

ISABEL PATRICIA GOMES DA SILVA

**DEFICIÊNCIA E PRÁTICA ESPORTIVA: UM
ESTUDO SOBRE O ESPORTE ADAPTADO E SUA
INFLUÊNCIA NA AUTOESTIMA DE PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA ADQUIRIDA**

João Pessoa

2023

ISABEL PATRICIA GOMES DA SILVA

**DEFICIÊNCIA E PRÁTICA ESPORTIVA: UM
ESTUDO SOBRE O ESPORTE ADAPTADO E SUA
INFLUÊNCIA NA AUTOESTIMA DE PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA ADQUIRIDA**

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Programa Associado de Pós- Graduação em
Educação Física UPE/UFPB como requisito
parcial à obtenção do título de Mestre.

Área de concentração: Estudos socioculturais em educação física

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

JOÃO PESSOA

2023

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586d Silva, Isabel Patricia Gomes da.

Deficiência e prática esportiva: um estudo sobre o esporte adaptado e sua influência na autoestima de pessoas com deficiência adquirida / Isabel Patricia Gomes da Silva. - João Pessoa, 2023.

109 f. : il.

Orientação: Iraquiton de Oliveira Caminha.
Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCS.

1. Esportes - Pessoas com deficiência. 2. Esporte adaptado. 3. Autoestima. 4. Deficiência adquirida. I. Caminha, Iraquiton de Oliveira. II. Título.

UFPB/BC

CDU 796-056.26(043)

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UPE-UFPB
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A Dissertação **Deficiência e prática esportiva: um estudo sobre o esporte adaptado e sua influência na autoestima de pessoas com deficiência adquirida.**

Elaborada por Isabel Patricia Gomes da Silva

Foi julgada pelos membros da Comissão Examinadora e aprovada para obtenção do título de MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA na Área de Concentração: Cultura, Educação e Movimento Humano.

João Pessoa, 23 de fevereiro de 2023

BANCA EXAMINADORA:



Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha
UFPB - Presidente da Sessão



Profa. Dra. Adriana de Farias Gheres
UPE - Membro Interno



Profa. Dra. Elaine Cappellazzo Souto
UFPB – Membro Externo

DEDICATÓRIA

Dedico esta dissertação de mestrado primeiramente a Deus, mas também aos meus pais, irmão, avó, esposo e amigos, por terem me apoiado e me incentivado durante toda essa minha jornada acadêmica e por terem acreditado que eu realizaria mais esse sonho.

AGRADECIMENTOS

Gratidão imensa a Deus, o Senhor e salvador da minha vida, sem o qual eu não teria forças para chegar até aqui, pois só Ele sabe, verdadeiramente, das lutas que precisei enfrentar para poder estar realizando mais este sonho do meu coração.

Aos meus amados pais, Antônio Gomes e Maria do Carmo, por serem os incentivadores e apoiadores de toda a minha vida, pois sem o suporte deles dificilmente eu chegaria até aqui.

Ao meu querido esposo, Emanuel Souto, que sempre me deu apoio e motivação para eu prosseguir, fazendo todos os esforços possíveis para que eu continuasse estudando.

Ao meu irmão, Clebson Gomes e minha cunhada, Paula Cristina, por sempre se mostrarem felizes com as minhas conquistas. Assim como também à minha amada sobrinha Isadora, que mesmo tão pequena, me motiva, mesmo sem saber, a ser uma pessoa melhor e a continuar conquistando os meus objetivos para ser um bom exemplo para ela.

Gratidão também a minha avó querida, que mesmo não estando mais em seu melhor, no que diz respeito a sua memória, todas às vezes que a encontro me motiva a continuar lutando pelos meus sonhos.

Ao professor Iraquitã Caminha, por quem tenho todo respeito, estima e gratidão, por todo incentivo, paciência e compreensão ao longo desta caminhada como meu orientador.

E aos meus verdadeiros amigos, alguns de longos anos, outros mais recentes em minha vida, mas que fazem toda a diferença, pois estando perto ou longe, sempre me apoiaram e torceram pelas minhas conquistas: Sarah Ellen, Wesley Oliveira, Deborah Mendes, Tamires Macedo e Elida Felizardo, obrigada!

RESUMO

Pessoas com deficiência apresentam algum tipo de limitação na parte física, mental, intelectual ou sensorial, em interação com barreiras sociais podem dificultar sua participação plena e efetiva na sociedade com as demais pessoas¹. A Deficiência pode ter origem congênita ou adquirida, e quando adquirida, o indivíduo pode enfrentar um período de baixa autoestima devido à perda de um membro ou alguma função do corpo. Por causa da mudança repentina na vida de quem adquire uma deficiência, a prática de esportes adaptados pode ser um excelente aliado ajudando a pessoa a ressignificar a visão que tem sobre si mesma, reconhecendo suas limitações e capacidades. Esta pesquisa teve como objetivo geral analisar a influência da prática de esportes adaptados na autoestima de pessoas que adquiriram deficiência. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa e a técnica escolhida para analisar as entrevistas, foi a análise de conteúdo segundo a autora Bardin, Laurence (2009)². Para recrutamento dos participantes da pesquisa foi utilizada uma técnica metodológica amostral conhecida como bola de neve, que consiste em cada entrevistado indicar novos participantes para a pesquisa, formando uma cadeia de indicações³. Porém, como os nomes citados começaram a se repetir, foi necessário fazer uma busca por meio das redes sociais para convidar mais pessoas a participarem da pesquisa. Ao todo foram 10 entrevistados, sendo 08 homens e 02 mulheres. Os critérios de inclusão foram: participar da pesquisa de livre e espontânea vontade, ser praticante de um esporte adaptado e ter adquirido deficiência após a infância. Os resultados da pesquisa mostraram que antes da deficiência a maioria dos participantes considerava sua autoestima como elevada, já na fase após adquirir deficiência, maior parte dos entrevistados mostrou ter passado por momentos de baixa autoestima devido à mudança repentina na diminuição da independência. Após darem início a prática de esportes adaptados, os entrevistados relataram que isso influenciou positivamente na autoestima deles, pois o esporte trouxe inúmeros benefícios, como, socialização, saúde mental e física, melhora na capacidade física, controle do tronco, estética, oportunidades de viajarmais, de conhecer novas pessoas, e reconhecimento social, além da possibilidade de pensar no esporte como profissão. Desta forma, percebe-se a importância da prática do esporte adaptado por pessoas que adquiriram deficiência, por isso, se faz necessária uma divulgação ainda mais ampla por parte da mídia, como também maiores investimentos governamentais em políticas públicas que apoiem e incentivem a prática de esportes adaptados por pessoas que de forma repentina se tornaram pessoas com deficiência, para que elas também possam conhecer e usufruir dos seus inúmeros benefícios.

Palavras-chave: Esportes - pessoas com deficiência; Esporte adaptado; Autoestima; Deficiência adquirida.

ABSTRACT

People with disabilities have some type of physical, mental, intellectual or sensory limitation, in interaction with social barriers that may hinder their full and effective participation in society with other people¹. A disability may have a congenital or acquired origin. When acquired, the individual may face a period of low self-esteem due to losing a limb or some body function. Due to the sudden change in the life of those who acquire a disability, the practice of adapted sports can be an excellent way in helping the person resignify his vision about himself, recognizing his limitations and abilities. This research aimed to analyze the influence of adapted sports on the self-esteem of people who acquired disabilities. The research is qualitative, and content analysis was chosen to analyze the interviews, according to Bardin, Laurence(2009)². To recruit the research participants, a sample methodological technique known as "snowball sampling" was used, which consists of each interviewee indicating new participants for the research, forming a chain of indications³. However, as the names mentioned began to repeat themselves, it was necessary to search through social networks to invite more people to the research. As a result, ten interviewees participated in the study, 08 men and 02 women. The inclusion criteria were to participate in the research of free will, to be a practitioner of an adapted sport, and to have acquired a disability after childhood. The research results showed that before the disability, most participants considered their self-esteem to be high. However, already in the phase after acquiring a disability, most interviewees showed a time of low self-esteem due to the sudden change in the decrease in independence. However, after starting the practice of adapted sports, the interviewees reported that this positively influenced their self-esteem because sports brought numerous benefits, such as socialization, mental and physical health, improvement of physical abilities, trunk control, aesthetics, opportunities to travel more, to meet new people, and social recognition, in addition to the possibility of thinking about the sport as a profession. Thus, it is perceived the importance of the practice of adapted sports by people who have acquired disabilities, so it is necessary for even broader dissemination by the media, as well as more significant government investments in public policies that support and encourage the practice of adapted sports by people who suddenly became people with disabilities so that they can also know and enjoy its numerous benefits.

Keywords: Sports - people with disabilities; Adapted sport; Self-esteem; Acquired disability.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	14
2.1 Relação entre independência e autoestima em pessoas com deficiência.....	14
2.2 Autoestima em pessoas com deficiência adquirida	15
2.3 Benefícios gerais da prática de esportes adaptados	17
3 CAMINHO METODOLÓGICO	20
3.1 Caracterização da pesquisa.....	20
3.2 Local da pesquisa.....	20
3.3 Fenômenos estudados e instrumentos para a realização das entrevistas	21
3.4 Procedimentos para a realização das entrevistas	21
3.5 Análise das entrevistas.....	22
3.6 Aspectos éticos	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	23
4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS DA PESQUISA	23
4.2 PERCEPÇÕES SOBRE AUTOESTIMA ANTES DA DEFICIÊNCIA.....	27
4.2.1 Conceito de autoestima.....	27
4.2.2 Rotina antes da deficiência	28
4.2.3 Planos e objetivos antes da deficiência.....	30
4.2.4 Relações interpessoais antes da deficiência.....	30
4.2.5 Percepções sobre autoestima	31
4.3 EFEITOS NA PERCEPÇÃO DA AUTOESTIMA APÓS DEFICIÊNCIA ADQUIRIDA	32
4.3.1 Rotina após a deficiência.....	32
4.3.2 Adaptações nos planos e objetivos após a deficiência	33
4.3.3 Relações interpessoais após a deficiência	34
4.3.4 Mudanças na independência após a deficiência e sua influência na autoestima	35
4.3.5 Acessibilidade e sua relação com a autoestima da pessoa com deficiência	36
4.3.6 Autoestima de pessoas com deficiência adquirida	38
4.4 INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTES ADAPTADOS PARA PERCEPÇÃO DA	

AUTOESTIMA DOS ENTREVISTADOS.....	39
4.4.1 Iniciação na prática de esportes adaptados	39
4.4.2 Objetivos ao iniciar na prática de esportes adaptados	40
4.4.3 Benefícios gerais da prática de esportes adaptados para pessoas com deficiência adquirida	41
4.4.4 Prática de esportes adaptados e sua influência na autoestima dos entrevistados	41
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	44
REFERÊNCIAS	46
APÊNDICES	53
Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido	53
Apêndice B – Instrumento da pesquisa	55
Apêndice C – Ficha de caracterização do sujeito	56
Apêndice D – Caracterização dos sujeitos e entrevistas na íntegra.....	57
ANEXOS	104
Anexo A – Certidão do departamento de educação física.....	104
Anexo B – Termo de anuência para coleta de dados	105
Anexo C – Certidão de aprovação do projeto pela coordenação de pós-graduação	106
Anexo D – Folha de rosto para pesquisa envolvendo seres humanos	107
Anexo E – Certidão de aprovação do comitê de ética	108

1 INTRODUÇÃO

Em 2006, no artigo primeiro da convenção dos direitos das pessoas com deficiência, foi dada seguinte definição pela ONU: “Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, as quais, em interações com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade com as demais pessoas¹”.

As pessoas com deficiência afastam-se do padrão considerado “normal”, justamente por apresentarem características físicas e/ou intelectuais que as diferem dos outros, e isso pode torná-los alvo de preconceito perante a sociedade⁴.

Mas esse preconceito muitas vezes não acontece de forma aberta ou direta, ele é percebido nos detalhes, como, por exemplo, através de barreiras arquitetônicas que impedem uma pessoa de ir e vir devido à falta de acessibilidade, ou por via de pensamentos capacitistas que fazem com que alguns acreditem que pessoas com deficiência não podem ser independentes ou capazes de ter uma vida comum, estudando, trabalhando, tendo amigos, parceiros, constituindo família, assim como qualquer outra pessoa.

Devido a este preconceito, o indivíduo poderá enfrentar dificuldades com relação a sua autoestima, ou seja, com a forma que ele se compreende no mundo, pois autoestima pode ser definida como a percepção que uma pessoa tem de si própria, ou o nível em que ela apresenta atitudes que demonstram a autoaceitação ou autorrejeição.

Assim, podemos considerar que uma pessoa com autoestima elevada terá uma percepção positiva sobre si, ou seja, irá demonstrar ter orgulho de quem é, assim como também, podemos considerar que uma pessoa com baixa autoestima apresentará percepção negativa sobre quem ela é, tendo atitudes de rejeição e vergonha de si mesma.

Porém, é importante destacar que, não necessariamente, toda pessoa com deficiência irá relatar que sofre com baixa autoestima, pois esta não é uma característica exclusiva desse grupo, visto que, pessoas com ou sem deficiência podem apresentar uma percepção negativa sobre a própria autoestima em algum momento da vida.

Além disso, não podemos afirmar, que o tipo ou a origem da deficiência será determinante para que uma pessoa sofra de baixa autoestima, pois independentemente do tipo (física, visual, sensorial ou cognitiva) ou de sua origem, que pode ser congênita (quando acontecedurante a gestação, de forma que a pessoa já nasce com ela) ou adquirida (quando surge por acidente ou algum tipo de enfermidade) a pessoa com deficiência poderá enfrentar uma

espécie de luto por ter que lidar com dificuldades devido a sua deficiência em algum momento de sua trajetória⁵. Como por exemplo, lidar com a falta de acessibilidade em diversos ambientes, ou com a necessidade de precisar de ajuda para realizar tarefas que antes realizava com facilidade.

A respeito de luto, o ilustre criador da psicanálise, Sigmund Freud, em um de seus escritos, define luto como: “reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante⁶” e utilizando-se dessa referência, a Psicóloga Camila Domiciano Mattos, em sua pesquisa “O Processo de Luto Diante da Deficiência Física Adquirida”, traz a ideia de que pessoas que adquirem deficiência física, em algum momento da vida, de forma abrupta, podem enfrentar uma espécie de luto pela perda de um membro ou de capacidades do corpo, pois acontece neste contexto a ruptura da situação que foi idealizada antes⁵.

Em um determinado momento dessa espécie de luto, enfrentado após se adquirir uma deficiência, a pessoa pode sofrer com sentimentos de baixa autoestima até que consiga aceitar a sua nova condição⁴. Diante desse contexto de dor e sofrimento, gerados pela aquisição de uma deficiência, a prática de esportes adaptados, que consistem em modalidades esportivas já existentes, mas que passam por adaptações em seus fundamentos, regras e estrutura para permitir a participação de pessoas com deficiência⁷, pode ser uma importante ferramenta para ajudá-los a se reconhecerem como pessoas capazes de superar seus limites⁸.

Em vista disso, esta pesquisa buscou compreender a relação entre a prática de esportes adaptados e a autoestima de pessoas com deficiência adquirida. Por isso, serão apresentadas brevemente, a história de 10 pessoas que repentinamente adquiriram deficiência física ou visual, através dos exemplos apresentados, objetiva-se compreender de que forma a deficiência interferiu em habilidades físicas destas pessoas, quais impactos causou na autoestima delas, e por fim, de que forma a prática dos esportes adaptados influenciou na percepção de autoestima dos entrevistados.

Devido à importância desta temática, o presente estudo buscou responder a seguinte **questão norteadora**: Qual a influência da prática de esportes adaptados na autoestima de pessoas que adquiriram deficiência? E no intuito de responder a este questionamento, esta pesquisa teve por **objetivo geral**: analisar a influência da prática de esportes adaptados na autoestima de pessoas com deficiência adquirida.

A fim de alcançar este objetivo, foram definidos os seguintes **objetivos específicos**:

- a) Compreender qual a percepção dos entrevistados com relação a sua autoestima

antes da deficiência.

b) Identificar os efeitos provocados na percepção da autoestima dos entrevistados após adquirir deficiência;

c) Analisar a influência da prática de esportes adaptados para a percepção da autoestima dos entrevistados.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Relação entre independência e autoestima em pessoas com deficiência

Em 2004 o ministério da Educação do Brasil definiu deficiência física como "diferentes condições motoras que acometem as pessoas, comprometendo a mobilidade, a coordenação motora geral e da fala, em consequência de lesões neurológicas, neuromusculares, ortopédicas, ou más formações congênitas, ou adquiridas⁹".

Hoje vivemos numa época, onde a inclusão social da pessoa com deficiência é um direito a ela garantido, ainda que muitas leis custem a sair do papel, é inegável que as pessoas com deficiência tem conseguido conquistar muitos espaços que em outros tempos seria impossível, pois historicamente sabe-se que as pessoas com deficiência enfrentaram todo um contexto de rejeição e exclusão social por longos períodos¹⁰.

Como exemplo de um desses contextos de rejeição, temos o período da Grécia antiga, onde o corpo perfeito era um ideal entre eles e a pessoa com deficiência era simplesmente descartada da sociedade, sem ter se quer direito à vida, pois as próprias famílias praticavam infanticídios consentidos quando se dava o caso de nascer entre eles um filho com deficiência¹¹.

No entanto, apesar de algumas conquistas evidentes, a sociedade apresenta ainda hoje uma visão capacitista sobre estas pessoas, tendo muitas vezes o pensamento limitado de que pessoas com deficiência não podem ser autônomas e independentes, e assim, estigmatizam como se fossem incapazes de realizar atividades comuns da vida (como estudar, ter um curso superior, trabalhar, ter amigos, ter relações sexuais, constituir família, etc)¹².

Diante desse contexto, onde infelizmente o preconceito ainda existe, é comum que a espera do nascimento de uma criança envolva a expectativa dos pais e familiares de que ela nascerá sem nenhuma deficiência, pois os familiares ainda julgam que uma deficiência impediria totalmente do filho ou filha ter uma vida independente do cuidado de terceiros. Mas essa expectativa, é muitas vezes frustrada, pois devido a problemas genéticos ou referentes a gestação, algumas crianças nascem com deficiência. E quando isso acontece, a criança já nasce com o estigma de que ela será incapaz e dependente de outros para sempre.

Devido a isto, pessoas com deficiência, enfrentam diariamente o capacitismo da sociedade, ou seja, o preconceito de serem percebidas e tratadas como se fossem inferiores aos que não possuem deficiência¹². Mas a realidade é que não lhes falta capacidade, o que lhes falta, inúmeras vezes, é acessibilidade e oportunidades com equidade, como lhes é garantido por lei, mas, na prática, nem sempre acontece, pois apesar de suas limitações, com as devidas adaptações

elas poderão se desenvolver da melhor forma possível em todos os âmbitos da sociedade.

Do ponto de vista da classificação, como explicado anteriormente, as deficiências podem ser congênitas (quando se nasce com a deficiência), como também podem ser adquiridas em qualquer fase da vida, por infecções, traumatismos e intoxicações¹³. E sobre deficiências adquiridas, é importante ressaltar que a fase em que se adquire a deficiência pode tornar esse momento ainda mais complexo. Pois alguns estudos sobre lesão medular, defendem que crianças pequenas enfrentam esta situação com menos impactos psicológicos, pois quanto mais cedo adquirida a deficiência, menores as referências prévias sobre a lesão e melhor será sua adaptação a nova realidade.^{14, 15}

Desta forma, podemos compreender que uma deficiência adquirida após a infância, poderá trazer maiores impactos psicológicos, pois uma pessoa que adquire deficiência numa fase mais madura da vida, consegue compreender com clareza o que é uma deficiência permanente e de que forma ela poderá afetar sua vida perante a sociedade, gerando a necessidade de diversas mudanças e adaptações para o indivíduo.

A partir dessa reviravolta na vida, adolescentes e adultos que adquirem deficiência tendem a enfrentar inicialmente um sentimento de profunda tristeza, que se compara ao luto⁶, por se deparar inesperadamente com uma situação distante da idealizada⁵, pois devido à deficiência adquirida, passam a depender de outros, de forma total ou parcial, para realizar atividades da rotina como, higiene pessoal, excreção, banho, alimentação, locomoção, entre outras, atividades estas que antes realizavam com total independência¹⁶.

Diante de tantas mudanças, com relação à diminuição da independência para executar tarefas da vida diária, a autoestima da pessoa pode ser afetada negativamente, pois a visão capacitista que está enraizada em nossa sociedade, influencia inclusive a própria pessoa que adquiriu deficiência, de forma que inicialmente, até ela mesma pode acreditar que se tornou uma pessoa incapaz e inferior aos outros devido a sua deficiência¹⁷. Neste contexto, a pessoa necessitará de apoio com relação a sua saúde física, emocional e social, para conseguir apresentar uma visão positiva sobre si novamente, apesar de suas limitações¹⁸.

2.2 Autoestima em pessoas com deficiência adquirida.

Segundo Teófilo (2004), autoestima se refere ao sentimento que a pessoa tem a respeito de si mesma e advém de uma atitude positiva ou negativa a seu próprio respeito¹⁹. Ela é formada até os primeiros 10 anos de vida da pessoa, mas pode diminuir ou aumentar devido às

circunstâncias da vida do indivíduo²⁰. E diante da aquisição de uma deficiência física, que é uma situação de mudança de vida totalmente abrupta, a pessoa poderá enfrentar problemas com relação à autoestima.

Ao lidar com a circunstância de uma deficiência adquirida, é natural que inicialmente surjam no indivíduo sentimentos de tristeza e dor emocional⁶, pois a presença de limitações físicas, e a necessidade da ajuda de outros para realizar atividades da vida diária, que antes se realizava com total independência, pode gerar conflitos com relação à autoestima²¹.

Diante da aquisição de uma deficiência física, alguns estudos afirmam que a autoestima da pessoa pode ser abalada, e um dos motivos que pode influenciar negativamente, é ter que lidar com o capacitismo da sociedade.

O Capacitismo é uma concepção social na qual existe o preconceito direcionado a pessoas que possuem deficiência, esse preconceito diminui e estigmatiza a pessoa com deficiência como se o fato de ter uma deficiência o tornasse menos capaz ou totalmente incapaz de ter autonomia sobre a própria vida²². Assim, uma pessoa com crenças, atitudes ou falas capacitistas acredita que pessoas com deficiência são inferiores a pessoas que não apresentam limitações físicas.

E esse preconceito que vai sendo passado a frente através das gerações, acaba interferindo, inclusive, na visão da própria pessoa que adquiriu a deficiência, sendo assim, a princípio poderá apresentar atitudes de rejeição por si própria²³

Neste contexto de enfrentamento a tantas mudanças trazidas pela deficiência, será necessário passar por um período de reabilitação, pois esta é uma fase fundamental, que consiste em preparar a pessoa para se adaptar as diferentes fases enfrentadas durante a vida, incluindo aspectos funcionais, psicológicos, educacionais, sociais e profissionais²⁰, tendo por objetivo permitir que a pessoa desenvolva sua vida social com o máximo de independência para realizar suas atividades diárias²⁴.

A reabilitação é uma fase essencial para quem está enfrentando uma mudança total de vida devido à aquisição de uma deficiência, pois ela irá ajudar essa pessoa a lidar com essa nova realidade, compreendendo melhor sobre suas limitações e desenvolvendo suas habilidades, o que implicará no bem-estar, saúde e qualidade de vida dessa pessoa. Dentro desse processo, contar com uma equipe multidisciplinar é essencial, pois a pessoa com deficiência passará por uma fase de adaptação a esse novo corpo, que agora possui limitações que antes não tinha.

Nesse contexto, além de médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e psicólogo, a presença do profissional de Educação física nessa equipe pode contribuir significativamente para a reabilitação de pessoas com deficiência adquirida, pois irá orientar a respeito de esportes que podem ser praticados apesar de suas limitações físicas.

Além disso, a prática de esportes adaptados orientada por profissional de Educação física é totalmente benéfica, pois contribuirá para sua saúde física e mental, socialização, melhoria de suas capacidades físicas, além de ajudar a pessoa a reconhecer suas limitações e capacidades através da prática esportiva.

O processo de reabilitação para quem adquiriu deficiência é um fator de extrema importância na sua autoestima, pois, dependendo da gravidade da sua deficiência, e de como ela afetou sua funcionalidade, esta pessoa precisará de ajuda para realizar as mais simples atividades da vida diária. Neste sentido, o trabalho de reabilitação é feito, para melhorar sua qualidade de vida, dando mais dignidade para a pessoa com deficiência por permitir que ela desenvolva o máximo de independência que lhe for possível²⁵.

Um dos grandes desafios para quem adquire uma deficiência é o de se aceitar na sua nova condição, pois pode entrar em choque ao se deparar com limitações que antes não existiam e enfrentar sentimentos de rejeição ao próprio corpo, como se aquele não lhes pertencesse. Devido a isso, será essencial contar com a ajuda de profissionais qualificados para que sua saúde seja trabalhada visando não apenas o aspecto físico, mas também o emocional e social. Em meio a esta situação de grande complexidade, é de fundamental importância que a pessoa possa contar com o apoio da família e amigos, além de ter convívio com outras pessoas com deficiência²⁶.

Nesta busca por reabilitação física, socialização e ajuda no desenvolvimento de uma percepção positiva sobre si mesmo, as atividades físicas e esportivas realizadas de forma regular podem ser efetivas em melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência adquirida, diminuindo sintomas de ansiedade, promovendo socialização e aumentando níveis de bem-estar²⁷.

No entanto, é importante ressaltar, que mesmo diante das dificuldades iniciais de ter que lidar com a aquisição de uma deficiência, a autoestima dessas pessoas não se relacionam apenas com sua autoimagem, mas se relacionam principalmente com questões sociais, como o capacitismo e a falta de acessibilidade, pois essas questões interferem na vida dessas pessoas, e dependendo das situações que enfrentem nesse sentido, elas poderão enfrentar conflitos, se sentindo inferiores, diminuídos e até incapazes de serem pessoas independentes devido a essas barreiras sociais que dificultam a independência dessas pessoas.

2.3 Benefícios gerais da prática de esportes adaptados

Um dos hábitos essenciais aos que desejam cuidar da saúde e melhorar a qualidade de

vida, é a prática de exercícios físicos de forma regular, e essa recomendação também é válida aos que possuem deficiência, pois a prática de atividades físicas traz inúmeros benefícios para todos, independentemente de se ter uma deficiência ou não.

Ao longo dos anos, vem se comprovando a importância da atividade física na vida do ser humano, pois a mesma vem nos proporcionar melhor qualidade de vida, diminuindo o risco do surgimento de doenças crônicas e ajudando no tratamento de doenças já adquiridas. Ao contrário disso, o sedentarismo é cada vez mais associado a problemas de saúde²⁶.

E como pessoas com deficiência tendem a apresentar problemas de saúde devido à inatividade física, se torna essencial que a prática de exercícios físicos seja incluída em sua rotina, pois a sua prática regular é eficiente em melhorar as suas capacidades físicas, ajudando na reabilitação e prevenção de deficiências secundárias, além de fazer com que ganhem autoconfiança para realizar suas atividades diárias, ajudando na construção da autoestima, e na percepção positiva sobre si mesmas^{29,30}.

A realização de atividades esportivas para pessoas com deficiência, também possibilita que elas possam testar e reconhecer seus limites e capacidades³¹. Porém, é importante considerar que o esporte adaptado deve ser promovido de forma que proporcione diversão e prazer para este público, pois a alegria é um elemento essencial para que se sintam motivados e realizados ao verem que é possível aprender a lidar com suas dificuldades, e vencer suas limitações³².

Como já visto, o hábito de praticar exercícios resulta em benefícios que ultrapassam a área do físico, auxiliando também na vida social e na saúde mental da pessoa com deficiência, pois sua prática regular, é eficiente para redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promover a socialização e aumentar a sensação de bem-estar³³.

Atualmente, é comum que pessoas com deficiência sejam incentivadas a buscar ter uma vida mais ativa, visando a reabilitação, bem-estar e saúde, mas essa nem sempre foi uma realidade, pois durante a antiguidade as pessoas que possuíam alguma deficiência, eram consideradas como incapazes de lutar por sua própria sobrevivência, por esse motivo, eram descartadas, em locais desertos para que animais ferozes as devorassem³⁴.

No entanto, após diversas fases da história em que a pessoa com deficiência era simplesmente excluída, o surgimento do esporte adaptado veio ressignificar a percepção de como é uma pessoa com deficiência, mostrando que elas podem ser fortes e capazes¹⁸.

Neste contexto atual, os esportes adaptados (esportes convencionais com regras adaptadas para permitir a participação de pessoas com deficiência), ganharam espaço na mídia, através

das últimas Paralimpíadas (versão das Olimpíadas para pessoas com deficiência), permitindo que a sociedade conhecesse diversas modalidades, e que as pessoas com deficiência aderissem à prática de esportes como forma de lazer, recreação, reabilitação e até mesmo, com objetivo de treinar, competir e se tornar um atleta profissional³⁵.

