



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**ANDERSON THIAGO DA SILVA MELO**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA PARA ENSINO-  
APRENDIZAGEM-TREINAMENTO DOS FUNDAMENTOS DA BOCHA  
PARADESPORTIVA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2023**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

**ANDERSON THIAGO DA SILVA MELO**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA PARA ENSINO-  
APRENDIZAGEM-TREINAMENTO DOS FUNDAMENTOS DA BOCHA  
PARADESPORTIVA**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Saulo Fernandes Melo de Oliveira

**Coorientador:** Prof. MSc. José Igor Vasconcelos de Oliveira

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2023**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Melo, Anderson Thiago da Silva.

Desenvolvimento de uma sequência pedagógica para ensino-aprendizagem-treinamento da bocha paradesportiva / Anderson Thiago da Silva Melo. - Vitória de Santo Antão, 2023.

55p., tab.

Orientador(a): Saulo Fernandes de Melo Oliveira

Coorientador(a): José Igor Vasconcelos de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, , 2023.

9,6.

1. Sequência Pedagógica. 2. Bocha paradesportiva. 3. Treinamento. 4. Iniciação esportiva. 5. Paradesporto. I. Oliveira, Saulo Fernandes de Melo . (Orientação). II. Oliveira, José Igor Vasconcelos de . (Coorientação). IV. Título.

790 CDD (22.ed.)

ANDERSON THIAGO DA SILVA MELO

**DESENVOLVIMENTO DE UMA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA PARA ENSINO-  
APRENDIZAGEM-TREINAMENTO DOS FUNDAMENTOS DA BOCHA  
PARADESPORTIVA**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Saulo Fernandes Melo de Oliveira

**Coorientador:** Prof. MSc. José Igor Vasconcelos de Oliveira

Aprovado em: 25/09/2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profº. Dr. Saulo Fernandes de Melo Oliveira  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profº. MSc. Matheus Jancy Dantas  
Universidade Estadual de Campinas

---

Profº. MSc. Heloisa Santini  
Insitituto Federal do Rio Grande do Sul

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, pela oportunidade e o dom da vida, sem Ele não seria nada. Segundamente a minha família, minha mãe Edinalva Gomes, que foi minha primeira professora, meu pai Moisés Campos, que foi meu primeiro treinador, e a minha irmã Laura Beatriz, fã nº1 do irmão mais velho.

Obrigado a todos os professores que participaram da minha formação, desde o ensino infantil ao superior, vocês têm grande influência na minha concepção de mundo, e por fim, de educação.

Agradeço também a todos meus amigos que me ajudaram nessa caminhada, sem vocês não teria conseguido chegar até aqui. Apartamento 06 (Luan, Carlos, Vitor e Reinan), obrigado por tudo, grupinho da praça, obrigado por tudo, vocês sempre terão espaço em meu peito.

Agradeço ao Projeto Paradesporto por ter aberto meus olhos para a educação física em seus mais diversos meios de aplicação, todas as vivências, todas as pesquisas, todos os aperreios me trouxeram até aqui e me fizeram um profissional mais preparado. Red, Saulo e Igor, vocês salvaram meu curso e não tenho palavras para descrever minha tamanha gratidão.

Aos “meus atletas” Rafael e Cícero deixo aqui meu abraço e até logo, sem vocês nada disso teria acontecido, amo vocês.

Aos que entraram na minha vida na reta final do curso, vocês fizeram a parte mais complicada ficar mais leve, me lembraram como é bom viver e o quão grato devemos ser a cada dia que temos, me lembraram de celebrar a vida a cada momento que podemos ter.

Santo Agostinho diz “Só se ama aquilo que se conhece”, e hoje posso dizer que amo a educação física! Grato um tanto a todos!

