

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE FUTSAL POR PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN

Palavras-Chave:SÁUDE, PRÁTICA-ESPORTIVA, QUALIDADE-DE-VIDA.

Autores:

GABRIEL FILIPI DA SILVA, FEF – UNICAMP

Prof^ª. Dr^ª. JÚLIA BARREIRA, FEF – UNICAMP

INTRODUÇÃO:

A Síndrome de Down (SD) ou trissomia do cromossomo 21 é caracterizada por uma falha na distribuição dos cromossomos das células durante a divisão celular do embrião. Ilustrada na maior parte dos casos pela presença de três cópias no cromossomo 21, ao invés de duas (BULL; COMMITTEE ON GENETICS, 2011). Essa alteração acaba resultando em uma série de características físicas e cognitivas (ANTONARAKIS et al., 2020). Devido a essas características físicas e cognitivas é comum verificar pessoas com SD tendo problemas de saúde e dificuldades para se relacionar com outras pessoas. Marques et al. (2008) mostraram que pessoas com SD apresentam uma boa autonomia na realização das atividades de vida diária (AVD), enquanto que as tarefas de atividades instrumentais de vida diária (AIVD) são realizadas com mais dificuldade. Com relação às atividades de lazer, 45,3% tem preferência por assistir televisão e 13,5% utilizam computadores. Quanto à prática de atividade física, 65,8% eram inativos fisicamente.

No entanto, é sabido os benefícios que a qualidade de vida que a atividade física podem trazer para os seus praticantes, incluindo os praticantes com SD (BENEVIDES et al. 2021). A prática de atividades físicas para essa população pode contribuir de forma significativa para o seu desenvolvimento. Para isso é necessário oferecer um ambiente favorável com aulas planejadas, proporcionando para esses indivíduos um ambiente confortável para que ele se sinta confortável e confiante, tendo assim um incentivo para praticar atividades.

Os esportes coletivos aparecem então como uma ideia eficaz para introduzir uma pessoa com SD no mundo das atividades físicas e esportes. Essas modalidades aparecem com benefícios, pois envolvem elementos cruciais como planejamento de ação, tomada de decisão e aprendizado com os erros (VAN DE VLIET, et al., 2006).

Dentre essa grande variedade de modalidades o Futsal Down tem ganhado cada vez mais destaque devido à sua importância na cultura brasileira, sendo de fácil acesso à maior parte da

população. Além disso, o futsal desenvolve um importante papel na formação social dos praticantes, trabalhando valores importantes para o convívio em sociedade como trabalho em equipe, disciplina e respeito. Desta forma, essa pesquisa tem como objetivo observar por meio de entrevistas com praticantes de Futsal Down e seus familiares as mudanças que aconteceram após o começo da prática da modalidade em relação ao seu bem-estar físico, social e mental.

METODOLOGIA:

Foram convidados para participar deste projeto de pesquisa praticantes da modalidade de Futsal Down maiores de 18 anos que já praticam a modalidade por 2 anos e seus familiares maiores de 18 anos que convivem com os praticantes diariamente. De acordo com Yin (2015), o processo de amostragem em estudos qualitativos não deve pressupor a homogeneidade das unidades de análise. Diante disso, foram convidados a participar da pesquisa praticantes e familiares de diferentes gêneros e idades. Participaram da pesquisa somente aqueles(as) que tenham concordado em participar da pesquisa e tenham assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os contatos dos(as) possíveis participantes foram obtidos pelo círculo de contatos dos(as) pesquisadores envolvidos com a pesquisa. Primeiro entramos em contato explicando o objetivo da pesquisa e a dinâmica da entrevista. No convite foi explicado e apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a sua aquiescência. Sendo assim os participantes da pesquisa tiveram acesso às perguntas somente depois de ter dado o seu consentimento, ademais foi garantido para o participante que ele não precisaria responder nenhuma questão sem necessidade de explicação ou justificativa, podendo também se retirar da pesquisa a qualquer momento.

A presente pesquisa contou com a participação de oito praticantes de futsal com SD. As entrevistas foram realizadas diretamente com os(as) atletas e, de forma complementar, contaram com a colaboração de seus familiares, como pais e mães, que contribuíram com informações relevantes sobre a vivência esportiva dos participantes. Com relação ao gênero, sete participantes são do sexo masculino e uma do sexo feminino. A única atleta do sexo feminino é P1, com 32 anos de idade. Os demais participantes são: P2 (27 anos), P3 (26 anos), P4 (25 anos), P5 (36 anos), P6 (28 anos), P7 (26 anos) e P8 (26 anos). A diversidade etária observada entre os participantes contribuiu para uma compreensão mais ampla das experiências e percepções associadas à prática esportiva no contexto do futsal adaptado para pessoas com SD.