Este espaço para a divulgação dos esportes adaptados tem contribuído para modificar como a sociedade “enxerga” a pessoa com deficiência, pois os atletas paralímpicos mostram através do esporte, que eles são surpreendentemente capazes de superar suas limitações. Assim, ganham a admiração da sociedade de forma geral, além, de se tornarem exemplo para outras pessoas com deficiência, contribuindo positivamente para autoestima e valorização pessoal deste grupo.

São inúmeros os benefícios do esporte adaptado para seus praticantes, mas além de trazer benefícios físicos e psicológicos, os esportes adaptados promovem uma mudança na percepção da sociedade, pois o público que assiste, pode ter uma visão diferente, diminuindo o estigma de incapacidade sobre a pessoa com deficiência. Neste sentido, Moura, também atribui às Paralimpíadas, um exemplo maior onde a sociedade pode olhar para a pessoa com deficiência e enxergar exemplos positivos de adaptação e superação³⁶.

Essa mudança de percepção que a sociedade passa a ter sobre a pessoa com deficiência, é sem dúvida muito importante, no entanto, ainda mais importante é que uma divulgação maior seja feita por parte das mídias, dessa forma, ajudarão a modificar também a percepção que a pessoa com deficiência tem sobre si mesma, pois assim, podem conhecer modalidades paradesportivas e através do exemplo dos atletas paralímpicos, passarão a ter de si próprias uma visão mais positiva, além de ser um incentivo para que elas também possam praticar algum esporte adaptado.

Neste sentido, Assunção afirma que a prática de esportes adaptados ajudam o indivíduo a se conhecer e a vivenciar a superação dos próprios limites. E isso promove segurança, pois confirma para a pessoa com deficiência que ela tem potencial para conquistar muitas coisas, inclusive, além dos limites da quadra³⁷.

3. CAMINHO METODOLÓGICO

3.1 Caracterização da pesquisa:

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, pois segundo Minayo³⁸, em pesquisas qualitativas trabalha-se com valores, crenças, atitudes, significados, aspirações e motivos, correspondendo a um espaço mais profundo das relações, processos e nos fenômenos que não podem ser quantificados, assim como se dá nessa pesquisa, que busca compreender a percepção da autoestima de pessoas com deficiência adquirida em diferentes fases da vida.

3.2 Local da pesquisa:

A pesquisa foi iniciada na Pista de Atletismo da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), onde a pesquisadora realizou o convite pessoal para que uma das atletas paralímpicas que treina no local pudesse participar da pesquisa. Após a entrevista, foi solicitado que a primeira participante fizesse a indicação de outras pessoas com deficiência adquirida e que também fossem praticantes de esportes adaptados.

Assim, foi criada uma cadeia de indicações, onde cada entrevistado indicava um ou mais nomes e a pesquisadora entrava em contato com objetivo de convidá-los para a pesquisa. No entanto, como os nomes indicados começaram a se repetir, e alguns não estavam disponíveis para participar da entrevista no momento, foi necessário fazer uma busca intencional, por meio de uma rede social, visando encontrar e convidar mais pessoas que se enquadrassem no perfil da pesquisa

Essa pesquisa intencional, com objetivo de conseguir novos participantes, se deu de forma intuitiva através da rede social Instagram, e as buscas aconteceram a partir do perfil pessoal da pesquisadora, buscando inicialmente no perfil de alguns dos entrevistados, seguidores ou pessoas seguidas por eles que também tivessem deficiência e praticassem esportes adaptados.

Porém, como não era possível saber prontamente se a pessoa tinha deficiência adquirida ou congênita, era buscado nesses perfis postagens ou comentários que indicassem que a deficiência havia sido adquirida. E após se confirmar que a pessoa se enquadrava no perfil da pesquisa, a pesquisadora realizava o convite por meio de uma mensagem no Instagram.

Desta forma, chegamos ao número de 10 participantes, que surgiram por meio de indicação ou por busca em perfis da rede social. Entre os participantes, maior parte residem nas cidades de João Pessoa-PB ou Campina Grande-PB, no entanto, outros moram em regiões

próximas destas duas cidades.

3.3 Fenômenos estudados e instrumentos para a realização das entrevistas

O fenômeno estudado nesta pesquisa foi a autoestima das pessoas com deficiência adquirida. Os instrumentos utilizados foram um roteiro de entrevista semiestruturado, gravador de voz do celular e computador para a transcrição das respostas.

O roteiro de entrevista foi composto por 11 perguntas, das quais algumas trataram sobre a rotina do entrevistado antes da deficiência e sua relação com a autoestima, outras perguntas trataram sobre a autoestima dos participantes diante das mudanças que ocorreram após adquirirem deficiência, e outras foram sobre sua relação com o esporte adaptado e a influência desta prática em sua autoestima.

3.4 Procedimentos para a realização das entrevistas

Através da carta de anuência, foi solicitada a permissão para iniciar a pesquisa com atletas que treinam na pista de atletismo da UFPB. Após tê-la em mãos, assinada pelo chefe do departamento de Educação física, o documento foi encaminhado para o comitê de ética e após a aprovação foi possível dar início as entrevistas.

A carta de anuência foi apresentada ao professor responsável pela pista de atletismo, sendo dado início ao recrutamento de participantes utilizando uma técnica metodológica amostral conhecida como Snowball, ou bola de neve², que consiste num primeiro entrevistado fazer algumas indicações de uma ou mais pessoas que se enquadram nos critérios da pesquisa, a partir disso, o pesquisador contacta os indicados e realiza o convite usando como referência quem o indicou, e assim é criada uma cadeia de indicações ao final de cada entrevista, concluída quando as indicações começam a se repetir ou quando se chega a quantidade de pessoas que foi pré-estabelecida pelo pesquisador.

Assim, iniciamos as entrevistas através de um convite pessoal para uma das atletas paralímpicas da pista de atletismo, e a partir desta primeira entrevistada pudemos avançar no recrutamento de outros participantes, por uma cadeia de referência. Quando os entrevistados passaram a citar os mesmos nomes, foi necessário fazer também uma busca intencional por meio das redes sociais para convidar mais pessoas para a pesquisa. Desta forma, chegamos a quantidade de 10 entrevistados, sendo 08 homens e 02 mulheres.

O método escolhido para analisar o conteúdo da fala dos participantes da pesquisa, foi a análise de conteúdo, formada por um conjunto de técnicas e tem por objetivo analisar e interpretar comunicações, quer sejam escritas ou faladas. Na análise de conteúdo ocorrem etapas da técnica que se organizam em três fases: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, a inferência e interpretação³⁹.

Com base nas etapas desta técnica, após concluídas as entrevistas, todas as respostas dadas pelos entrevistados foram transcritas para um computador e posteriormente realizada a leitura flutuante das entrevistas e assim foram retiradas as primeiras impressões.

3.5 Análise das entrevistas

O método escolhido para analisar as entrevistas do presente estudo, foi a Análise de conteúdo de Bardin³⁶, que é formada por um conjunto de técnicas para analisar as frases faladas pelos entrevistados que farão parte da pesquisa. Na análise de conteúdo, ocorrem etapas da técnica que Bardin organiza em três fases: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Com base nas etapas desta técnica, após concluídas as entrevistas, todas as respostas dadas pelos entrevistados foram transcritas para um computador. Posteriormente foi realizada a leitura flutuante das entrevistas para serem retiradas as primeiras impressões.

3.6 Aspectos éticos

Antes de iniciar as entrevistas, cada participante da pesquisa recebia um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). A partir disso, era realizada uma explicação sobre o documento, para que o entrevistado ficasse ciente da necessidade de assinar este documento antes da entrevista, segundo a orientação da Resolução nº 466/2012 do Ministério da Saúde, a respeito de pesquisas envolvendo seres humanos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Serão apresentados a seguir os dados da pesquisa que foram recolhidos através das entrevistas realizadas com os participantes. Primeiramente, será apresentado o tópico 4.1, que se refere a caracterização dos sujeitos desta pesquisa, que são as informações dadas através da ficha de caracterização dos sujeitos, que contém as seguintes informações a respeito de cada entrevistado: nome, sexo, idade, atual, grau de escolaridade, profissão, causa da deficiência, classificação da deficiência, idade que adquiriu a deficiência, esporte adaptado que pratica, tempo de prática do esporte.

Após os resultados sobre as características dos sujeitos, serão apresentados as discussões a respeito das falas dos entrevistados, quando responderam as 11 questões presentes no roteiro de entrevista. Algumas respostas dos entrevistados, assim como as discussões estabelecidas conforme suas respostas, serão apresentados em três subtemas, sendo as 03 categorias analíticas que foram pre-estabelecidas visando responder aos objetivos dessa pesquisa.

As 03 categorias pre-estabelecidas são as seguintes: 4.2 Percepções sobre autoestima antes da deficiência; 4.3 Efeitos da percepção de autoestima após deficiência adquirida; 4.4 Influência da prática de esportes para a percepção da autoestima dos entrevistados. Cada uma dessas categorias tem suas unidades de contexto, e elas serão apresentadas em breve, contendo falas dos entrevistados e discussão com autores com pensamentos que se aproximam ou se afastam do conteúdo dessas falas.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS DA PESQUISA

O número de participantes desta pesquisa foram 10 pessoas, os critérios de inclusão da pesquisa foram participar da pesquisa de livre e espontânea vontade, ser uma pessoa com deficiência adquirida após a infância e ser praticante de pelo menos 01 esporte adaptado.

Ao longo da pesquisa os entrevistados foram identificados por códigos a fim de garantir o sigilo da identidade dos mesmos e os princípios éticos de pesquisa. O código criado para identificá-los é formado pela iniciais de “**Pessoa Com Deficiência Adquirida**” + o número da ordem em que essa pessoa foi entrevistada. Desta forma, o primeiro entrevistado será identificado na pesquisa como PCDA1, o segundo como PCDA2 e assim por diante, até chegar ao décimo e último entrevistado identificado na pesquisa como PCDA10.

No quadro abaixo podemos visualizar de forma geral algumas das características dos entrevistados da pesquisa, com isso, podemos descrever melhor os sujeitos:

PCDA6	Masculino	51 anos	Ensino médio completo	Pedreiro (aposentado)	Acidente de trabalho	Paraplegia flácida nos membros inferiores	34 anos	Rúgby e natação	Natação (a mais de de 1 ano); Rúgby (cerca de 06 meses); Exercícios para melhorar condicionamento (04 anos)
PCDA7	Masculino	39 anos	Ensino médio incompleto	Ex jogador de futebol (aposentado)	Acidente de moto	Paraplegia	31 anos	Rugby em Cadeira de rodas; musculação adaptada.	Rugby (02 meses)
PCDA8	Feminino	48 anos	Ensino médio incompleto	Comerciante; Auxiliar administrativa (aposentada)	Meningite, mielite transversa	Paraplegia	47 anos	Rúgby em cadeira de rodas	6 meses
PCDA9	Masculino	44 anos	Superior completo	Aposentado por invalidez(INSS)	Má formação arteriovenosa	Paraplegia	Começou com 37 anos	Natação e Rúgby	Natação:04 anos e Rúgby:06 meses.
PCDA10	Masculino	34 anos	Ensino médio completo	Aposentado	Fator hereditário	Baixa visão(B2)	Iniciou aos 14 anos (A perda maior veioaos 27 anos de idade)	Goalball	05 anos

Como vemos na tabela acima, entre os 10 entrevistados, 08 são do sexo masculinos e 02 do sexofeminino. A faixa de idade dos participantes varia entre 28 anos (o mais jovem) a 51 anos (o mais velho).

Sobre o grau de escolaridade dos participantes, vemos que poucos chegaram ao ensino superior, pois apenas 02 entre os entrevistados relataram ter o ensino superior completo, 01 deles está fazendo um curso superior no momento e outro tem o ensino superior incompleto. No entanto, 04 dos entrevistados tem o ensino médio completo e outros 02 tem o ensino médio incompleto.

Sobre a profissão, podemos ver que os participantes da pesquisa tiveram profissões das mais diversas áreas, inclusive a de atleta profissional, como a PCDA3, que foi jogador de beach soccer e a PCDA6, que foi jogador de futebol. Mas hoje, após a deficiência, a maioria dos entrevistados (07 pessoas) estão fora do mercado de trabalho, pois se encontram aposentados, e apenas 03 entre eles, ainda trabalham. Por exemplo, a PCDA1, atualmente é uma atleta paralímpica de destaque, a PCDA4 trabalha numa fábrica, além de ser um atleta paralímpico em ascensão e o e a PCDA5 tem uma loja de suplementos.

No que diz respeito às causas para a deficiência, destaca-se que maior parte dos entrevistados adquiriu deficiência devido a traumas medulares causado por acidente automobilístico, pois 05 deles sofreram acidente de moto e apenas 01, adquiriu deficiência após um acidente de carro. No entanto, os outros 04 entrevistados tiveram outras causas: acidente de trabalho, fator hereditário, meningite e malformação arteriovenosa (MAV).

Com relação à classificação da deficiência dos entrevistados, 09 participantes da pesquisa possuem deficiência física e apenas 01 possui deficiência visual. Conforme se observa no quadro, mais especificamente, 07 pessoas, têm a sua deficiência classificada como paraplegia(quando a lesão medular compromete o movimento nos membros inferiores), 01 dos entrevistados tem a deficiência classificada como amputação de membro inferior e paraplégico, e outro tem sua deficiência classificada como paraplegia flácida nos membros inferiores(quando há perda de tônus muscular), e apenas 01 é classificado como pessoa de baixa visão (contém resíduos visuais) B2 (Atleta com percepção de vultos).

A respeito da idade em que a deficiência foi adquirida, vemos que apenas 01 das pessoas adquiriu a deficiência ainda na adolescência (14 anos), enquanto os outros

adquiriram a deficiência na vida adulta, entre esses, o que adquiriu a deficiência mais cedo tinha 21 anos na época e o que adquiriu mais tarde, tinha 47 anos na ocasião.

Os esportes praticados entre os participantes são bem diversificados e alguns praticam mais de 01 esporte, os esportes citados entre eles foram: basquete em cadeira de rodas, rugby em cadeira de rodas, para-ciclismo, para-atletismo, jiu-jitsu adaptado e natação adaptada e sobre o tempo em que os participantes praticam esportes adaptados, vimos que o tempo mínimo que alguém citou foi 06 meses e o tempo máximo foi 10 anos de prática.

4.2 PERCEPÇÕES SOBRE AUTOESTIMA ANTES DA DEFICIÊNCIA:

Nesta primeira categoria, serão apresentados e discutidos os resultados encontrados sobre a vida que os entrevistados tinham antes da deficiência e como isso interferia em sua autoestima. E para tornar isto possível, será feita uma apresentação dos resultados de cada uma das unidades de contexto a seguir: 4.2.1 Conceito de autoestima; 4.2.2 Rotina antes da deficiência; 4.2.3 Planos e objetivos antes da deficiência; 4.2.4 Relações interpessoais antes da deficiência e 4.2.5 Percepções sobre autoestima antes da deficiência.

4.2.1 Conceito de autoestima

Para abordarmos a percepção dos entrevistados sobre a própria autoestima antes da deficiência, foi necessário primeiro compreender qual o conceito de autoestima para cada um deles, pois entendemos que a compreensão de cada indivíduo teria total influência nas demais respostas ao longo da entrevista.

Sobre o conceito de autoestima, as respostas dos entrevistados mostraram que os sujeitos relacionam autoestima com a satisfação deles a respeito de diferentes aspectos da própria vida:

1. Satisfação com quem se é; 2. Satisfação com a própria aparência; 3. Satisfação com sua capacidade de superação e 4. Satisfação com suas relações pessoais.

Neste sentido, a compreensão destes entrevistados concordam com o conceito de autoestima apresentado por Diener⁴⁰, que compreende autoestima como um constructo que se relaciona com a satisfação positiva com a própria vida.

04 dos entrevistados compreendem autoestima como sua satisfação com quem se é e com a própria vida, ou seja, a percepção que eles têm de si mesmos influenciada pelo ato de estarem felizes consigo mesmos, com a própria vida e com as próprias conquistas, assim comovemos na resposta de um dos entrevistados abaixo:

Autoestima para mim é você se sentir bem né? Você está bem com a sua vida, com o que você faz, né, isso deixa nossa autoestima elevada, né, então é isso, agente tem que está bem com nossas conquistas, com a nossa vida, para o nosso dia a dia, para nossa família [...] (PCDA4)

No entanto, outros entrevistados relacionaram a autoestima com a satisfação que eles têm com a própria aparência, o que está de conformidade com Pinheiro e Figueredo⁴¹, quando afirmam que a ideia de felicidade, saúde e sucesso pode ser associadas a beleza por algumas pessoas, assim como podemos ver a seguir:

É você se olhar no espelho e se sentir bem [...] quando você ver o peso, se olhano espelho e se sente bem com aquilo que está vendo, eu acho que isso é autoestima. (PCDA1)

Outros, ainda, relacionaram autoestima com sua capacidade de superação e independência, assim como os entrevistados a baixo, que ao serem questionados sobre o que seria autoestima, responderam o seguinte:

[...] estar bem consigo mesmo, é estar num local e enfrentar qualquer coisa, isso para mim é autoestima. (PCDA3)

Na minha visão autoestima é [...] que a cada dia possa ficar independente da lesão que eu sofri, para que eu possa estar no dia a dia superando cada obstáculo. (PCDA7)

Por fim, outros entrevistados relacionaram autoestima com a satisfação que têm com as suas relações interpessoais, de maneira que para se sentirem bem consigo mesmos, precisam estar em harmonia com as pessoas com quem convivem, como familiares, amigos e colegas de treino.

A gente estar de bem com a vida, com o companheiro no dia a dia, em qualquer coisa que você passa, e às vezes também a parte familiar, mas dentro do esporte, é a gente aprender a conviver tanto nas horas difíceis como nas horas boas né? [...] (PCDA10)

4.2.2 Rotina antes da deficiência

Atualmente, apesar de ser mais recente em nosso país que em outros países da Europa, em nossa sociedade se torna cada vez mais comum que as famílias tenham não apenas o homem trabalhando fora, como também as mulheres⁴². Com isso, é comum que a rotina dos adultos esteja dividida entre o trabalho e atividades domésticas, além de outras atividades, e essa é uma realidade, principalmente, para as mulheres, pois em sua maioria, as que trabalham fora, acabam cumprindo uma dupla jornada de trabalho, pois ao voltarem de seus trabalhos remunerados ainda encontram inúmeras responsabilidades no lar, como preparo dos alimentos, limpeza da casa, cuidado dos filhos, entre outras.

[...]eu trabalhava todos os dias (como diarista), para chegar em casa, fazer as coisas de casa, ia para igreja, ia dormir, no outro dia trabalhar de novo [...] (PCDA1)

[...]uma vida muito corrida tinha um comércio e assim eu não parava eu não tinha tempo nem pra mim mesma[...] (PCDA8)

Algumas pessoas, porém, mesmo com uma rotina exaustiva, por terem mais de um trabalho, ocupando mais de um turno por dia, ainda se esforçam por continuarem estudando, fazendo algum tipo de curso técnico ou superior no horário livre, com intenção de futuramente ter um trabalho que lhe desse melhores condições de vida, assim como relata o entrevistado a seguir sobre sua rotina antes da deficiência:

[...]de noite fazia o curso[...]e trabalhava de madrugada na empresa [...]de dia trabalhava numa financeira bancária. (PCDA2)

No entanto, a fala de dois entrevistados chamou atenção, pois se diferenciaram dos demais, no sentido da rotina não ser voltada para trabalhos comuns, nem para os estudos, assim como os outros participantes da pesquisa, pois antes da deficiência estes participantes eram respectivamente atletas profissionais de futebol e beach soccer, devido a isso a suas rotinas eram voltadas exclusivamente para treinos e competições como podemos ver em suas falas abaixo:

Antes a rotina era exclusivamente treinar para competição, a rotina diária era, treino manhã, treino de tarde, descanso noite, era treino e Treino. (PCDA3)

Na minha rotina como jogador de futebol eu deixei um pouco de lado o estudo, porque eu tinha que treinar. (PCDA7)

As respostas dos entrevistados sobre terem se dedicado exclusivamente ao esporte antes da deficiência, concordam com Santos e Alexandrino, quando afirmam em sua pesquisa que para chegar ao alto rendimento e se tornar um atleta profissional de alto nível, é necessário se dedicar e enfrentar longos períodos de formação, que envolvem treinamentos e competições, o que pode comprometer relações sociais e familiares⁴³, ou até mesmo atividades relacionadas aos estudos, como relatou o entrevistado PCDA7, que precisou deixar os estudos em segundo plano para priorizar a carreira de atleta.

4.2.3 Planos e objetivos antes da deficiência

Ao serem questionados sobre os planos que tinham para a vida antes de adquirirem deficiência, 06 dos entrevistados relataram desejarem realizar um curso superior, demonstrando verem no estudo o caminho para ascensão social, conforme podemos ver nos relatos abaixo:

[...]terminar o curso de letras, fazer um mestrado, doutorado [...].
(PCDA2)

[...]queria montar uma escolinha, estava pensando em cursar Educação Física[...] (PCDA3)

[...] fazer um curso para subir de carreira [...]trabalhava de pedreiro, eu pretendia chegar a mestre de obras[...] eu só concluí até o segundo grau, tinha também vontade de cursar uma faculdade[...] (PCDA)

As respostas dos entrevistados, sobre terem em vista ascensão social através dos estudos, estão em concordância com uma pesquisa realizada com jovens, na qual os entrevistados relataram que para eles o estudo seria a principal forma para obtenção de melhores empregos e salários⁴⁴. Dessa forma, demonstram que através dos estudos poderiam ter uma vida mais estável financeiramente, além de trabalharem no que gostam.

Uma minoria, porém, não fez outros planos para o futuro, eles demonstraram que antes da deficiência estavam satisfeitos com a profissão e conseqüentemente com a estabilidade financeira que ela lhes dava, como podemos ver a fala destes dois participantes:

[...] não tinha nenhum objetivo maior profissionalmente não. [...] eu estava satisfeito com o emprego que eu tinha e o meu objetivo era manter minha casa(PCDA4)

Praticamente já tava tranquilo né, porque eu era funcionário público, eu tava bem [...]. (PCDA9)

No entanto, apenas a PCDA7 falou que antes da deficiência seu plano era viver exclusivamente do esporte, e que não tinha nenhuma outra pretensão com relação à vida profissional, visto que já era atleta profissional:

[...] viver do esporte, do futebol[...] (PCDA7)

4.2.4 Relações interpessoais antes da deficiência

Quando questionados sobre como era sua convivência com as pessoas próximas antes da deficiência, todos relataram terem um bom convívio com familiares e amigos, assim como

podemos notar nas falas abaixo.

Onze anos juntos[...]casada há muito tempo[...]ele dizia que me amava[...] (PCDA1)

Era casado, tinha uma filha, fazia muitos amigos por causa do esporte [...] (PCDA3)

As minhas relações são boas, com minha família, meus amigos [...] (PCDA8)

[...]sempre tive uma relação boa como as pessoas próximas de mim[...] (PCDA10)

[...]me dou bem com amigos, com vizinhos, com familiares com minha esposa, com meus filhos. (PCDA4)

4.2.5 Percepções sobre autoestima

Autoestima pode ser conceituada como o ato de gostar de si mesmo e de aceitar não apenas as capacidades, mas também as limitações que tem⁴⁵. E 09 entre os 10 participantes da pesquisa, quando questionados a respeito de como consideravam sua autoestima, responderam que tinham uma boa autoestima elevada. Podemos ver isso nos relatos abaixo:

Eu nunca tive esse problema [...]tipo se achar feia, baixar a cabeça[...] (PCDA1)

[...]eu era uma pessoa totalmente com autoestima muito alta né? Estava no auge da minha vida (PCDA2)

Eu me considerava uma pessoa com autoestima alta (PCDA4)

[...]nunca me considerei uma pessoa com baixa autoestima não, sempre fui para cima e tal[...] (PCDA6)

Autoestima bem elevada aqui (PCDA7)

No entanto, ao contrário da maioria, apenas um dos participantes, comentou que antes da deficiência não considerava sua autoestima como baixa, nem elevada, mas a considerava como regular, ou seja, era mediana, como podemos ver nesta fala:

[...]olhando para aquela época[...]vejo que era regular[...] (PCDA5)

4.3 EFEITOS NA PERCEPÇÃO DA AUTOESTIMA APÓS DEFICIÊNCIA ADQUIRIDA

Nesta categoria serão apresentados e discutidos os resultados encontrados a respeito da vida dos entrevistados após adquirir uma deficiência, com relação as seguintes unidades de contexto: 4.3.1 Rotina após a deficiência; 4.3.2 Adaptações nos planos e objetivos após a deficiência, 4.3.3 Relações interpessoais após a deficiência; 4.3.4 Mudanças na independência após deficiência e sua influência na autoestima; 4.3.5 Acessibilidade e sua relação com a autoestima da pessoa com deficiência e por fim, a unidade de contexto 4.3.6 Autoestima de pessoas com deficiência adquirida. Para relacionar como tudo isso influenciou na percepção de autoestima dos entrevistados no momento inicial da deficiência e atualmente.

4.3.1 Rotina após a deficiência

Conforme o relato dos entrevistados vemos que após a deficiência a rotina deles mudou bruscamente, pois adquiriram a deficiência de uma forma totalmente inesperada, passando por uma mudança radical de vida de uma hora para outra. Porém, mesmo diante das dificuldades, eles buscaram se adaptar, passaram por reabilitação, fisioterapia, hoje praticam esportes adaptados e continuam buscando ter a cada dia mais independência para seguir com suas vidas.

02 entre os entrevistados relataram que atualmente trabalham, mesmo após ter adquirido deficiência, além de praticar um esporte adaptado, o que indica que após a deficiência buscaram viver de forma independente tentando se adaptar a essa nova realidade da melhor forma possível.

Após a deficiência eu passei um período de adaptação [...]quando descobri o para-atletismo [...] Então devagarinho eu comecei a praticar esporte né[...] eu estava encostado e voltei ao mercado de trabalho [...] (PCDA4)

[...] depois da lesão eu dei continuidade a minha reabilitação e pós-reabilitação eu voltei a praticar o jiu-jitsu e conheci o basquete em cadeira de rodas, hoje eu continuo com essas duas modalidades esportivas e tenho uma loja de suplementos na minha cidade. (PCDA5)

Outros dois relataram não estarem mais na profissão que tinham antes da deficiência, mas hoje, além de praticarem esporte adaptado, mantiveram na rotina, atividades comuns como os afazeres domésticos e pagamentos, conforme citam nas falas a seguir:

E hoje em dia[...] eu não trabalho na profissão que exercia, mas assim, eu tento manter uma rotina das coisas que eu faço em casa [...] eu não deixei não [...] (PCDA6)

[...] mas hoje para fazer pagamentos eu faço algumas coisas, mas meu esposo faz também, na casa faço algumas coisas[...] (PCDA8)

O entrevistado PCDA2 continua fazendo reabilitação, continua estudando, assim como antes da deficiência, apesar de não ter dado continuidade ao curso que fazia na época em que sofreu o acidente, mas hoje está estudando Nutrição, além de praticar esportes adaptados:

[...]hoje em dia eu comecei o curso de nutrição lá na Unipê, João Pessoa[...]eu conheci o esporte adaptado Pelo hospital de reabilitação que é o Sarah Kubitschek de Brasília, eu faço acompanhamento lá. (PCDA2)

A entrevistada PCDA1, logo após a deficiência, fazia reabilitação na FUNAD, e fez também alguns cursos profissionalizantes, mas não chegou a trabalhar no que se profissionalizou e hoje é uma atleta paralímpica de destaque na Paraíba.

[...]Depois do meu acidente conheci a FUNAD, de primeira só ia fazer fisioterapia né? Aí depois que comecei a fazer os cursos, [...]foi quando eu conheci o esporte, aí minha vida mudou.(PCDA1)

Outros porém, após a deficiência se dedicaram basicamente à reabilitação e ao esporte que praticam, como os entrevistados a seguir:

[...] atualmente é só treinar[...] (PCDA10)

[...]E com o acidente minha rotina mudou muito, em termo de acordar cedo, essas coisas, como eu tenho mais a parte da tarde, tenho mais um período para descansar um pouco, e tipo, ficar mais em casa, já que a parte da tarde, é muito ativo[...] (PCDA7)

Neste contexto, podemos ver que de forma geral, as respostas dos entrevistados indicam que todos eles, cada um da sua forma, estavam buscando sua reabilitação, que consiste num processo pelo qual a pessoa busca desenvolver aspectos físicos, psicológicos, sociais e profissionais⁴⁶. Neste sentido, a resposta dos entrevistados validam o que foi falado por Brito(2009) quando este afirma que uma deficiência adquirida de forma tão repentina pode exigir grandes mudanças na vida, rotina e na maneira de lidar consigo mesmo, assim como os entrevistados precisaram fazer ⁴⁷

4.3.2. Adaptações nos planos e objetivos após a deficiência

Os planos que os entrevistados tinham antes de adquirir a deficiência tiveram que se ajustar a essa nova realidade, como pode ser visto nos relatos a seguir:

Eu tive que remanejar minha vida toda né? Porque eu tinha planos que eram seguir a carreira de turismo e quando eu sofri acidente vi que não

tinha essa possibilidade[...] (PCDA1)

[...]terminar o curso de letras, fazer um mestrado, doutorado e lecionar, esse era o plano. Eu não cheguei a concluir o curso de letras e hoje em dia eu comecei o curso de nutrição lá na Unipê, João Pessoa. (PCDA2)

Tava tudo encaminhado para eu poder cursar educação física, mas infelizmente depois do acidente parei tudo[...]Era tudo muito novo[...]tudo muito estranho para mim que estava acostumado a fazer tudo só[...] (PCDA3)

Mudou muita coisa [...] um comércio que eu tinha, e tenho que mudar o ramo para outra coisa [...] (PCDA8)

Como eu trabalhava de pedreiro, eu pretendia chegar a mestre de obras. Mas tudo bem, foi interrompido, poderia até buscar, mas como eu precisava de tempo para cuidar das minhas filhas, e outras coisas também, aí deixei esse objetivo de lado (PCDA6)

Segundo Schoeller, S. D. et al a deficiência adquirida muda de forma significativa a vida dos indivíduos em diversos aspectos: físicos, emocionais, ocupacionais, sociais, de relacionamento e de autoimagem⁴⁸. E diante disso, essas pessoas precisam de bastante resiliência para que ao longo do tempo possam ir se adaptando a essa nova vida.