## RESUMO

A bocha paralímpica (BP) vem se popularizando nos últimos anos, tendo em vista o desempenho positivo do país nos campeonatos internacionais, dessa forma, a quantidade de novos atletas e entusiastas vem aumentando a cada dia. Este desporto se caracteriza por sua precisão, tendo em vista seu controle motor e tomada de decisão, trazendo uma demanda de treinamento e concentração específica. O objetivo deste estudo foi facilitar a entrada de novos profissionais e atletas da BP, trazendo formas de iniciação e treinamento simples e de fácil compreensão por meio de exemplificações de atividades baseadas na observação de treinamentos de atletas da modalidade e com a expertise dos envolvidos na construção da pesquisa. O trabalho se dividiu em duas principais etapas: atividades de iniciação, onde as atividades estão voltadas a adaptação do praticante ao esporte; e aperfeiçoamento técnico, onde as atividades estão voltadas ao refinamento dos arremessos e entendimento dos mesmos.

**Palavras-chave:** bocha paralímpica; ensino da bocha paradesportiva; introdução ao treinamento.

## **ABSTRACT**

Paralympic boccia (BP) has become popular in recent years, given the country's positive performance in international championships, therefore, the number of new athletes and enthusiasts is increasing every day. This sport is characterized by its precision, considering its motor control and decision-making, bringing a demand for specific training and concentration. The objective of this study was to facilitate the entry of new BP professionals and athletes, bringing simple and easy-to-understand forms of initiation and training through examples of activities based on observation of training of athletes in the sport and with the expertise of those involved in the construction of the research. The work was divided into two main stages: initiation activities, where the activities are aimed at adapting the practitioner to the sport; and technical improvement, where activities are focused on refining pitches and understanding them.

**Keywords:** paralympic boccia; teaching parasports boccia; introduction to training.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>12</b>
2.1 Esporte paralímpico .....	12
2.2 Bocha paralímpica .....	13
2.3 Ações táticas e técnicas da bocha paralímpica .....	17
<b>3 OBJETIVO.....</b>	<b>18</b>
2.1 Objetivo Geral .....	18
2.2 Objetivos específicos .....	18
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>19</b>
3.1 Delineamento da pesquisa .....	19
3.2 Seleção dos fundamentos técnicos-táticos .....	19
3.3 Construção das composições dos exercícios.....	20
3.4 Avaliação documental .....	20
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>54</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>55</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O desporto adaptado no Brasil a nível de performance se deu após as Paralimpíadas de Atenas em 2004, que através da mídia mostrou-se a sociedade que pessoas com deficiências físicas e visuais eram capazes de ser atletas (TEODORO, 2007). O esporte paralímpico é utilizado como forma de reabilitação e inclusão social, além de se mostrar uma possibilidade para os indivíduos formarem uma carreira, tornando-se assim protagonistas de suas vidas (WEBBORN, 2013). Feiten et. al 2023 demonstram que o ingresso de novos atletas por muitos anos se fez exclusivamente reintegração do deficiente para com a sociedade, porém, com o crescimento e popularização do esporte adaptado o interesse destes indivíduos tomaram outras perspectivas, o ganho financeiro, possibilidade de viagens e o prestígio como atletas chamam a atenção de novos participantes.

A bocha paralímpica tem algumas interpretações quanto a origem da modalidade. A maior delas é referente a uma adaptação para quadra fechada do jogo italiano do boliche em grama. Desenvolvido na Grécia Clássica, a princípio como passatempo que a aristocracia Italiana incluiu em sua Corte Florentina no século XVI. Também encontra-se informações que estabelecem semelhanças com o jogo francês do pentaque, referente ao ano de 1910 (CAMPEÃO; OLIVEIRA, 2006).

No Brasil, a bocha tem início em 1995, com a criação da Seleção Brasileira de Bocha Paralímpica mesmo sem atletas praticantes da modalidade, um ano após a seleção é convidada para o I Jogos Paradesportivos de Mar Del Plata, onde o professor Brandão realiza a primeira convocação brasileira, que integravam junto a ele o professor

José Henrique e a atleta Márcia da APARU/MG. Nesta época a ANDE lança o projeto “Boccia para portadores de paralisia cerebral severa”, junto com o convite para o professor Luiz Campos para realizar uma clínica aqui no Brasil, paralelamente acontecia o primeiro Campeonato Brasileiro de Bocha em Curitiba, visando formar uma equipe de técnicos qualificados no país. Em 2008 nos jogos de Pequim as primeiras medalhas paraolímpicas surgem, que se repetem quatro anos depois em Londres 2012, surpreendendo a todos mais uma vez, e em 2016 podemos observar a bocha tomar popularidade dentro do país de forma mais expressiva, já que as paraolimpíadas tinha como sede o Brasil (DANTAS et. al, 2020).

