, tanto quanto nós e só estão em condição de deficiência por algum motivo especial, que Deus assim permitiu. Particularmente, posso dizer que em todo o tempo de meu curso, era apenas um apaixonado por esportes e que o curso de Educação Física é o curso da minha vida, mas num certo período do curso, especificamente no 4º período, ao participar da disciplina de “Educação Física Adaptada”, perceber que essa paixão vai além do que penso e foi nisso que meus planos foram completamente definidos. Além de trabalhar com deficientes físicos, também em outros momentos tenho oportunidades únicas de estar com deficientes visuais e auditivos aprendendo com eles. Na minha vida acadêmica, o convívio com atletas deficientes, além do enriquecimento curricular, norteou meus passos para onde devo caminhar adquirindo novas experiências. Na minha vida, pessoal foram infinitas boas influências, relato aqui algumas delas: o trabalho com os cadeirantes abriu novas portas, sou alguém melhor, adquiri novas experiências, fiz novas amizades, feliz estou em contribuir com uma pequena parcela do bem-estar deles, trabalhar com eles não tem preço é muito gratificante; a harmonia e o bom humor no grupo. Pessoas limitadas, mas não vencidas e que são capazes de superar as dificuldades com a cabeça erguida. Nós deveríamos nos colocar, ao menos um

segundo, no lugar daqueles que possuem alguma deficiência, sentir outra realidade mesmo que ela seja uma ficção ou surreal. Como diz Reinaldo Bulgarelli, “Diversos não são os outros, diversos somos todos nós”, isso acontece quando passamos olhar o outro com desprezo, achando que o próximo não é capaz e, quando vamos experimentar, percebemos que estamos no mar de ilusão, a vivência com a realidade nos ensina a outra face da moeda e felizes são os a reconhece e recebem com humildade.

Eles não são diversos ou diferentes por causa de uma deficiência que, por vezes, não os limitam e sempre estão em busca do melhor, aperfeiçoando outros sentidos, já nós somos diversos e diferentes sim, por não acreditar no potencial daqueles que, por um motivo excepcional, encontram-se na condição limitada, mas que são capazes de aceitar desafios e saltar barreiras.

É importante, para qualquer cidadão, a reflexão sobre a inclusão da pessoa com deficiência, reconhecendo-a como cidadão com direitos e deveres, porém com necessidades específicas ocasionadas pela presença da deficiência. Nesse período que passei com os cadeirantes, percebi e aprendi algumas maneiras básicas que devem ser utilizadas no trato com eles. Para nós, parece algo supérfluo e elementar, mas isso influencia de maneira positiva no relacionamento com eles. É importante perceber que, para uma pessoa sentada, é incômodo ficar olhando para cima por muito tempo. Portanto, ao conversar por mais tempo que alguns minutos com uma pessoa que usa cadeira de rodas, se for possível, lembre-se de sentar, para que se fique com os olhos no mesmo nível. A cadeira de rodas (assim como as bengalas e muletas) é parte do espaço corporal da pessoa, quase uma extensão do seu corpo. Apoiar-se na cadeira de rodas é tão desagradável como fazê-lo numa cadeira comum onde uma pessoa está sentada. Ao empurrar uma pessoa em cadeira de rodas, que se faça com cuidado. É recomendável que preste atenção para não bater naqueles que caminham à frente. Se parar para conversar com alguém, lembrar-se de virar a cadeira de frente para que a pessoa também possa participar da conversa. Não se acanhar em usar termos como “andar” e “correr”. As pessoas com deficiência física empregam naturalmente essas mesmas palavras. Toda atenção, cuidado e carinho no trato de pessoas com deficiências é essencial, portanto assim façamos, vamos oferecer a eles sempre o melhor da mesma forma como queremos ser tratados.

A sociedade constrói seus valores culturais, organiza-se conforme eles, e se expressa através das palavras. Portanto, o primeiro grande desafio das pessoas com deficiência é

superar o significado e a imagem que lhes é imposta pela palavra “deficiente”, mesmo aqueles que são os estigmatizados, acreditam que de fato são inferiores, menores, menos. E as pessoas com deficiência também trazem dentro de si os conceitos impostos pela cultura, e precisam superar os sentimentos de inferioridade e incapacidade. Todos somos capazes. Por fim, fui norteado através deste convívio a trabalhar com o para desporto, tornando o trabalho com deficientes seja ele auditivo, intelectual, motor ou visual minha paixão.

### **5.6- Reflexão do Período na observação aos cadeirantes**

A prática do Tênis de Mesa, mesmo que seja Adaptado, não há contraindicação, ele é de caráter inclusivo, independentemente de idade, cor, gênero ou até mesmo da deficiência. No início da adaptação a esse novo desafio de trabalhar com Tênis de Mesa Adaptado, tivemos que superar algumas barreiras. O jogo de cintura nesse momento tornou-se crucial para que pudéssemos entender a necessidade de cada um deles, isso envolvia principalmente fatores psicológicos e sociais. Como salientam Katz e Kahn (1978), “Geralmente o bem-estar psicológico e as doenças dos indivíduos não são vistos como resultados organizacionais, nem sequer em parte”. Entretanto, são vários aspectos organizacionais que afetam o bem-estar e a saúde física e mental das pessoas. No entanto, tínhamos, naquele momento, pessoas com deficiência física, onde alguns já aceitavam àquela situação, pois já nasceram com a deficiência, já outros estavam ali com seu psicológico abatido, tendo em vista a aquisição da deficiência ao longo da vida causado por acidente. Então, buscamos trabalhar com a interação do grupo, fazendo com que seus próprios testemunhos, lições de vida, transmitidos ali no momento, servisse como base no auxílio dessa recuperação psicológica.