4.3.3 Relações interpessoais após a deficiência

Quando perguntado como eram as relações com parentes e amigos antes da deficiência, todos relataram terem um bom convívio com as pessoas próximas, porém, como podemos ver abaixo, após a deficiência, alguns dos entrevistados relataram que amigos e parentes se afastaram totalmente:

Onze anos juntos e aí sofri um acidente com ele, ele me deixou com 15 dias de acidente e me traiu, [...]deixou eu e meus três filhos [...]e eu na cama do hospital. [...] a vida mudou do dia para noite, ele dizia que amava, deixou de amar, não se importou. [...] De fato mudou depois da deficiência, porque enquanto a gente serve a gente presta, quando você não serve mais o próximo, ele descarta você. (PCDA1) A família permaneceu, os amigos se afastaram, eu não vejo nenhum mais (PCDA2)

As minhas relações são boas, com minha família, meus amigos, mas depois da minha deficiência, não continuou da mesma forma não, até porque também, eu não tenho mais a vida social que eu tinha antes. (PCDA8)

Assim como no relato de alguns participantes que enfrentaram mudanças em suas relações após adquirirem deficiência, Venturini, Decésaro e Marcon⁴⁹ afirmam que o ambiente familiar proporciona suporte afetivo e material necessário para um desenvolvimento saudável do indivíduo, mas ao surgir dentro deste contexto uma pessoa com deficiência, toda a rotina muda,

e as relações se tornam mais complexas. E diante dessa complexidade, nem todas as relações permanecem firmes como antes.

Em concordância com esse resultado, Ferreira (2009) afirma que após a deficiência é comum haver uma diminuição em algumas relações de convivência, pois as relações formadas durante a vida e o lazer são afetadas pelas barreiras sociais que o indivíduo agora precisa lidar devido as suas limitações⁵⁰.

No entanto, nem todas as pessoas que adquirem deficiência perdem o apoio de pares, amigos ou familiares, pois como se ver nas falas a seguir, todos os outros entrevistados relataram que as relações não mudaram, e até melhoraram:

Eu consegui mais amigos, conheci pessoas incríveis depois da deficiência, [...]Nessa fase eu recebi muito apoio graças a Deus, consegui fazer mais amizades e então pra mim essa parte foi tranquila. (PCDA)

A deficiência não muda absolutamente nada[...]apoio da minha esposa, dos meus filhos de meus pais primeiramente foi essencial né, então isso é realmente ajudou muito. (PCDA4)

Assim, relação, contato com pessoas, familiares, amigos, parceira em casa, essas coisas tudinho não mudou não, muito pelo contrário parece que o uniu mais sabe? (PCDA6)

4.3.4 Mudanças na independência após a deficiência e sua influência na autoestima

Foi perguntado aos entrevistados se havia mudado alguma coisa na sua independência para realizar atividades diárias, e todos relataram que diversas mudanças aconteceram, desde atividades simples até as mais complexas, como nos exemplos abaixo.

Cozinhar, limpar, comprar e pagar conta, essas coisas mudaram sim, eu passei muito tempo na cama [...] tomar banho e tudo era na cama, sem poder mexer na coluna, mas com 5 meses eu acho que Deus me deu uma possibilidade, quando eu fui para cadeira de rodas eu já comecei a varrer casa, passar pano, fazer almoço[...] (PCDA1)

Para sair da cama para cadeira, tem que ter auxílio de alguém para fazer a transferência, para poder tomar um banho, para poder se alimentar[...]infelizmente depois a deficiência teve essa mudança toda na rotina[...]tem que tá pedindo auxílio, a pai, irmão, amigo, [...] PCDA7)

Foi perguntado também se essas mudanças na independência influenciaram na autoestima deles, e a maioria falou que influenciou negativamente, como podemos ver nas falas apresentadas a seguir:

[...] você tem toda uma vida independente e de repente você se vê ali dependendo das pessoas, mexe um pouco sua autoestima, se você não

tiver uma cabeça boa, você entra numa depressão. Às vezes [...] não vou mentir, minha vontade era de ficar só deitada em cima da cama, mais eu paro e penso[...]tenho que me levantar. (PCDA8)

[...]Nesse momento inicial, a autoestima ficou bem baixa mesmo, porque depender de uma pessoa até para tomar um banho[...]é muito constrangedor, mas[...]como eu tô conseguindo uma certa independência né, a autoestima voltou a ser o que era antes, tô bem demais.(PCDA9)

Apenas quatro entrevistados disseram que as mudanças não tiveram uma influência negativa na autoestima, como vemos nos dois exemplos a seguir:

[...] E essas mudanças não afetou nada não na minha autoestima, no dia a dia não. (PCDA10)

[]na minha autoestima não, até porque cada vez que eu conseguia subir um degrau, mais contente eu ficava, então eu creio que não modificou em nada, muito pelo contrário, melhorou. (PCDA5)

Como pudemos visualizar através dos relatos, o processo de adaptação, após deficiência adquirida, pode ser bastante impactante, causando, além das mudanças na rotina diária, impactos psicológicos, como, por exemplo, a diminuição da autoestima. Segundo Fecho et al⁵¹, quando o indivíduo inicia o processo de reabilitação, ele tende a se isolar na própria casa, e passa reclamar e questionar a situação de dependência de outros, ele também deseja que ocorra um retorno às condições de vida anteriores.

No entanto, como o retorno à condição anterior não é algo possível, a pessoa que adquiriu deficiência precisa prosseguir em seu processo de reabilitação, até que possa se lidar melhor com este novo corpo, o qual possui uma deficiência, e assim irá construir sua vida dali em diante, com suas capacidades e dificuldades.

4.3.5 Acessibilidade e sua relação com a autoestima da pessoa com deficiência

A falta de acessibilidade para pessoa com deficiência é uma realidade, principalmente para cadeirantes ou pessoas que precisam de prótese ou outro meio auxiliar de locomoção, como andador ou muletas. Pensando nesse problema, foi perguntado aos entrevistados se eles já tinham enfrentado alguma dificuldade com relação a isso, em que locais e como se sentiram.

Todos eles relataram que já tinham enfrentado alguma dificuldade com acessibilidade, e citaram a dificuldade que enfrentam nos transportes públicos, a dificuldade de se locomover nas ruas e calçadas, o acesso a lojas ou outros comércios, e também a falta de consciência de pessoas que estacionam em locais reservados para pessoas com deficiência.

Podemos ver a seguir relatos dos entrevistados sobre alguns momentos que eles

enfrentaram barreiras que impediam a acessibilidade:

[...] descer do ônibus, uma vez tive que passar 40 minutos dentro do ônibus até o mecânico vim para ajeitar a porta para eu poder descer e o ônibus ficou

parado[...]todo mundo desceu [...] quem andava saiu de dentro do ônibus e eu fiquei até o mecânico chegar [...] (PCDA1)

Muita, muita, muita falta de acessibilidade, eu acho que a minha cidade, falando especificamente aqui de João Pessoa, não está preparada para pessoas com deficiência, [...] PCDA3)

[...] Às vezes andar de muleta ou na cadeira de rodas e se depara com pisos irregulares, rampas muito íngremes, algumas barreiras arquitetônicas que existem, que nenhuma cidade é feita para receber um cadeirante (PCDA4)

[...] a falta de acessibilidade em comércio, restaurantes e em qualquer lugar de passeio[...] dificulta muito a vida do deficiente físico. Por que a maioria fica com medo de sair de casa justamente pela falta de acessibilidade, inclusive com Uber, com táxi, às vezes eles se recusam a levar o cadeirante justamente por ele ser cadeirante (PCDA5)

[...] no meu caso, é vaga para estacionar, [...] não é todo lugar que tem, e quando tem, novamente tem um carro estacionado lá, [...] às vezes a vaga tem sinalização, mas, não é apropriada para o deficiente (PCDA9)

Como se pode ver nos relatos abaixo, quando precisam lidar com a falta de acessibilidade, os participantes da pesquisa sentem-se constrangidos com a situação, pois o seu direito básico de ir e vir muitas vezes não é respeitado, pois as barreiras arquitetônicas acabam impedindo que eles possam estar onde querem.

[...] sentimento de revolta pelo pessoal ainda insistir com essa questão[...] de deficiente físico, o lugar deles ser em casa, e não, na verdade, o deficiente físico tem uma vida comum como outro qualquer. (PCDA5)

[...] me sinto humilhado né, porque isso geralmente é uma humilhação que a gente sente quando chegamos numa determinada instituição, que as vagas que são destinadas para nós está ocupada por pessoas que não precisam, que podem estacionar distante, podem vir caminhando[...] (PCDA6)

[...] a gente não era para sair de casa [...] escuto muito disso, piada dentro do ônibus, “Eu queria tanto um lugar sentadinho” eu digo que ela não entende quanto eu desejava tá cansada, mas em pé. (PCDA1)

[...] e a gente sente mesmo que é excluído [...] quando não tem acessibilidade, uma rampa, um cliente fica excluído. (PCDA2)

Acessibilidade não é somente remover obstáculos que impedem ou dificultam a circulação dos indivíduos, mas deve ser entendida como algo mais amplo. Segundo Fernandes, a acessibilidade precisa ser entendida como uma forma de igualar as oportunidades de acesso a todos os aspectos da vida, como, por exemplo, ao estudo, lazer, socialização, poder econômico, e tudo aquilo que possa trazer realização pessoal e que ajude a alcançar os objetivos individuais e coletivos⁵².

As respostas dos entrevistados mostrando incômodo, constrangimento e revolta com as barreiras causadas pela falta de acessibilidade corroboram com Ruiz (2018), que compreende a acessibilidade como um fator que impacta diretamente a vida dessas pessoas, pois elas precisam conviver no seu dia a dia com barreiras arquitetônicas que impedem seu direito de ir e vir, fazendo com que essas pessoas se sintam esquecidas, rejeitas e discriminadas, pois quando um local é inacessível para uma pessoa com deficiência, ela é excluída de frequentar aquele local e isso afeta a sua adaptação, bem-estar e autoestima⁵³.

4.3.6 Autoestima de pessoas com deficiência adquirida

Foi perguntado como ficou a autoestima dos entrevistados, mesmo diante de todas as dificuldades e preconceito enfrentados. E apenas dois disseram que consideram ter uma autoestima regular.

[...]hoje não vou dizer que tenho autoestima baixa, mas também, não é como era antes. Eu acho assim, que no meu caso, eu ainda tô me adaptando, [...] Eu não me sinto baixa, mas também não me sinto elevada [...](PCDA8-)

[...]hoje em dia também regular [...] hoje em dia costuma baixar quando acontece justamente esses episódios[...]a falta de acessibilidade costuma deixar você mais triste assim [...]quando você ver que aquela situação poderia ou deveria ser diferente.(PCDA5)

Em concordância com o entrevistado PCDA5, Maia (2010) afirma que quando se adquire deficiência física na fase adulta, ocorre a diminuição da autoestima, pois no início existe uma falta de aceitação das mudanças que ocorrem no corpo. Essa situação traz a sensação de impotência, devido à diminuição da autonomia que existia antes⁵⁴.

Os outros entrevistados relataram ter uma autoestima elevada.

[...] depois do acidente minha autoestima ficou elevada, porque 12 anos na cadeira de rodas e ter o corpo que eu tenho, não era para ser assim, e quando eu me vejo[...]não tem porque não ter autoestima. [...](PCDA1-)

Autoestima bem elevada aqui, você faz o que você gosta, você tem que tá comautoestima elevada [...] No início [...] autoestima chegou a abaixar um pouco,mas no dia a dia adaptando a realidade e botando auto estima lá em cima. (PCDA7-)

[...] nunca me considerei uma pessoa com baixa autoestima não, sempre fui para cima e tal. [...](PCDA6)

[...]em relação à autoestima realmente eu não tenho dificuldade nenhuma [...] Eu me sinto realizado no que se refere a estética né? Então hoje eu me arrumo para minha esposa, ela me aceita do jeito que eu sou[...](PCDA4-)

[...]hoje em dia não muda muita coisa não, eu faço meus esportes, eu faço meus estudos, passeio também, no geral autoestima tá bem boa.(PCDA2)

Conforme as respostas acima, Kernis afirma que a autoestima é a representação de cada pessoa a respeito dos sentimentos que cada um tem sobre o seu valor pessoal, e como o valor pessoal vai muito além de limitações físicas, é possível se aceitar e ter uma percepção positiva sobre si independentemente da deficiência⁵⁵.

4.4 INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTES ADAPTADOS PARA APERCEPÇÃO DA AUTOESTIMA DOS ENTREVISTADOS.

Com objetivo de compreender como a prática de esportes adaptados pode ter influência na autoestima das pessoas com deficiência adquirida, foi necessário analisar as seguintes unidades de contexto: 4.4.1 Iniciação, na prática de esportes adaptados; 4.4.2 Objetivo ao iniciar na prática de esportes adaptados; 4.4.3 Benefícios gerais da prática de esportes adaptados para pessoas com deficiência adquirida e 4.4.4 Prática de esportes adaptados e sua influência na autoestima.

4.4.1 Iniciação, na prática de esportes adaptados

Foi perguntado como os entrevistados conheceram o esporte adaptado, e como começaram a praticar.

O PCDA4 e o PCDA5 disseram que conheceram através da internet.

[...] eu estava em casa, impossibilitado de trabalhar, [...] já pesquisando eu descobri a cadeira de atletismo, descobri a hand-bike e descobri o atletismo adaptado. Não tinha uma bike, aí comprei para poder praticar [...] (PCDA4)

Como antes da lesão o meu esporte foco sempre foi o jiu-jitsu, depois da lesão eu procurei muito nas redes sociais pessoas que tinham a mesma deficiência que eu e praticava esporte [...] (PCDA5)

Os entrevistados citados abaixo, conheceram o esporte através de amigos, parentes ou de algum profissional que já trabalhava com esporte adaptado.

[...] um atleta paralímpico disse, “porque você não vai lá na pista de Atletismo”? Eu disse: “dezembro vocês estão treinando né”? Aí ele disse: “vem, tu vai gostar”! Aí eu vim aqui na pista mesmo, eu fiz o teste[...] (PCDA1)

[...] através da professora Elaine [...] Ela me convidou para fazer parte de um projeto que ela tinha lá na universidade [...] era mais de musculação e

depois a gente mudou para natação [...] basquete de cadeira de rodas e agora fazemos aulas de Rúgby. (PCDA6)

[...] o marido da minha tia [...] é professor lá da Vila Olímpica e ele falou que tinha natação, que tem um treinador lá que treina pessoas com deficiência, foi onde eu comecei a natação e na natação eu evolui. [. . .] (PCDA9)

[...] eu trabalhava no fórum da infância e juventude e lá ia entrar uma mulher, [...] ela é cega total [...] me chamou para conversar e me indicou o instituto dos cegos. Aí foi quando seu Dailton [...] me apresentou o Goalball [...] (PCDA10)

Esses relatos vão de encontro a uma pesquisa feita por Samulski e Noce, os quais perceberam que o maior incentivo para que os indivíduos, pesquisados por eles, tivessem iniciado no esporte adaptado, veio por meio dos pais e amigos desses atletas⁵⁶.

4.4.2 Objetivos ao iniciar na prática de esportes adaptado

Os objetivos que os participantes tinham para iniciar na prática de esportes foi bem diversificado. Alguns iniciaram buscando qualidade de vida, saúde e/ou estética:

[...] meu objetivo sempre foi saúde, estética sempre gostei de esporte e quando eu me acidentei eu vi que no exercício do Jiu Jitsu, na parte do basquete [...] me ajudou muito nessa relação de saúde. (PCDA5)

Para ter uma qualidade de vida melhor através do esporte [...] (PCDA7)

De início foi assim, para melhorar o meu condicionamento físico, a minha saúde, mesmo estando na fisioterapia, [...] (PCDA8)

Outros buscavam apenas lazer e diversão e socialização, mas hoje, após o tempo de prática e evolução no esporte, já pensam em se dedicar a ponto de se tornar um atleta profissional, o que corrobora com Brazuna, quando diz que o esporte adaptado tem um papel importantíssimo na vida dos indivíduos que adquiriram deficiência, pois contribui para que eles se vissem como atletas, e não apenas como pessoas que tem deficiência⁵⁷.

Como podemos ver nas verbalizações a seguir:

Eu comecei a fazer natação, mas só por lazer né, sair de casa, conversar com alguém diferente [...], aí fui melhorando [...] e hoje em dia eu vejo que eu nado bem, [...] hoje em dia tenho o objetivo de participar de algum campeonato [...] (PCDA9)

No início [...] eu queria só para me divertir mesmo, e falar com o restante da galera da turma, né, me divertir, manter aquele vínculo ali, [...] mas depois que eu fui apresentado a esse novo esporte agora né [...] futuramente quero até participar de um campeonato, fazer parte [...] de uma seleçãozinha [...] (PCDA6)

Outros 02 deram uma resposta semelhante a este último, também não tinha tanta

pretensão ao iniciar no esporte, pois não esperavam maiores resultados, porém hoje são destaques no esporte que praticam e competem:

[...]não pensei que estaria entre os melhores lugares no nível de Brasil né? No primeiro ano que eu fui competi, já ganhei a bolsa, [...]vi que eu podia chegar longe, aí permaneci até hoje. [...]é um dinheirinho e faço o que eu gosto né? Se juntou tudo, o útil ao agradável. (PCDA1)

[...]ano passado fui campeão brasileiro do arremesso de disco. Esse ano [...]fiquei em terceiro lugar do Brasil no disco[...] antes eu não tinha nenhum objetivo com o esporte era só lazer e saúde né, é o objetivo mínimo né, hoje não, hoje eu penso no esporte como profissão. (PCDA4)

4.4.3 Benefícios gerais da prática de esportes adaptados para pessoas com deficiência adquirida

Quando questionados sobre quais os benefícios que eles tiveram com a prática do esporte adaptado, eles citaram inúmeras vantagens: benefícios na saúde física e mental, na socialização, oportunidade de conhecer novos lugares e de fazer novas amizades, e oportunidade de seguir carreira no esporte. As falas a seguir mostram os diversos benefícios citados pelos participantes da pesquisa:

Não somente a questão física, mas outros benefícios, [...]o esporte me ajudou muito nessa parte de autoestima, como, ter controle de tronco, voltei a sentir as pernas que eu não sentia tudo, tem coisas que eu não fazia, também mexer com o metabolismo[...]e continuar melhorando. [...]com o esporte a mente tá ocupada, por que aí não fica pensando besteira e nem fazendo coisas que não vai ajudar em nada sua vida. (PCDA1)

[...] A gente conhece várias pessoas e viaja, conhece outras [...] fora os benefícios no sono [...] E eu não conhecia muito cadeirante não, depois do esporte que comecei a interagir. Foi importante conviver com pessoas com deficiência por que no início da lesão a gente fica muito isolado. A gente não sai muito no começo, pensa que só existe a gente de cadeirante. (PCDA2)

O esporte hoje é essencial para mim [...] questão de saúde, questão de psicológico, até também porque depois do treino é aquela resenha. Bater um papo com a galera, é desestressante, é maravilhoso para mim, só teve benefício. (PCDA3)

[...]a gente tem uma carga horária de treino semanal que nos tira do sedentarismo, que já dá um condicionamento físico muito bom[...] acho que o primeiro benefício é a saúde, independentemente de você ser o melhor do mundo, da cidade ou chegar lá em último lugar, mas você já tá ganhando com saúde é o primeiro grande benefício. (PCDA4)

O primeiro benefício foi na mente [...] porque eu saí de casa, comecei a conversar, a gente até melhora na autoestima, outra coisa, no fisiológico [...] porque [...]todo deficiente fica muito sentado ou deitado, isso atrapalha na digestão, atrapalha tudo, e uma prática de atividade física melhora a respiração, eu não sinto mais tontura, a digestão

melhorou.[...]melhorou as dores que eu sentia no braço, por tá muito tempo deitado, dor no pulso, por causa da transferência da cadeira machuca muito o ombro e com a prática do Rúgby, da natação, tudo isso melhorou, melhorou muito mesmo. (PCDA9)

Em concordância com os relatos acima, Silva et al⁵⁸, em seu estudo sobre pessoas com lesão medular apresentam que vários benefícios são percebidos nestas pessoas ao praticarem atividade física, dentre elas, a aumentada capacidade aeróbica, a prevenção de problemas cardiovasculares, o aumento da expectativa de vida, aumento da interação social, a capacidade de enfrentar melhor a deficiência, aumenta a independência, melhora a autoimagem e a autoestima, e diminuição na probabilidade de distúrbios psicológicos. Por isso e outras coisas, é de extrema importância a prática de atividade física para este grupo social.

4.4.4. Prática de esportes adaptados e sua influência na autoestima dos entrevistados

O esporte tem um papel fundamental na melhora da autoestima dos praticantes, pois segundo Silva et al⁵⁹, a atividade física e o esporte trazem diversos benefícios para a saúde física e mental de quem pratica. Em uma comparação feita entre atletas e pessoas sedentárias, percebeu-se que os atletas mostraram menos tensão, depressão e fadiga mental

Neste sentido, as respostas dos entrevistados mostraram que praticar esportes adaptados influencia positivamente na autoestima deles por diversos motivos como, por exemplo:

1. Por proporcionar mudanças na parte física e nos resultados esportivos dos praticantes:

[...]Quando você perde peso define parte do seu corpo, mesmo com minha lesão, aí a gente vê que tá dando resultado, fora os resultados do treino e minhas marcas [...] Tudo faz parte da minha autoestima.(PCDA1)

2. Por proporcionar socialização e novas amizades:

O esporte salva vidas, comecei a fazer esporte como se fosse sair de uma depressão, não era uma depressão, era uma tristeza grande, mas meio que me libertou [...] A gente não se encontra só ali no treino[...]o treino influenciou na amizade fora de quadra, no caso a parte social que vem a partir dos treinos do esporte adaptado isso ajuda na autoestima. (PCDA2)

[...] para quem tem baixa autoestima, esporte é a melhor solução para bater um papo com a galera, ver histórias, ver que não é só tu que tá ruim, tem muita gente que tá na mesma situação, ou pior que a tua. [...]o esporte adaptado faz você sentir uma pessoa assim, mais feliz, mais importante pelo fato de você conseguir praticar [...] (PCDA3)

3. Por proporcionar o reconhecimento das pessoas quando sabem que eles praticam um esporte:

[...]a gente se sente importante[...]eu tenho um apoio muito grande da minha família, dos meus amigos. Quando vão ver o meu status nas redes sociais, quando eu envio foto para o grupo, vídeos de coisas, sempre ficam dando parabéns para gente...](PCDA6)

[...] por mais que a gente tenha uma aceitação da situação, mas o esporte dá aquele upgrade na nossa mente né? A gente não pensa mais como uma pessoa normal, a gente pensa com um atleta né, isso aí mexe com nossa autoestima, né? Aí também vem o reconhecimento das pessoas[...]no trabalho, na igreja, em casa [...] (PCDA4)

[...] tô conversando, a pessoa pergunta: “Que tipo de esporte tu faz”[...] eu faço: “assim, [...]veja no YouTube”. a pessoa vê [...] aquela pessoa viu e acha que é difícil [...] e você está se superando [...]aí pra gente a autoestimada gente elevabastante. (PCDA10)

Sobre autoestima, Silva et al⁵⁹; Teixeira, Pereira & Rossi⁶⁰ também afirmam que existe uma forte relação entre atividade física e os efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais dos indivíduos, trazendo para os mesmos, melhoras na autoimagem corporal, diminuição do estresse, ansiedade, insônia e também melhora na socialização.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise das entrevistas, pode-se concluir que o esporte adaptado tem influência positiva na percepção da autoestima que os entrevistados tem de si mesmos. No entanto, para chegarmos a essa conclusão, analisamos a vida dos entrevistados em três etapas: autoestima antes da deficiência, autoestima após adquirir deficiência e autoestima após a prática de esportes adaptados, e percebemos que houve uma variação sobre a percepção dos entrevistados ao longo destas fases.

Os relatos mostraram, que antes da deficiência a maioria dos participantes consideravam sua autoestima como elevada, e apenas uma pessoa considerava como regular. Percebe-se que independência era um fator de grande importância para eles, pois tinham uma rotina repleta de atividades voltadas para a vida profissional e/ou acadêmica, tinham planos e objetivos voltados para ascensão na vida através da profissão ou estudos, valorizavam também as suas relações pessoais, mantendo seus amigos e familiares próximos.

Já na fase em que adquiriram a deficiência, maior parte dos entrevistados relatou ter enfrentado momentos difíceis de adaptação devido à aquisição da deficiência de forma tão repentina, o que ocasionou na diminuição da independência e lhes causou, inicialmente, bastante incômodo por precisarem da ajuda de terceiros para realizarem atividades da vida diária, como locomoção, transferência de um lugar para outro, banho, afazeres domésticos, etc.

Além disso, passaram a enfrentar situações constrangedoras com relação à falta de acessibilidade, o que mostra o despreparo da sociedade em atender as necessidades de pessoas com deficiência. Porém, apesar das dificuldades, mostraram ter tido bastante resiliência para se adaptar, se dedicando em sua reabilitação através de seções de fisioterapia, com objetivo de alcançarem o máximo de independência possível.

E após darem início à prática de esportes adaptados, os entrevistados relataram que isso influenciou positivamente na autoestima deles, pois o esporte trouxe inúmeros benefícios, como, socialização, saúde mental e física, melhora de capacidades físicas, controle do tronco, estética, oportunidades de viajar mais e conhecer novas pessoas, reconhecimento social, além da possibilidade de pensar no esporte como profissão.

Dessa forma, percebe-se a importância da prática do esporte adaptado por pessoas que adquiriram deficiência, fazendo-se necessária uma divulgação ainda mais ampla por parte da mídia, como também maiores investimentos governamentais e políticas públicas que apoiem e incentivem a prática de esportes adaptados, para quem passou ou irá passar pela difícil experiência de adquirir uma deficiência de forma tão inesperada, também possa conhecer o

esporte e usufruir dos inúmeros benefícios relatados pelos entrevistados desta pesquisa.

Diante da influência da prática de esportes na autoestima de pessoas com deficiência adquirida, propõe-se que sejam realizadas mais pesquisas sobre este tema, no intuito de que profissionais que trabalham na reabilitação dessas pessoas, possam ter acesso a essas pesquisas, reconheçam a importância, e passem a indicar com mais frequência a prática de esportes adaptados.

Inclusive nesse contexto de reabilitação, além do médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e psicólogo, a presença do profissional de Educação física nessa equipe multidisciplinar pode contribuir significativamente para a reabilitação de pessoas com deficiência adquirida, pois irá orientar a respeito de esportes que podem ser praticados apesar de suas limitações físicas.

Além disso, a prática de esportes adaptados orientada por profissional de Educação física é totalmente benéfica, pois contribuirá para sua saúde física e mental, socialização e melhoria de suas capacidades físicas, além de ajudar a pessoa a reconhecer suas limitações e capacidades através da prática esportiva.

Dessa forma, mais pessoas com deficiência adquirida serão incentivadas a praticar esportes adaptados e assim poderão receber seus inúmeros benefícios para o corpo e para a mente, principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento de uma percepção positiva sobre si.

REFERÊNCIAS

1. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS [ONU]. 2006. Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Doc. A/61/611, Nova Iorque, 13 dez.
2. BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.
3. VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, Campinas, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014. Disponível em: https://www.academia.edu/16320788/A_Amostragem_em_Bola_de_Neve_na_pesquisa_qualitativa_um_debate_em_aberto. Acesso em: 15 jan. 2023.
4. SILVA, LM. O estranhamento causado pela deficiência: preconceito e experiência. *Revista brasileira de educação*. 11(33): 424-561, 2006.
5. MATTOS, Camila Domiciano de. **O Processo de Luto Diante da Deficiência Física Adquirida: Análise de um Relato de Caso**. *Psicologado*, [S.l.]. (2015). Disponível em <<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/o-processo-de-luto-diante-da-deficiencia-fisica-adquirida-analise-de-um-relato-de-caso>>. Acesso em 23 Ago 2020.
6. FREUD, S. Obras completas. **Luto e Melancolia** (1916) *in*: A História do Movimento Psicanalítico, Artigos sobre a Metapsicologia e outros trabalhos (1914~1916). Rio de Janeiro: Imago Editora, 2006.
7. Araújo PF. Desporto adaptado no Brasil. São Paulo: Phorte; 2011. v. 1
8. BRAZUNA, Melissa Rodrigues; MAUERBERGDECASTRO, Eliane. A trajetória do atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento: uma revisão da literatura. *Motriz*, Rio Claro, v. 7, n. 2, p.115-123, dez. 2001.
9. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Saberes e práticas da inclusão: dificuldades de comunicação e sinalização: deficiência física. Brasília: MEC, 2004.
10. Oliveira Talitha Kshesek Pizarro de, Paraná Camila Maia de Oliveira Borges. Deficiência

física adquirida e aspectos psicológicos: uma revisão integrativa da literatura. Rev. Psicol. Saúde [Internet]. 2021 Jun [citado 2023 Jan 27] ; 13(2): 97-110. Disponível em:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000200008&lng=pt. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i2.1212>.