O déficit na produção de documentos relacionados ao treinamento da bocha paralímpica trazem dificuldades para o entendimento de novos profissionais da área, desse modo, o presente trabalho tem como objetivo auxiliar todos os indivíduos que tenham contato direto com o esporte citado, trazendo conhecimentos não só das técnicas propriamente ditas, mas também relacionando tudo que envolve o treinamento da pessoa com deficiência. A produção de uma sequência pedagógica mais robusta e coerente para cada tipo de classificação funcional deve ser pensada e adaptada para uma maior coerência do treinamento.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 Esporte paralímpico**

Segundo dados do Comitê Internacional Paralímpico, a chama do movimento paralímpico se ascendeu em meados do século XX, com o doutor Ludwig Guttman quando fundou o Centro de Lesões Medulares no Reino Unido, assim iniciando uma perspectiva do esporte para a reabilitação no seu primeiro momento, onde posteriormente chega-se ao esporte em seu alto rendimento, criando uma demanda para o Governo Britânico que em 1948 organizou os primeiros jogos de Stoke Mandeville, reservado apenas para atletas do país em sua primeira edição, que quatro anos após tem-se a participação de atletas Holandeses, formando assim um evento internacional (PARSONS e WINCKLER, 2012; BEGOSSI e MAZO, 2016).

Relatos mostram que anteriormente aos jogos de Stoke Mandeville aconteciam eventos esportivos para outras deficiências, que chamariam de “Jogos de Silêncio” (PARSONS e WINCKLER, 2012). Outras pesquisas demonstram mais arquivos sobre eventos parecidos para indivíduos amputados ou com deficiência visual, mas nada documentado.

Os 1º jogos Paralímpicos de verão aconteceram em 1946, na cidade de Roma, com a participação de 400 atletas de 23 países, esta também foi a primeira edição que os jogos de Stoke Mandeville aconteceram na mesma cidade que sediou os Jogos Olímpicos. Por sua vez, os jogos Paralímpicos de Inverno aconteceram pela primeira vez em 1976. Com o passar dos anos, a organização e estrutura do movimento paralímpico foi se especializando, trabalhando formas de treinamento, classificações, assim trazendo mais participantes para os jogos (PARSONS e WINCKLER, 2012).

Segundo Parsons e Winckler, o movimento paralímpico no Brasil remete ao ano de 1958, onde pessoas voltaram dos Estados Unidos e que passaram por reabilitação de lesões medulares, criando assim dois clubes, um em São Paulo e outro no Rio de Janeiro. Os eventos e partidas nessa época envolviam exclusivamente os dois estados, se restringindo aos limites da fronteira do país, já que as primeiras competições internacionais representando o país foram o II Jogos Parapanamericanos de Buenos Aires e as Paralimpíadas de 1972, que aconteceu na Alemanha. O esporte praticado era o basquete em cadeira de rodas, que se limitava somente a atletas cadeirantes até 1976, incluindo a partir dessa data atletas com deficiência visual, amputados e em 1980, indivíduos com paralisia cerebral (SCHEID e ROCHA, 2012).