Como eram cadeirantes, visamos muito a recompor suas capacidades motoras, principalmente dos membros superiores, potencializando e fortalecendo esse grupo muscular. A evolução se deu de maneira gradativa, eles relatam que o tênis de mesa é uma atividade que lhes proporciona prazer, melhorando seu aspecto físico e contribuindo na sociabilização deles entre si e lá fora. O Tênis de Mesa exige muito da coordenação motora do atleta, movimentações corporais tais como: (deslocamentos, rotações, flexões, etc.).

Logo quando iniciaram-se os treinos, era notória a baixíssima mobilidade dos cadeirantes, mas ao longo dos dias de treinamento, percebemos uma significativa evolução como: deslocamentos mais rápido nas cadeiras, no momento do giro também,

maior flexibilidade que ajudou bastante na hora de catar a bola para não interromper o jogo facilmente. Todos esses aspectos citados fazem parte da capacidade motora, mas segundo relatos, ainda houve outras contribuições de cunho psicossocial como: promoção da autonomia, estímulo à independência, concentração, autoestima. Nesse período de dez meses, foram definitivamente reintegrados à sociedade, participando de outras atividades além do esporte, como: ir ao *shopping*, restaurante, festas, entre outras. Praticar atividade física, tanto por competitividade quanto por diversão, pode trazer ao indivíduo benefícios físicos e psicológicos inenarráveis.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

À guisa de conclusão, acredito que o objetivo deste trabalho de relatar a experiência vivida com os cadeirantes, ampliar o acervo nesta área e divulgar o tênis de mesa, estão sendo alcançados.

Todo o trabalho elaborado na AABB com os cadeirantes foi bastante gratificante, isso fica claro nos relatos dos participantes segundo o subtópico 5.4 em que eles afirmam, demonstram satisfação no trabalho executado pelos professores e por eles desfrutado. Essas atividades que requeriam concentração e outras funções psicomotoras vão auxiliar no cotidiano de cada um deles, sem contar com a gama de atividades elaboradas que os auxiliaram no âmbito cognitivo, afetivo e social vistas pela evolução na aprendizagem e no desempenho dos alunos com os exercícios propostos.

Propomos a eles ainda uma vez por mês uma competição salutar que é o Circuito Campinense de Tênis de Mesa, em que os jogos são realizados na própria AABB, estimulando a disputa e o espírito de competitividade e os resultados demonstram o equilíbrio no desenvolvimento de cada um deles nesse período. O mais importante na minha concepção é que este trabalho realizado vai além do valor científico, estamos lidando com pessoas normais que, por algum motivo especial, estão sobre cadeiras de roda. Trabalhar com eles foi um imenso prazer, estar com eles não foi um desafio, foi algo mais que satisfatório, visto que, naquele ambiente, aprendemos uns com os outros, nessa interação professor aluno, em que houve feedback construtivo que nos agrega valores humanos. Valor esse indispensável a todos e não apenas ao profissional de Educação Física, levando a sociedade a refletir no que podemos chamar de “deficiência”. Todos nós somos capazes. “O movimento de inclusão é uma forma elaborada que procura, através de ações articuladas, adaptar a pessoa com deficiência à



sociedade e vice-versa” (Duarte& Santos, 2003). Segundo Araujo, Almeida e Itani (2004)” o grau de deficiência de um indivíduo não é uma impossibilidade para realizar o esporte, muito menos o impossibilita de praticá-lo”.

A experiência vivida na AABB, é algo quase que indescritível, só sabe quem passa ou já passou por tal experiência ou algo semelhante. É muito gratificante trabalhar com pessoas que são verdadeiros exemplos de superação, que buscam o tempo todo o crescimento; e o melhor de tudo é que buscam em conjunto, demonstrando o verdadeiro espírito de fraternidade e de humildade, auxiliando uns aos outros, ensinando-nos a viver. Aprendi bastante com eles, desejo muito encontrá-los como já fiz participando de outras atividades e, sempre que possível, estar participando junto com eles, vivenciando mais uma vez momentos inesquecíveis.