11. Carvalho YM. Corpo e História: o corpo para os gregos, pelos gregos, na Grécia Antiga. In: Soares CL, organizadora. Corpo e História. Campinas: Autores Associados; 2001. p.163-175.
12. MELLO, Anahi Guedes de. Deficiência, incapacidade e vulnerabilidade: do capacitismo ou a preeminência capacitista e biomédica do Comitê de Ética em Pesquisa da UFSC. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 21, n. 10, p. 3265-3276, Oct. 2016 . Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016001003265&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 06 setembro de 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152110.07792016>.
13. BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial. A inclusão escolar de alunos com necessidades educacionais especiais- DEFICIÊNCIA FÍSICA. Brasília – DF:2006.
14. GOULART, Débora et al. TRAUMATISMO RAQUI-MEDULAR INFANTIL. **Fisioterapia em Movimento**, [S.l.], v. 20, n. 4, ago. 2017. ISSN 1980-5918. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/18943/18321>>. Acesso em: 07 set. 2020.
15. MURTA, Sheila Giardini; GUIMARAES, Suely Sales. Enfrentamento à lesão medular traumática. **Estud. psicol. (Natal)** , Natal, v. 12, n. 1, pág. 57-63, abril de 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413294X2007000100007&lng=en&nrm=iso>. acesso em: 07 de setembro de 2020.
<https://doi.org/10.1590/S1413-294X2007000100007> .
16. CEREZETTI, C.R.N. et al. Lesão medular traumática e estratégias de enfrentamento: revisão crítica. In: O Mundo da Saúde, São Paulo, Centro Universitário de São Camilo, v. 36, n. 2, p. 318-326, 2012. Disponível em: . Acesso em: 17 jul. 2020.

17. Pereira AMBA. A viagem ao interior da sombra: deficiência, doença crônica e invisibilidade numa sociedade capacitista [dissertação]. Coimbra: Universidade de Coimbra; 2008
18. TEIXEIRA, A. M. Vida revirada: o acontecer humano diante da deficiência adquirida na fase adulta. 2006. 81f. Dissertação (Mestrado em Psicologia como Profissão e Ciência) – Programa de Pós-graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-CAMP). Campinas, 2006.
19. TEÓFILO, Maria Zuleide Alves. Contribuições das atividades físicas na auto-estima de portadores de deficiência física. 2004. 47 f. Monografia (Licenciatura) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Faculdade Unidas do Norte de Minas - Funorte, Montes Claros, 2004
20. CORSI, Sueli Etienne; BASSO, Patrícia Dias; FECCHIO, Miguel. Motivação em sala de aula. *Akrópolis: Revista de Ciências Humanas da UNIPAR, Umuarama*, v. 12, n. 3, p.172-175, jul./set., 2004.
21. Machado, W. C. A., & Scramin, A. P. (2008). Cuidado multidimensional para e com pessoas tetraplégicas: re-pensando o cuidar em enfermagem. *Ciência, Cuidado E Saúde*, 4(2), 189-197. Disponível em: <<https://doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v4i2.5248>> . Acesso em: 01 de setembro de 2020
22. Dias A. Por uma genealogia do capacitismo: da eugenia estatal à narrativa capacitista social. In: *Anais do II Sim- pócio Internacional de Estudos sobre Deficiência*; 2013; São Paulo. p. 5
23. BRASIL. A pessoa com deficiência e o Sistema Único de Saúde. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 2. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, \ 2008.
24. CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte (Impr.)**, Porto Alegre , v. 33, n. 2, p. 529-539, Jun 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892011000200017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 09 setembro de 2020.
25. SCHOELLER, Soraia Dornelles. Abordagem Multiprofissional em Lesão Medular: saúde, direito e tecnologia. Florianópolis: Publicação do IFSC, 2016.

26. TEIXEIRA, A. M. Vida revirada: o acontecer humano diante da deficiência adquirida na fase adulta. 2006. 81f. Dissertação (Mestrado em Psicologia como Profissão e Ciência) – Programa de Pós-graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-CAMP). Campinas, 2006. Disponível em: . Acesso em: 09 set. 2020.
27. NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed., Londrina: Midiograf, 2006.
28. PITANGA, Francisco José Gondim. *Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde*. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.
29. GORGATTI, M. G. et al. Tendência competitiva no esporte adaptado. Arquivos Sanny de Pesquisa e Saúde, v.18, n.1, p.18-25, 2008.
30. GORLA, J. I. et al. composição corporal em indivíduos com lesão medular praticantes de basquetebol em cadeira de rodas, Arquivos de Ciência da Saúde Unipar, Umuarama, v.11, n.1, p. 39-44, jan./abr. 2007.
31. MELO, A. C. R; LÓPEZ, R. F. A. O esporte adaptado. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, nº51, Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>>*. Acesso em: setembro. 2020.
32. RODRIGUES, David. *Atividade Motora Adaptada: A Alegria do Corpo*. São Paulo: ArtesMédicas, 2006.
33. NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
34. CARMO, Apolônio Abadio do. *Deficiência Física: A sociedade brasileira cria, “recupera” e discrimina*. Brasília: Secretaria dos Desportos, 1991.
35. COSTA, A. M. Lazer, atividades físicas e esportivas para portadores de deficiência. Brasília: SESI/DN, Ministério do Esporte e Turismo, 2001.
36. Moura, W.L.; Benda, R. N.; Novaes, J. S.; Tubino, M. J. G. (2006). O Atletismo no desenvolvimento de crianças portadoras de necessidades especiais. *Motricidade* 2 (1): 53-61.
37. ASSUMPÇÃO, E. **Psicologia do esporte adaptado**: um novo desafio da psicologia.

Elaborado em: 2002. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt/artigos>. Acesso em: 29 set.2021.

38. MINAYO, Maria Cecília de Sousa (Org.). Pesquisa social: Teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2001. 80
39. BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
40. Diener, E. & Diener, M. (1995). Correlatos transculturais de satisfação com a vida e autoestima. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 , 653-663.
41. PINHEIRO, M. C. T.; FIGUEREDO, P. M. V. Padrões de Beleza Feminina e Estresse. **Rev.Cade**, v. 11, n.1, p. 123-141, 2012. Disponível em:<<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/cade/article/view/4909/3714>>. Acesso em: 28, Out. 2022.
42. BARHAM, Dra. Elizabeth Joan; VANALLI, Ana Carolina Gravena. Trabalho e família: perspectivas teóricas e desafios atuais. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis , v. 12, n. 1, p. 47-59, abr. 2012 . Disponível em<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572012000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 fev. 2023.)
43. Santos, A. L. P. & Alexandrino, R. R. (2015). Desenvolvimento da Carreira do Atleta: Análise das Fases e Transições. *Revista da Faculdade de Educação Física Unicamp*. 13(2), 185-205.
44. SOUZA, Davisson Charles Cangussu; VAZQUEZ, Daniel Arias. Expectativas de jovens do ensino médio público em relação ao estudo e ao trabalho. **Educ. Pesqui.**, São Paulo , v. 41, n. 2, p. 409-426, abr. 2015 . Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151797022015000200409&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 fev. 2023.
45. Neri AL. Qualidade de Vida no adulto maduro: Interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In Neri AL (Org.) *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas.Campinas: Papirus:2000, p. 9-5.
46. BRASIL. A pessoa com deficiência e o Sistema Único de Saúde. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 2. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008

47. Brito, D. C. S. (2009). A orientação profissional como instrumento reabilitador de pacientes portadores de doenças crônicas e deficiências adquiridas. *Psicologia em Revista*, 15(1), 106-119.
48. SCHOELLER, S. D. et al. Mudanças na vida das pessoas com lesão medular adquirida. *Rev. Eletr. Enf.*, v. 14, n. 1, p. 95-103, jan./mar. 2012. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v14/n1/v14n1a11.htm>. Acesso em: 20 de novembro de 2022
49. VENTURINI, D. A.; DECÉSARO, M. das N.; MARCON, S. S. Alterações e expectativas vivenciadas pelos indivíduos com lesão raquimedular e suas famílias. *Revista Enfermagem USP*, São Paulo, 2007.46. Fechio, M. B., Pacheco, K. M. B., Kaihami, H. N., Alves, V. L. R. (2009). A repercussão da lesão medular na identidade do sujeito. *Acta Fisiátrica*, 16(1), 38-42. <https://doi.org/10.5935/0104-7795.2009000>.
50. Ferreira, Taísa Gomes. Pessoas com deficiência: condições de convivência e possibilidade de atenção familiar. São Paulo, 2009. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5163/tde02022010125714/publico/FerreiraTGMestrado.pdf>. Acesso em 24 mar. 2023
51. Fechio, M. B., Pacheco, K. M. B., Kaihami, H. N., Alves, V. L. R. (2009). A repercussão da lesão medular na identidade do sujeito. *Acta Fisiátrica*, 16(1), 38-42. <https://doi.org/10.5935/0104-7795.2009000>
52. FERNANDES, Julieta Cristina. A acessibilidade do idoso em Uberlândia: desafios ao pensamento da cidade inclusiva. Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Geografia da Universidade Federal de Uberlândia. 2003.
53. RUIZ, A.G.B. et al. Experiências de (in)acessibilidade vivenciadas por pessoas com lesão medular. *Rev. Eletr. Enf*, Goiás, v. 20, n. 58, p. 1-10, dez. 2018. DOI 10.5216/ree.v20.53538. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/53538/33727>. Acesso em 24 mar. 2023
54. Maia, A. C. B. (2010). A importância das relações familiares para a sexualidade e a autoestima de pessoas com deficiência física. *Portal dos Psicólogos*, 1-10. Recuperado de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0515.pdf>. Acessado em: 24 mar 2023
55. Kernis, MH (2005). Medindo a auto-estima no contexto: A importância da estabilidade da auto-estima no funcionamento psicológico. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.

56. SAMULSKI, D.; NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 8, n. 4, Jul/Ago 2002. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/4htbFkbKmdfBZWWh8HDMsdgP/?format=pdf&lang=p>>
57. BRAZUNA, M.; CASTRO, E. A trajetória do atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento. Uma revisão da literatura. Motriz, 2001. Disponível em: <<http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n2/Brazuna.pdf>> Acesso em: 29 de novembro de 2022.
58. SILVA, M.C.R. , OLIVEIRA, R.J., CONCEIÇÃO, M.I.G. **Efeitos da Natação Sobre a Independência Funcional de Pacientes com Lesão Medular**. Revista Brasileira Medicina do Esporte, V 11, n  4, Jul/Ago 2005.
59. Silva, R.S., Silva, I., Silva, R.A., Souza, L., Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva, 15, 1, 115- 120.
60. Teixeira, C.S., Pereira, E.F., Rossi, A.G. (2007). A hidrogen stica como meio para manuten o da qualidade de vida e saúde do idoso. Acta Fisiatr, 14, 4, 22.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a) _____

Esta pesquisa tem por título: **Deficiência e prática esportiva: Um estudo sobre o esporte adaptado e sua influência na autoestima de pessoas com deficiência adquirida** e está sendo desenvolvida pela pesquisadora Isabel Patricia Gomes da Silva, aluna do Curso de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, em conjunto com a Universidade de Pernambuco, sob a orientação do Prof. Dr. Iraquiton de Oliveira Caminha.

Os objetivos do estudo são: **a)** Compreender qual a percepção dos entrevistados com relação a sua autoestima antes da deficiência; **b)** Identificar os efeitos provocados na autoestima dos entrevistados após adquirirem deficiência; **c)** Analisar os efeitos físicos, sociais e psicológicos da prática de esportes adaptados em pessoas que adquiriram deficiência.

Informamos que os benefícios do estudo são elevados e que estão relacionados ao ganho de autoconhecimento dos participantes da pesquisa durante a entrevista, o estudo também trará benefícios à sociedade por ser um incentivo para a prática de esportes adaptados por pessoas com deficiência adquirida e, além disso, contribuirá para o crescimento de pesquisas nesta área. Já os riscos da pesquisa são mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos durante a entrevista, que serão minimizados pelo pesquisador durante a coleta de dados, através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de participar da pesquisa.

Solicitamos a sua colaboração voluntária para uma **entrevista**, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos previsíveis para a sua saúde, podendo haver apenas constrangimento na resposta de algum questionamento acerca do assunto.

O entrevistado tem a liberdade de desistir da entrevista ou de responder a qualquer questionamento, em caso de desistência entrevista será desconsiderada no estudo. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

Assinatura da Testemunha

Contato do Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) Isabel Patricia Gomes da Silva, ☎ (83) 98774- 4743

Endereço (Setor de Trabalho): Campus I - Lot. Cidade Universitária, PB, 58051-900 – SALA 19, SEGUNDO ANDAR DO PREDRIO DA POS-GRADUAÇÃO Telefone: 83 98717 1022

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

Obs.: O sujeito da pesquisa ou seu representante e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas do TCLE pondo suas assinaturas na última página do referido Termo.

APÊNDICE B – INSTRUMENTO DA PESQUISA

Roteiro de entrevista:

01. Para você, o que é autoestima?
02. Como era sua rotina antes da deficiência e como ela é atualmente?
03. Quais eram seus objetivos e planos com relação a vida profissional e/ou acadêmica antes da deficiência? Você precisou fazer adaptações nestes planos e objetivos após adquirir deficiência? Se sim, por quê?
04. Antes da deficiência como eram suas relações interpessoais (com familiares, amigos, parceiro/parceira)? Houve alguma mudança nestas relações após adquirir deficiência? Justifique.
05. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência? Se sim, quais foram as mudanças, elas influenciaram de alguma forma na sua autoestima?
06. Após a deficiência já enfrentou dificuldades com acessibilidade? Se sim, quais foram as dificuldades? Como se sentiu diante delas?
07. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência? E atualmente, como você se considera?
08. Como o esporte adaptado entrou na sua vida?
09. Qual era seu objetivo ao iniciar na prática de esportes adaptados?
10. Quais benefícios você tem tido com a prática de esportes adaptados?
11. Praticar um esporte adaptado influencia de qual forma na sua autoestima? Justifique.

APÊNDICE C – FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DO SUJEITO**Ficha de Caracterização do sujeito**

- Nome:

- Idade atual:

- Grau de escolaridade:

- Profissão:

- O que causou a sua deficiência?

- Como se classifica a sua deficiência?

- Com qual idade você estava quando adquiriu a deficiência?

- Qual esporte adaptado você pratica?

- A quanto tempo pratica esporte adaptado?

APÊNDICE D –

CRACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS E ENTREVISTAS NA ÍNTEGRA

Caracterização do sujeito

- **Nome:** PCDA1
- **Sexo:** feminino
- **Idade atual:** 38 anos
- **Grau de escolaridade:** Ensino médio completo
- **Profissão:** Atleta paralímpica
- **O que causou sua deficiência?** Um acidente de moto
- **Como se classifica a sua deficiência?** Paraplegia
 - **Qual idade você tinha quando adquiriu uma deficiência?** 26 anos
- **Qual esporte adaptado você pratica?** Dardo, disco e peso.
 - **Há quanto tempo pratica esporte adaptado?** Há 5 anos.

1. Para você o que é autoestima?

Autoestima é você se olhar no espelho e se sentir bem, se a sua saúde tá em dia, tipo quando agente faz um esporte, a saúde muda. E quando você ver o peso, se olha no espelho e se sente bem com aquilo que está vendo, eu acho que isso é autoestima.

2. Como era a sua rotina antes da deficiência e como ela é atualmente?

R: Antes da deficiência eu trabalhava todos os dias, para chegar em casa, fazer as coisas de casa, ia para igreja, dormia, no outro dia trabalhar de novo, essa era minha rotina.

2.1 Você trabalhava em quê?

R: Eu era doméstica. Diarista, todo dia “tava” numa casa diferente.

2.2 E depois da deficiência como é que ficou sua rotina?

R: Depois do meu acidente eu conheci a FUNAD, de primeira só ia fazer fisioterapia, mas depois que comecei a fazer os cursos vi que não tinha chance de entrar no mercado de trabalho devido à renda, seria mais gasto do que se estivesse em casa, foi quando conheci os esportes e daquele momento em diante a minha vida mudou.

2.3 Você continuou indo para FUNAD aí lá percebeu que não iria dar certo, entrarno mercado de trabalho, fez as contas?

R: No caso o tempo, não tenho carro, aí eu teria que pagar carro para ir, e tira né a taxa do INSS. ficava menos de R\$ 1.000. Aí mesmo eu com qualificação não daria certo o mercado de trabalho.

2.4- Mais no caso, antes do acidente, você pensava em trabalhar em outra área ou pensava em continuar em alguma coisa relacionada, o que fazia antes?

R: Eu queria fazer turismo, mas depois do meu acidente, eu fiz curso de telefonista, departamento pessoal, tudo que eu podia fazer na cadeira de rodas, só que eu vi que não valia pena, não compensava.

3. Quais eram seus objetivos e planos com relação à vida profissional e acadêmica antes da deficiência?

R: Eu queria fazer a faculdade, terminei o ensino médio e pretendia prestar vestibular e seguir na carreira de turismo, que eu gostava, mas não deu certo depois que sofri o acidente.

3.1. Quando você sofreu o acidente tinha quantos anos e como foi esse acidente?

R: Eu tinha 26 anos e ia para um casamento com meu ex marido e ele perdeu o controle da moto e eu caí, fraturei três vértebras, machuquei a medula e perdi o movimento das pernas.

3.2 Você precisou fazer adaptações nos seus planos e objetivos após adquirir a deficiência, no caso seus planos eram se formar em turismo né?

R: Eu tive que remanejar minha vida toda, porque tinha planos que eram seguir a carreira de turismo e quando sofri acidente vi que não tinha essa possibilidade, então procurei para encher meu tempo, minha mente, curso de telefonista, departamento pessoal, fiz tudo, Excel, computação, tudo, aí fui buscar ter qualificação, mas não tinha como entrar no mercado de trabalho porque não compensava financeiramente. Porque em casa eu tava ganhando um salário e se eu fosse trabalhar na área para mim chegar no horário tudo direitinho eu ia ganhar muito menos. Teria que pagar um carro para locar, pagar o carro para chegar no horário, porque dependendo de ônibus não dá, porque tá tudo quebrado e a acessibilidade da cidade péssima, não tinha como.

Agora falando um pouquinho sobre suas relações pessoais,

4. Houve alguma mudança nas suas relações com amigos, parceiro, no caso namorado, marido, após adquirir deficiência? Como era antes e como ficou após deficiência?

R: 11 anos juntos e, aí sofri um acidente com ele, me deixou com 15 dias de acidente e me Traiu, deixou eu e meus três filhos dentro de casa, e eu na cama do hospital. Depois disso que eu comecei ter as amizades que ele não deixava, no caso e diferenciou tudo porque eu vi que a pessoa é casada muito tempo e a vida mudou do dia para noite. Ele dizia que amava, deixou de amar, não se importou, eu vi as amizades que eu podia contar. Ele já seguiu em diante, achou que eu não ia sobreviver, depois veio dizendo que eu não tinha ficado do jeito que ele imaginava e pediu para voltar, mas eu não quis.

4.1- Teve essa mudança na relação ao seu casamento, mas as outras relações que você tinha de amizades familiares mudou alguma coisa do que era antes e como ficou depois?

R: No começo mudou, família que disse que ia apoiar, não apoiou, aí é que a gente vê onde tá a família de sangue né? Eu contei com duas amigas minhas que não era sangue, mas foi quem cuidou de mim esse tempo todo, eu acho que um ano e pouco até eu ir para cadeira de RODAS. eu vi que as amizades verdadeiras que eu tinha era elas e depois que eu fui para cadeira e comecei a andar e tal na cadeira por todo canto, aí foi que eu conquistei as

minhas amizades novamente, eu nunca baixei a cabeça não, mas os familiares mais próximos e minha mãe não ia lá nem me perguntar se eu tinha algo, se eu precisava de um copo de água, para ter ideia, era só isso mesmo.

4.2 Mas antes da deficiência já era assim Ou você sentiu que algo mudou depois da deficiência?

R: De fato mudou depois deficiência porque enquanto a gente serve a gente presta quando você não serve mais, o próximo ele descarta você.

5. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência?

R: Cozinhar, limpar, comprar e pagar conta, essas coisas mudaram sim, eu passei muito tempo na cama, tomar banho e tudo era na cama, sem poder mexer na coluna, mas com 5 meses eu acho que Deus me deu uma possibilidade, quando eu fui para cadeira de roda eu já comecei a varrer casa, passar pano, fazer almoço e estender a roupa lavada na máquina, não sair no meio da rua assim, para pagar contas, essas coisas né, mas como eu tinha meu filho de 10 anos ele que foi o homem da casa para fazer tudo isso.

5.1 No caso, depois da deficiência sua independência para sair de casa influenciou de alguma forma na sua autoestima, se sim por quê?

R: quando a gente anda é uma coisa, as pessoas olham só por olhar, né? Mas quando você está na cadeira de rodas parece que você é uma extraterrestre, e isso já baixou minha autoestima e eu dizia, Deus até quando vai ser isso? Reclamava por tá daquele jeito, mas eu estava bem, até um dia que eu conheci uma mãe dando Danone a um menino de 21 anos, ele no colo, aí vi que meu problema não é nada, levantei a cabeça e até hoje!

6. Após a deficiência você já enfrentou dificuldades com acessibilidade? Se sim Quais foram as dificuldades e como você sentiu diante delas?

R: Sim, como descer do ônibus, uma vez tive que passar 40 minutos dentro do ônibus até o mecânico vir para ajeitar a porta para eu poder descer e o ônibus ficou parado, todo mundo desceu, quem andava saiu de dentro do ônibus e eu fiquei até o mecânico chegar.

6.1 Você sentiu constrangida nessa situação?

R: Sim, muito, porque o pessoal acha que é culpa nossa, por serem “normais” que a gente atrapalha eles, que a gente não era para sair de casa. Eu queria tanto lugar sentadinha, eu digo que ela não atende quando eu desejava tá em cansada, mas em pé.

7. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência? E Atualmente como você se considera?

R: Eu nunca tive esse problema de baixar a cabeça, assim, tipo se achar feia, baixar a cabeça por isso e depois do acidente minha autoestima ficou elevada, porque 12 anos na cadeira de roda e ter o corpo que eu tenho, não era para ser assim, e quando eu me vejo, não tem porque eu baixar a cabeça, não tem porque não ter autoestima.

7.1 E no momento que você sofreu acidente e se viu como uma pessoa cadeirante, você teve algum problema com a autoestima?

R: A gente pensa muito, ah, ninguém vai me querer, mas como vai ser para transar? Como vai ser para beijar? Ninguém vai querer, mas dá para fazer.(risadas)

7.2 E Atualmente, como é que você se considera com a sua autoestima?

R: Tudo bem né? O destino tá bem levado. E quando escuto as pessoas dizerem que eu “tô” melhor agora do que quando andava, isso para mim é um privilégio, porque tanta gente diz: A coitadinha, ah tá acabada, mas eu não mudei muito.

8. Então, como é que você teve esse contato com o esporte adaptado? Como foi quando entrou na sua vida?

R: Eu fazia dança da cadeira de roda, mas eu achava meio lento aquele negócio, gostei muito não, meu negócio era beber, quinta, sexta, sábado, domingo, era Bebendo aí _____ disse, por que você não vai lá na pista de Atletismo? Eu disse, dezembro vocês estão treinando né? Aí ele disse, vem tu vai gostar! Aí eu vim aqui na pista mesmo, eu fiz o teste, quando eu fiz o teste já bati.

8.1 Tu fez o teste para qual prova?

R: Foi o peso, e fazia tempo, que eu não tinha feito isso, e aí já fiz o mesmo peso de um rapaz, eu disse, o negócio é bom! Aí gostei. E até hoje, faz cinco anos, que a gente tem uma marca para ser obtida e você ir treinando que consegue obter essa marca! Era talento viu e treinando só melhorou né? Hoje em dia eu “tô” em segundo lugar no Brasil.

8.2 Então no caso você recebe bolsa atleta?

R: É recebo para ajudar nos custos do esporte.

9. Qual era o seu objetivo Quando iniciou na prática de Esportes adaptados?

R: Assim, eu não pensei que estaria entre os melhores lugares no nível de Brasil, né? Quando foi o primeiro ano que eu fui competir, já ganhei a bolsa, aí vi que eu podia chegar longe, aí permaneci até hoje.

9.1- Aí depois que você conseguiu, você permaneceu no esporte porque viu que seria proveitoso?

R: Sim, seria proveitoso além da minha saúde que melhorou bastante por causa da minha deficiência eu peguei controle de tronco coisas desse tipo que eu não tinha visto, o esporte ainda dá um dinheirinho e faço o que eu gosto né se juntou tudo último agradável.

10. Para você, quais são os benefícios tem tido com a prática de Esportes adaptados?

R: Não somente a questão física, mas outros benefícios, por eu ter lesão medular, por ter dificuldade, ficar sentada, sem estar segurando em nada, o esporte me ajudou muito nessa parte de autoestima, como: ter controle de tronco, voltei a sentir as pernas que eu não sentia tudo, tem coisas que eu não fazia, também mexer com o metabolismo, tem muita coisa desse tipo e continua melhorando.

10.1 Então você viu melhoras no seu corpo? E com relação a sua mente, alguma coisa mudou?

R: Sim, em termos de ocupar a mente e não ficar pensando em besteiras, coisas que não vai ajudar em nada, só vai atrapalhar, e com o esporte a mente tá ocupada.

11. Praticar um esporte adaptado influencia de que forma na sua autoestima? Justifique:

R: Minha saúde em primeiro lugar. Quando você perde peso, define parte do seu corpo, mesmo com minha lesão, aí a gente vê que tá dando resultado, fora os resultados do treino e minhas marcas.

11.1 Então isso tudo influência na sua autoestima?

R: Sim, tudo faz parte da minha autoestima.

11.2 No caso, quais são os tipos de Treinamento que vocês fazem?

R: A gente faz academia. E faz a técnica todos os dias, fora alimentação, essas coisas, né que um atleta tem direito. Tudo, de psicólogo que a gente também precisa, a gente tem que ter o terapeuta também, tudo influencia no nosso bem-estar, né?

Caracterização do sujeito

- PCDA 2
 - **Idade atual:** 34
- **Grau de escolaridade:** Superior incompleto
- **Profissão:** Aposentado
- **O que causou a sua deficiência?** Acidente de moto
- **Como se classifica a sua deficiência?** Paraplegia
 - **Com qual idade você estava quando adquiriu a deficiência?** 23 anos
- **Qual esporte adaptado você pratica?** Basquete e atletismo
- **A quanto tempo pratica esporte adaptado?** Pratico há 09 anos.

1. Para você o que é autoestima?

R: Tem relação com a vida pessoal e desportiva, não tá triste, não tá cabisbaixo, de bem com todo mundo, com a família, os amigos, também tem tudo a ver com a aparência, a ver uma pessoa meio que vaidosa influencia se. Se cuidando bastante assim fica com a sua elevada.

2. Como era a sua rotina antes da deficiência e como ela é atualmente?

R: Agitada né, esporte era futebol por diversão. De noite fazia o curso de letras e trabalhava de madrugada na empresa Nordeste segurança e de dia trabalhava numa financeira bancária.

2.1 Por que desistiu de letras?

R: Desisti de letras porque fiquei muito desanimado, não tinha mais interesse em estudar, depois que eu comecei a despertar a vontade de voltar a estudar, mas já tinha feito muitos anos, já não quis mais letras, agora tô fazendo outro curso.

2.2 Por que você escolheu nutrição agora? Por que essa mudança de letras que é tão diferente que era lecionar para nutrição agora?

R: Então é que eu passei por uma fase de emagrecimento, comecei a me dedicar mais, precisava de saúde, tenho alguns amigos que fazem o curso, por isso fiquei interessado, fiquei meio que curioso nesse curso eu comecei a fazer.

3. Quais eram os seus objetivos e planos com relação à vida profissional e acadêmica antes da deficiência no caso que você pretendia com relação a sua vida profissional e acadêmica antes do acidente? Você precisou fazer adaptações nesses planos e objetivos após adquirir a deficiência? Se sim, por quê?

R: Os objetivos que eu tinha era de terminar o curso de letras, fazer um mestrado, doutorado e lecionar, esse era o plano. Eu não cheguei a concluir o curso de letras e hoje em dia eu comecei o curso de nutrição lá na Unipê, João Pessoa.

