**ROMPENDO BARREIRAS: UMA EXPERIÊNCIA COM PARATLETAS**

Ariádene Mara figueiró

Carla Cristina Kunicki Henning

Luciano de Oliveira Fernandes

Luiz Eduardo Galoro

Rayana Ruas de Oliveira[[1]](#footnote-1)

Margareth Bertoli Grassani[[2]](#footnote-2)

**RESUMO**

**Caracterização do problema:** Deficiência é toda perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica que gere incapacidade para o desempenho de atividade, dentro do padrão considerado normal para o ser humano. O objetivo deste estudo foi conhecer e acompanhar a dinâmica de um grupo de pessoas com deficiência que participam de práticas esportivas. O projeto foi baseado na preparação de um grupo de pessoas com necessidades especiais, dentre eles deficientes visuais e intelectuais, para campeonatos e competições de atletismo. **Descrição da experiência:** Este estudo ocorreu às vésperas de uma competição realizada no Rio de Janeiro e, portanto, foi delineado pelas demandas específicas pertinentes ao momento. Foram propostas atividades de relaxamento como treino de respiração diafragmática, relaxamento progressivo de Jacobson e automassagem. Aplicaram-se dinâmicas com o intuito de proporcionar aos participantes oportunidades para o aprimoramento de suas capacidades de concentração, bem como o aumento em seus níveis de motivação para a competição. **Efeitos alcançados:** Durante as atividades, foi possível observar as limitações de cada paratleta e a maneira como cada um se comportava frente a sua deficiência. Pôde-se perceber o esforço que todos apresentaram na realização das atividades, independentemente ao grau de dificuldade proposto. Foi emocionante vivenciar de forma prática a resiliência apresentada pelo grupo. Ficou explicitada, de maneira muito gratificante, a necessidade de se ver o portador de necessidades especiais além da estigmatização atribuída à sua deficiência. **Recomendações**: O presente estudo nos permite concluir que há grande demanda, porém poucos trabalhos referentes à Psicologia do Esporte e, mais ainda, ao Paradesporto. Sugerem-se a criação de programas voltados ao desenvolvimento e atenção aos portadores de necessidades especiais no âmbito da prática esportiva.

**PALAVRAS-CHAVE:** Paratletas. Resiliência. Deficiência.

1. Acadêmicos do 8° Período do curso de Psicologia das Faculdades Pequeno Príncipe, Curitiba (PR). Emails: [ariadene@gmail.com](mailto:ariadene@gmail.com), [carla.henning@hotmail.com](mailto:carla.henning@hotmail.com), [lucewayne@yahoo.com.br](mailto:lucewayne@yahoo.com.br), [galoro95@hotmail.com](mailto:galoro95@hotmail.com), rayanaruas@yahoo.com.br [↑](#footnote-ref-1)
2. Psicóloga Mestre, Professora da disciplina de Projeto Solidariedade III nas Faculdades Pequeno Príncipe, Curitiba (PR), Orientadora. E-mail: margareth.grassani@fpp.edu.br [↑](#footnote-ref-2)