O responsável pelo projeto se deslocou para o local, horário e dia escolhido pelo(a) participante para realizara entrevista. Para as coletas de dados utilizamos entrevistas semiestruturadas. Esta abordagem possibilita investigar as informações por diferentes perspectivas e que questões adicionais possam emergir de acordo com o andamento da entrevista (SMITH; SPARKES, 2016). O roteiro de entrevista foi dividido em duas etapas, na primeira etapa foi apresentado o objetivo da pesquisas e foi pedido permissão para gravar a entrevista e utilizar as falas transcritas dos(as) participantes ao final da pesquisa. A segunda etapa foi destinada à apresentação dos(as) participantes onde foram

feitas perguntas sobre como era a vida antes da prática de Futsal Down e as mudanças que ocorreram depois que foi começado a prática da modalidade.

Durante a entrevista foram feitas anotações que ajudarão na posterior análise dos dados. As gravações foram transcritas e somente as transcrições foram utilizadas para o processo de análise de dados. Para a análise das entrevistas, utilizamos a Análise Temática Reflexiva que nos permitiu encontrar padrões no conjunto de dados analisados, auxiliando também a descrição e interpretação do seu significado e da sua importância no contexto analisado (BRAUN; CLARKE, 2019).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

As entrevistas realizadas com os praticantes de futsal com SD e seus familiares revelaram uma gama de benefícios que permeiam o bem-estar físico, social e mental, corroborando a importância da atividade física para a qualidade de vida.

A prática do futsal emerge como uma atividade com múltiplos benefícios percebidos por seus praticantes com Síndrome de Down e seus familiares, abrangendo dimensões físicas, mentais, emocionais e sociais, além de fomentar aspirações e a identificação de desafios.

No que tange ao Bem-estar Físico, os relatos indicam melhorias significativas em diversas capacidades motoras. P1, por exemplo, observou uma maior agilidade em movimentos cotidianos, como "descer e subir mais rápido" escadas. P5 e P4 notaram uma melhora específica no "chute". P3 destacou sua "velocidade" e menor "cansaço". P6 relatou avanços na "caminhada" e uso da esteira, fator crucial para sua convocação à seleção. O pai do P6 complementou que o esporte contribuiu para o desenvolvimento de "quase 100% no sentido de memória" e "coordenação". Similarmente, a mãe de André afirmou que a "coordenação motora melhora com certeza com os exercícios do futsal".

Em relação ao Bem-estar Mental e Emocional, a felicidade é um tema recorrente. P1 expressou que fazer um gol a deixa "mais feliz" e que o futsal a "ajuda muito". P2 sente que o futsal o auxilia "em tudo", enquanto P3 afirma que o esporte o deixa "muito feliz com a minha cabeça e a minha minha pés". P5 também se sente "mais feliz jogando". A socialização e o fortalecimento de laços de amizade são amplamente valorizados. Ariane mencionou que o futsal a ajudou a "sair mais com os amigos e fazer mais amigos". P2 e P5 apreciam "encontrar com o treinador e com todos que treinam comigo", incluindo amigos e amigas. A mãe de P3 reforçou que o futsal ajudou "muito, muito, muito" na "amizade realmente, conviver com os outros amigos". Além disso, a prática esportiva contribui para o desenvolvimento da comunicação e aceitação. A mãe de P5 notou que ele se tornou "mais comunicativo". O pai do P8 observou uma transformação importante: após o futsal, P8 "começou a aceitar o Down" e "faz questão de ter amigos", superando uma fase anterior de estranhamento. O pai do P6 destacou o desenvolvimento no "relacionamento com os demais jogadores, pessoal da equipe". A disciplina e a rotina são percebidas como positivas, com P6 mencionando a existência de "regra pra mim" na seleção brasileira e a necessidade de fazer "tudo certinho. Toma banho, janta", o que para ele é "fácil" de seguir.

A motivação e sonhos dos atletas revelam uma profunda paixão e altas aspirações. P2 e P3 descrevem o futsal como "a minha vida". P1 sonha em ser "jogadora profissional da Ponte Preta" e "da seleção brasileira de Síndrome de Down". P3 almeja ser "campeão com o time" e "campeões de futsal do mundo". P6 aspira a "ganhar mais um mundial" e já joga na "seleção brasileira". P8 deseja ser "convocado pela seleção", e P7 quer ser o "Melhor goleiro do mundo". Tais objetivos e o engajamento demonstram a capacidade do esporte de inspirar e dar propósito, contribuindo significativamente para a satisfação e qualidade de vida.

Quanto às dificuldades e desafios (e a ausência deles), é notável que a maioria dos participantes — P1, P2,P3, P4 e P8 — não relata ter dificuldades em jogar futsal ou que algo os atrapalhe na prática. No entanto, P5 mencionou que sua dificuldade reside na "dependência do David para trazer a gente aqui" para os treinos, destacando a importância do suporte familiar e de transporte. A mãe doP4 também apontou para o desafio de formar times em outras localidades devido à "falta de prioridade ou engajamento dos pais", que nem sempre encaram a prática esportiva dos filhos como algo essencial.