Todo esse processo foi fundamental na minha vida pessoal e profissional. Cresci e amadureci como ser humano, buscava sentir as mesmas emoções que sentiam quando estavam praticando as atividades, envolvendo-me em suas vidas pessoais, entendendo o verdadeiro prazer de viver, saber que minhas limitações não são suficientes para que possam limitar minhas atitudes, sempre ter uma motivação especial para seguir em frente, nunca desistir diante das dificuldades parando na primeira topada, compreender que acima de tudo isso está Deus nos dando forças para vencer. Academicamente, enriqueceu meu currículo, oportunizando que eu pudesse levar ao conhecimento de outras pessoas essa vivência tão linda. Que esse acervo sirva de base para próximos trabalhos acadêmicos não só meu, mas da população em geral, que possam vivenciar e experimentar algo semelhante ao que vivi, porque nunca será igual, por ser único em minha vida, momentos tão prazerosos como esses. Amadureci como ser humano, entendendo que a vida é uma “caixa de surpresa”: ela sempre tem um novo propósito, incentivando a prosseguir na caminhada; e academicamente enriqueceu meu currículo e o acervo sobre o assunto que infelizmente ainda é pouco falado, conscientizando-nos de que tal assunto precisa ser disseminado, por sua grande importância no âmbito psicossocial na vida das pessoas com e sem deficiência, pois agrega valores que não podem ser substituídos, mas sim vividos. Como documento da experiência vivida, realizada no período já supracitado, temos o trabalho que foi apresentado no CINTEDI que se encontra no apêndice deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Decreto-Lei nº 5.296, de 2 dezembro de 2004. *Regulamenta as Leis nos 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, e dá outras providências. Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]. 3 dez. 2004.*

BRAZUNA; CASTRO, Mauerberg 2002; GORLA *et al.*, 2007; GORGATTI *et al.*, 2008.

CBTM [Mesatenista.net](http://Mesatenista.net), 2008

CARMO, Apolônio Abadio do. **Deficiência Física: A sociedade brasileira cria, “recupera” e discrimina.** Brasília: Secretaria dos Desportos, 1991.

COMITÊ PARAOLÍMPICO BRASILEIRO. **Disponível em: [www.cpb.org.br](http://www.cpb.org.br)**

DUARTE, Edson; LIMA, Sônia Maria Toyoshima. **Atividade Física para Pessoas com Necessidade Especiais: Experiências e Intervenções Pedagógicas.** Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.

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: UGF, 1995.

DUARTE, E.; SANTOS, T.P. **Adaptação e inclusão.** In: DUARTE, E.; LIMA, S.M.T. **Atividade física para pessoas com necessidades especiais: experiências e intervenções pedagógicas.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FERREIRA, E. L. (Org.). **Atividade física, deficiência e inclusão escolar.** Niterói: Intertexto, 2010.

FERREIRA, Vanja. **Educação física adaptada: atividades especiais.** Rio de Janeiro: *Sprint*, 2010.

- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas**. São Paulo: Atlas, 2002.
- GORGATTI, M. G.; COSTA R. F. **Atividade física adaptada**. São Paulo: Manole, 2005.
- GORGATTI, M. G. *et al.* **Tendência competitiva no esporte adaptado**. Arquivos Sanny de Pesquisa e Saúde, 2008.
- GUTTMANN, A. *From ritual to record: the nature of modern sports*. New York: Columbia University Press, 1976.
- ITANI, D. E. ; ARAUJO, P. F.; ALMEIDA, J. L. G. **Esporte Adaptado construído a partir das possibilidades: Handebol Adaptado, EFDeportes.com**. Revista Digital. Buenos Aires, nº 72, 2004.
- KATZ, D.; KAHN, R.L. (1978). *The Social Psychology of Organizations*. New York: John Wiley and Sons Inc.
- MACHADO, N. **Relação do esforço e pausa na modalidade do Tênis de Mesa, monografia do curso de especialização do treinamento desportivo**, Marília, 1998.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed., Londrina: Midiograf, 2006.
- PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- RODRIGUES, David. **Atividade Motora Adaptada: A Alegria do Corpo**. São Paulo: Artes Médicas, 2006.
- SAMPAIO DÓRIA. **Direito Constitucional – Comentários à Constituição de 1946**.
- SARRIAS, M. D. *Rehabilitación del tetraplégico espinal*. In: GONZALEZ, M. A. S. *Tratado de rehabilitación médica*. Barcelona: Científico-Médica, 1976 .
- SILVA, R. F. *et al.* **Educação Física Adaptada no Brasil: da História á Inclusão Educacional**. São Paulo: Phorte, 2008.

VILANI, Luiz H.P. **Tênis de mesa nas escolas**. CBTM, 2006. Disponível em: <http://www.cbtm.org.br/.../TÊNIS%20DE%20MESA%20NAS%20ESCOLAS.pdf>.

WHELLER, G. D. *et al.* **Personal investment in disability sport careers: An international study**. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1999.

WINNICK, Joseph P. **Educação física e esportes adaptados**. São Paulo: Manole, 1990.

## APÊNDICE

**Apêndice I** –Trabalho apresentado no I CINTEDI (Congresso Internacional de Educação e Inclusão). Modalidade: (Comunicação oral)

**TÊNIS DE MESA: UM ESPORTE QUE TRANSFORMA VIDAS DE CADEIRANTES EM CAMPINA GRANDE-PB**

**Orientandos:**

Douglas Fabiany Mendes da Silva

[douglas.atleta@hotmail.com](mailto:douglas.atleta@hotmail.com)

Universidade Estadual da Paraíba

Samara Alves

[Samara.bj@hotmail.com](mailto:Samara.bj@hotmail.com)

Universidade Estadual da Paraíba

Adalberto Marconi Alves Lima

[Adalberto\\_marconi@hotmail.com](mailto:Adalberto_marconi@hotmail.com)

