

# HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS DA INICIAÇÃO AO JOGO: PROPOSTA DE ENSINO

## *HANDBALL IN WHEELCHAIR FROM INITIATION TO THE GAME: TEACHING PROPOSAL*

Beatriz Lucena Ramos  
Rodrigo Rodrigues Gomes Costa

*Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil*  
*Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação, Brasília, DF, Brasil*

### **Resumo**

O handebol em cadeira de rodas (HCR) é um esporte adaptado com início no Brasil em 2005. Considerando as variáveis de crescimento da modalidade, torna-se relevante o desenvolvimento de estudos sobre o HCR. O objetivo é descrever uma proposta de ensino-aprendizagem do HCR desde a iniciação da modalidade até o jogo competitivo. O presente estudo utilizou uma metodologia descritiva e propositiva considerando a evolução da tarefa simples para a mais complexa e modelo teórico da pedagogia do esporte. A proposta envolve as seguintes etapas: abordagem inicial, pessoa-cadeira, pessoa-cadeira-bola e pessoa-cadeira-bola-pessoa, contemplando os domínios do movimento humano, inteligências múltiplas, aspectos psicológicos e filosóficos, aprendizagem social, além do domínio da saúde. A proposta apresentada poderá contribuir com o desenvolvimento da modalidade, adesão de novos praticantes e aplicação às diferentes faixas etárias e níveis de habilidade, embasados nos modelos teóricos da aprendizagem motora e pedagogia do esporte. Além disso, apresenta-se uma aplicação prática desses modelos teóricos, contribuindo para o amadurecimento do campo da pedagogia do paradesporto e não apenas do esporte.

**Palavras-chave:** Atividade Motora Adaptada. Esportes para Pessoas com Deficiência. Transferência de Experiência. Materiais de Ensino. Aprendizagem Compartilhada.

### **Abstract**

Wheelchair handball (WH) is an adapted sport which began in Brazil in 2005. Considering the variables of improvement of the modality, become relevant to the development of studies on WH. The aim of this study was to describe a proposal for teaching wheelchair handball from initiation of the sport to the competitive game. The present study used a descriptive methodology considering the evolution of the simple task to the most complex and theoretical model of the pedagogy of sport. The proposal involves the following steps: initial approach, person-wheelchair, person-wheelchair-ball and person-wheelchair-ball-person, contemplating the domains of human movement, multiple intelligences, psychological and philosophical aspects, social learning, in addition, the domain of health. The proposal presented may contribute to the development of the modality, the adhesion of new practitioners and application to different age groups and skill levels, based on the theoretical models of motor learning and pedagogy of sport. In addition, it presented a practical application of these theoretical models, contributing to the maturation of the field of parasport pedagogy and not only of sport.

**Keywords:** Sports for Persons with Disabilities. Adaptive Sports. Teaching Method. Motor Activity.

## 1 Introdução

O handebol em cadeira de rodas (HCR) é um esporte adaptado com início no Brasil em 2005 (CALEGARI *et al.*, 2010) e está em crescente popularidade, com chance de se tornar uma modalidade paralímpica em um futuro próximo (CALHEIROS *et al.*, 2021). Alguns aspectos favorecem esse crescimento como a facilidade no aprendizado, a característica integradora da prática de um esporte coletivo, além da dinamicidade e plasticidade que favorecem ser atrativo para o público (CALEGARI *et al.*, 2010). Dados divulgados pela Federação Internacional de Handebol (IHF) atestam que o HCR tem se consolidado na América do Sul, Europa, Oceania e Ásia, e diversas ações têm sido realizadas para promover o HCR ao programa paralímpico (CALHEIROS *et al.*, 2021).

O HCR é dividido em duas modalidades: HCR com sete jogadores (HCR7) que segue os moldes da modalidade convencional e o HCR com quatro jogadores (HCR4) que é a adaptação do handebol de areia. Enquanto o HCR7 privilegia a inclusão e valoriza a participação do para-atleta com pontuação baixa na Classificação Funcional, o HCR4 privilegia os para-atletas com pontuação alta, dando mais plasticidade ao jogo, o que pode torná-lo mais atrativo para transmissões televisivas (CALEGARI *et al.*, 2010).

Além disso, o HCR é mais uma opção de esporte para pessoas com deficiência física as quais possuem preferência pelo esporte coletivo e que apresentam dificuldade na participação em outras modalidades adaptadas, como o rugby em cadeira de rodas ou o basquetebol em cadeira de rodas, devido a não preferência pessoal ou não elegibilidade nessas modalidades (BORGES *et al.*, 2015), además de ser uma ferramenta eficaz para a integração das pessoas com deficiência na sociedade.