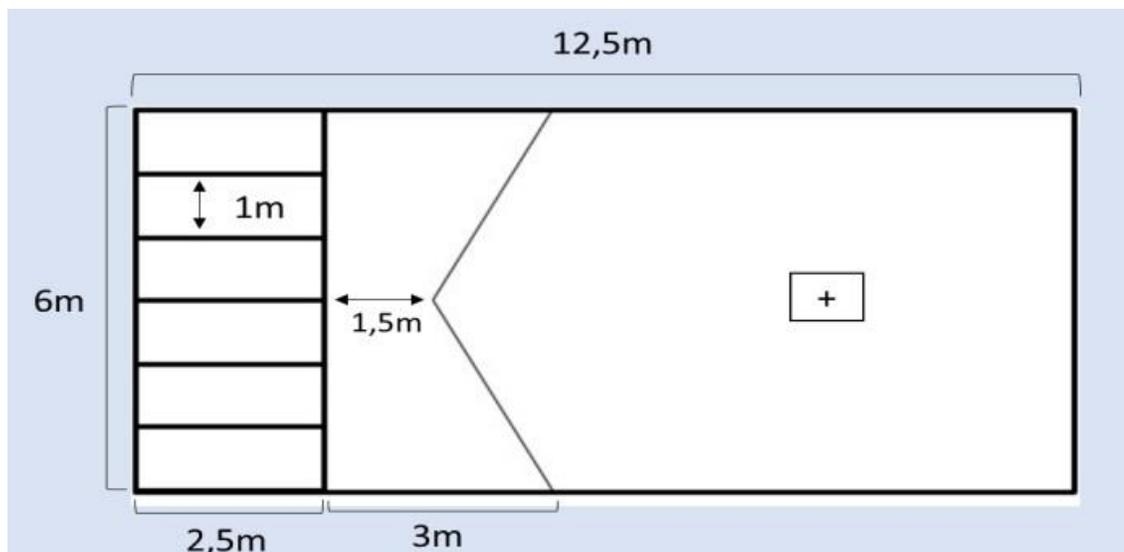
## **2.2 Bocha paralímpica**

No Brasil, a bocha tomou força após a paralimpíada do Rio em 2016, onde vários torcedores observaram o esporte pela primeira vez em um ambiente que poderia receber até 10 mil pessoas, a Arena Carioca 2, mal sabendo eles que a história deste desporto começou em 1982, quando o professor Brandão foi convidado para participar da organização do primeiro I Campeonato Brasileiro para Pessoas com Paralisia Cerebral, onde posteriormente se aprofundou e se tornou técnico de atletismo adaptado, chegando em 1986 ao posto de diretor técnico da ANDE (Associação Nacional de Desportos para Deficientes), neste posto o mesmo pode vivenciar algumas paralimpíadas e observar o desenvolvimento do paradesporto no mundo, principalmente para atletas com paralisia cerebral, e assim, em 1995 surge a oportunidade da Seleção Brasileira participar do I Jogos Paradesportivos de Paralisados Cerebrais, realizado em Mar Del Plata, onde nem

seu técnico José Henrique, nem sua atleta Márcia da APARU-MG entendiam bem o que era a bocha, e mesmo assim se sagraram campeões (DANTAS et al., 2019).

A bocha é dividida em quatro classes funcionais para uma maior equidade de competição, sendo elas: BC1, BC2, BC3 e BC4. A classe BC1 abrange adversidades como a dificuldade no controle de tronco, preensão palmar ineficaz e na inaptidão de manejo da cadeira de rodas de forma eficiente. A classe BC3 é onde os atletas com maiores implicações advindas de suas deficiências motoras irão competir, demandando o auxílio de um equipamento específico para os lançamentos, a calha, e da necessidade de outro implemento para apoiar a soltura da bola, a ponteira, além de um auxiliar para mover o equipamento seguindo a orientação do atleta (WORLDBOCCIA, 2021b). Já nas demais classes, BC2 e BC4, estarão os atletas com uma maior independência para os arremessos.

O jogo acontece em uma quadra de 12,5 metros de comprimento e 6 metros de largura em um ambiente fechado com o piso plano, liso e regular de madeira, cimento ou material sintético, é dividida em duas partes: boxes de jogadores e área de jogo, e é delimitada por linhas de 4 centímetros de largura para marcações externas e de 2 centímetros para marcações internas. A zona de lançamento é dividida em 6 boxes equivalentes, tendo 2,5 metros de comprimento e 1 metro de largura. Na área de jogo temos um “V” delimitando a zona para arremesso da jack ball, onde as laterais distam 3 metros da zona de lançamento e 1,5 metro do ponto central (WORLDBOCCIA, 2021a).



Fonte: OLIVEIRA, 2022.