Universidade Estadual da Paraíba

**Orientadora:**

Anny Sionara Lima Moura Dantas

## **Resumo**

O tênis de mesa adaptado busca auxiliar no processo de desenvolvimento de pessoas com deficiência motora, através de estratégias e métodos adequados, suas adaptações apresentam-se como proposta a auxiliar na melhoria de várias capacidades motoras, promovendo saúde e bem-estar aos cadeirantes, por agregar valor ao seu praticante não só no âmbito motor, mas também afetivos, cognitivos e sociais. Não há nenhum fator de limitação aos participantes, independe do grau de deficiência e idade, ao longo do trabalho desenvolvido podemos observar algumas mudanças, tanto no aspecto esportivo, quanto no social, como também no desenvolvimento motor. Há um acompanhamento na busca de incluí-los com algumas adaptações, inserindo-os efetivamente com os considerados “normais”, Ferreira afirma que a escola é para todos, sem exceção, como a lei garante. (FERREIRA, 2010). Sendo perceptíveis transições sofridas por eles, num breve período, através das adaptações propostas dentro do campo do tênis de mesa. Os alunos conseguem deslocar-se mais rápido nas cadeiras de roda, fortalecendo a musculatura dos membros superiores, sentem-se mais dispostos para as atividades do cotidiano, melhorou a percepção, contribuiu no desenvolvimento psicomotor, aumentou o espírito de competitividade de forma saudável. Uma das principais mudanças foi a questão da sociabilização com os demais, tornaram-se mais comunicativos. Observamos também que a evolução motora dos praticantes aconteceu de forma muito rápida, segundo seus próprios relatos o tênis de mesa é uma atividade que lhes dão prazer e uma sociabilização melhor, entre eles. Relataram ainda que nos dias de treino ficam extremamente ansiosos até o horário de treino.

## **Palavras-chaves**

Desenvolvimento Motor. Cadeirantes. Tênis de Mesa.

## **Summary**

Table tennis adapted assist in the development of search people with physical disabilities through appropriate strategies and process methods, their adaptations are presented as a proposal to assist in the improvement of various motor skills, promote health and wellness to the wheelchair by add value to your practitioner not only in motor but also affective, cognitive and social. There is no limiting factor to participants, independent of the degree of disability and age; along the work we can observe some changes in both the sporting aspect, as in social, as well as motor development. There is a follow up on the search to include them with some adjustments, inserting them effectively with those considered "normal," Ferreira says that the school is for everyone, without exception, as the law provides. (FERREIRA, 2010). Being noticeable transitions undergone by them in a short time, through the proposed adaptations within the field of table tennis. Students can quickly move in wheelchairs, strengthening the muscles of the upper limbs, feel more prepared for daily activities, improved awareness, contributed psychomotor development, and increased competitiveness spirit of healthy way. A key change was the issue of socialization with others, become more communicative. We also observed that motor development practitioners happened very quickly, according to his own accounts table tennis is an activity that will give them pleasure and improved socialization among them. They also reported that on training days are extremely anxious to the training schedule.

## **Keywords**

Development Motor. Wheelchair. Table Tennis.



## **Introdução**

o tênis de mesa para cadeirantes como objeto de estudo e observamos como é jogado O desporto tem mudado a vida de muitos, principalmente de pessoas com deficiência, seja ela qual for. Um indivíduo com deficiência hoje, possui legislação própria, que lhe protege e dar segurança de direitos tanto quanto o cidadão considerado “normal”. O desporto para pessoas com deficiências tem tornado-se um fenômeno social, sua evolução é nítida, ganhando destaque no cenário mundial, são múltiplas suas formas, sendo praticada de forma recreativa ou amadora e profissional de alto rendimento. Temos pelos atletas, como é feita sua divisão, como esse conhecimento é repassado de forma lúdica, como eles absorvem e como eles se envolvem e se tornam atletas. Enfim o tênis de mesa tem sido um transformador de vidas. O **tênis de mesa** para pessoas com deficiência é Idêntico ao tênis de mesa convencional. É jogado por pessoas com deficiência física, nas categorias masculina e feminina, por equipe e individual. Joga-se em pé ou em cadeira de rodas. Tênis de mesa para deficientes é distribuído da seguinte forma: Os atletas são divididos em onze classes distintas. Quanto maior o número da classe, menor é o comprometimento físico-motor do atleta. A classificação é realizada a partir da mensuração do alcance de movimentos de cada atleta, sua força muscular, restrições locomotoras, equilíbrio na cadeira de rodas e a habilidade de segurar a raquete. Então temos: **TT1, TT2, TT3, TT4 e TT5**: atletas cadeirantes. **TT6, TT7, TT8, TT9, TT10**: atletas que andam. **TT11**: atletas andantes com deficiência intelectual. Nesse caso específico aqui todos são cadeirantes do sexo masculino. O Brasil está muito bem representado na modalidade, tanto a nível nacional quanto internacional, nós possuímos alguns dos melhores atletas do mundo. Os mesatenistas Francisco Eugenio Braga, Luiz Algacir e Maria Luiza Pereira foram os pioneiros na competição. O tênis de mesa para pessoas com deficiências físicas, na AABB (Associação Atlética Banco do Brasil) em Campina Grande-PB, concede a todos os participantes uma vasta gama de conhecimento sobre o esporte além de trabalhar o desenvolvimento motor eles também são inseridos no convívio social. A inclusão de pessoas com necessidades especiais ainda é um grande desafio no sistema educacional brasileiro. Na esfera governamental Leis e Decretos são aprovados de maneira a garantir tal direito a esse segmento da população. (BRASIL, 2008). Existe ainda no sistema educacional brasileiro um grande desafio chamado de inclusão, principalmente de