4. Antes da deficiência como eram suas relações interpessoais (com familiares, amigos, parceira, parceiro) Houve alguma mudança nessas relações após adquirir a deficiência?

R: É muito boa com os amigos, com a família, e depois da deficiência teve uma grande mudança, a família permaneceu, os amigos se afastaram, eu não vejo nenhum mais, minhas novas amizades foram após a deficiência, os amigos se afastaram, todos!

4.1 Por que você acha que houve esse afastamento desses amigos após o acidente? E o que você acha que gerou esse afastamento?

R: Na verdade, né, acho que pensam que é uma doença a cadeira de rodas, só pode, no começo fiquei muito abalado com isso porque eu ficava muito próximo da galera da faculdade à noite, na hora de sair para festa, essas coisas, mas a família eu sabia que ia tá ali perto de mim, mas assim foi uma decepção grande com meus amigos né, porque queria eles perto de mim coisa que não aconteceu foi um baque muito grande na minha vida.

4.2 Quantos anos você tinha nessa época do acidente? Pode me falar um pouquinho como foi esse acidente?

R: 23 anos, eu estava indo para o trabalho, aí eu fiz uma curva aberta, derrapei e bati as costas no meio fio, aí tava doendo minha coluna, disseram que eu seria internado para fazer cirurgia, eu fui lá no hospital né, pronto-socorro, esperando a cirurgia, não consegui, aí tive que ir para Recife para fazer o procedimento.

5. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária?

R: Após a deficiência não, mesmo com a minha lesão eu sou uma pessoa totalmente independente, faço atividade física, posso passear, viajar, faço tudo só.

5.1 No momento em que você sofreu acidente, durante algum tempo você teve diminuída a sua independência ou não?

R: Não agora, mas no começo sim.

5.2 Já que você falou que no início teve uma mudança na sua independência, você precisou de muita ajuda? Quais foram essas mudanças e como elas influenciaram na sua autoestima?

R: Foi praticamente tudo, em relação à alimentação, em relação a tomar banho, em relação a passear, em relação a fazer uma transferência para a cama, pro sofá, para o carro. Mas estava me constrangendo, não queria isso. Então eu fui me desenvolvendo, fui querendo buscar as melhoras, eu não tive depressão, mas ficava triste o tempo todo, ficava muito parado, aí eu comecei a despertar depois de uns dias, comecei a fazer as coisas sozinho, e aos poucos consegui a Liberdade.

5.3 Devido a essa dependência de outras pessoas para realizar algumas atividades nesse momento inicial da deficiência você teve uma baixa na sua autoestima?

R: Nesse momento eu me encontrava na situação que eu precisava das pessoas, então isso era muito ruim, muito triste, minha autoestima estava muito baixa.

6. Após a deficiência você já enfrentou dificuldades com acessibilidade? Se sim, quais foram essas dificuldades e como você sentiu diante delas?

R: Praticamente todos os dias. Ônibus, locais, lojas, shopping, banheiros em lugares públicos

não são adaptados também, e a gente sente mesmo que é excluído, né? Que agente quer participar de tudo, de show em barzinho, em todos os lugares, então quando não tem acessibilidade, uma rampa, um cliente fica excluído.

6.1 você se sente constrangido diante dessas dificuldades com acessibilidade? Lembre-se de algum momento em que você passou por algo assim, de ficar constrangido por não ter acessibilidade para ir para algum local?

R: Lembro sim foi num restaurante, eu não tinha me informado antes da acessibilidade, eu fiquei lá com alguns amigos e não tinha, eu era o único que era cadeirante né, quando não era andante, e era uma escada enorme. Quiseram me pegar na cadeira, aí eu disse

– “eu não quero, eu quero subir só, se não tiver acesso vamos para outro lugar” aí falaram que não tem acessibilidade nem por trás nem para canto nenhum, tinha muita gente, então fiquei com uma vergonha enorme, eu fui excluído mesmo e fiquei meio que humilhado.

7. Você considerava sua autoestima baixa ou elevada antes da deficiência? Atualmente como você se considera?

R: Não, eu era uma pessoa totalmente com autoestima muito alto, tava no auge da minha vida com meus objetivos, inclusive de casar, então muito elevada, e hoje em dia não muda muita coisa não, eu faço meus esportes, eu faço meus estudos, passeio também, no geral, autoestima tá bem boa.

7.1 Agora eu fiquei curiosa sobre uma coisa essa sua parceira que você era noivona época, por acaso você chegaram a terminar depois do acidente?

R: A gente estava em crise, já vínhamos brigando muito, não posso ter a certeza, mas eu penso que foi alguma coisa que já vinha acontecendo antes do acidente, aí juntou o que aconteceu comigo para terminar de vez, muito estresse, havia planos, mas muito estresse.

7.2 Depois que você sofreu acidente, ela chegou a te visitar essas coisas?

R: Uma vez só, eu nem cheguei a ver ela, estava meio ocupado, no hospital, só me avisaram que ela foi lá, mas eu não cheguei a ver. O término oficial foi após o acidente.

8. Como o esporte adaptado entrou na sua vida, como foi que você conheceu, porque você pretende continuar?

R: conheci o esporte adaptado Pelo hospital de reabilitação que é o Sarah Kubitschek de Brasília, faço acompanhamento lá. Tive a oportunidade de conhecer os esportes todos, inclusive a canoagem, tênis, atletismo, tem quadra de basquete, peso de atletismo para fazer a reabilitação, aí a gente volta para a cidade e escolhe algum esporte para continuar. Conheci o basquete e fiquei apaixonado, cheguei aqui em Campinas não tinha, fui para o atletismo e comecei a trabalhar.

8.1 Atualmente você pratica dois esportes diferentes e como é que está atualmente competindo, participando de campeonato? Já pretende receber futuramente bolsa atleta ou já recebe?

R: Então, eu faço hoje o basquete, atletismo. Bolsa atleta a gente recebeu uns anos atrás, vamos participar do campeonato brasileiro, estamos indo agora em junho para participar da terceira

divisão e se Deus quiser quando o resultado voltar, iremos receber o bolsa atleta.

9. Qual era o seu objetivo ao iniciar na prática de Esportes adaptados?

R: No começo era só para fazer mesmo por lazer, e pensando que eu sempre gostei de esporte, aí eu comecei pelo handbike, tênis de mesa e depois fui para o atletismo e, agora, basquete.

9.1 Então, conversando aqui com você fiquei sabendo que além de ser atleta de esporte paralímpico você também treina musculação, faz outras coisas, me conta um pouquinho sobre isso?

R: Sempre fiz academia né? Eu comecei na academia aqui na minha cidade natal, quando fui para João Pessoa eu dei continuidade lá.

9.2 E qual é o seu objetivo com a musculação?

R: Não tem objetivo não, não para o esporte, só para a saúde mesmo. Ainda falando de autoestima, né, tem que ser uma pessoa que se cuida assim, que se importa com isso.

10. Quais benefícios você tem tido com a prática de Esportes adaptados?

R: Na verdade, é controle de tronco que vai ser muito importante, mentalmente, socialmente. A gente conhece várias pessoas e viaja conhece outras, fora os benefícios no sono mesmo, tanto mentalmente, ficamos muito preso, às vezes no esporte a gente se solta fisicamente também. E eu não conhecia muito cadeirante não, depois do esporte que comecei a interagir.

10.1 E essa parte social para você conviver com outras pessoas que também são cadeirantes foi importante para em que sentido?

R: Foi importante conviver com pessoas com deficiência porque no início da lesão a gente fica muito isolado, não saímos muito no começo, pensamos que só existe a gente de cadeirante.

11. Praticar um esporte adaptado influencia de qual forma na sua autoestima? E o fato de você praticar e as pessoas verem que você pode fazer isso ou aquilo influencia de alguma forma?

R: O esporte salva-vidas, comecei a fazer esporte como se fosse sair de uma depressão, não era uma depressão, era uma tristeza grande. Mas meio que me libertou.

Pessoalmente com meus amigos do basquete é muito unido. A gente não se encontra apenas no treino, então muitas coisas de passeio, encontros, shoppings, culturais, cinema, teatro, tem uma vivência, o treino influenciou na amizade fora de quadra, no caso a parte social que vem a partir dos treinos do esporte adaptado e sua ajuda na autoestima.

Caracterização do sujeito

- Nome: PCDA3
- **Idade atual:** 42
- **Grau de escolaridade:** superior incompleto (Educação Física)
- **Profissão:** Atleta
- **O que causou a sua deficiência?** Um acidente de carro
- **Como se classifica a sua deficiência?** Paraplegia. Lesão medular T7, T8 e T9.
- **Com qual idade você estava quando adquiriu a deficiência?** 32
- **Qual esporte adaptado você pratica?** Basquete em cadeira de rodas, para-Canoagem
- **A quanto tempo pratica esporte adaptado?** 10 anos.

1. Para você o que é autoestima?

R: você estar de uma forma diferente, melhor, mais alegre, mas para mim, no meu caso no meu modo de ver, é mais está bem consigo mesmo, é estar num local e enfrentar qualquer coisa, isso para mim é autoestima.

2. Como era sua rotina antes da deficiência, e como ela é atualmente?

R: Depois de adquirir a deficiência passei um período de oito meses de recuperação e aí depois disso voltei a fazer todas as atividades diárias, indo treinar, fisioterapia como atleta profissional. Antes a rotina era exclusivamente treinar para competição, a rotina diária era, treino manhã, treino de tarde, descanso noite, era treino e treino. Era bem puxada a vida como atleta de alto rendimento, para se manter no topo, é sacrifício, é muita resistência, a vida de atleta é difícil, mas ninguém quer ver, é muito treino, muito esforço para poder conseguir.

3. Quais eram os seus objetivos e planos com relação à vida profissional ou acadêmica antes da deficiência? Você precisou fazer adaptação após adquirir deficiência?

R: Já estava tudo encaminhado no meu caso, eu era atleta profissional, queria montar uma escolinha, estava pensando em cursar Educação física, tava tudo encaminhado para eu poder cursar educação física, mas infelizmente depois do acidente parei tudo, não fiz mais nada.

Era tudo muito novo, tudo muito estranho para mim que estava acostumada a fazer tudo só, depois a gente precisa de ajuda muitas vezes em coisas simples que eu fazia sozinha antes.

3.2 Com essas adaptações que tipo de coisas você precisou pedir ajuda?

R: Muita ajuda, em coisas simples que eu fazia antes da deficiência e não conseguia fazer, tomar um banho somente com ajuda, para subir na cadeira de rodas, para levantar da cama, então essas coisas foram bem complicadas, como eu falei, foi tudo muito novo e não tinha amínima ideia do que estava acontecendo comigo, porque ajuda para fazer as coisas foram essenciais para mim no começo tive muita ajuda, sim, até para entrar no carro era difícil.

4. Antes da deficiência como eram suas relações interpessoais? Houve mudanças nelas após a deficiência?

R: Eu consegui mais amigos, conheci pessoas incríveis depois da deficiência, são pessoas

fantásticas, coisa que nem tentando consigo explicar o porquê. Nessa fase eu recebi muito apoio graças a Deus, consegui fazer mais amizades e então para mim essa parte foi tranquila.

4.1 Antes da deficiência você tinha namorada, era casado e como era a sua relação com os seus amigos e familiares antes da deficiência?

R: Era casado, tinha uma filha, fazia muitos amigos por causa do esporte.

4.2 No caso, seus amigos e familiares permaneceram com você?

R: Mesma coisa com deficiência e o mesmo relacionamento também. Me deram muita força, muita poio e agradeço a eles demais, não tem como explicar o que eles fizeram por mim.

5. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária? Se sim, quais foram as mudanças e como elas influenciaram na sua autoestima?

R: No começo da lesão foi tudo muito difícil, foi fácil não, é como eu falei, rotina diária que eu tinha era de fazer tudo independente, sozinho, Tranquilão, sem problema. Depois da deficiência, no começo era tudo mais difícil, como repeti várias vezes, era tudo muito novo para a gente, eu não sabia o que estava se passando com meu corpo, o fato de não ter equilíbrio de tronco atrapalhou muito a rotina. Totalmente diferente, dependendo muito das pessoas que estavam ao meu redor para coisas simples, coisas, bem simples, agora não, agora já tá tranquilo, mas no começo foi bem difícil.

5.1 E como ficou sua autoestima com essas adaptações que precisou fazer no início?

R: Não tava preparado para ficar assim, não tava esperando aquilo, então foi bem difícil mesmo, agora questão de autoestima eu tive que decidir, que eram dois caminhos né? Ou eu me entregava, largava tudo, ou eu ia partir para cima, eu escolhi a segunda, e parti para cima de uma forma que eu ia ter que fazer alguma coisa, não ia poder ficar daquele jeito.

5.2 Como você reagiu no momento quando você soube que tinha adquirido uma deficiência permanente?

R: No começo eu fiquei bem revoltado comigo mesmo, com ninguém não, comigo mesmo, estão me apeguei muito a Deus, né, brigava com ele todo dia, porque comigo, só comigo? Como foi o acidente de carro, estava eu e mais quatro pessoas, não queria que ninguém se machucasse, ninguém teve um arranhão, só eu me machuquei, então na época eu fiquei um pouco revoltado, transtornado com a situação. Mesmo que seja normal com qualquer pessoa, mas no começo eu fiquei bem revoltado, até conhecer a galera cadeirante, conhecer algumas pessoas que tinham uma deficiência maior que a minha, aí eu fui me adaptando, não tô falando que é bonitinho não, foi difícil, mas eu tô aí, vamos embora!

6. Após a deficiência você enfrentou dificuldades com acessibilidade, se sim quais foram e como você se sentiu diante delas?

R: Muita, muita... muita falta de acessibilidade, eu acho que a minha cidade, falando especificamente aqui de João Pessoa não está preparada para pessoa com deficiência, melhorou muito, tem alguns lugares que dá gosto de andar, mas quem tem vida diária é bem difícil, as ruas são bem complicadas e é complicado demais, demais, demais.

Eu tenho muito exemplo de falta de acessibilidade, então isso aí é rotineiro na vida de um cadeirante, de uma pessoa com deficiência, não é só cadeirante, pessoa que tem pouca mobilidade, que anda de andador, de muletas, é bem difícil, aqui não é fácil.

Em algumas áreas é bem tranquilo de andar, mas pro povão mesmo, para quem usa mesmo, é difícil demais e o sentimento que a gente tem, reclama, mas não adianta falar, não adianta, o sentimento é de impotência... às vezes dá vontade de ir lá e quebrar e fazer uma rampa com tua mão para tu subir, não tem como, eu tô brigando, reclamando, reclamando. Se adaptando e aí consegue passar.

6.1 Você se lembra de alguma situação assim que você passou que foi bem complicada com relação à acessibilidade?

R: Direto, direto, direto, como é que eles alugaram, que a casa de saúde era alugada, mas mesmo sendo alugada colocava uma rampinha para a galera subir, e aí como é que faz? Tu acredita? Nessa casa de saúde vai cadeirante pegar o material para eles, e lá tem um batente com 4 degraus. Ficava chateado. Porque eram coisas básicas, que qualquer pessoa ficaria chateado.

7. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência e atualmente como se considera?

R: Como era antes brincava com todo mundo, continuo brincando e agora mais ainda, então não!

7.1 Então Você tem uma imagem positiva sobre você? Antes se percebia de uma forma positiva? Você já tinha uma autoestima elevada?

R: Nunca tive problema com isso, tô bonito, (risadas) e vamos embora!

7.2 Você estava me falando um pouquinho sobre a sua questão aí como atleta, como é que ficou no momento que você adquire uma deficiência, como é que ficou aí a questão dos seus contratos de time?

R: Difícil, porque eu achei que era coisa simples, eu não tinha um arranhão depois do acidente, pensei que ia voltar a andar com dor mesmo.

Contrato para cumprir, uma competição que eu ia participar da Copa do Brasil, e eu já tinha acabado de assinar o contrato com o Corinthians para jogar essa competição.

Eu ia viajar na terça-feira, o acidente foi no sábado, acredito que tenha sido um sábado, na cabeça como é que fica? Eu achei que ia dar tempo eu me recuperar e voltar a jogar. Passou uma semana, duas semanas, três semanas, nada. E aí como é que faz? Que na época a minha profissão era jogar bola. Só sabia fazer aquilo.

Quando o médico chegou e disse, -“ Tu não vai jogar mais não”. Na hora foi difícil, e ainda explicou abertamente para mim, pediu para eu agradecer porque era para eu ter quebrado meu pescoço e não quebrou, como eu era bem mais forte, o pescoço segurou, mas a coluna não aguentou, quebrou a coluna inteira, então mesmo com a cirurgia foi difícil, é complicado.

7.3 Você lembra quanto tempo ficou internado no hospital depois da cirurgia?

R: Eu passei mais de 15 dias de hospital, depois de 15 dias eu voltei para casa.

7.4 No caso, durante esses dias do hospital, o médico lhe falou que a sua deficiência era permanente?

R: Não, ele não falou da minha deficiência, disse que eu não conseguiria mais jogar. Ele não foi específico dizendo que eu não ia mais jogar porque a pancada foi muito grande. A cirurgia tinha feito um estrago bonito, era uma cirurgia bem complicada, bem demorada, porque fragmentos da coluna perfuraram a medula, então eles retiraram os fragmentos, fizeram uma cirurgia bem complicada, e na hora assim ele não falou, depois na alta foi que ele veio conversar comigo.

7.5 Você ainda achava que voltaria a andar com a fisioterapia?

R: Tudo, achava que eu iria voltar a andar e a jogar, achava que ia voltar, que não ia demorar muito não. A força de vontade que eu tinha era incrível, fazia fisioterapia três vezes por dia, manhã, tarde, noite.

Doutor Wellington, deu maior moral cara, ia para lá de noite para fazer fisioterapia, alguns colegas fisioterapeutas também e eu achava que ia voltar, ainda não tinha caído a ficha de que isso não seria mais possível. Como é que faz, depois de seis meses nessa pegada direto? Aí tive a oportunidade de ir para o Sarah, aí caiu, aí foi que eu te falei aquela chavezinha, levanta a cabeça, vai para cima. É aí aonde eu tô te falando que minha família me ajudou muito nesse ponto, meus amigos me ajudaram muito.

8. Então como o esporte adaptado entrou na sua vida?

R: Eu tenho um grande amigo, André, que era goleiro da seleção de cegos, aí foi e me chamou para ir lá dar uma olhada no treino. Se falar para o cara acho que nem vai lembrar disso, maseu fui ver os caras e achei incrível, na mesma hora eu pensei, rapaz se fosse eu tava ruim, não ia fazer nada. Vi também um treino de basquete de cadeira de rodas, que Jean que é um grande amigo meu me convidou antes do acidente, e eu falei na hora, pô se fosse comigo eu tava morto, como é que eu ia fazer alguma coisa assim? Não dava não, tem nem como.

Sofri um acidente, fiquei paraplégico e a primeira pessoa que me convidou foi para jogar basquete já, tá aí, eu gostei e fui conhecendo tudo que era esporte, Badminton, Bocha, joguei um bocado...

8.1 Como é que você decidiu ficar no basquete de cadeira de rodas?

R: O basquete foi um dos primeiros esportes que conheci por intermédio de Jean, o cara ia lá em casa me buscar, para ter até ideia de como era, eles foram lá em casa me buscar e preparar uma cadeira para mim, por hora foi o primeiro esporte que eu conheci, pô me apaixonei, dinâmico, é como a gente fala na gíria, é pau! Lá vai quem aguenta, se não aguenta não entra não.

Aí após isso eu fui conhecendo outros esportes, o Badminton, fui conhecer a para-canoagem do esporte então, escolhi o basquete por conta do que vivi, a questão de coletividade, a galera para mim é mais fácil né? Goleiro joga basquete com a mão, aí eu me apaixonei, foi muito bom, muito. Recomendo, eu recomendo muito.

9. Qual era o seu objetivo quando você começou a praticar esportes adaptados?

R: No meu caso eu não queria mais competir não, eu entrei só para manter a forma para equilibrar as taxas de saúde mesmo. Porque era meu plano de fuga quando eu tava estressado, alguma coisa assim, o esporte era que desestressava. Então o esporte entrou na minha vida mais por conta disso, era meu ponto de fuga, meu desabafo, competir não pretendia não.

Tu vai entrar naquela atmosfera de friozinho na barriga antes da competição, da adrenalina mil, treino pegado, então para quem é atleta, para quem tá dando sangue não tem como fugir de uma hora ou outra vai querer sentir aqui tudo de novo, então não foi diferente, no começo eu não queria competir eu queria só manter a forma, bater papo com a galera que são histórias incríveis a galera que se supera a cada dia então para mim era inspirador ver os caras jogar e participar daquilo ali, eu queria só participar, mas aí acabou entrando aquele bichinho da competição, aquela adrenalina, aquele friozinho na barriga antes da competição, que é incrível, só quem sabe o que é, então não tem como fugir disso. É bom demais!

10. Quais benefícios você tem tido ao longo do tempo com sua prática do esporte já que você pratica já uns 10 anos praticamente?

R: o esporte hoje é essencial para mim, para qualquer pessoa, questão de saúde, questão de psicológico, até também porque depois do treino é aquela resenha. Bater um papo com a galera, é desestressante, é maravilhoso para mim, só teve benefício.

Como eu falei antes, objetivo era de entrar sem querer competir, eu queria só estar lá, então para mim era tranquilo, agora quando chegou a parte da competição, aí não, era é coisa séria nego, “bota para ferrar” mesmo nego, alto rendimento se não for assim não aguenta não, então para mim, no meu caso, que agora eu quero só vem cá, é maravilhoso, recomendo a quem tiver em casa de bobeira vai jogar, vai fazer algum esporte.

11. A prática de esportes adaptados influencia de alguma forma na sua autoestima?

R: Influencia completamente, não tão grave, porque minha autoestima é a mesma coisa, como eu repeti várias vezes, a mesma coisa. Agora para quem tem baixa autoestima, esporte é a melhor solução para bater um papo com a galera, ver histórias, ver que não é só você que está ruim, tem muita gente que tá na mesma situação, ou pior que a tua. Então no esporte é bem gratificante.

11.1 Sua autoestima seria diferente hoje se quando você adquiriu uma deficiência não tivesse começado a praticar um esporte adaptado?

R: Eu acho que eu ficaria um pouco triste por conta da rotina, mas não seria tanto para chegar a ser depressão, essas coisas. Eu acho que não seria tanto não, porque sou bagunceiro mesmo, tô pior agora, acho que não, acredito que não, mas essa coisa de depressão, baixa autoestima, vai para curar alguma coisa, foi adaptado mais ainda, porque essa operação em cima de superação, uma remada mais que o cara dá, um toque a mais na cadeira para o cara, já ri, já brinca, já levanta moral.

Então, esporte fora de série, o esporte adaptado faz você sentir uma pessoa assim, mais feliz, mais importante pelo fato de você conseguir praticar. Com certeza que mínima que seja, já é um fato de te deixar feliz, “não eu não podia fazer, agora eu posso” pô é bom demais! Até no meu caso, no basquete tu erra a cesta cinco vezes, tu acerta uma, aquelas cinco eu vou esquecer, é bom demais, fora galera.

11.2 Só para concluir, você poderia me contar como foi seu acidente?

R: O meu acidente foi assim, eu nem queria ir, foi o seguinte, vou resumir bem rápido, eu tinha acabado de chegar de uma competição Mundialito, que acabava de chegar resultado e fazer o cartão aqui para poder ir.

Aqui tinha abertura de uma competição em Bahia da Traição, e o campeonato tava começando para jogar na abertura, justamente porque eu tava né, que tinha acabado de chegar de seleção brasileira e fizeram uma propaganda toda em cima disso aí.

Eu nem queria ir, tu acredita? Mas para não ser chato e tinha afirmado compromisso eu fui para essa competição, ver o jogo e tal. Na volta, acho que era as duas, 14:40 da tarde, na volta recebi a ligação do treinador da seleção brasileira dizendo que eu ia viajar na terça-feira, acelerei né, vamos embora, vamos embora, vamos embora, chamei a galera que tava comigo para voltar para casa e a gente na volta o motorista Cochilou, dormiu e o carro capotou.

Eu não fui dirigindo com medo justamente disso, eu ia no meu carro, tinha tirado o carro da garagem já, tava tudo pronto para ir, na hora bateu aquele pensamento no meu carro, “não, eunão vou dirigindo daqui para lá, vou jogar, então vou voltar cansado, não vou dirigir não”.

Liguei para o dono da equipe, “pô, tu vai de carro, quem vai no teu carro?” Disse: “não, só vou eu, o treinador e dois atletas, da para ir” Ta beleza, eu vou no teu carro então, me pega aqui! Ele foi lá em casa pegar a gente foi, na volta foi que complicou tudo, graças a Deus ninguém se machucou, ninguém morreu. Quem se machucou também foi o menino que tava do meu lado, que por conta de não tá de cinto quebrou a clavícula e o nariz, pau da venta, só isso. Como eu era alto o carro baixinho e já vem encostando a cabeça no teto, Van Ducato teto fundiu minha coluna, foi para o saco, não eu acordei sozinho dentro do carro.

Lá na época foi pau, eu achei que tava preso dentro do carro, as pessoas tinham saído do carro, tava na beira da rodovia, só eu falei para o cara que não consegui sair, como era grandão, teto baixo não consegui sair, só saí com a rodoviária que chegou. Eu até tentei sair por conta do Cheiro de gasolina no carro, meu medo era esse, quando eu fui sair eu achei que tava preso nas Ferragens, cadê sair, aí o pessoal da rodoviária chegou, me tirou do carro, foi embora.

Vou ser bem sincero, na época só sentia dor nas costas, o pessoal do socorro ficou falando comigo normal, eu só senti uma dor na cabeça porque tinha um galo enorme na minha cabeça. Liguei para todo mundo: “sofri um acidente aqui, não tá arranhado não, tô com a cabeçadoendo e as costas doendo, vai lá para o trauma que eu tô indo, calma aí”. Eu achei que era tranquilo né? Eu achei que era tranquilo porque eu tava todo amarrado, eu achei que não tava mexendo por que tava amarrado na maca né?

Só foi cair a ficha mesmo quando apareceu um makeiro do trauma, era colega meu, balançou quando eu vi ele com o olho lacrimejando, Eu disse: “Que foi, que foi?” Ele: “nada não. Tu não tá sentindo nada não?” “Não estou, não tá doendo nada não”. Eu fui atendido, foi aí que eu vim ver que meu pé estava todo riscado, ele tava riscando meu pé. Então ele queria saber se eutava sentindo, eu dizia que não, ele me disse: “Naquela época a gente tava riscando o teu pé, tu não sentiu nada, ali tava paraplégico já”. Para mim era besteira uma cirurgia simples e ia voltar a jogar, foi passando o tempo, passando o tempo, fui para o basquete.

Caracterização do sujeito

- PCDA 04
- **Idade atual:** 41 anos
- **Grau de escolaridade:** Superior completo
- **Profissão:** Atleta
- **O que causou a sua deficiência?** Acidente de moto
- **Como se classifica a sua deficiência?** Paraplegia, Amputação de membro inferior direito
- **Com qual idade você estava quando adquiriu a deficiência?** 32
- **Qual esporte adaptado você pratica? Há quanto tempo?**
- Arremesso de peso(7 anos) lançamento de(7 anos) Disco, Paraciclismo. (7anos).

1. Para você o que é autoestima?

R: Autoestima para mim é você se sentir bem né? Você está bem com a sua vida, como que você faz, né é isso deixa nossa estima elevada né? Então é isso, a gente está bem com nossas conquistas, com a nossa vida, para o nosso dia a dia, para nossa família, para mim isso é autoestima.

2. Como era a sua rotina antes da deficiência e como ela é atualmente?

R: Quando eu passei a ser pessoa com deficiência a minha profissão era motorista de ônibus aqui em Campina Grande, então é uma rotina bem voltada ao trabalho, a gente tem uma carga horária bem puxada, e era isso, era trabalho e casa né? Não tinha muita coisa na minha vida não, era mais nesse sentido.

Após a deficiência eu passei um período de adaptação e após três anos descobri o esporte adaptado vendo alguns vídeos na internet e foi quando descobri o para- atletismo descobri a hand-bike que é uma bike que pedala com as mãos e também o atletismo, arremesso de peso, de disco.

Então devagarinho eu comecei a praticar desporto né, cadeira e a hand-bike são equipamentos caros, então fiz uma de ferro aqui e foi adaptado a nova situação, mesmo sem ter equipamento adequado e aí eu passei a ter uma vida mais dentro do esporte.

A gente também fundou aqui uma associação de apoio à pessoa com deficiência porque não tínhamos nenhuma associação que mexesse com esporte, então a gente precisava ser filiado a algum, então eu fundei uma associação, daí por diante a gente deve ter um bom tempo até eu voltar no INSS né, porque eu estava encostado e voltei ao mercado de trabalho, passei também a conciliar o esporte, a família, a igreja e o trabalho.

2.1 Você pode me explicar um pouquinho como é a sua rotina voltada para a área do esporte e como é que é seu dia a dia com relação a isso?