Podem praticar o HCR pessoas com deficiência física que apresentem comprometimento dos membros inferiores que os impeçam de participar da modalidade olímpica em iguais condições de disputa com os pares ditos hígidos (GORLA *et al.*, 2010). Por exemplo, deficiências físicas traumáticas como a lesão medular e amputação, deficiências físicas congênitas como a espinha bífida, doenças crônico-degenerativas, poliomielite, entre outras.

Ao se falar em esporte para pessoas com deficiência física, a classificação funcional é fundamental para uma competição mais justa e equilibrada (DE LIRA, 2012). O sistema de classificação funcional é baseado na função de cada participante, para que a competição possa ser disputada nas mesmas condições de possibilidade. Atualmente os critérios de classificação em vigência atribuem a pontuação de 0,5 para o jogador mais comprometido e 5,0 para o jogador menos comprometido, com uma razão de 0,5 pontos (CALEGARI, 2010). No HCR7 a classificação/pontuação dos sete jogadores

em quadra é somada para formar um time com no máximo 18 pontos, já no HCR4 as equipes não devem ultrapassar 14 pontos em quadra.

Nas regras do HCR7 os principais ajustes são a cadeira de rodas (CR) e redução da trave/baliza, sendo modificada de 2 metros para 1,60 metros (CALEGARI, 2010). Já no HCR4 as alterações são a CR, a redução da trave e a regra do goleiro sendo que qualquer jogador de quadra pode ser o goleiro, desde que observe a limitação de apenas um jogador da equipe defensora poder estar dentro da área do goleiro de cada vez, sendo que a penalidade para a infração é um pênalti contra a equipe infratora. Além disso, as medidas mínimas contemplam a possibilidade de utilização da quadra de basquete (25x15m), com o prolongamento da linha de lance livre até a linha lateral para caracterizar a área do goleiro (CALEGARI; GORLA; CARMINATO, 2005).

Diante de todas essas variáveis de crescimento e vantagens da modalidade, torna-se relevante o desenvolvimento de estudos sobre o HCR e uma das possibilidades é em relação ao processo de ensino-aprendizagem. O objetivo é descrever uma proposta de ensino-aprendizagem do HCR desde a iniciação da modalidade até o jogo competitivo.

## 2 Método

O presente estudo utilizou uma metodologia descritiva e propositiva tendo como base estrutural o modelo de aprendizagem motora descrito por Ugrinowitsch & Benda (2011) que considera a evolução da tarefa simples para a mais complexa e o modelo da pedagogia do esporte proposto por Paes e Balbino (2005) que descreve os seguintes domínios que devem ser considerados nos processos de ensino, vivência, aprendizagem e treinamento esportivo com as definições propostas por Galatti (2015):

1) movimento humano: abrange as habilidades motoras básicas e específicas, tendo por pressuposto além da deficiência, mas o foco nas possibilidades de cada jovem.

2) inteligências múltiplas: desenvolver habilidades referentes a oito inteligências: cinestésico-corporal, lógico-matemática, verbal-linguística, naturalista, espacial, intrapessoal, interpessoal e musical.

3) aspectos psicológicos: se referem ao desenvolvimento, dentre outros aspectos, de autoestima e liderança.

4) aspectos filosóficos: pressuposto filosófico fundamental o respeito à pessoa que pratica esporte.

5) aprendizagem social: articula todos os demais pontos, pois o esporte pode ser facilitador para novas relações de amizade e para o fortalecimento dos laços já existentes por meio da partilha de afinidades e da identificação entre os diferentes personagens que interagem neste cenário.

Por fim, propomos a inclusão de um novo domínio que contempla características peculiares no processo de ensino-aprendizagem do esporte adaptado que é:

6) saúde: considera-se o quadro de deficiência de base do sujeito de forma a não ter repercussões em sua saúde integral ao participar do esporte adaptado.

### **3 Resultados**

A proposta de ensino foi proposta baseada em etapas iniciais de complexidade até a possibilidade da realização do jogo.

#### **3.1 Abordagem inicial**

Um dos aspectos iniciais do ensino dos esportes em CR envolve a escolha do material de jogo. Esse material refere-se ao tipo da cadeira esportiva, e das faixas que irão estabilizar os pés, quadril e tronco (se necessário). Essas medidas envolvem a análise da condição funcional do tronco e dos membros inferiores com ajustes em relação ao apoio maior ou menor das costas no encosto.

Além disso, antes do ensino da parte prática da modalidade, conversa-se sobre a história e as características da modalidade, assim como a apresentação da CR esportiva, para aqueles que não tenham tido essa experiência prévia.