peessoas com deficiências. São poucas as instituições e entidades com profissionais qualificados que têm o compromisso de oferecer suporte a essas pessoas, isso não acontece só no tênis de mesa em Campina Grande, mas é algo que se alastra por todo o nosso território, seja qual for a modalidade. O tênis de mesa é um esporte pouco difundido ainda no Brasil, são poucos os praticantes, mas mesmo assim segundo o Atlas do Esporte tornou-se o 3º esporte mais praticado no país como lazer, tendo em média 12 milhões de praticantes incluindo os cadeirantes. Neste sentido a Educação Física busca auxiliar no processo de desenvolvimento de pessoas com deficiências, através de estratégias e métodos adequados, criando um campo específico desta área de conhecimento: a Educação Física Adaptada (FERREIRA, 2010). Desde o início nosso objetivo é oferecer atendimento de qualidade a pessoas com deficiências físicas (cadeirantes), respeitando as diferenças, proporcionando o desenvolvimento de todos, tornando possível não só o reconhecimento das suas potencialidades, como também sua interação na sociedade. O trabalho feito com os cadeirantes requer muitas adaptações tendo em vista suas limitações, são desenvolvidas atividades lúdicas que possibilitam posteriormente tornarem-se mais técnicos. Winnick (1990) define desporto adaptado como sendo: Experiências esportivas modificadas ou especialmente designadas para suprir as necessidades especiais de indivíduos. O âmbito do esporte adaptado inclui a integração de pessoas portadoras de deficiências com pessoas ‘normais’, e lugares nos quais se incluem apenas pessoas com condições de deficiência. É feito todo trabalho pedagógico de base do tênis de mesa e adaptação como: Saques, ataques, defesas, estratégias de jogo, jogadas especiais, tipos de empunhadura, testes motores, controle de bola, recepção, posicionamento, equilíbrio, tempo de bola, velocidade de reação, noção tempo x espaço. Buscando aprimorar principalmente seu desenvolvimento motor e convívio social. Nosso objetivo é oferecer Tênis de Mesa para pessoas com deficiências físicas (cadeirantes) na AABB (Associação Atlética Banco do Brasil) em Campina Grande-PB, com a finalidade de desenvolver suas capacidades motoras e sociabilização. Temos ainda outros benefícios importantes para os praticantes do tênis de mesa é a exigência de um comportamento disciplinar durante as aulas, ter atenção, procurando errar o mínimo possível, onde destacamos a necessidade da concentração, a perseverança e o domínio emocional. Incentivando-os a não desistir nunca, procurando sempre o melhor, o bem estar de todos, contribuindo para o crescimento pessoal e o amadurecimento de suas ideias em busca de seus objetivos.

## **Metodologia**

As aulas de Tênis de mesa acontecem no salão de festas do clube AABB (Associação Atlética Banco do Brasil). Rua Lino Gomes da Silva, 71 – São José – Campina Grande-PB, os encontros acontecem três vezes por semana (segunda, quarta e sábado), são duas horas diárias de atividade, sendo segundas e quartas das 20h às 22h e no sábado de 09h às 11h, não há faixa etária determinada, há em média dez alunos com deficiências físicas sendo todos do sexo masculino e são acompanhados por três professores.

## **Análise dos Resultados**

Quando falamos no tênis de mesa e suas adaptações não têm contraindicações, pois é inclusivo e além do mais pode ser praticado por todos e isso independe da faixa etária e da deficiência da pessoa. O Tênis de Mesa visa à melhoria das capacidades motoras, como equilíbrio, potência dos membros superiores, velocidade de reação e orientação espacial, além de outras técnicas, esse desafio ainda é maior quando tratamos do tênis de mesa adaptado. Eles evoluem de forma gradativa e rápida, os participantes dizem que o tênis de mesa é uma atividade que lhes dão prazer que dão vigor ao seu aspecto físico e contribui na sociabilização, entre eles. Relatam ainda que nos dias de treino ficam extremamente ansiosos aguardando o horário de treino, demonstrando grande interesse no nosso trabalho. Vilani (2006, p. 4) destaca que a prática do Tênis de Mesa “implica dentre outros aspectos de ordem social, em um grande benefício para os aspectos funcionais do ser humano de ordem das questões inerentes ao desenvolvimento motor e à saúde”. O Tênis de Mesa é uma atividade que exige muito da coordenação motora do atleta. No início dos treinos era notória uma baixíssima mobilidade por parte dos alunos, porém, ao longo dos treinamentos percebemos a evolução de todos. Deslocaram-se mais rápidos nas cadeiras, houve uma flexibilidade e força maior em seus membros superiores, segundo eles perceberam melhorias das funções organo-funcionais (aparelho circulatório, respiratório, digestivo e excretor). Percebemos também que a prática do tênis de Mesa promoveu mais autonomia, estimulou independência e desenvolveu ainda mais a concentração dos praticantes. (Canciglieri apud CBTM 2008, p. 16). Descreve que o Tênis de Mesa é caracterizado por exigir de seus atletas uma movimentação corporal intensa (deslocamentos, rotações, flexões, etc.), exigindo adaptações de equilíbrio das estruturas corporais devido às constantes alterações do centro de

gravidade durante o treinamento ou o jogo. Observou-se que no período de dez meses os participantes além do desenvolvimento motor e sociabilização relataram que obtiveram mais independência fazendo coisas que não faziam antes como sair para shopping's, restaurantes, festas, como também tiveram oportunidade de participar de outras atividades.