R: Assim minha semana, de segunda a sexta eu acordo cedo, aí faço alguns exercícios e vou para o trabalho, trabalho de 8 até às 17 horas. Do trabalho já saio para a academia, faço um trabalho de uma hora e meia, e 2 horas e na quinta e no sábado. Na quinta à noite e sábado à tarde eu faço o treino técnico, que é o treino realmente dos lançamentos. Então essa semana é

assim, bem apertada, mas vou conciliando o tempo para poder dar certo e a gente se manter em forma.

3. Quais eram os seus objetivos e planos com relação à vida profissional e/ou acadêmica antes da deficiência?

R: É, minha vida profissional, como falei anteriormente, eu era motorista de ônibus, né? Então dentro da vida que eu vinha levando eu tava de certa forma acomodado naquela situação, então já tinha me estabilizado, o que eu tava ganhando estava suprimindo as minhas necessidades.

Então assim, não tinha nenhum objetivo maior profissionalmente. Quando mais novo cheguei até, a gente tem alguns sonhos e tudo, mas vai passando o tempo como as oportunidades não surgiram, então eu estava satisfeito com o emprego que eu tinha e o meu objetivo era manter minha casa né? Manter minha família né? E em termos acadêmicos também, eu tinha concluído apenas o ensino médio e também tava satisfeito com isso.

4. Você precisou fazer adaptações nesses planos e objetivos após adquirir deficiência? Se sim, por quê?

R: Sim, a empresa que eu trabalhava após um ano de estabilidade me demitiu, então entrei na cota para pessoas com deficiência e dentro da Alpargatas eu vi uma possibilidade de crescer, então eu iniciei meu curso de administração e já faz 6 anos que eu estou na empresa e consegui concluir os quatro anos do curso né? Então espero uma oportunidade dentro da empresa, mais do que crescer na empresa que trabalho eu quero crescer no esporte, então meu objetivo é conseguir metas mais altas, conseguir uma paraolimpíada e poder viver só do esporte. Então eu tenho esse sonho de viver só do esporte, também servir ao meu Deus.

5. Antes da deficiência como eram suas relações interpessoais com familiares, amigos e parceira? Houve alguma mudança nessas relações após adquirir a deficiência?

R: Tanto antes como hoje as minhas relações interpessoais continuam sendo ótimas, eu me dou bem com amigos, com vizinhos, com familiares, com minha esposa, com meus filhos. Então assim, a deficiência não muda absolutamente nada.

A mesma pessoa que eu era antes eu sou hoje, não tive nenhum problema psicológico por conta da deficiência, pelo contrário, quando eu sofri o acidente eu passei 10 dias internado e depois de conversar com Deus, Ele me deu paz e eu mesmo pedi para o médico amputar a minha perna.

A situação já estava bem difícil, eu sabia que não ia, só prolongar uma amputação, sofrer mais. Eu conversei com Deus, Deus me deu paz e eu pedi para que o médico, então aí foi rápido e antes de eu voltar eu já tinha aceitado, então não tive nenhuma dificuldade não.

5.1 Sua família, amigos permaneceram do seu lado nesse momento?

R: Principalmente a família né? Tiveram muitos amigos que estiveram comigo para eu adquirir minha primeira prótese, por exemplo. A gente fez uma rifa de uma televisão e muita gente ajudou, gente até que eu nem esperava, veio ajuda, mas foi fundamental, a minha família está do meu lado. Então, apoio da minha esposa, dos meus filhos, de meus pais primeiramente foi essencial né, então isso realmente ajudou muito.

5.2 Você pode me contar um pouco como foi o momento do acidente e como você soube que a deficiência seria permanente?

R: Saí de casa, com 5 minutos eu tava no cruzamento na rua Costa e Silva, com a rua do Sol, aqui em Campina Grande, onde um caminhão tentou aproveitar o sinal amarelo, o sinal fechou, ele não teve freio suficiente para parar o caminhão.

O sinal mau abriu eu já saí, todos os motoqueiros a gente fica lá na frente, daí quando eu vi, o caminhão já estava na metade do cruzamento, então já tentei ver se eu passava com a moto, mas eu não tinha conseguido velocidade, foi ao contrário, quando tentei virar a moto o pneu traseiro do caminhão passou, ficou exatamente em cima da minha perna, então olhei para o retrovisor, falei com o motorista, mandei ele sair de cima da minha perna, ele saiu, aí passou outro caminhão correndo e entrou sozinho no muro de uma casa, ele acabou provocando dois acidentes quase que simultâneos né?

Então, daí para frente eu já liguei para casa, eu fiquei calmo, eu não tive nada, não desmaiei nem nada, então eu liguei para minha esposa, eu liguei para o SAMU, liguei para empresa ainda lá no asfalto, mas aqui no momento eu já tinha uma noção de que eu iria perder a perna né?

A situação já dava para ver, não precisou ninguém me falar não, então quando eu fui para o hospital, foi para operar a perna, virar para trás, o enfermeiro colocou o pé no lugar 2 vezes. Mas, assim, como eu já falei, eu tive muita paz, e foi realmente assim, Deus estava comigo e não me desesperei em momento nenhum, fiquei muito tranquilo, então foi dessa forma o meu acidente.

6. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência, se sim quais foram essas mudanças? Essas mudanças, se houve, influenciaram de alguma forma na sua autoestima?

R: Algumas mudanças são inevitáveis, elas realmente acontecem. Como a amputação é uma amputação transtibial, na altura da tíbia, que fica abaixo do joelho, com o uso da prótese eu tenho uma vida quase que normal né? Então eu consigo dirigir, eu consigo realizar minhas atividades, tem uma certa adaptação, mas com o tempo a gente vai acostumando e se torna até normal.

Dificuldade maior tenho, porque assim, se eu passar muito tempo andando, machuca o local da perna para prótese, então assim, tem que passar umas duas ou três semanas andando de muleta ou cadeira de rodas. Não é frequente que acontece, até porque eu procuro tomar cuidado para não passar tanto tempo em pé, mas quando acontece isso, aí sim, aí eu tenho dificuldades com acessibilidade.

Mas meu dia a dia é normal, por eu poder usar a prótese normalmente, minha vida é quase como se eu não tivesse deficiência, tem influência muito pouca em relação à autoestima, não muda não, eu sou bem resolvido com a minha deficiência e independente das circunstâncias eu tô bem. Para mim não influencia não, até porque eu vejo muita gente que tem as duas pernas e não faz metade do que eu faço, né? Então nesse ponto aí não influencia na minha autoestima não.

7. Você já enfrentou dificuldades com acessibilidade? Se sim, como se sentiu diante da situação?

R: Então, tem toda uma adaptação que um cadeirante vai ter, né? Às vezes andar de muleta ou na cadeira de rodas e se deparar com pisos irregulares, rampas muito íngremes, algumas barreiras arquitetônicas que existem que nenhuma cidade é feita para receber um cadeirante, então quando isso acontece, realmente a dificuldade é grande.

8. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes de adquirir deficiência e atualmente como você se considera?

R: Eu me considerava uma pessoa com autoestima alta, sou uma pessoa extrovertida, têm coisas que vem na minha mente para brincar que é automático né? Então muitos colegas atédizem que eu deveria ser um comediante, então assim, em relação à autoestima realmente eu não tenho dificuldade nenhuma, nenhuma mesmo.

Eu me sinto realizado no que se refere a estética né? Então hoje eu me arrumo para minha esposa, ela me aceita do jeito que eu sou né, na realidade eu não vejo diferença de antes para agora, então ela absorveu muito bem isso, aí meus filhos também me tratam de forma natural. Então as pessoas que realmente importa para mim não se importam com a minha deficiência, então uma situação ou outra que possa acontecer, não me causa nenhum dano não, eu tiro de letra.

9. Como o esporte adaptado entrou na sua vida?

R: O esporte adaptado eu conheci através da internet né? Então a gente, quando tá encostado, agente sofre o acidente, passou a ser uma pessoa com deficiência, então você passa a viver um novo mundo. Então existe uma série de coisas que a gente ainda não conhece, até saber nossos direitos mesmo, estava em casa, impossibilitado de trabalhar, então a gente vai dar uma pesquisada e descobri a cadeira de atletismo, descobri a hand-bike e o atletismo adaptado.

Não tinha uma bike, aí comprei para poder praticar o esporte, e aí a coisa foi acontecendo, mas naturalmente, conforme a gente foi dando o primeiro passo, vinha o segundo, terceiro, fui conhecendo outras pessoas que também fazem parte do Esporte e foi abrindo um leque.

E uma das primeiras pessoas que eu tive contato em relação a esporte adaptado foi o pessoal do basquete adaptado de João Pessoa, o Jean Romero, então foram pessoas que vieram até Campina Grande, a gente até fez um time de basquete aqui, mas não tinha as cadeiras apropriadas, fazíamos um racha com as cadeiras do dia a dia mesmo né, então chegamos a brincar um tempo.

Mas o esporte coletivo você acaba tendo que depender de todos, todo mundo para chegar ao local de treino, tem uma dificuldade, então logo isso aí acabou a questão do basquete aqui conosco. Mas aí foi nascendo aquele gosto pelo esporte adaptado e hoje eu não sei viver sem ele não, hoje realmente o esporte faz parte da minha vida.

9.1 Ainda sobre esse tema, queria saber como é que você chegou ao esporte arremesso de peso, você chegou lá e se apresentou, procurou saber quem treinava, se tinha algum técnico por lá, como foi isso?

R: Os colegas lá do basquete adaptado, trouxeram para gente duas professoras cara, _____ e a _____ que está com nós dois, a nossa técnica, através dela foi que a gente começou os treinamentos, então a gente conseguiu as bolas de ferro, os dardos, ainda não de forma oficial, era o máximo que tinha, mas dava para gente treinar, também o disco começou os treinamentos

aqui.

Aqui também não tinha espaço, não tinha cadeira adequada e aí começou no Parque da criança, achamos um espaçozinho lá, até que a gente começou a evoluir, e a bola e o dardo já estavam indo numa distância que podia machucar uma pessoa e a gente já passou a ver um local mais adequado.

Aí nesse meio tempo, a gente começou em 2017 para competição, então fui eu e o _____, que passou entre os primeiros no Norte-Nordeste 2017 na cidade do Recife, na final da primeira competição a nível Regional, que já valia para o ranking nacional, então dali por diante foi só evolução, Graças a Deus né.

Então, a gente vai cada vez mais melhorando ainda hoje, vamos à procura de equipamentos melhores, sempre procurando condições melhores, mas já é muito melhor o que a gente tem hoje do que o que aconteceu em 2015.

10.2. Você disse que no certo momento quando você estava em casa começou a pesquisar sobre esporte adaptado e se interessou, mas qual objetivo você tinha?

R: Olha antes da deficiência eu batia minha bolinha do final de semana, gostava de ir para corrida de rua, então em uma corrida onde tinha 600 atletas eu chegava entre os Trezentos, nem chegava na frente, nem chegava no fim, era mediano ali né, e sempre o objetivo foi a saúde, é saúde, e entretenimento lógico.

No esporte adaptado, quando eu comecei a participar de corridas de rua usando a cadeira de para-atletismo e comecei a subir no pódio, aí acendeu uma luz, aí não, isso aqui dá para ir além, aí como antes eu nem sonhava com poder, então comecei a subir no pódio, comecei a ganhar troféus, medalhas, eu disse não, então vamos começar a pensar com mais carinho no esporte né.

Então, só que a corrida em cadeira de roda e hand-bike, que é o para-ciclismo são esportes muitocaros, hoje uma hand-bike, para você estar mais ou menos no nível dos atletas de alto nível, da Represa o equipamento que custa uma D20 a R\$ 25.000.

A gente tem colega hoje no para-ciclismo correndo com bicicleta de fibra de carbono e custada 80 a R\$ 100.000, então por ser um esporte caro né, além das competições, serem no sul dopaís, então a gente vai gastar com avião. Por estar aqui do Nordeste vai ter essa dificuldade, então ficou um tanto inviável a corrida em cadeira de rodas.

E aí o para ciclismo, eu participo desde 2017, fui terceiro lugar do Brasil na Copa do Brasil de para-ciclismo e participei no ano passado, 2021. Eu também fui terceiro do Brasil com muita dificuldade, um equipamento muito fraco comparado com os demais, então para ciclismo é difícil de continuar nele, já no atletismo dá certo mesmo, a gente tem umas duas viagens para o sul do país no ano, aí assim dá para a gente ir, não precisa tá transportando uma hand-bike, a gente só leva o nosso banco de arremesso.

Aí a gente vive uma situação mais acessível no atletismo, então em 2017, na competição do ano passado eu fui campeão brasileiro do arremesso de disco. Esse ano no campeonato brasileiro que eu fiquei em terceiro lugar do Brasil no disco, mas permaneci entre os três do Brasil.

Aí o objetivo é a olimpíada, aí deixou um pouco distante em relação a resultado, a gente vai tocando. Resumindo a pergunta né, antes eu não tinha nenhum objetivo com o esporte era só lazer e saúde, né é o objetivo mínimo, hoje não, hoje eu penso no esporte como profissão.

11. Benefícios do esporte adaptado para você:

R: São muitos né? Ao iniciar pela saúde, a gente tem uma carga horária de treino semanal que nos tira do sedentarismo, que já dá um condicionamento físico muito bom, e esse benefício é para qualquer atleta, qualquer pessoa que ingressa no esporte.

Antes de ganhar uma medalha já tá ganhando saúde, então acho que saúde é o primeiro benefício que a gente tem. Gente que tem alguma deficiência física, quando chegar na sua velhice vai ter mais dificuldade do que outras pessoas que não têm deficiência, então, na prática do esporte você consegue já amenizar essa situação.

Então acho que o primeiro benefício é a saúde, independente de você ser o melhor do mundo, da cidade ou chegar lá em último lugar, mas você já tá ganhando com saúde é o primeiro grande benefício.

O outro benefício é realmente a autoestima, o esporte ele dá aquele upgrade na nossa mente né? A gente não pensa mais como uma pessoa normal, pensa como um atleta, né, isso aí mexe com nossa autoestima.

Também vem o reconhecimento das pessoas né? Então no trabalho, na igreja, em casa, nossos familiares e os amigos percebem um olhar carinhoso que as pessoas têm conosco por conta do esporte.

Sabem que você é uma pessoa que tá próximo delas, mas também estarei brigando com os melhores do país, isso aí é maravilhoso e tem reconhecimento das pessoas.

E se a gente quando a gente consegue chegar a um ponto de viver só do esporte né aí Seria maravilhoso fazer o que realmente gosta é um benefício também sem preço.

Então, são muitos os benefícios que encontramos ao praticar o esporte, independente se tiver deficiência ou não, se praticar o esporte com frequência vai também ter os benefícios, principalmente da Saúde.

Caracterização do sujeito

- PCDA-5
- **Idade atual:** 28
- **Grau de escolaridade:** Ensino médio completo
- **Profissão:** encarregado de setor
- **O que causou a sua deficiência?** Acidente automobilístico
- **Como se classifica a sua deficiência?** Paraplegia
- **Com qual idade você estava quando adquiriu a deficiência?** 21
- **Qual esporte adaptado você pratica?** Basquete em cadeira de rodas e Jiu-jitsu para desportivo
- **A quanto tempo pratica esporte adaptado?** Jiu-jitsu a 6 anos e basquete a 4 anos

1. Para você o que é autoestima

R: Olha para mim, autoestima é o seu relacionamento com você mesmo, com o seu interior.

2. Como era sua rotina antes da deficiência e como é atualmente?

R: Antes da minha lesão eu trabalhava em Vitória no Espírito Santo no cargo de encarregado de setor e o único esporte que eu praticava era o jiu-jitsu e o futebol, e depois da lesão eu dei continuidade a minha reabilitação e pós-reabilitação voltei a praticar o jiu-jitsu e conheci o basquete em cadeira de rodas, hoje eu continuo com essas duas modalidades esportivas e tenho uma loja de suplementos na minha cidade.

2.2 No seu dia a dia você fazia o quê em casa, no trabalho, que tipo de transporte você utilizava e como ficou depois da deficiência você pode especificar um pouquinho antes da lesão?

R: Eu quando morava em Vitória, morava com a minha tia no começo, e da casa dela para o serviço eu pegava coletivo, foi só quando eu fui promovido a encarregado de setor que eu fui morar no apartamento da empresa, onde eu morava, onde eu trabalhava, então eu parei de usar o coletivo, nessa casa morava mais cinco pessoas no casarão uma república era essa a minha rotina, de apartamento para o serviço e tempo de sair para curtir alguma coisa nos finais de semana.

2.3 E logo depois da deficiência, quando sofreu acidente, você ainda estava nesse trabalho, como foi que ficou sua rotina?

R: Na época do meu acidente estava de férias aqui na Paraíba eu tinha vindo visitar minha família e no dia 15 de novembro que era feriado nacional. Eu sofri acidente, eu acabei ficando paraplégico e depois disso foi aí onde eu comecei com a reabilitação.

Depois de 100% reabilitado eu passei a buscar a independência onde hoje eu moro sozinho, e com ajuda do município, da prefeitura para me deslocar até João Pessoa onde eu passo de uma semana a 15 dias no basquete em cadeira de rodas.

3. Quais eram seus objetivos e planos com relação à vida profissional acadêmica antes

da deficiência?

R: Como eu era encarregado de setor e também estava prestes a receber uma oferta de ser supervisor Regional, eu pensava muito em cursar o curso de Administração e logo Depois da lesão quando eu conheci o esporte adaptado é que eu vi que existia jiu-jitsu adaptado, foi o momento em que conheci o basquete em cadeira de rodas que também pensei muito em cursar educação física. Ainda penso.

3.2 Você precisou fazer adaptações nesses planos que você tinha antes de adquirir a deficiência, se sim por quê?

R: Eu desisti de fazer o curso de administração depois que conheci Esporte adaptado. Também me apaixonei por esse setor, foi aí onde mudei o meu pensamento e coloquei na educação física.

4. Antes da deficiência, como eram suas relações com família, amigos ou parceira Houve alguma mudança nessas relações após adquirir a deficiência? Justifique!

R: As relações foram comuns com todos, O que aconteceu é o que acontece na vida de todo mundo, muitos amigos se afastam não pela deficiência, mas devido serviço, um vai para outra cidade, outro se casa, outro vai, viaja, enfim nada mudou, tudo ficou comum.

5. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência, se sim quais foram essas mudanças?

R: No momento da minha lesão quando estava hospitalizado a única coisa que vinha na minha cabeça era justamente essa questão da Independência, assim que recebi alta do hospital comecei o processo de reabilitação, buscando justamente a independência;

foi onde eu pedi para minha mãe contratar uma fisioterapeuta que me ajudou muito nesse processo de independência, a gente começou a fazer vários exercícios de fortalecimento de membros superiores para justamente conseguir alcançar essa carga.

Esse processo de reabilitação foi aí onde alcancei a independência total com sete meses de lesão aprendi a tomar banho sozinho, a passar do chão para cadeira, da cadeira para o sofá, da cadeira para cama, a me levantar, a vestir a roupa entre outras coisas.

5.1 Então no caso, no início da sua deficiência, quando você teve a lesão, você precisava de ajuda para realizar as coisas?

R: Sim, eu precisava justamente no início, pois fiz a cirurgia e ainda estava em processo de cicatrização, então eu precisava de ajuda para mudar de decúbito para ir para cadeira de banho, para sair para ir para cadeira de rodas eu precisava muito de ajuda, logo no início.

5.2 Isso influenciou de alguma forma na sua autoestima, na forma como você se viu como pessoa?

R: Não, na minha autoestima, não, até porque cada vez que eu conseguia subir um degrau, mais contente eu ficava, então eu creio que não modificou em nada, muito pelo contrário, melhorou.

5.3 Então vamos lá, você pode explicar um pouco sobre como foi que você

adquiriu a deficiência?

R: essa lesão foi decorrente de um acidente de moto e o momento em que fiquei sabendo da lesão foi justamente no momento da queda, vi que não tava sentindo mais a parte inferior do corpo, eu ali já sabia que tinha que ter acontecido uma lesão medular.

5.4 Você se lembra como foi para você esse momento em que você percebeu que seria uma lesão permanente?

R: Eu lembro que a única coisa que vinha justamente na minha cabeça era a reabilitação, justamente a busca de ser independente porque eu já tinha uma noção do que seria por conviver com um amigos assim, é justamente por isso que queria buscar a independência.

Antes do acidente, eu já tinha convivido com algumas pessoas que tinham alguma deficiência lá em Vitória, na loja onde eu trabalhava, tinha duas pessoas que eram cadeirantes, eram clientes e eu sempre atendi eles, então naquele momento ali eles sempre me procuravam e eu acabei pegando uma amizade muito grande com eles.

6. Após a deficiência você enfrentou dificuldade com acessibilidade, se sim quais foram?

R: Acessibilidade é uma questão que todo deficiente físico passa por, né, e eu vejo assim a falta de acessibilidade em comércios e restaurantes em qualquer lugar de passeio assim dificulta muito a vida do deficiente físico.

Porque a maioria fica com medo de sair de casa justamente pela falta de acessibilidade, inclusive com Uber, com táxi, às vezes eles se recusam a levar o cadeirante e justamente por ele ser cadeirante.

A maioria chega para gente e pergunta se vai ser preciso levar a cadeira de rodas, e isso assim às vezes dá até vontade de responder com ignorância com ele, mas a gente leva, já aconteceu muito comigo de Uber cancelar viagem só pelo motivo de ser cadeirante.

6.1 Aí você pode explicar como é que se sente quando passa por essas questões de falta de acessibilidade?

R: Assim, a palavra certa a usar realmente é revolta, revolta pelo pessoal ainda insistir com essa questão de, tipo, deficiente físico, o lugar deles em casa, e não, na verdade, o deficiente físico tem uma vida comum como outro qualquer.

7. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência e atualmente como se considera?

R: Na verdade, antes da minha lesão eu acho que eu nem tenho tempo para pensar em autoestima, venho olhando para aquela época e hoje em dia vejo que era regular, era regular como é hoje em dia também regular os momentos.

Hoje você tem autoestima alta, mas há momentos em que você tem autoestima baixa a minha, justamente hoje em dia, costuma baixa.

Quando acontece justamente esses episódios que eu respondi na pergunta seis da acessibilidade,

há uma queda na autoestima, justamente quando você ver que aquela situação poderia ou deveria ser diferente.

8. Como o esporte adaptado entrou na sua vida?

R: Como antes da lesão o meu esporte foco sempre foi o jiu-jitsu, depois da lesão eu procurei muito nas redes sociais pessoas que tinham a mesma deficiência que eu e praticava esporte qualquer, foi aí onde eu vi que tinha muito cadeirante que fazia jiu-jitsu, foi aí onde eu comecei a adaptar por conta os golpes e voltei a praticar.

Em 2018 um amigo me convidou para conhecer o basquete Sobre Rodas, no momento relutei muito, até um dia que vim em João Pessoa e conheci a modalidade, aí me apaixonei por ela.

9. João qual era o seu objetivo quando você pensou em praticar

R: Esportes adaptados, meu objetivo sempre foi saúde e estética, sempre gostei de esporte e quando eu me acidentei eu vi que no exercício do jiu-jitsu uma saída, e na prática do basquete também, pois me ajudam muito nessa relação de saúde.

10. Benefícios você tem tido com a prática de Esportes adaptados?

R: Olha, com a prática do jiu-jitsu e do basquete eu consegui muitos benefícios fisicamente falando, tanto de mobilidade, quanto de clima também. E o esporte me levou hoje em muitos locais, eu gostava muito de viajar antes da lesão, e isso também foi uma questão que eu fiquei muito preocupado.

E depois da lesão eu continuei com isso, praticamente dobrou né, eu viajo muito pelo basquete já viajei também para campeonato de jiu-jitsu e é isso.

11. Então João estamos chegando na última pergunta, que você pratica dois Esportes adaptados?

R: O basquete sobre cadeira de rodas e o jiu-jitsu adaptado, também, olha como o meu foco hoje em dia é mais do que o jiu-jitsu eu vou falar um pouco mais do basquete.

O esporte influencia positivamente na minha vida justamente dessa forma, ele não deixa, não permite você fique com a mente vazia, sempre tem muita coisa para fazer, tem que estar no ginásio treinando, estar em uma competição, são nessas competições onde você conhece inúmeras pessoas e inúmeros atletas.

Você conhece inúmeras histórias de gente que passou pela mesma situação sua, gente que passou por coisa pior, e é sempre gratificante quando você sai de um campeonato em outro lugar do país e chega lá tem amigos seus, o esporte leva para a vida de todo mundo.

Caracterização do sujeito

- **PCDA6**
- **Idade atual:** - 51 anos
- **Grau de escolaridade:** Ensino médio completo
- **Profissão:** pedreiro aposentado
- **O que causou a sua deficiência?** Acidente de trabalho
- **Como se classifica a sua deficiência?** Paraplegia flácida nos membros inferiores
- **Com qual idade você estava quando adquiriu a deficiência?** 34 anos
- **Qual esporte adaptado você pratica?** Rúgby e natação
- **A quanto tempo pratica esporte adaptado?** A natação cerca de mais de 1 ano e o rúgbi a cerca de 6 meses, mas exercícios voltados ao melhoramento do condicionamento físico venho fazendo desde 2018, no projeto, mesmo com a pandemia.

1. Para você o que é autoestima?

R: Autoestima para mim, no meu ponto de vista é estar de bem com a vida, estar de bem com os amigos né, está de bem com a família em casa, para mim isso é o que importa e autoestima é isso aí.

1.2 Para você então autoestima tem mais a ver com o que você pensa de si próprio ou também tem a ver na sua opinião com a sua aparência física?

R: Além de você tá de bem com as pessoas, tá de bem com você mesmo, você precisa estar de bem assim um pouquinho com sua aparência e para isso a gente sempre procura tá se exercitando, procuro manter uma rotina de exercício e também não achar tanto né, porque um corpo definido para mim não é autoestima não, é exibição.

2. como era a sua rotina antes da deficiência e como ela é atualmente?

R: Antes do acidente a minha vida era trabalhar de segunda a sexta ou de segunda a sábado, não tinha horário para chegar em casa, às vezes fazer um serão, aí aquela coisa, corre corre. Não via minhas filhas, na hora de chegar elas estavam dormindo, sair de manhã ela estava dormindo, chegava à noite elas estavam dormindo, então eu tinha essa rotina.

Sair 5 horas da manhã, voltar 20h, 21h ou 22h e sempre trabalhando, mas às vezes só o domingo para lazer, e era isso né? Era trabalho, mais trabalho, para trabalhar de pedreiro na construção civil e foi lá também que eu adquiri minha deficiência, mas nunca baixei a guarda, não sabe?

E hoje em dia eu continuo assim, minha rotina hoje, trabalha assim, eu não trabalho na profissão que exercia, mas tento manter uma rotina das coisas que eu faço em casa. Eu só não faço passar pano na casa, porque é muito arriscado, mas lavar uma louça, varrer uma casa, botar uma roupa na máquina, entendeu? A roupa no quintal, tudo isso eu continuo fazendo ainda.

A rotina que eu tinha assim fora o trabalho e dentro das minhas possibilidades ainda continuava a mesma coisa, eu não deixei não, porque adquiri isso aqui, quieto no canto não, não gosto, não gosto também de quem fica sempre dependente de outras pessoas para fazer aquilo que com

esforço você pode fazer.

3. Quais eram os seus objetivos e planos com relação à vida profissional ou acadêmica antes da deficiência? Você precisou fazer adaptações nesses planos e objetivos após adquirir a deficiência?

R: Assim, dentro da área profissional eu tinha planos de fazer um curso para subir de carreira, como eu trabalhava de pedreiro eu pretendia chegar a mestre de obras. Mas tudo bem, foi interrompido, poderia até buscar, mas como eu precisava de tempo para cuidar das minhas filhas, e outras coisas também, aí deixei esse objetivo de lado né.

E sobre o plano acadêmico, eu só concluí até o segundo grau, tinha também vontade de cursar uma faculdade e minha menina disse que incentiva, mas eu tô tão ocupado, é tanta coisa aí na vida que a gente vai deixando essa. Quem sabe mais na frente eu penso com mais carinho, com mais atenção. Porque o fato de eu estar com 51 anos não quer dizer nada, né, eu lembro que quando eu prestei vestibular 2002, não, 1997, eu fiz para matemática, né, e biologia.

Então são duas áreas que me chamam muita atenção, é matemática e que trabalha muito com cálculo e eu gosto, e a biologia por que ela tá sempre buscando assim de novidades para gente. Para Nós seres humanos, para animais, para todos, então é uma coisa que me cativa muito.

4. Antes da deficiência como eram suas relações interpessoais, ou seja, com familiares, amigos, parceira(o)? Houve alguma mudança nessas relações após adquirir a deficiência?

R: Não, não houve nenhuma. Assim, né, meu contato tanto com meus amigos que eu considero, não só os de hoje, os que são conquistados em dias de hoje, mas bem antes de eu vir para cá, para capital, eu mantenho contato, mantenho aproximação e não tive muita mudança, pelo contrário, cresceu mais o vínculo de amizade a gente conversa muito, a gente faz troca de experiências, porque eles têm aquela curiosidade de saber como é que tá minha vida com essa mudança toda, quer queira, quer não, foi uma mudança radical né?

Então mudou pouca coisa, só aqueles mesmo que não compreendem que ficam se justificando, “por que, por que rapaz um cara novo”? Não, não tem nada a ver com ser novo não, isso pode acontecer com qualquer um, que estamos sujeitos a tudo nessa vida.