Para o jogo propriamente dito os atletas se dispõem de 6 bolas cada um, que podem ser de cor vermelha ou azul, além de uma bola branca (jack ball), que são fabricadas com material sintético e costuradas em sua superfície externa de couro, na disputa por equipes o número de bolas permanece o mesmo e são divididas de forma equivalente. A partida começa quando o lançamento da jack ball é válido, para isso a bola deve exceder a linha "V" e estar dentro das delimitações da quadra. Ao centro da cancha tem-se um "X" onde a bola branca é posicionada caso ocorra uma parcial de desempate ou quando a mesma é empurrada para fora de quadra (WORLDBOCCIA, 2021a).

A pontuação se dá considerando os seguintes critérios: a) bolas mais próximas da bola branca em comparação as bolas adversárias creditam pontos; b) em caso de distâncias iguais para a bola branca ao final da parcial, serão creditados um ponto para cada jogador; c) caso duas bolas vermelhas e uma azul estiverem na mesma distância, ao final da parcial serão creditados dois pontos para o vermelho e um para o azul; d) caso haja empate ao final das quatro parciais, será jogado o tiebreak; e) é declarado vencedor

o atleta que somar o maior número de pontos somando as parciais e o tiebreak, se necessário (WORLDBOCCIA, 2021a).

Atualmente a seleção brasileira de bocha paralímpica é reconhecida pelos seus feitos em grandes competições, como paralimpíadas, para-panamericanos e campeonatos mundiais, trazendo várias medalhas em todos eles com vários atletas de grande expressão em todas as classificações funcionais, como Antônio Leme medalhista em todos os campeonatos citados anteriormente na categoria BC4, temos também a Andreza Victória que é a atual campeã mundial na categoria BC1, Evani Soares na categoria BC3 onde trouxe notoriedade com sua experiência e destreza nas competições carregando várias medalhas por onde competiu, além da classe BC2, onde temos o Maciel Santos bi campeão Parapanamericano e medalhista em Londres e Tóquio.

No que se refere a pesquisa no desporto, tanto em desempenho motor quanto aos fatores que tangem o esporte de alto rendimento no geral, a bocha paralímpica tem-se atrasado em relação a outras modalidades com características diferentes (DANTAS et al. 2019). Para Oliveira (2022), os fatores que mais implicam na deficiência da evolução científica na área é a ausência de critérios de avaliação objetivos e válidos, que se relacionem com as demandas da modalidade.

Nos últimos anos as pesquisas relacionadas a bocha paralímpicas vem tomando forma em seus mais diversos âmbitos, tais como, biomecânica do movimento e coordenação motora (ARROXELAS et al, 2017; QUIGUANÁS LÓPEZ et al., 2019), fadiga muscular (FONG et al, 2012), aspectos socioafetivos (SANTOS, 2022), avaliações sobre o atrito do rolamento das bochas (DICKSON; FUSS; WONG, 2010), porém sequencias pedagógicas relacionadas a iniciação e treinamento da modalidade são inexistentes.

### 2.3 Ações táticas e técnicas da bocha paralímpica

Segundo Oliveira et al. (2019), os exercícios baseados nos componentes técnicos e táticos são listados na tabela abaixo:

<b>Componentes técnicos</b>	<b>Componentes técnico-táticos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manuseio das bolas de lançamento;</li><li>• Mobilidades específicas para o lançamento;</li><li>• Variações nos ritmos de lançamento;</li><li>• Lançamentos com restrição visual;</li><li>• Posicionamentos do corpo para o lançamento;</li><li>• Posicionamento da cadeira para o lançamento.</li></ul>	<p>Descontextualizados</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo de aproximação (único alvo);</li><li>• Jogo de aproximação ("montinho");</li><li>• Bolas laterais;</li><li>• Bolas funcionais;</li><li>• Bolas aéreas;</li><li>• Bolas montadas;</li></ul> <p>Contextualizados</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saída de jogo ("primeira bola");</li><li>• Saída do adversário;</li><li>• <i>Tie brake</i>;</li><li>• Jogos individuais simulados</li></ul>

Fonte: Oliveira, Soares, Oliveira (2019)

Tendo em vista as considerações acerca das definições de ações técnicas e táticas, e com observações realizadas de como funciona o treinamento de alto rendimento na modalidade, o entendimento da diferença entre as ações se faz necessário para uma maior apropriação do esporte, tanto por parte tanto do atleta, quanto por parte do treinador. O gesto do arremesso específico se mostra como gesto técnico, mas a escolha de qual o melhor arremesso para cada situação e a forma de utilizá-lo tanto para pontuar, quanto para dificultar a pontuação adversária, se mostra como gesto tático.