### **Conclusão**

Enfim o que buscamos com essas aulas de Tênis de mesa Adaptado para cadeirantes na AABB é a melhoria funcional no seu desenvolvimento motor para que eles evoluam no que diz respeito ao equilíbrio, orientação espacial, concentração e outras funções psicomotoras que possam ajudar no seu cotidiano, sem contar com a gama de atividades que auxiliam nos âmbitos cognitivo, afetivo e social vistas pela evolução na aprendizagem e a satisfação dos alunos com os exercícios propostos. É perceptivo o envolvimento deles com as atividades, sentem-se bem melhor depois das aulas, a evolução é nitida e gradual a cada dia observa-se tal desenvolvimento, além do mais a cada mês há uma competição salutar, estimulando a disputa e o espírito de competitividade e os resultados mostram o equilíbrio no desenvolvimento de cada um dentro do campo tênis de mesa. Esse trabalho vai além do valor científico, pois estamos caminhando com pessoas normais que por outros motivos especiais estão sobre cadeiras de roda e estar com eles não se torna um desafio é algo mais que satisfatório, onde ambos aprendemos uns com os outros, nessa relação em que há um feedback construtivo que nos agrega valores humanos, algo indispensável não só para o profissional de Educação Física, mas para toda sociedade, instigando à reflexão do que podemos chamar de deficiência.

## Referências

BRASIL. Decreto-Lei nº 5.296, de 2 dezembro de 2004. *Regulamenta as Leis nos 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, e dá outras providências. Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]. 3 dez. 2004. p.5*

CAMARGO, F. E. B. **Aprendendo o Tenis de Mesa Brincando**. [s.c. p.]. São Paulo, 1999.

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.

(Canciglieri apud CBTM 2008). CBTM (Confederação Brasileira de Tênis de Mesa) apud **mesatenista.net**, 2008.

FERREIRA, Vanja. **Educação física adaptada: atividades especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 2010. 76 p.

FERREIRA, E. L. (Org.). **Atividade física, deficiência e inclusão escolar**. Niterói: Intertexto, 2010.

JUNGHANEL-PEDRINELLI, V. **Educação Física adaptada: conceituação e terminologia. In: Educação Física e desporto para pessoas portadoras de deficiência**. Brasília: MEC/SEDES, 1994.

RIVIEREA. (1996):"L'autisme." En GINÉ, C. (Ed.) *Transtoms del desenvolupament i necessitats educatives especials*. Barcelona. Universitat Oberta de Catalunya. Pp 5-87.

VILLANI, A. e BAROLLI, E. **Os discursos do professor e o ensino de ciências**. *Proposições*, v. 17, n. 1, jan./abr./2006

Winnick, J.P. (1990). **Adapted Physical Education and Sports**. Illinois: Human Kinetics.

## Apêndice II – Apresentação do Plano de Ensino

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>TEMÁTICA:</b> Tênis de Mesa Adaptado		
<b>LOCAL:</b> AABB (Associação Atlética Banco do Brasil)		
<b>PERÍODO:</b> Março a Dezembro de 2014.	<b>CARGA HORÁRIA POR AULA:</b> 2h.	<b>CARGA HORÀRIA TOTAL:</b> 160h.
<b>TURNO:</b> Noite		<b>Dias:</b> Terças, Quintas e sábados.
<b>EMENTA</b>		
Viabilizar de forma estrutural o conhecimento da modalidade em termos adaptado, contextualizando historicamente a prática de ensino do Tênis de Mesa.		

<b>OBJETIVOS</b>
<b>OBJETIVO GERAL DESENVOLVIDO</b>
Nosso objetivo foi oferecer Tênis de Mesa para pessoas com deficiências físicas (cadeirantes) na AABB (Associação Atlética Banco do Brasil) em Campina Grande-PB, com a finalidade de desenvolver suas capacidades motoras e sociabilização.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DESENVOLVIDOS</b>
Aumentar a autoestima, ajudar na promoção de saúde, possibilitar a prática esportiva, auxiliar na reabilitação, Estimular a independência e autonomia, Contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais para melhor realização das atividades do cotidiano.
<b>RECURSOS METODOLÓGICO</b>
Salão Fechado com amplo espaço, raquetes, bolas, mesas, borrachas e outros acessórios.