#### **3.2 Pessoa-cadeira**

Antes do ensino do jogo, os participantes serão submetidos a uma série de exercícios com o intuito de desenvolver e praticar os fundamentos básicos, sendo eles um maior condicionamento físico para o dia a dia e para o esporte, desenvolvimento do equilíbrio de tronco, mobilidade, postura, independência, autosuperação, interação, entre outros. Com o objetivo de gerar uma segurança e confiança para os participantes, já que muitos deles estarão experimentando a cadeira esportiva pela primeira vez.

Dessa forma, são realizados exercícios de manejo da CR para frente e para trás, giros, movimentação em zig zag, impulsionar e frear a CR em diferentes velocidades. Deixar com que eles experimentem a leveza, segurança, movimentação dinâmica, facilidade na locomoção, velocidade e agilidade proporcionados pela cadeira esportiva. Ademais, orienta-se sobre a propulsão em CR com o movimento que se inicia com a mão na parte superior do aro e ao impulsionar o aro para frente ocorre o deslocamento da CR, em seguida, os braços devem retornar à posição inicial realizando um movimento semicircular.

Algumas brincadeiras e jogos que são utilizados para desenvolver essa etapa são (1) Pega o rabo que é uma brincadeira que promove agilidade, condicionamento físico, velocidade e cooperação. Os participantes podem ser divididos em equipes ou o jogo pode ser individual. Distribui para cada integrante um pedaço de pano ou fita que deverão ser colocados na parte de trás da CR, imitando um “rabo”. Os participantes correm atrás um do outro para tentar pegar o maior número de “rabos”. (2) Pique pega onde um dos jogadores é o pegador e os outros precisam fugir dele para não serem pegos, se for pego, o participante se torna o pegador até conseguir pegar alguém e assim vai alternando o pegador. Uma regra interessante para este tipo de brincadeira é que só conta como local para pegar o tronco e braços dos participantes. É possível fazer variações dessa brincadeira, como o pique ajuda que em vez de trocar o pegador, quem for pego vai ajudar o pegador original a pegar os outros participantes. (3) Pique cola onde alguém é responsável por colar todos os participantes, quando um integrante é pego, tem que ficar paralisado no lugar em que foi colado até alguém descolar ele. Estes são alguns exemplos a serem desenvolvidos nessa etapa, porém existem muitas variações de jogos e brincadeiras, além de adaptações das regras com o intuito de promover a relação da pessoa-cadeira.

### **3.3 Pessoa-cadeira-bola**

Após os exercícios visando os fundamentos básicos, será incluído o uso da bola, sendo esse momento dividido em duas etapas: em movimento e parado. Além de ser introduzido os fundamentos técnicos, como: passe (de peito, quicado e por cima da cabeça, em médias e curtas distâncias), recepção, condução e recuperação de bola, arremesso, bloqueio, manejo, quique e drible da bola junto ao toque de cadeira, dentre outros que envolvam a interação com a bola.

Desde o início é importante explicar que nesta modalidade não é possível deixar a bola no colo, pois essa ação é contra a regra do jogo, assim os participantes terão que aprender a conduzir a bola sem colocá-la nesse local. No início os participantes terão dificuldades em realizar a movimentação da cadeira e o drible da bola, mas com a prática eles vão desenvolvendo essa habilidade e não terão que desaprender um vício, além disso, separar essa modalidade de outras como o rugby e basquete em cadeira de rodas.

Após esse trabalho, nessa segunda etapa será introduzido o jogo propriamente dito, porém os participantes ainda estarão desenvolvendo as suas habilidades na cadeira, para que o jogo ocorra de forma fluida, é importante incentivar que os participantes evitem passes longos e quicados, que não são assertivos neste momento, mas sim estimular passes curtos e médios na altura do quadril do seu companheiro. Por falta de intimidade com a modalidade, outro erro recorrente dos praticantes é passar muitos

segundos com a posse da bola. Para essa etapa algumas regras devem ser cobradas, mas não rigidamente, porque os praticantes estão se familiarizando com a modalidade.