### **3 OBJETIVO**

#### **2.1 Objetivo Geral**

Propor uma sequência pedagógica de ensino-aprendizagem-treinamento da bocha paralímpica.

#### **2.2 Objetivos específicos**

- (a) Descrever os processos de treinamento e de atividades para treinadores da modalidade.
- (b) Demonstrar como as atividades funcionam e como aplicar variações nas mesmas.
- (c) Descrever atividades para o treinamento da bocha paralímpica.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Delineamento da pesquisa**

O estudo tem por característica uma abordagem qualitativa, de natureza aplicada, onde busca-se gerar algum conhecimento direcionado a aplicação prática (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012), quanto aos objetivos tem-se característica exploratória que segundo Gil (2007) tem em vista trazer uma familiaridade com um problema para aumentar sua notoriedade e buscar resoluções para o mesmo. Para a criação deste processo pedagógico de descrição de atividades da bocha paralímpica o autor seguiu os parâmetros oficiais indicados pelo site oficial da World Boccia ([www.worldboccia.com](http://www.worldboccia.com)) (representante oficial da bocha paralímpica no mundo) sobre suas terminologias de arremesso/lançamento. Com o intuito de esclarecer todos os processos do presente estudo, o autor realizou a elaboração do processo pedagógico em três grandes etapas: a) seleção dos fundamentos técnicos-táticos; b) construção das composições dos exercícios; c) validação de toda a proposta. Destaca-se que toda elaboração desse estudo foi concluída no período de maio de 2022 a junho de 2023.

#### **3.2 Seleção dos fundamentos técnicos-táticos**

A divisão de fundamentos táticos e técnicos foi baseada em análises da literatura disponível sobre a bocha paralímpica, levando em consideração também observações sobre o jogo e treinamentos, como complemento, o site do World Boccia ([www.worldboccia.com](http://www.worldboccia.com)). Para seleção dos fundamentos foi utilizado os seguintes critérios: a) ações listadas em estudos científicos que propuseram investigações sobre a modalidade; b) utilização das ações em campeonatos (regionais e nacionais) e

treinamentos da modalidade; c) quantidade de vezes que as ações eram realizadas em campeonatos (regionais e nacionais) e em treinamento da modalidade; d) termos sugeridos pelo site oficial da bocha paralímpica (World Boccia).

### **3.3 Construção das composições dos exercícios**

Na construção das atividades temos como primeira etapa a iniciação esportiva, levando o aluno-atleta a conhecer os fundamentos básicos da modalidade, tendo em vista a habituação dos gestos técnicos e do entendimento da prática, com jogos e brincadeiras atrativos, proporcionando uma maior afetividade do praticante com a bocha paralímpica, logo após inicia-se a especialização dos arremessos/lançamentos e expertise de aspectos táticos. Com os dez tipos de arremessos/lançamentos definidos pelo World Boccia ([www.worldboccia.com](http://www.worldboccia.com)), obteve-se o seguinte quantitativo de atividades por lançamento: primeira bola, bola funcional, quicada, tabelada, tacada ofensiva, tacada defensiva, bola aérea, espalhada, montada, aérea posicional. Dessa forma, todas as atividades presentes neste estudo seguem uma sequência de descrição: nome da atividade, objetivo, descrição da mesma e suas variações de aplicabilidade.