Mas assim, em relação ao contato com pessoas, familiares, amigos, parceira em casa, essas coisas tudinho não mudaram, muito pelo contrário parece que o uniu mais, sabe? Uniu mais, principalmente as filhas e a esposa, é aquele cuidado comigo, aquela coisa toda né? Que antes tinha, mas não tinha como agora, porque é um cuidado que a gente sabe que é cuidar de carinho.

Então, muito pelo contrário, amizade dos meus amigos aumentaram, ficaram mais verdadeiras, tanto as que eu venho adquirindo, como as que eu já tinha, e é isso, não mudou em nada, não teve mudança não, continua a mesma coisa.

4.1 Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência? Se sim, quais foram essas mudanças elas influenciaram na sua autoestima?

R: Em alguns termos, sim, que têm certas coisas que eu quero fazer, principalmente, dentro da

minha área, na qual trabalhava, qual era o profissional, mas eu me sinto limitado, principalmente quando é para trabalhar em altura, aí eu já sinto aquele medo, fico um pouco abatido.

Mas nada que venha atrapalhar muitas coisas na minha autoestima. Porque tem outras coisas que podem cobrir essa lacuna que me falta, mas assim, em outros termos também tiveram adaptações, mudanças para fazer as obrigações, as tarefas de casa né. O que é para ajudar, que desde solteiro mesmo, eu sempre fazia que hoje não faço mais.

Como eu já citei no início, não consigo passar um pano na casa, não consigo tomar um banho sem ter aquele cuidado todo, mas assim, é isso, aí não deixa minha autoestima muito para baixo não, eu fico às vezes incomodado, triste um pouco, mas não deixo assim não, eu vou parar com isso, e não vou fazer mais não, eu tô sempre aberto a tentar, a querer fazer o melhor de mim.

Dificuldade assim com relação a fazer com independência quando sofri o acidente, as coisas que mais senti dificuldade em fazer, que eu já falei como passar um pano na casa que tá molhado ali corre o risco de cair, e subir escada fica complicado né, mesmo assim eu subo com um jeitinho e também passar muito tempo numa posição só, por exemplo, fazer certa atividade que eu possa ficar o tempo só sentado, aí já vai incomodar porque fora a lesão ainda tenho mais umas, uma hernia na lombar, aí incomoda muito né,

E o fato também de locomoção para muita distância, esse já incomoda também. No início do tratamento após o acidente eu usei cadeiras de roda, passei para andador e hoje me encontro usando bengala canadense.

5. Você poderia explicar como foi que você adquiriu a deficiência?

Sim, sem problemas, como já citei, trabalhava na construção civil e tava trabalhando no setor que eu tinha que subir e descer várias vezes durante o dia e adaptar uma cadeirinha daquelas de limpeza.

Determinado tempo, quando a gente já tava perto de concluir o serviço, deu uma falha lá no motor e a carretilha que eu descia junto com essa cadeirinha de limpeza lá, estava sentado junto com ela, na qual vim a sofrer um acidente, que ocasionou uma lesão na altura de 12 metros na coluna.

E no momento eu fiquei sem entender o que tinha acontecido comigo né, porque eu pensei que tinha quebrado as pernas porque eu não senti mais minhas pernas, mas de imediato assim, tive um atendimento prestativo do grupo de resgate do corpo de bombeiros e pediram para mim mesmo, antes de me resgatar, porque como foi dentro de um silo, cisterna na construção do Grande Moinho, e era muito alto para sair, assim para tirar depressa tinha que ter todo o manejo.

Esse Resgate teria que ser bem programado para não piorar, porque a altura a qual eu caí era pouca né, para vista do que era o total da altura que foi em torno de 5 m, para seis da minha queda, mas a altura que eu subia e descia era o 33 m de altura, então era a única saída que tinha, era por cima né.

E eles me acalmaram, a turma do resgate, me acalmaram, e depois de movimentar muito, pelo menos a parte da cintura para cima movimentava né, mas da cintura para baixo eu já não sentia mais nada.

Então foi aquela coisa bastante preocupante, naquele momento passaram muitas coisas na minha mente que eu não entendi, mas eles me acalmaram ali e depois me explicaram, que provavelmente eu teria uma lesão na coluna, por isso então, com os exames após chegar ao hospital, foi confirmado que eu tinha tido provavelmente uma lesão raquimedular, que é uma lesão incompleta, e com tempo ia voltando a ganhar qualquer coisa.

E graças a Deus que hoje eu já tenho o movimento até o joelho, em partes, e em outras coisas, e vou ganhando força a cada dia, a gente vai passando. Então minha história é essa né correu comigo no dia 15 de janeiro de 2005 tô com 17 anos de lesão, mas graças a Deus, tô aí vivo.

6. Após a deficiência você enfrentou dificuldades com acessibilidade, se sim quais foram como você se sentiu diante dessas dificuldades?

R: Sim, já passei por esse probleminha algumas vezes já né. Uma das primeiras foi que eu fui fazer uma consulta e quando cheguei lá, usando cadeira de rodas no primeiro andar não tinha rampa, não tinha elevador, não tinha nada, nem respeito à vaga de deficiente, outras pessoas que não tinham deficiência nenhuma estavam estacionados lá e eu fui falar não deram nem a mínima me senti muito assim, senti na pele.

O que as outras pessoas sentiram antes até mesmo de eu ter sofrido um acidente. Eu via na televisão, ao vivo, às vezes e achei que eu nunca iria passar por isso, mas chegou esse determinado dia que passei a sentir na pele o que alguns sentiram naqueles dias anteriores, então me senti muito para baixo, me senti muito humilhado, incompetente, é uma falta de competência assim de reclamar com meus direitos, não é porque a gente quer não, é porque temos essas limitações de deficiência como alguns têm.

E têm outras que são cadeirantes, outros que vamos dizer assim, que tenha uma limitação maior que a minha, me sinto humilhado porque isso, geralmente é uma humilhação que a gente sente quando chega numa determinada instituição que as vagas que são destinadas para nós, estão ocupadas por pessoas que não precisam, que podem estacionar distante, podem vircaminhando e nós que temos direito, somos obrigados a estacionar distantes, absurdo.

E que coisa, isso aconteceu há 15 dias, no estacionamento, num determinado supermercado, cheguei, tive que estacionar o carro com mais de 50 metros, tem uma vaga na rampa da entrada de acesso da garagem para o para loja, fui e falei com o cara usar essas palavras que eu vou usar agora “olha são pessoas como vocês que nos deixam a desejar, porque vocês estão ocupando uma vaga que é para uma pessoa que tem dificuldade de locomoção e simplesmente vocês não tão dando nem a mínima” e ele rio e foi embora, não nem sequer elidisse, “não, eu vou tirar” então a gente se sente constrangido com essas coisas, sabe se sente um pouco humilhar. Se sente um pouco incapaz de certas coisas.

7. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência? E atualmente como você se considera?

R: Não, nunca me considerei uma pessoa com baixa autoestima não, sempre fui para cima e tal. Tanto que alguns amigos meus quando vieram me visitar após acidente achavam que eu ia estar de cabeça baixa, triste, acomodado, deitado em cima de uma cama né, parafusona coluna, com a cinta me segurando todinho, mas nunca fui uma pessoa de autoestima baixão.

Sempre, não é à toa que eu gosto de tirar onda com os colegas, de tirar uma com as minhas meninas em casa, com a mulher, ficar fazendo palhaçada mesmo, então eu nunca me considerei uma pessoa de autoestima baixa não, e depois da minha deficiência ainda piorou ainda.

8. Como esporte adaptado entrou na sua vida?

R: O esporte adaptado entrou na minha vida através da professora Elaine. Ela me convidou para fazer parte de um projeto que ela tinha lá na universidade, era mais de musculação e depois a gente mudou para natação, fazer uma duas vezes por semana, natação, basquete de cadeira de rodas e agora estamos fazendo umas aulas de Rúgby.

E eu tô gostando muito, é um esporte que me identifiquei muito, porque assim agente não trabalha só a musculatura, o trabalho é só os movimentos da parte superior, mas também trabalha muito a mente, temos que pensar na jogada que iremos fazer.

Aí entrei através da professora Elaine e a gente continua com ela nesse processo aqui, mudamos o endereço, mas, continuamos com ela, que estou gostando, e é muito bom quando você se sente vivo, praticando um esporte que você gosta.

9. Qual era o seu objetivo ao iniciar na prática de Esportes adaptados?

R: No início Isabel, eu queria só para me divertir mesmo, e falar com o restante da galera da turma, né, me divertir, manter aquele vínculo ali, aquela comunhão junto com eles ali. Aquele momento que a gente tinha duas vezes por semana. Depois que eu fui apresentado a esse novo esporte agora, que eu estou mais interessado em continuar.

Já procurei até me informar com a professora se tinha uma certa idade para continuar, para ficar dentro nesse esporte, ela disse que não tem idade, vai até enquanto suas forças tiverem boas e sua mente também, então, eu tô procurando me aprofundar, procurando mais, sabendo de como são as regras como é tudo, que futuramente quero até participar de um campeonato, fazer parte de um grupo melhor, de uma seleçãozinha, a professora tá querendo montar, então é isso, é um esporte que entrou na minha vida e fez a diferença.

10. Quais benefícios você tem tido com a prática de Esportes adaptados?

R: Fora os que eu já citei, o momento de alegria, de estar com os meus colegas, como dizer, eu que chamo os meus amigos cadeirantes, eu me sinto assim, me trouxe mais alegria, me trouxe mais vontade de continuar a buscar, não digo uma perfeição de corpo, uma perfeição de ser o melhor profissional nessa área, mas me trouxe essa chance de estar querendo continuar, a buscar o que é bom para mim, tanto fisicamente, como mentalmente.

Estou falando, porque como já citei, é um exercício que trabalha a mente, e trabalha o corpo também, e também ganhei muita coisa assim, equilíbrio, força, mais força nos braços, nos membros superiores, e olha que de tronco melhorou muito, até para fazer as necessidades fisiológicas melhorou muito, porque como trabalha com organismo em geral, a gente vai ganhando, sempre ganhando.

Assim, recomendo que aqueles que sofreram lesão, que tem medo, que pensa que vai se machucar, porque eu também pensava que machucava sabe, quando eu assisti a minha primeira aula de basquete de cadeira de rodas, que eu vi aquela pancada todinha, os cabra caindo, “eu

quero isso nada” não, mas o rugby é bem diferente, tem que virar a cadeira com tudo, mas são mais passadas, é mais concentrado em jogadas pensadas do que chegar lá e bater forte né.

Então o exercício em si, trouxe muita coisa boa para mim, acho que não só para mim, mas também para os meus colegas.

11. Praticar um esporte adaptado influencia de que forma na sua autoestima?

R: Sim, sim, me faz sentir mais vivo, como eu já falei e também serve como exemplo para mim dá força para os meus colegas que estão às vezes com medo, desmotivados, o ____ mesmo, tinha muito medo de praticar esses esportes, mas eu fui incentivando e hoje ele é um dos primeiros a chegar aqui para fazer o nosso treino.

Então essa coisa, a gente se sente importante, não só como ser humano, mas se sente importante por estar fazendo alguma coisa tanto para nós como para os amigos com problemas familiares não tem preço. Tenho apoio muito grande a minha família, dos meus amigos.

Quando vão ver o meu status nas redes sociais, vídeos de coisas, sempre ficam dando parabéns, pois estou buscando alguma coisa que me faz bem. Vou treinar não por obrigação, mas sim por gostar. Henrique sai de Pedras de Fogo, tem o ____ que sai de Mamanguape, tem o ____ que sai de Cruz do Espírito Santo, para vir uma vez, duas vezes por semana, treinar uma hora.

Então quer dizer que a gente gosta de praticar exercício.

Então, é isso, já houve uma mudança enorme em nossas vidas, né. Tem só ganho, só ganho mesmo, outra palavra não posso colocar, tem ganho para nossa vida, para nossa família, para os nossos amigos.

Caracterização do sujeito

- PCDA-7
- **Idade atual:** 39 anos
- **Grau de escolaridade:** Ensino médio incompleto
- **Profissão:** Ex jogador de futebol/ atualmente aposentado.
- **O que causou sua deficiência:** Acidente de moto
 - **Com qual idade estava quando adquiriu a deficiência?** 31 anos
- **Esporte que você pratica:** Rugby em Cadeira de rodas
- **Há quanto tempo pratica um esporte adaptado:** há 02 meses, musculação adaptada.

1. Para você o que é autoestima?

R: no meu caso, na minha visão, autoestima é as pessoas ao meu redor estarem me motivando, para que eu possa a cada dia ficar independente da lesão que eu sofri, de maneira que eu passe confiança, para que eu possa estar no dia a dia superando cada obstáculo.

2. Como era a sua rotina antes da deficiência e como ela é atualmente?

R: Cheguei a me profissionalizar como jogador de futebol e deixei um pouco de lado o estudo, porque devido à minha rotina, treinar maior parte da tarde, quando também era parteda noite, eu tinha um horário para estudar, estava muito cansado e acabou eu tendo que trancar um pouco a matrícula, viajar, que complica um pouco.

E com o acidente minha rotina mudou muito, em termo de acordar cedo, essas coisas, como eu tenho mais a parte da tarde, eu tenho mais um período para descansar um pouco e tipo, ficarmais em casa, já que a parte da tarde, é muito ativo durante o dia.

2.1 Você jogava, chegou a jogar em times profissionais?

R: Minha carreira veio iniciar aqui em João Pessoa, aqui na Paraíba, comecei pelo Botafogo, nos anos de 2000 a 2003. Depois teve Sergipe, na Bahia, no Piauí, no Maranhão, do Ceará, Pernambuco. Foi no Estado do Ceará onde ocasionou o acidente.

3. Quais eram seus objetivos e planos com relação à vida profissional ou de estudante antes da deficiência? Você precisou fazer alguma adaptação desses planos depois de adquirir a deficiência?

R: Os planos que a gente sempre tinha, viver do esporte, do futebol que jogava da vida, minhafamília, infelizmente ocorreu um acidente, foi preciso interromper, as mudanças necessárias, hoje em dia faço minha reabilitação para adquirir uma vida melhor, eu não vou dar a longo prazo, mas botar os estudos online, fazer uma faculdade essas coisas.

3.2 Você pensa em fazer algum tipo de faculdade, no caso qual seria?

R: Se tivesse um plano futuro, faria fisioterapia ou educação física.

4. Antes da deficiência, como eram suas relações com familiares, amigos ou

parceira, houve alguma mudança nessas relações após você adquirir a deficiência?

R: Da minha parte não, sempre teve amizade, familiares, amigos entendeu, meu filho já vai fazer 17 anos, mora com a mãe dele no estado do Piauí, então você para sempre vai ter um bom relacionamento entendeu, os amigos e principalmente depois da deficiência, aqui sempre estiveram próximos, são mais alguns, não vou dizer todos, porque muitos têm o seu dia corrido, do trabalho, para família, aí você entende, diminuiu a visita, porque durante a semana fica um pouco difícil, mas sempre tive contato com pessoal.

4.1. O seu divórcio por acaso aconteceu após a deficiência, no seu ponto de vista teve alguma coisa a ver?

R: Não, foi após um ano e três meses, antes do acidente, sobre o acidente não teve nada, ela terminou o relacionamento, mas já ia fazer um ano e três meses que eu tava separado e sobre isso não, mas o relacionamento que temos é super legal.

Hoje em dia, no caso, depois da separação não tenho um relacionamento sério, assim entendeu, eu sou solteiro, vivo minha vida é focado, meu foco que é a recuperação, é reabilitação, meu foco hoje em dia é esse.

5. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência?

R: Para sair da cama para cadeira, tem que ter auxílio de alguém para fazer a transferência, para poder tomar um banho, se alimentar, apesar que tem alguns adaptadores, mas assim eu ouvi muito essa mudança de se locomover de um lugar para outro.

5.1 Essas mudanças na sua independência no início da deficiência influenciaram de alguma forma na sua autoestima?

R: Só um pouco, porque independente de tudo, quando você passa a estar dependendo das pessoas, você fica um pouco assim, meio com aquele receio de estar sempre pedindo as pessoas, para fazer algo.

Só que infelizmente depois a deficiência teve essa mudança toda na rotina. Sempre que fizer, tem que tá pedindo auxílio, a pai, irmão, amigo, entendeu? Mudou, mudou tudo isso, mas assim, autoestima sempre procuro manter ela bem elevada independente da situação da deficiência.

6. Após a deficiência você enfrentou dificuldades com acessibilidade, se sim quais foram essas dificuldades e como se sentiu diante delas?

R: Assim, particularmente, eu nunca me deparei uma situação dessa de acessibilidade de chegara um ponto, de um local que não seja acessível.

Já ouvi muitos relatos sobre calçada, ou transporte público, a gente não passa, mais como nossos conhecidos amigos passam, aqui um pouco constrangido né, sem ter aquele poder de autoridade. Você citou aqui essa questão de acessibilidade num local que você foi, né aqui em João Pessoa?

R: Aqui na bica, que hoje já pode estar diferente, mas na época que você foi não tinha acessibilidade no banheiro. Que foi aquele momento uns 4 ou 5 anos atrás, da TV onde quando

novo criança tem que ir com meus pais final de semana é daquele lazer em família e não eu voltei lá, por causa do mal acesso para as pessoas deficientes. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência e atualmente como vocês considera?

R: Autoestima bem elevada aqui, você faz o que você gosta, tem que tá com autoestima elevada e fazer o que mais gosta como no meu caso, que não tem que tá lá em cima depois do acidente.

No início, como para todos, para mim, não foi diferente, autoestima chegou a abaixar um pouco mais no dia a dia, adaptando a realidade e botando autoestima lá em cima.

6.1 Você pode relatar um pouco sobre como foi o acidente que você sofreu que ele causou a lesão?

R: Foi num sábado de carnaval, 14, colega a gente chegou aqui na parte da manhã e a parte da tarde de como era folga fomos nos aventurar um pouco, bebida e subir em cima de uma moto, você sabe o que é, sabe que é comendação confiável né não tem condição de misturar álcool e direção sempre acontece, pois é perder a vida ter sequelas de um acidente e eu e o colega meu estávamos indo à praia após ter bebido cerveja e a gente foi no culto de poder passear um pouco brincar certo.

Da pista na estrada com pista de interiores em acostamento de frente com carro e só lembro depois que eu tava no chão nesse momento não levo nada, lembro o momento do Santos na Rua perigosa no Estado do Ceará e cocada só lembro esse momento, após despertar eu ouvi os colegas chamando pelo meu nome eu retornando aos pouco aí ele chegou a perguntar se eu conseguia levantar perna e braço eu disse que não, e assim a realidade foi caindo.

6.2 Você já percebeu naquele momento que você tinha sofrido um acidente e que tava coma deficiência permanente, ou você só ficou sabendo depois no hospital quando os médicos falaram?

R: No momento eu sabia que o negócio não tinha sido bom né, não consegui mexer os braços, as pernas, chegou a conversar tal, quando você independente faça um momento para ser dependente dos outros. Hora do Pesadelo e aos poucos centro de reabilitações a gente vai, mas dá um pouco da dor no avião. Da noite para o dia você e o esporte em sua vida e de um momento para outro você tá na cadeira de roda dependendo de outras pessoas.

6.3 Após a lesão você precisou passar por um momento em reabilitação, na verdade, até hoje.

R: Apesar da deficiência sempre procurei colocar a cabeça no lugar sabendo que a batalha seria mais do que antes, agora teria que ter força, não poderia fazer mais nada para voltar ao passado.

7. Qual era o seu objetivo ao iniciar na prática de Esportes adaptados?

R: Para ter uma qualidade de vida melhor através do esporte e devido alguns contatos conhecidos eu fui aos poucos conhecendo, não sabia como funcionava o esporte adaptado após lesão.

E tiveram grandes amigos que indicaram geralmente final de semana. Fui terminal rodoviário, poucos foi tomando conhecimento e sabendo que através do esporte a gente poderia ter uma

melhor forma de vida melhor entendeu.

8. Quais benefícios você têm com a prática de Esportes adaptados?

R: Como te falei, condicionamento físico melhor, melhora na respiração, que a lesão afeta muito, 10 na Academia da parada do Rúgby em cadeira de rodas. Hoje que eu faço, vem sentindo bastante ela melhorar, melhoria na parte cardiorrespiratória, no condicionamento físico, a gente sempre faz, então eu senti que vocês estão usando bastante força nos braços e hoje eu só agradeço a esse projeto que tem aquelas pessoas que adquirem deficiência ao longo da vida a praticar um esporte adaptado influencia de que forma na sua autoestima

R: Praticar Esporte adaptado, como eu já era esportista e já tinha a minha profissão como jogador e como eu treinava todos os dias a gente tinha aquela ambição, aquele querer de poder render mais. O atleta adaptado faz uma conta unidade, só aquela mudança de ser adaptado com a minha realidade, hoje em dia, agradeço muito a esses gênios que criaram e acreditam no esporte adaptado.

Caracterização do sujeito

- PCDA-8
- **Idade atual:** 48 anos
- **Grau de escolaridade:** Ensino médio incompleto
- **Profissão:** Auxiliar administrativa
- **O que causou sua deficiência:** Meningite, mielite transversa
 - **Com qual idade estava quando adquiriu a deficiência:** 47 anos
- **Esporte que você pratica:** Rúgby em cadeira de rodas
 - **Há quanto tempo pratica um esporte adaptado:** 6 meses

1. Para você o que é autoestima?

Para mim é você tá bem consigo mesmo, a pessoa ter uma vida social. Tá bem consigo mesmo tanto o físico como o mental.

2. Como era a sua rotina antes da deficiência e como ela é atualmente?

R: Minha vida antes da deficiência era uma vida muito corrida, tinha um comércio, e assim, eu não parava, eu não tinha tempo nem para mim mesma e hoje eu dei uma parada do trabalho, de tudo.

Antes eu fazia tudo em relação à casa, em relação a pagamentos, ninguém nunca fazia nada para mim não, eu sempre fazia tudo, mas hoje para fazer pagamentos eu faço algumas coisas, mas meu esposo faz também.

3. Quais eram os seus objetivos e planos com relação à vida profissional ou acadêmica antes da deficiência, você precisou fazer adaptações nesses planos após adquirir a deficiência?

R: Primeiramente, antes da deficiência com relação à vida acadêmica, ou profissional, mudou muita coisa com relação aos meus objetivos para vida profissional, de um comércio que eu tinha, e percebo que tenho que mudar o ramo para outra coisa.

Em relação a estudar não, isso aí não mudou nada não, até porque assim, eu tinha o sonho de fazer medicina, sabe, então é definir uma coisa que tá muito distante para mim, eu nunca quis fazer outro curso, o sentimento era de perder meu tempo, a minha visão é perder meu tempo no curso que eu não quero, só para dizer que eu tenho um diploma, para mim não é viável não.

3.1 Inicialmente, teve uma mudança com relação à vida profissional, por que quando você adquiriu a deficiência você precisou dar uma parada lá no comércio?

R: Isso foi, mas parece que Deus colocou tudo certinho, aí a gente repassou comércio e até o momento a gente não iniciou mais nada.

4. Antes da deficiência como eram suas relações interpessoais, ou seja, com familiares, amigos, parceiro? Houve alguma mudança nessas relações após você adquirir deficiência? Justifique!

R: As minhas relações são boas, com minha família, meus amigos, mas depois da minha deficiência, não continuou da mesma forma não, até porque, também, eu não tenho mais vida social que eu tinha antes.

4.1 Você pode contar um pouquinho como foi essa questão de apoio com familiares amigos?

R: Assim, eu agradeço a Deus e a todos da minha vida, porque me ajudam, estão sempre do meu lado, nem todos, mas minha mãe e os que moram comigo ajudam também, demais.

Tem uns amigos que me ajudam no que eu precisar, fazem vaquinha, me ajudam sim, graças a Deus, mesmo com essa deficiência, meus amigos estão sempre comigo não presencial, porque cada um tem as suas atividades, mas se eu precisar, na hora que eu precisar vem.

4.2. Quando você falou de mudança assim com relação a sua vida social e o que você acha que mudou como era e hoje você não faz algumas atividades, por que você considera que não daria mais para frequentar os mesmos ambientes?

R: Eu não vou em show, porque aqui passo sonda a cada 4 horas, então fica uma coisa assim, meio chata, eu tô num barzinho, quando for determinada hora já ter que voltar, deixar o pessoal lá, então assim, às vezes nem todos os lugares tem acessibilidade, você tem que procurar lugar que tem acessibilidade.

E também, mudou um pouco a questão da minha vida social porque também hoje eu não quero mais ir para certos lugares, eu não bebo mais, não posso estar em lugares que não me fazem bem.

5. Houve alguma mudança com relação à independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência? Quais foram essas mudanças, elas influenciaram de alguma forma na sua autoestima?

R: Hoje para mim ir ao banheiro, tomar um banho, e fazer outras atividades minha mãe quem me ajuda.

Não tem como pegar um transporte, sair, dependendo do meu esposo, onde fica mais complicado até em relação mesmo a você pedir um aplicativo, hoje os aplicativos é ruim pra você pedir por causa da cadeira e para mim eu acho que deveria existir um aplicativo para pessoas com deficiências, no caso de cadeirantes, até porque nem todo o carro cabe a cadeira não.

5.1 Essas mudanças na sua vida diária, você acha que influenciou de alguma forma na sua autoestima?

R: É, afeta né, porque você tem toda uma vida independente e de repente você vê ali dependendo das pessoas, mexe um pouco sua autoestima, se você não tiver uma cabeça boa, você entra numa depressão.

Eu às vezes não entendia, que não vou mentir, minha vontade era de ficar só deitada em cima da cama, mais eu paro e penso, digo, não posso fazer isso, tenho que me levantar.

5.2 Você pode contar um pouco sobre como foi que você adquiriu a deficiência e como foi também para você o momento em que você recebeu a notícia ou o laudo de poder ser uma deficiência permanente?

R: A minha lesão foi adquirida com as dores, e quando foi em agosto de 2011 eu senti umas dores maiores, aí fui ao banheiro, como se eu fosse urinar, não consegui, fiquei tão maluca, daí por diante fui perdendo as forças das pernas. Eu estava com meningite e ela se alojou na minha medula. Um médico falou que talvez eu voltasse a andar, mas depois que comecei fazer fisioterapia no hospital, disseram que talvez eu não vou, porque o tempo foi passando e não tenho certeza do amanhã, eu tô aqui, mas creio ainda que Deus pode operar.

6. Após a deficiência você enfrentou dificuldades com acessibilidade, se sim, quais foram essas dificuldades, e como você sentiu ao passar por elas?

R: Eu senti dificuldades sim, há lugares que não têm rampa, eu moro no condomínio que a acessibilidade é muito ruim. Você vai no centro, mesmo jeito, não consegue andar de jeito feio que tá de ambulante e as calçadas que são horríveis, esburacadas, e o restante dos lugares ainda não são adaptados para cadeirantes.

6.1 Como você se sente quando passa por uma situação a fim de chegar no local e não tem acessibilidade para você?

R: De banheiro nem falo, porque geralmente eu não uso banheiro, mas quando a gente chegan o local que não tem acessibilidade nos sentimos discriminado, você se sente como se os lugares só são viáveis para pessoas que andam, a gente também não paga os nossos impostos? então eu acho que as pessoas em si, deveriam pensar no amanhã, o que você só sente realmente quando tá na sua pele, ou alguém da sua família.

Quando você vê alguém conhecido que é cadeirante, você fala para outra como é ruim, mas quando você passa pro outro lado é que você vê como é a situação, é que você entende como é ser discriminado.

7. você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência e atualmente como você se considera?

R: Eu me considerava uma pessoa com autoestima alta, e hoje não vou dizer que tenho autoestima baixa, mas também, não é como era antes. Eu acho assim, que no meu caso, eu ainda estou me adaptando, como sair, ainda tá caindo a ficha. Eu não me sinto baixa, mas também não me sinto elevada.

8. Como o esporte adaptado entrou na sua vida?

R: O esporte adaptado entrou na minha vida através da minha fisioterapeuta, ela é amiga da professora, falou sobre esse projeto, gostei e fiquei, quando fui lá era musculação, quando eu fui, e já foi agora, foi no instituto cegos, já era Rúgby.

09. Qual foi seu objetivo ao iniciar na prática de esportes adaptados?

R: De início foi assim, para melhorar o meu condicionamento físico, a minha saúde, mesmo estando na fisioterapia, que é uma coisa diferente, importante mesmo. Mas, através dos esportes

você conhece pessoas com os mesmos problemas que você, ou parecido, mas com a mesma coisa, cadeirante, então o meu intuito foi esse.

10. Na sua opinião, quais benefícios você tem com a prática de esporte adaptado?

R: Eu percebi no momento que para mim foi mentalmente, porque só faz 3 meses que eu tô lá. Depois com o tempo é que você percebe como está fisicamente, então vamos continuar, que eu quero ver no que vai dar.

11. Praticar esportes adaptados influencia de que forma na sua autoestima?

R: Dá uma levantada na sua autoestima porque também é prazeroso o esporte.