### Apêndice III - Planos de Aula



**ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL**  
**DEPARTAMENTO DE ESPORTES**  
**DISCIPLINA: TÊNIS DE MESA**  
**TURNOS: NOTURNO DURAÇÃO: 2h00min**  
**PROFESSOR: SAULO MARCOS PEREIRA DE SOUZA**  
**AUXILIAR 1: DOUGLAS F. MENDES**  
**AUXILIAR 2: PEDRO ALMEIDA**  
**2014**

#### **PLANO DE AULA 01 (FASE 1)**

##### **TEMA**

Apresentação das principais regras, formas de segurar a raquete;

##### **OBJETIVOS**

Noções de como segurar ou empunhar a raquete;

##### **ATIVIDADE**

Controlar a bola na raquete e andar livremente;

##### **METODOLOGIA**

Explicar sobre as principais regras do tênis de mesa e depois demonstrar as várias formas de segurar a raquete.

- Estilo Clássico: estilo europeu;
- Estilo Caneteiro forma de segurar: chinês;
- Estilo Caneteiro forma de segurar: japonês e coreano

##### **RECURSOS MATERIAIS**

Raquetes (borracha, madeira e cola), bolas, mesas e redes.

##### **AVALIAÇÃO**

Observação da aquisição motora de cada um com o controle da bola.

##### **BIBLIOGRAFIA**

MACHADO, N. Relação do esforço e pausa na modalidade do Tênis de Mesa, monografia do curso de especialização do treinamento desportivo, Marília, 1998.

## PLANO DE AULA 17 (FASE 2)

### TEMA

Iniciação a posição fundamental (básica);

### OBJETIVOS

Noções de como segurar ou empunhar a raquete;

### ATIVIDADE

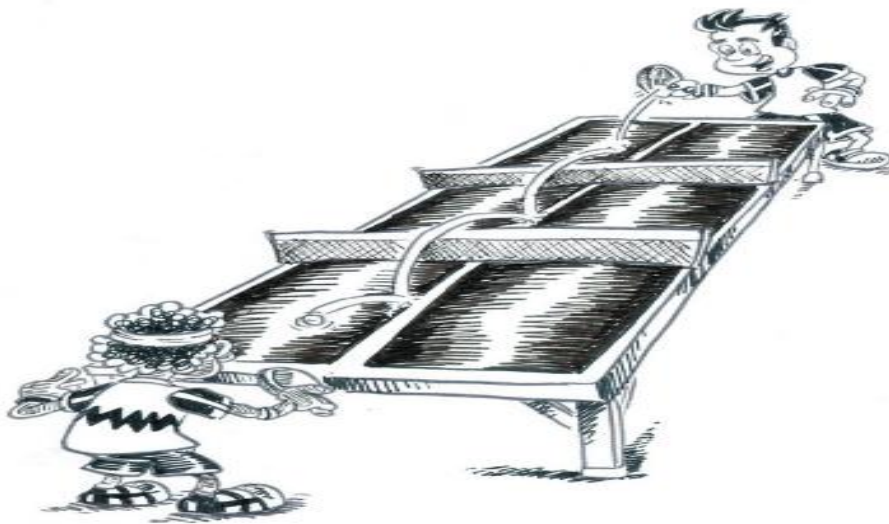
O professor devolverá a bola para os alunos, que correrão em volta da mesa;

### METODOLOGIA

Explicar sobre as principais regras do tênis de mesa e depois demonstrar as várias formas de segurar a raquete de modo intermediário.

- Estilo Clássico: estilo europeu;
- Estilo Caneteiro forma de segurar: chinês;
- Estilo Caneteiro forma de segurar: japonês e coreano

DESENHO I: Demonstrando formas de pegar na raquete



FONTE: Guilherme Antonio (Livro: Métodos de Ensino de Tênis de mesa)

### RECURSOS MATERIAIS

Raquetes (borracha, madeira e cola), bolas, mesas e redes.

### AVALIAÇÃO

Analisar a posição do corpo, partindo da mesa como referência.

### BIBLIOGRAFIA

MACHADO, N. Relação do esforço e pausa na modalidade do Tênis de Mesa, monografia do curso de especialização do treinamento desportivo, Marília, 1998.



## PLANO DE AULA 37 (FASE 3)

### TEMA

TOP SPIN de Forehand;

### OBJETIVOS

Noções de como executar o top spin de forehand;

### ATIVIDADE

Mexicano;

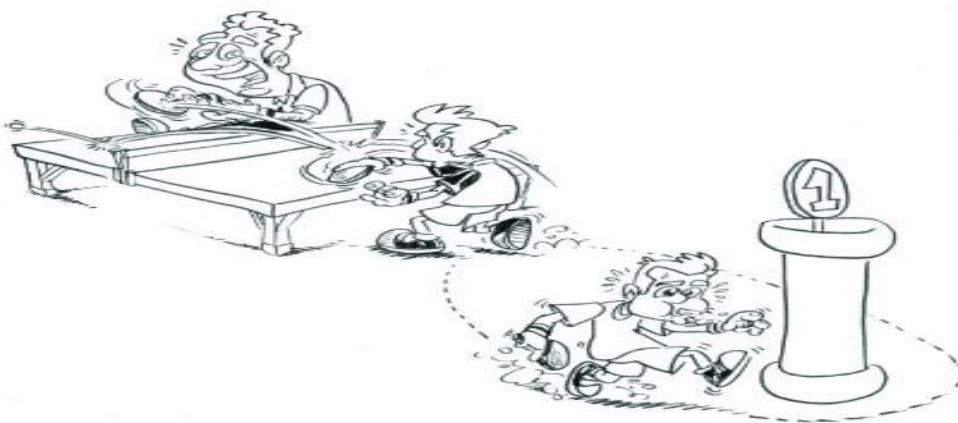
### METODOLOGIA

O professor ficará como base para os alunos fazerem o mexicano:

- Mexicano de Forehand
- Mexicano de Backhand
- Mexicano de Backhand + Forehand;

Mexicano é o exercício em que o aluno rebate a bola e sai correndo em volta da mesa e por um percurso feito pelo professor.