Algumas atividades a serem realizadas nessa etapa são: (1) As brincadeiras da primeira etapa, porém com o acréscimo da bola, assim só pode pegar/colar quem estiver com a bola. (2) Queimada maluca que é um jogo onde os participantes tentam acertar os oponentes e estes evitam serem atingidos, as adaptações desse jogo é que pode usar apenas um queimador e todo o espaço da quadra (em vez de dividir em duas metades como na queimada convencional), ou então uma espécie de queimada com ajuda, quem for queimado ajuda o queimador inicial a queimar os outros. Pode haver regras como só vale queimar no tronco e braço, a cadeira não conta como área para queimar. É importante usar uma bola mais leve que a bola de queimada para não machucar ninguém. Outra adaptação que pode ser feita é apenas o queimador original pode queimar os participantes, então quem for pego tem que ajudá-lo com bloqueios e cercando os outros participantes, assim desenvolve alguns fundamentos do esporte de forma lúdica. (3) O jogo em si, porém com variações, colocando regras para aumentar a participação de todos e minimizar o número de erros, além de uma alternativa de jogo. Como por exemplo, só uma pessoa pode arremessar, então o time terá que ajudar essa pessoa a encontrar um espaço na quadra, procurar ela para dar passes, fazer bloqueios. Tal como, só poder arremessar entre as linhas de 5 e 9 metros. Outro exemplo é a bola tem que passar por todos da equipe antes de fazer o gol, estimulando a troca de passes, a participação de todos e o trabalho em equipe.

### **3.4 Pessoa-cadeira-bola-pessoa**

A terceira etapa consiste em abordar habilidades na cadeira, a bola e o outro. Nessa etapa algumas regras do HCR já podem ser explicadas e cobradas de forma devida. Assim o jogo começa a ser estimulado, os praticantes desenvolvem um melhor domínio de bola, aprimoraram o toque de cadeira e melhoram o índice de acerto de passe. Com isso o jogo tem um aumento no número de passes trocados, estimulando assim a regra de progressão e a regra dos três segundos. A partir desse momento o jogo começa a ter uma característica mais tática como a apresentação do sistema ofensivo e defensivo, marcação por zona e individual e introduzir jogadas, fazendo com que os praticantes tenham um melhor posicionamento dentro de quadra, ocupando os espaços, onde outrora os atletas ficavam muito próximos uns dos outros e iam todos em direção da bola.

As atividades a serem desenvolvidas nessa etapa são mais técnicas e táticas: (1) É possível usar as atividades da segunda etapa, porém com uma visão mais estratégica, por exemplo, no mesmo time três participantes ficam na quadra de defesa e três ficam na quadra de ataque e eles não podem sair da sua respectiva quadra, estimular os participantes para ocuparem os espaços da quadra. (2) Utilizar as posições dos atletas

dentro de cada (central, pivô, armador e ponta). (3) Usar os sistemas ofensivos e defensivos.

#### **4 Discussões**

O processo de ensino-aprendizagem do HCR descrito no presente estudo contempla o eixo de organização da prática do simples para o complexo (UGRINOWITSCH; BENDA, 2011), progredindo assim em três etapas: (1) pessoa-cadeira, (2) pessoa-cadeira-bola e (3) pessoa-cadeira-bola-pessoa.

Além disso, essa proposta dialoga com o modelo da Pedagogia do Esporte proposto por Paes e Balbino (2005), quando consideram os diferentes domínios no processo de ensino aprendizagem. O primeiro domínio refere-se ao movimento humano o qual é contemplado na proposta do presente estudo nos objetivos das tarefas que envolvem treinos de capacidades físicas como treino de força de membros superiores e capacidade aeróbica além de capacidades funcionais como o treino de habilidade em CR e equilíbrio de tronco. Essas capacidades físicas e funcionais podem ser consideradas envolvidas na proposta como um todo, podendo ficar mais evidente os ganhos nas habilidades de cadeira, principalmente na etapa “pessoa-cadeira”. Mesmo um participante que se destaca na fase “pessoa-cadeira-bola-pessoa”, estará sendo estimulado quanto às capacidades funcionais, porém, em um nível de complexidade mais alto. Um exemplo disso é propulsionar a CR em alta velocidade, dar um passe correto e frear de forma a não atingir a cadeira do adversário.

Quanto ao domínio das inteligências múltiplas, pode-se relacionar às circunstâncias que envolvam a progressão tática dos participantes e a experiência motora diversificada com um pensamento estratégico e tático nos participantes, tornando cada vez mais protagonistas das tomadas de decisões no jogo. Esse domínio pode ser contemplado no contexto do paradesporto sobre a compreensão da classificação funcional dos adversários e dos companheiros de equipe durante a tomada de decisão. Ou seja, dependendo da condição da deficiência e classificação funcional um passe não pode ser recebido acima da cabeça ou perto do chão, pois o controle de tronco limita essa ação. Na etapa “cadeira-pessoa-bola-pessoa” haverá tarefas com maior exigência nesse aspecto, mas o desenvolvimento dessa inteligência tática e dos níveis funcionais serão amadurecidas também, com menor complexidade, nas fases iniciais.