11.1 Quando você conta para alguém da sua família e amigos que você está praticando esportes, como é reação deles?

R: Eles dizem que eu tô de parabéns, a minha família me dar muita força.

Caracterização do Sujeito

- PCDA-9
- **Sexo:** masculino
- **Idade atual:** 44 anos
- **Grau de escolaridade:** Superior completo
- **Profissão:** Aposentado por invalidez (INSS)
- **O que causou sua deficiência?** Má formação arteriovenosa
- **Como se classifica a sua deficiência?** Paraplegia
- **Qual idade você tinha quando adquiriu uma deficiência?** Começou com 37 anos
- **Qual esporte adaptado você pratica?** Natação e Rúgby em cadeira de rodas
- **Há quanto tempo pratica esporte adaptado?** Natação (04 anos) e Rúgby (06 meses)

1. O que é autoestima?

R: É a gente se sentir bem com a gente mesmo né? Eu me sentir bem comigo mesmo, tá tranquilo, tá feliz no dia a dia.

1.2- Você acha que autoestima também tem a ver com realização da pessoa que você é, ou também com a sua aparência, você acha que a autoestima também pode se referir a isso?

Pode sim, pode ser referir, mas para mim, na minha situação, no meu caso, autoestima é me sentir bem comigo mesmo, eu tô feliz do jeito que eu sou, não importa tô na cadeira de roda, não, isso para mim não é problema, minha autoestima tá tranquila.

2. Como era sua rotina antes da deficiência antes de adquirir a deficiência e como ela é atualmente?

R: Antes da deficiência eu trabalhava em meu dia a dia normal, ironia do destino. Meu esporte é correr, eu gostava muito de correr, aí de repente me vi numa cadeira de rodas né? Não vou dizer que isso não afeta qualquer um, de repente tô mal. O meu processo foi devagar, fui me adaptando aos poucos a situação da cadeira de rodas, mas hoje em dia tranquilo.

E já que eu não posso correr, eu procurei outros esportes, pratico natação, faço natação desde 2018, e de lá para cá tô bem demais, tem problema não, a cadeira de roda para mim não é problema nenhum.

2.2 Sua rotina, você falou que antes trabalhava, qual era o seu trabalho e hoje em dia como é o seu tipo de rotina?

R: Antes do acidente eu era funcionário público. Hoje em dia estou aposentado, me dedicando ao meu filho, a minha mulher e fazendo uma atividade física, porque também não dá para ficar parado em casa não, eu procurei alguma coisa e a natação que tem me ajudado até na reabilitação. Senti uma melhora muito boa, hoje eu fico em pé, já dei alguns passos com um andador, mas tudo através de atividade física.

3. Quais eram seus objetivos e planos com relação à vida profissional ou acadêmica antes da deficiência? Você precisou fazer adaptações nesses planos e objetivos após adquirir deficiência? Se sim por quê?

R: Praticamente já tava tranquilo, porque eu era funcionário público, eu tava bem, até tava procurando concurso melhor para receber até um salário melhor do que o que eu trabalhava, mas já tava bem tranquilo, aí veio essa deficiência, me aposentei, mudou, mudou bastante minha vida.

Isso foi em 2017, de lá para cá eu já consegui recuperar boa parte da minha vida etá assim, hoje em dia tá tranquilo, não tô procurando nada não, vou deixando o tempo passar.

3.1 Por qual motivo você decidiu não buscar mais, você acha que seria complicado você continuar na mesma função que você tinha antes ou se seria mais difícil você conseguir outro tipo de trabalho depois da deficiência?

R: Me aposentei, e aí veio um certo comodismo, não procurei nada, fazer concurso até para deficiente, é bem mais fácil, mas no momento só penso na minha saúde, melhorar minha condição física.

Porque só ficar sentado o dia todo é complicado, sinto muitas dores, e dor neurológica, não é brincadeira não, tem dia que é ruim, tem dia que é tranquilo. Eu tô aposentado, não mudou muita coisa não.

4. Antes da deficiência, como eram suas relações interpessoais, ou seja, com familiares, amigos, parceira, houve alguma mudança nessas relações após adquirir deficiência?

R: Graças a Deus não houve não, tá do mesmo jeito, a família pelo contrário se chegou mais, todos os amigos também, amigo mesmo de verdade, não se afastou não, tá tudo do mesmo jeito, não mudou nada.

5. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência se sim quais foram essas mudanças.

R: No início foi difícil, quando eu tive a lesão minhas pernas paralisaram, eu não tinha forçanão, era morta mesmo, uma coisa simples de se fazer, quer tomar um banho? Alguém tinha que me pegar no braço, botar numa cadeira, eu tomava banho naquelas cadeiras de banho né, e aquelas cadeiras são horríveis, eu não tenho conforto nenhum, aí comecei a fazer para tomar banho na cadeira de plástico normal, e com isso, comecei a praticar, passei a procurar minha Independência, fazendo muita atividade física, me esforçando para melhorar e as pernas começaram a responder, treinando, fazendo exercício, fazendo fisioterapia e hoje em dia eu já consigo ficar em pé para tomar um banho.

Eu entro no banheiro, fico em pé, tomo meu banho, eu tenho um carro, tenho habilitação, se eu quiser sair sozinho, eu saio, saio do carro, monto a cadeira, quando quiser volto para o carro, desmonto a cadeira e guardo, faço tudo sozinho, lógico que ajuda é fundamental né, quando eu tenho alguém para ajudar, eu aceito essa ajuda, mas eu consigo fazer minhas coisas como fazer pagamento, tudo só.

5.1. Com relação a sua independência, eu gostaria de saber se as mudanças após a deficiência influenciaram de alguma forma na sua autoestima?

R: Nesse momento inicial a autoestima ficou bem baixa mesmo, porque depender de uma pessoa até para tomar um banho é um terror né, no hospital eu não conseguia ir ao banheiro,

obanho que eu tomava era no leito, através de uma enfermeira, isso para mim foi horrível, é muito constrangedor, mas a autoestima voltou a ser o que era antes, tô bem demais.

5.2 Eu gostaria que você me explicasse um pouco como foi essa questão da deficiência, como foi que adquiriu e para você como foi esse momento quando você soube que seria uma deficiência permanente?

Eu tava fazendo exercício, tava bem demais, eu tava correndo em torno de uma hora por dia, aí terminei de fazer meu treino, fui fazer uns exercícios de força, fazendo apoio eu senti uma dor como se fosse um ferro entrando aqui no esterno, saindo nas costas como um ferro atravessando, a dor forte mesmo, e essa dor durou assim tipo 2 horas mais ou menos, foi passando e foi passando e pronto, ficou tudo bem.

Mas no dia seguinte, eu já comecei a sentir dormência na sola do pé, perdi o controle do xixi, e fiquei sem conseguir defecar, só na base da medicação.

Fui procurar uma coisa e outra, fui para angiologista, neuro, clínico geral, fui para vários tipos de médicos e ninguém sabia o que eu tinha, essa dormência da sola do pé foi subindo, quando chegou na altura do joelho mais ou menos, comecei a sentir perda de força, vi que o negócio tava ficando sério, aí voltei para o médico, aí lá na neuro ela desconfiou que eu tinha uma doença chamada mielite. Dessa desconfiança me internei.

Foi tratamento com corticoide, eram cinco sessões de corticoide e na primeira sessão, era cinco sessões de 35 sessões de 5 kg cada sessão, eu estava definitivamente sem forças, comecei a sentir dor, fiquei com espasmo, foi aí onde a médica me indicou para ir para outroneuro.

E um neuro-cirurgião viu que eu não tinha aquele problema, não era mielite, era uma doença chamada má formação arteriovenosa, eu nasci com ela, mas eu não sabia que tinha isso, e com 34 anos eu descobri né?

Quando eu fiquei nessa situação, fiz uma cirurgia, essa minha lesão ficou na T3, entre a 2 e 3, aí e eu fiz em 2017 uma cirurgia, foi de lá para cá que eu tive uma boa melhora, mas, eu sei que a partir disso sei que não vou voltar o que era antes. Eu posso fazer uma fisioterapia, melhora uma força aqui, outra ali, mas eu sei que vai ficar assim.

06. Você já enfrentou dificuldades com acessibilidade, se sim quais foram essas dificuldades e como você se sentiu diante delas?

R: Dificuldade eu sinto todos os dias, mas como eu dirijo graças a Deus não preciso de um ônibus para me locomover. Porque eu sei que os ônibus, todos têm defeito, os elevadores são quebrados, motorista não para, eu já vi tudo isso acontecer.

E no meu caso, é vaga para estacionar, é horrível, não é todo lugar que tem, e quando tem, novamente tem um carro estacionado lá, não dá para colocar o carro, ou então a vaga não é adaptada do jeito que é para ser, né, não tem espaço para eu abrir a porta para sair, porque eu preciso abrir a porta toda, às vezes a vaga tem sinalização, mas, não é apropriada para o deficiente.

Outra coisa são as calçadas horríveis, aqui pelo menos, em João Pessoa não tem um calçamento que esteja apropriado, até mesmo na orla de João Pessoa, se você for andar em Tambaú tem

uma vala para passar água e aquela vala trava rodinha, que eu já quase capotei num buraco desse.

Acessibilidade aqui, praticamente zero, não tem não, ninguém consegue andar ali, não tem. O Centro para um deficiente não existe, não dá para andar naquela cidade, se quiser fazer compras tem que procurar um shopping porque ali tudo é bem tranquilo de andar, mas no centro da cidade não, eu nem me atrevo a ir, porque ali eu sei que não dá.

Quando se está nessa situação bate logo uma tristeza, não é revoltante? Porque a gente quer fazer alguma coisa, procura sair de casa já para melhorar a cabeça, não tá trancado dentro de casa, quando chegar no objetivo lá, no local que a gente quer ir, não tem como acessar, não tem como entrar no estabelecimento, não tem como rodar na cidade.

7. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência como você se considera?

R: Sempre tive uma boa autoestima, sempre fui bem de vida, nunca tive problema, sempre fui feliz, brincava, corria, praticava atividade física, minha família é uma família bem animada.

Depois do meu problema deu uma queda, que ninguém é de ferro, de sentar numa cadeira de roda e tá bem logo de cara. Mas, hoje em dia eu me considero igual como era antes, não tem problema nenhum, tô igual, tô bem, tô feliz, tenho minha família, tá tudo bem graças a Deus.

8. Como o esporte adaptado entrou na sua vida?

R: Tem o marido da minha tia, é um tio, ele é professor lá da Vila Olímpica e falou quetinha natação lá, que tinha um treinador que treina pessoas com deficiência, foi onde eu comecei a natação e evolui.

Fui para fazer fisioterapia, me indicaram a Elaine, que é professora de Educação física da UFPB e ela me apresentou também o Rúgby na cadeira de rodas, quando eu conheci o Rúgby gostei demais, mesmo.

9. Qual era o seu objetivo ao iniciar na prática de Esportes adaptados?

R: Objetivo inicial eu não tinha não, queria sair de casa, tava trancado dentro de casa, só assistindo televisão, celular, vendo série, eu vi que isso não era vida para mim, então quis fazer alguma coisa, depois, daquele jeito eu ia piorar minha situação.

Com a indicação procurei a natação, e foi a partir daí que comecei a fazer natação, massó por lazer, para sair de casa, conversar com alguém diferente, que não seja só o povo de casa, aí fui melhorando, melhorando, e hoje em dia eu vejo que eu nado bem, não sou um atleta paralímpico não, mas nado bem, mas hoje em dia eu tenho o objetivo de participar de algum campeonato, ver se melhoro o meu tempo, treino para baixar o tempo, hoje eu tô treinando para isso.

10. Quais são os benefícios que você tem com a prática de Esportes adaptados?

R: O primeiro benefício foi na mente porque eu saí de casa, comecei a conversar, a gente até melhora na autoestima, outra coisa, no fisiológico também, porque todo deficiente fica muito sentado ou deitado, isso atrapalha na digestão, atrapalha tudo, e uma prática de atividade física melhora a respiração, eu não sinto mais tontura, a digestão melhorou.

Melhorou consideravelmente tudo em relação ao físico da gente, melhorou as dores que eu sentia no braço, por tá muito tempo deitado, dor no pulso, por causa da transferência da cadeira, machuca muito o ombro e com a prática do Rúgby, da natação, tudo isso melhorou, melhorou muito mesmo.

11. Praticar um esporte adaptado tem influenciado de alguma forma na sua autoestima? Por exemplo, você se sente importante quando diz para alguém que pratica esporte adaptado, como é que as pessoas reagem com isso?

R: Bastante, porque primeiro, eu comecei a treinar, fazer alguma coisa na vida, que tô praticando atividade física e evoluindo lá e a gente se sente bem, porque aí eu vou vendo as pessoas ao redor né.

Quando eu falo que tô jogando, todo mundo pergunta: “e aí como é que funciona? E como é que tu faz, que tu não anda”? Daí a gente vai explicar, aí todo mundo acha bem interessante. Eu como faço a natação, natação não tem nenhum auxílio, é só pular na piscina e nadar né? muita gente fica impressionado.

Fui dizer a uma pessoa que tava lá na Vila Olímpica, nem conhecia, ele chegou para mim perguntando se eu conseguia nadar 50m, não, é de 52 Km por dia que eu venho nadar aqui, aí todo mundo fica bem impressionado. Não é assim, dá um ano mudou nada não, agente vê assim, que tá fazendo alguma coisa, que todo mundo se impressiona até mesmo pela deficiência física, né? Porque eu fiz 12 km e uma pessoa que tem perna normalmente não consegue.

Caracterização do Sujeito

- PCDA10
- **Sexo:** masculino
 - **Idade atual:** 34
- **Grau de escolaridade:** Ensino médio completo
- **Profissão:** Aposentado
- **O que causou sua deficiência?** Fator hereditário
- **Como se classifica a sua deficiência?** Baixa visão(B2)
 - **Qual idade você tinha quando adquiriu uma deficiência?** 14 anos
- **Qual esporte adaptado você pratica?** Goalball
 - **Há quanto tempo pratica esporte adaptado?** 05 anos

1. Para você o que é autoestima?

R: A gente tá de bem com a vida, com o companheiro, no dia a dia, em qualquer coisa que você passa, e às vezes também a parte familiar, mas dentro do esporte, é aprender aconviver tanto nas horas difíceis como nas horas boas, sempre mantendo a alegria independente do que você esteja passando, aí sempre tá tudo bem.

2. Como era a sua rotina antes da deficiência, ou seja, o que você fazia, como era o seu dia a dia, antes já deficiência e como é o seu dia a dia atualmente?

R: Eu dividia meu dia a dia entre família, trabalho, passeava com a família e os filhos, atualmente é só treinar, mas no final de semana quando dava para passear com a família. Eu era auxiliar de serviços gerais, trabalhava de serviços gerais no TJ entrei a partir dos 21,anos trabalhei até meus 27.

3. Quais eram os seus objetivos e planos com relação à vida profissional ou acadêmica antes da deficiência?

R: Eu ainda pensava em terminar os estudos com 18 anos, ter que fazer vestibular, mas tinha minha esposa, aí foi quando meu filho nasceu, essas coisas tirou mais de foco, comecei a trabalhar para manter a família.

4. Você precisou fazer adaptações nesses planos que você tinha após adquirir a deficiência?

R: É, logo quando surgiu a minha deficiência, com 7 anos, que eu perdi uma boa parte davisão, ficou complicado para me locomover, para pegar essas coisas, aí a gente foi para o Instituto, fui me adaptando, tendo aula de locomoção, hoje eu ando sozinho para todo canto.

5. Antes da deficiência Como era as suas relações inter-pessoais, houve alguma mudança nessas relações com amigo, parceira, família depois que você adquiriu uma deficiência?

R: Graças a Deus da minha parte não, sempre tive uma relação boa como as pessoas próximas de mim, também teve aceitação e não mudou nada não, convivência do mesmojeito.

06. Houve alguma mudança na sua independência para realizar atividades da vida diária após a deficiência, se sim, quais foram essas mudanças?

R: Sair para algum canto, supermercado, pagar uma conta, não mudou nada não, eu faço tranquilo, agora é o seguinte, se eu tiver precisando sacar algum dinheiro em casa lotérica, vou chegar para comprar alguma coisa no supermercado, eu peço ajuda a alguém.

E dentro de casa muita coisa de limpeza que antes eu fazia, hoje em dia já não faço, achoque senti dificuldade em algumas coisas, tipo lavar louça, alguma coisa assim. E essas mudanças não afetaram nada não na minha autoestima no dia a dia não.

6.2. Você pode explicar sobre a sua deficiência como ela foi adquirida e como você se sentiu quando soube que era uma deficiência permanente?

R: A minha deficiência foi descoberta aos 14 anos, era um problema na retina que não afetava tanto de eu trabalhar e estudar, agora à noite já dificultava um pouco.

Aí comecei a usar óculos a partir dos meus 26 anos, aí com 27 começou a dificultar, deeu ficar na parada de ônibus e sabia que o ônibus estava vindo ali, mas qual era o ôniuseu não conseguia ver.

Fui à oftalmologista e foi aí onde ela disse que eu tinha uma distrofia, aí perguntei: devido a quê, ela fez: “isso é uma coisa que é genética, de família”, aí pedi a Deus para a visão estabilizar, para não perder de vez, então hoje em dia tem uns 15% meu olho esquerdo e um pouco do direito. A visão central perdi, só tem ainda um pouco da visão periférica e dou graças a Deus pelo pouco que tem, dá para ajudar bastante.

6.3 Você consegue lembrar como você se sentiu no momento é que você começou a perder a visão de fato?

R: Desde os 14 anos que foi quando foi descoberto que eu tenho problema na retina, quea minha médica sempre vinha já me orientando, disse que podia acontecer de futuramente eu perder a visão, aí a parte onde eu senti mais, onde bateu mais a tristeza foi a questão de jogar bola, bater pelada, mas eu tive uma boa aceitação, graças a Deus, a minha família sempre esteve do meu lado e ainda hoje estão, mas hoje faço um esporte adaptado que éfeito para deficiente visual, e estou vivendo normal a vida.

7. Após a deficiência você já enfrentou alguma dificuldade com acessibilidade, quais foram as dificuldades e como você se sentiu diante delas?

R: No começo eu sentia um pouco de vergonha, a verdadeira vergonha de usar Bengala, que antes da pandemia sofri um acidente, fui atropelado, foi complicado para mim sabe, e daí foi onde essa vergonha foi embora, e hoje em dia tive que passar um aperto para saber que eu tinha que utilizar um instrumento que é para me ajudar no dia a dia na locomoção.

Você sente dificuldade de passar pelos lugares, pois nem todo canto é acessível para você passar, para mim infelizmente aqui em João Pessoa, sinto dificuldade, independente deeu estar de bengala ou não, as calçadas esburacadas, muito batente, o pessoal estaciona carro em cima de calçada, enfrento no dia a dia essa dificuldade de se locomover.

7.2. Quando você passa por dificuldades assim com acessibilidade, como você se sente?

R: Eu me sinto chateado, o colega aqui do carro que estava estacionado na calçada, não pensou que poderia vir alguém com alguma deficiência visual e estar atrapalhando.

Essa questão de estacionamento é frequente, por isso, sempre tenho que está pedindo a alguém que esteja por perto, porque tendo deficiência visual ou com outros tipos de deficiência não é tão dependente, mas em alguma coisa ou outra a gente tem que está pedindo ajuda.

08. Você se considerava uma pessoa com autoestima baixa ou elevada antes da deficiência e atualmente como você se considera?

R: Para mim não mudou nada, do jeito que eu era antes eu sou hoje, comigo não existe não, sou feliz, mesmo na dificuldade sempre estive com a autoestima lá em cima, agradecendo a Deus por tudo e eu acho assim, que nada é por acaso, e eu tenho esse pensamento que o seu meu vizinho ali, pode estar enfrentando uma dificuldade maior, então na autoestima, sempre tô de boa.

10. Como o esporte adaptado entrou na sua vida?

R: Antes da minha deficiência eu não sabia que existia o Instituto dos Cegos Adalgisa Cunha em João Pessoa, trabalhava no fórum da infância e juventude e lá ia entrando uma mulher chamada _____, que já foi presidente daqui do Instituto dos Cegos e tinha passado no concurso, ela é cega total e passou no concurso do TJ, é pedagoga trabalha lá e quando aconteceu isso, que o povo ficou sabendo, ela me chamou para conversar e me indicou o instituto dos cegos.

Foi quando seu _____ que hoje não tá aqui entre nós, se aposentou, me apresentou o Goal ball, é o único Esporte que é feito mesmo para deficiente visual, porque os outros Desportos são bons, mas esse é feito para o deficiente visual mesmo.

Graças a Deus eu me dei bem, já treinei atletismo, mas como eu gosto de bola, tinha que ter bola. Aí como tenho baixa visão, na quadra a gente joga vendado, para ficar pareado, e não ficar desigual, mas me adaptei bem graças a Deus.

10. Quais benefícios você tem com a prática de Esportes adaptados?

R: Os benefícios que a gente tem é que trabalhamos a autoestima, o dia a dia também é bastante importante em termos de concentração para jogar vendado, tem que ter bastante concentração.

Assim, eu sou uma pessoa que sempre gostei de me cuidar, não sei viver sem esporte, porque tem que está cuidando da saúde, e isso afeta tudo, atrai benefícios.

11. Praticar um esporte adaptado influencia de que forma na sua autoestima?

R: Influencia, se uma pessoa pergunta: “Que tipo de esporte tu faz Thiago” eu faço: “assim, assim, assim, veja no YouTube”. A pessoa vê, “rapaz é complicado, mas é bastante interessante, gostei”, você se sente lá em cima, por estar fazendo alguma coisa que aquela pessoa viu e acha difícil, isso para mim chama-se superação. Não é fácil não, temos baixa visão, nessa atividade é preciso vender os olhos e jogar, tem que ter comunicação dentro de quadra, seguir as marcações que tem ali, aí pra gente a autoestima eleva bastante.

ANEXO A – CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

	PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UPE/UFPB http://w2.portais.atrio.scire.net.br/upe-papgef/ https://sigaa.ufpb.br/sigaa/public/programa/portal.jsf?id=2620	
CURSOS DE MESTRADO E DOUTORADO RECONHECIDOS PELA CAPES PORTARIAS/MEC Nº 87 D.O.U. de 18/01/2008 (MESTRADO) e Nº 821 D.O.U. de 03/09/2013 (DOUTORADO)		
C E R T I D Ã O		
Certifico que o Projeto de Mestrado da discente Isabel Patricia Gomes da Silva Souto orientado pelo Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha, intitulado: Deficiência, superação e prática esportiva: um estudo sobre o esporte adaptado e sua relevância na autoestima de pessoas que adquiriram deficiência, foi aprovado pela Coordenação do Programa Associado de Pós – Graduação Educação Física com base em parecer emitido pela banca examinadora de qualificação ocorrida em 18 de outubro de 2021.		
João Pessoa, 18 de outubro de 2021.		
	UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA <i>Leonardo de Sousa Fortb</i> Prof. Dr. Leonardo de Sousa Fortes SIAPE: 1086708 Coordenador do PAPGEF-UFPB	
Universidade de Pernambuco Rua Arnóbio Marques, 310, Recife – PE - Brasil CEP: 50100-130 Fone: +55 (81) 3183 3373 posgraduacao.esef@upe.br	Universidade Federal da Paraíba Cidade Universitária - João Pessoa - PB – Brasil CEP: 58051-900 Fone: +55 (83) 3209-8502 papgedf@ccs.ufpb.br	

ANEXO B – TERMO DE ANUÊNCIA PARA A COLETA DE DADOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos a pesquisadora Isabel Patricia Gomes da Silva, a desenvolver o seu projeto de pesquisa **Deficiência e prática esportiva: Um estudo sobre o esporte adaptado e sua influência na autoestima de pessoas com deficiência adquirida**, que está sob a orientação do Prof. Dr. Iraquiton de Oliveira Caminha, do Departamento de Educação Física, desta Universidade, cujo objetivo será Analisar a influência da prática de esportes adaptados na autoestima de pessoas com deficiência adquirida. Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o/a mesmo/a a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo dos atletas.

Antes de iniciar a coleta de dados a pesquisadora deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, 03 de Março de 2022.


Prof. Dr. Cláudio Melfeles
CREF-10 Nº 001594-G/PB
Deptº de Educação Física - UFPB

Chefia do departamento de Educação Física

ANEXO C – CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO PROJETO PELA COORDENAÇÃO DE POS-GRADUAÇÃO



PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSOS DE MESTRADO E DOUTORADO
 RECONHECIDOS PELA CAPES
 PORTARIAS/MEC No 87 D.O.U. de 18/01/2008 (MESTRADO) e No 821 D.O.U. de 03/09/2013 (DOUTORADO)

João Pessoa, 04 de março de 2022,

Certifico para os devidos fins Éticos e de Investigação Científica, que o projeto de pesquisa intitulado “*Deficiência e prática esportiva: Um estudo sobre o esporte adaptado e sua influência na autoestima de pessoas com deficiência adquirida*” de responsabilidade da discente Isabel Patricia Gomes da Silva e sob orientação do **Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha**, foi **APROVADO Ad Referendum** pela Coordenação do Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física da Universidade de Pernambuco e Universidade Federal da Paraíba

Leonardo de Sousa Fortes

Dr. Leonardo de Sousa Fortes
 Coordenador PAPGEF UPE/UFPB
 Siape 1066708

ANEXO D – FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

 **MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP**
FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

1. Projeto de Pesquisa: Deficiência e prática esportiva: Um estudo sobre o esporte adaptado e sua influência na autoestima de pessoas com deficiência adquirida.			
2. Número de Participantes da Pesquisa: 8			
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 4. Ciências da Saúde			
PESQUISADOR RESPONSÁVEL			
5. Nome: Isabel Patricia Gomes da Silva			
6. CPF: 095.332.354-46		7. Endereço (Rua, n.º): LIBERATO JOSE DE MIRANDA CENTRO casa CABEDELLO PARAIBA 58100120	
8. Nacionalidade: BRASILEIRO		9. Telefone: (83) 3228-1742	10. Outro Telefone:
11. Email: patricia_belgds@hotmail.com			
Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.			
Data: <u>11</u> / <u>03</u> / <u>2022</u>		 Assinatura	
INSTITUIÇÃO PROPONENTE			
12. Nome: Universidade Federal da Paraíba		13. CNPJ:	14. Unidade/Órgão: Centro de Ciência da Saúde
15. Telefone: (83) 1316-7791		16. Outro Telefone:	
Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.			
Responsável: <u>JOÃO EUCLIDES F. BRAGA</u>		CPF: <u>738-114.404-20</u>	
Cargo/Função: <u>DIRETOR - CCS/APPB</u>		 Assinatura	
Data: <u>11</u> / <u>03</u> / <u>2022</u>		 Assinatura	
PATROCINADOR PRINCIPAL			
Não se aplica.			

ANEXO E– CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Deficiência e prática esportiva: Um estudo sobre o esporte adaptado e sua influência na autoestima de pessoas com deficiência adquirida.

Pesquisador: Isabel Patricia Gomes da Silva

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 56712322.8.0000.5188

Instituição Proponente: Centro de Ciência da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.328.724

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um protocolo de pesquisa que tem como origem o programa associado de pós-graduação em Educação física do Centro de Ciências da saúde, da Universidade Federal da Paraíba, da aluna Isabel Patricia Gomes da Silva, sob orientação do professor Doutor, Iraquiton de Oliveira Caminha, com término previsto para Outubro de 2022.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a influência da prática de esportes adaptados na autoestima de pessoas com deficiência adquirida.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

DE ACORDO COM OS AUTORES DESTE ESTUDO.

Riscos:

Os riscos da pesquisa são mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos durante a entrevista, que serão minimizados pelo pesquisador durante a coleta de dados, através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de participar da pesquisa.

Benefícios:

Informamos que os benefícios do estudo são elevados e que estão relacionados ao ganho de autoconhecimento dos participantes da pesquisa durante a entrevista, o estudo também trará

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB 6 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.328.724

benefícios à sociedade por ser um incentivo para a prática de esportes adaptados por pessoas com deficiência adquirida e, além disso, contribuirá para o crescimento de pesquisas nesta área.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A PESQUISA ESTA ESTRUTURADA E OS OBJETIVOS BEM DEFINIDOS.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

OS TERMOS FORAM TODOS APRESENTADOS, DE ACORDO COM AS EXIGENCIAS DO CEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

NÃO HOUVE PENDENCIAS COM OS TERMOS.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1911643.pdf	11/03/2022 20:19:49		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetoDEmestradoCompleto.pdf	11/03/2022 20:17:54	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito
Outros	Certidaao_QUALIFICACAO.pdf	11/03/2022 19:00:29	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito
Outros	_CERTIDAO.pdf	11/03/2022 18:59:21	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	11/03/2022 18:56:17	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	11/03/2022 18:45:44	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Carta_de_Anuencia_IsabelPatricia_corrigida.pdf	11/03/2022 18:45:29	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TCLE_mestrado.pdf	11/03/2022 18:30:51	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB 6, 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.328.724

Ausência	TCLE_mestrado.pdf	11/03/2022 18:30:51	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_mestrado_Isabel_Patrici a.pdf	11/03/2022 18:30:20	Isabel Patricia Gomes da Silva	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 04 de Abril de 2022

Assinado por:

**Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))**

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB 6 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br