DESENHO II: Demonstrando mexicana simples



FONTE: Guilherme Antonio (Livro: Métodos de Ensino de Tênis de mesa)

### RECURSOS MATERIAIS

Raquetes, obstáculos, bolas, mesas e redes.

### AVALIAÇÃO

Depois de realizarem o mexicano, tentar encestar a bolinha dentro das caixas, fazendo com que a bola volte com o efeito por baixo. (Avaliar sistema nervoso).

### BIBLIOGRAFIA

MACHADO, N. Relação do esforço e pausa na modalidade do Tênis de Mesa, monografia do curso de especialização do treinamento desportivo, Marília, 1998.

## PLANO DE AULA 55 (FASE 4)

### TEMA

Backhand e Forehand;

### OBJETIVOS

Noções de variações no ataque de Backhand e Forehand;

### ATIVIDADE

Mexicano de Backhand e Forehand;

### METODOLOGIA

O professor ficará como base para os alunos fazerem o mexicano novamente:

- Mexicano de Forehand
- Mexicano de Backhand
- Mexicano de Backhand + Forehand + Forehand;

DESENHO III: Demonstrando movimentação com ataque Forehand e Backhand



FONTE: Guilherme Antonio (Livro: Métodos de Ensino de Tênis de mesa)

### RECURSOS MATERIAIS

Raquetes, obstáculos, bolas, mesas e redes.

### AVALIAÇÃO

Analisar capacidade do controle de bola, tentando não deixar a bola cair ao chão.

### BIBLIOGRAFIA

MACHADO, N. Relação do esforço e pausa na modalidade do Tênis de Mesa, monografia do curso de especialização do treinamento desportivo, Marília, 1998.

## PLANO DE AULA 70 (FASE 5)

### TEMA

Defesa de Backhand e de Forehand;

### OBJETIVOS

Noções de defesa de Backhand e Forehand;

### ATIVIDADE

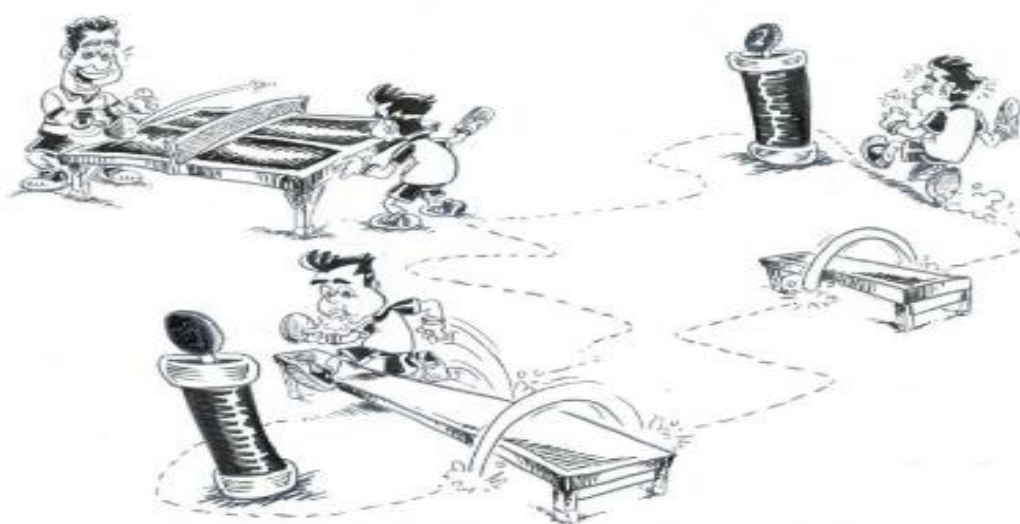
Mexicano durante 5 minutos;

### METODOLOGIA

O professor ficará como base para os alunos fazerem o mexicano denovo:

- Mexicano de Forehand + Forehand
- Mexicano de Backhand + Forehand
- Mexicano de Backhand + Forehand + Forehand;

DESENHO IV: Demonstrando mexicana avançada



FONTE: Guilherme Antonio (Livro: Métodos de Ensino de Tênis de mesa)

### RECURSOS MATERIAIS

Raquetes, obstáculos, bolas, mesas e redes.

### AVALIAÇÃO

Analisar velocidade no controle de bola, agilidade e reação flash.

### BIBLIOGRAFIA

MACHADO, N. Relação do esforço e pausa na modalidade do Tênis de Mesa, monografia do curso de especialização do treinamento desportivo, Marília, 1998.

**ANEXO**

## Anexo I – Certificado de apresentação de trabalho no IV ENID



## Anexo II – Certificado de apresentação de trabalho no I CINTEDI