Os aspectos psicológicos poderão ser estimulados com a presente proposta, pois os participantes estão sujeitos à uma progressão de desafio das tarefas e de sua relação apenas consigo mesmo para depois com outro participante. Esse contexto poderá provocar aos participantes estímulos no âmbito da autoconfiança, resolução de

problemas, trabalho em equipe e busca por informações da classificação funcional ou modalidade.

Quanto aos aspectos filosóficos, é possível considerar reflexões na etapa “Abordagem inicial” a qual se aborda aspectos históricos. Nesse momento é possível discutir temas em relação ao grau de comprometimento da deficiência e o potencial esportivo. Trabalhar conceitos e preconceitos como o capacitismo que, segundo Mello (2016), pode ser materializada através de atitudes preconceituosas que hierarquizam sujeitos em função da adequação de seus corpos a um ideal de beleza e capacidade funcional. Valorização de um esporte criado no Brasil.

A aprendizagem social está presente nas relações construídas através da convivência durante a atividade. A convivência entre iguais estimula o autocuidado e a adaptação (THOLL, 2020).

Por fim, nos propomos a incluir no modelo proposto por Paes e Balbino (2005), o domínio da saúde. Essa inclusão contempla as demandas de cuidados presentes no planejamento das atividades para pessoa com deficiência no âmbito de riscos de quedas durante as transferências para a cadeira esportiva, posicionamento adequado, uso de faixas e alterações de sensibilidade por conta da lesão devem ser considerados para evitar, por exemplo, lesões de pele.

## 5 Conclusões

A proposta de ensino-aprendizagem do HCR apresentada no presente estudo poderá contribuir com o desenvolvimento da modalidade, adesão de novos praticantes e aplicação às diferentes faixas etárias e níveis de habilidade, embasados nos modelos teóricos da aprendizagem motora e pedagogia do esporte. Além disso, apresenta-se uma aplicação prática desses modelos teóricos, contribuindo para o amadurecimento do campo da pedagogia do paradesporto e não apenas do esporte.

## Referências

- BORGES, M. *et al.* Handebol em cadeira de rodas: fundamentos da modalidade. *Conexões*, v. 13, n. 3, p. 195-212, 2015.
- CALEGARI, D. R. *Adaptação do handebol para a prática em cadeira de rodas*. 2010.
- CALEGARI, D. R.; GORLA, J. I.; CARMINATO, R. A. *Handebol sobre rodas*. In: CONBRACE, Porto Alegre, 2005. *Anais...* Porto Alegre CONBRACE, 2005



- CALEGARI, D.; GORLA, J. I.; ARAÚJO, P. F. *Handebol em cadeira de rodas*. Regras e treinamento. São Paulo: Phorte, 2010.
- CALHEIROS, D. D. S. *et al.* Quality of life and associated factors among male wheelchair handball athletes. *Perceptual and Motor Skills*, v. 128, n. 4, p. 1623-1639, 2021.
- DE LIRA, C. A. B. *et al.* Relationship between aerobic and anaerobic parameters and functional classification in wheelchair basketball players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 20, n. 4, p. 638-643, 2010.
- GALATTI, L. R. *et al.* Pedagogia do esporte: contextos, evolução e perspectivas para o esporte paralímpico na formação de jovens. *Corpoconsciência*, p. 38-44, 2015.
- GORLA, J. I. *et al.* Iniciação ao treinamento do handebol em cadeira de rodas. *Handebol em Cadeira de Rodas: regras e treinamento*, p. 63-84, 2010.
- MELLO, A. G. de. Deficiência, incapacidade e vulnerabilidade: do capacitismo ou a preeminência capacitista e biomédica do Comitê de Ética em Pesquisa da UFSC. *Ciência & saúde coletiva*, v. 21, p. 3265-3276, 2016.
- PAES, R. R.; BALBINO, H. F. *Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- THOLL, A. D. *et al.* Potências-limites no cotidiano da adesão à reabilitação de pessoas com lesão medular e suas famílias. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 29, 2020.
- UGRINOWITSCH, H.; BENDA, R. N. Contribuições da aprendizagem motora: a prática na intervenção em educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, p. 25-35, 2011.

## Sobre os autores

Beatriz Lucena Ramos  
Universidade de Brasília, Brasília/DF  
beatrizlucenaramos@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4548-2069>

Rodrigo Rodrigues Gomes Costa  
Rede SARAHE de Hospitais de Reabilitação, Brasília/DF  
rodrigorodrigues1@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7836-2579>

Recebido em: 30/11/2022

Reformulado em: 14/12/2022

Aceito em: 14/12/2022