Finalmente, a recomendação e o papel do projeto são evidenciados pela unanimidade na recomendação do futsal para outras pessoas com Síndrome de Down, um forte indicativo do valor percebido da modalidade. P1 chamaria outros para "conhecer o nosso projeto da ponte", pois "é bom para a saúde". P2, P3, P4, P5e P8 também afirmaram que convidariam outros amigos para jogar, enfatizando a importância da experiência e dos benefícios. O papel dos projetos de futsal, como os da Ponte Preta e a menção ao "Peixoto" e ao "projeto do Maurício", é fundamental como ponto de encontro, desenvolvimento e suporte para os atletas e suas famílias. O acompanhamento familiar, com pais presentes nos treinos e jogos, é percebido como importante pelos atletas e valorizado para o desenvolvimento deles.

CONCLUSÕES:

Este estudo qualitativo, focado nas percepções de praticantes e seus familiares, evidencia que, em um contexto onde a inatividade física é prevalente entre pessoas com Síndrome de Down, o futsal constitui uma intervenção eficaz e multifacetada. Observa-se que a modalidade promove avanços significativos no bem-estar físico, manifestados por melhorias em capacidades motoras como agilidade, coordenação, velocidade, resistência e precisão no chute. Há, inclusive, relatos de benefícios que se estendem à memória e coordenação geral, corroborando o conhecimento sobre a contribuição da atividade física para o desenvolvimento integral.

Além dos ganhos físicos, o futsal atua como um poderoso catalisador de bem-estar mental e emocional, sendo uma fonte expressiva de felicidade e auxílio em diversos aspectos da vida dos praticantes. A dimensão social da prática é igualmente fundamental, fortalecendo laços de amizade e promovendo a socialização, o que é crucial para o convívio em sociedade e para o desenvolvimento da comunicação. Notavelmente, o esporte demonstrou contribuir para a aceitação da própria condição da Síndrome de Down, fomentando o desejo por interações sociais e superando barreiras de

relacionamento. A disciplina e a rotina inerentes ao esporte coletivo são também percebidas de forma positiva, contribuindo para a organização pessoal dos atletas.

A pesquisa também revela o futsal como uma fonte de profunda paixão e de aspirações elevadas, com os atletas frequentemente descrevendo a modalidade como "a minha vida" e almejando conquistas como se tornarem jogadores profissionais ou serem convocados para a seleção. Essa capacidade do esporte de inspirar e conferir propósito é um fator decisivo para a satisfação e a qualidade de vida. Embora a maioria dos participantes não reporte dificuldades intrínsecas à prática do futsal, os desafios externos, como a dependência do suporte familiar para o transporte e a necessidade de maior engajamento dos pais, sublinham a importância de uma infraestrutura de apoio.

Em síntese, a unanimidade na recomendação do futsal por parte dos praticantes e de seus familiares solidifica a compreensão de que projetos especializados, como os mencionados, são essenciais como pontos de encontro, desenvolvimento e suporte para esses atletas e suas famílias. O acompanhamento familiar, presente nos treinos e jogos, é um componente valioso que potencializa o desenvolvimento dos praticantes. Conclui-se, portanto, que o futsal não é meramente uma atividade física, mas uma ferramenta poderosa de inclusão social, desenvolvimento integral e promoção de uma vida mais plena e ativa para indivíduos com Síndrome de Down.

BIBLIOGRAFIA

ANTONARAKIS, Stylianos E. et al. Síndrome de Down. *Nature Reviews Disease Primers* , v. 1, pág. 9, 2020.

BARRETO, Debora Benevides et al. Efeitos do exercício em pacientes com Síndrome de Down. **Biológicas & Saúde**, v. 11, n. 38, p. 22-23, 2021.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Reflecting on reflexive thematic analysis. **Qualitative research in sport, exercise and health**, v. 11, n. 4, p. 589-597, 2019.

BULL, Marilyn J.; COMISSÃO DE GENÉTICA. Vigilância de saúde para crianças com síndrome de Down. **Pediatria** , v. 128, n. 2, pág. 393-406, 2011.

MARQUES, Alexandre Carricone. O perfil do estilo de vida de pessoas com Síndrome de Down e normas para avaliação da aptidão física. 2008.

SMITH, Brett; SPARKES, Andrew C. Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In: **Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise**. Routledge, 2016. p. 125-145.

VAN DE VLIET, Peter et al. Perfil de aptidão física de atletas de elite com deficiência intelectual. *Revista Escandinava de Medicina e Ciência no Esporte* , v. 6, pág. 417-425, 2006.