### **3.4 Avaliação documental**

Após a finalização da elaboração e validação de atividades, todo o documento foi analisado por dois *experts* na bocha paralímpica. Ambos os *experts* possuem graduação e pós graduação com ênfase no esporte paralímpico e cinco ou mais anos investigando e atuando diretamente na modalidade. Com o objetivo de verificar o conteúdo do documento, os dois *experts* seguiram os seguintes critérios: 1) Utilização dos termos

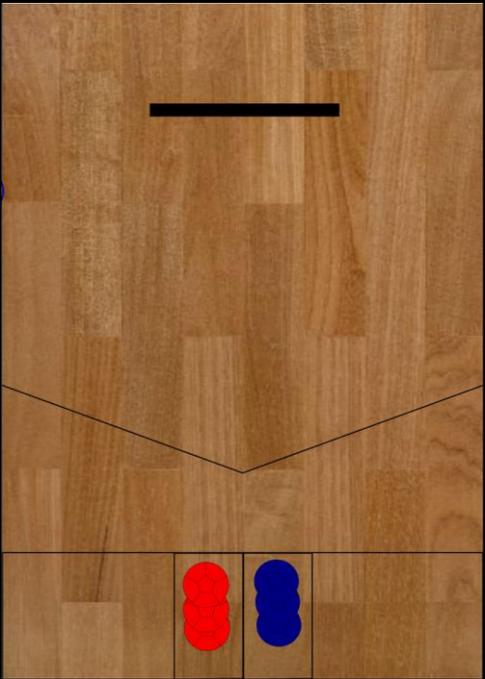
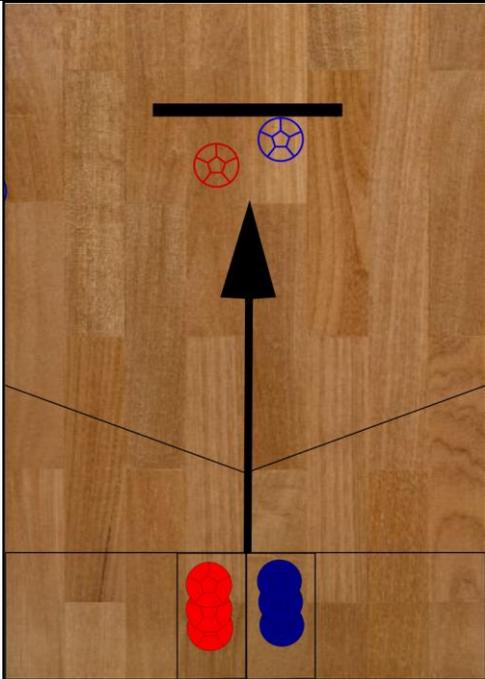
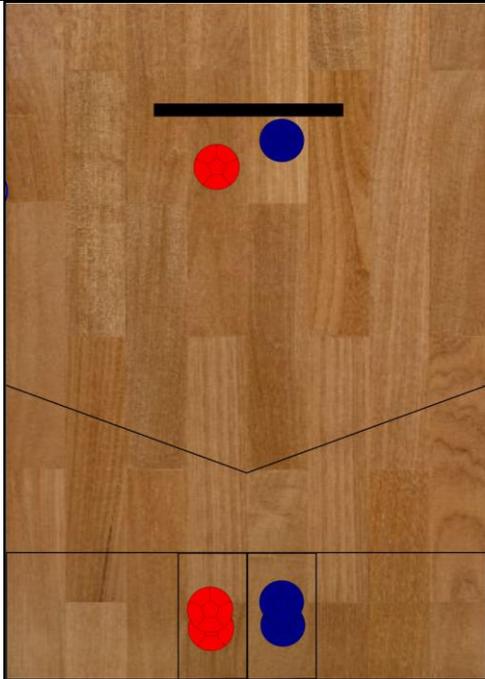
adequados utilizados pela entidade World Boccia na modalidade; 2) Descrição clara, concisa e formal de todas as atividades utilizadas para a elaboração do processo pedagógico; 3) Exposição compreensível e apropriada da descrição das variações das atividades indicadas no processo pedagógico; 4) Utilização das atividades, descrições e variações para a prática da bocha paralímpica. Para tanto, após a revisão e sugestões dos *experts*, o autor dessa pesquisa chegou ao resultado do processo pedagógico apresentado neste estudo.

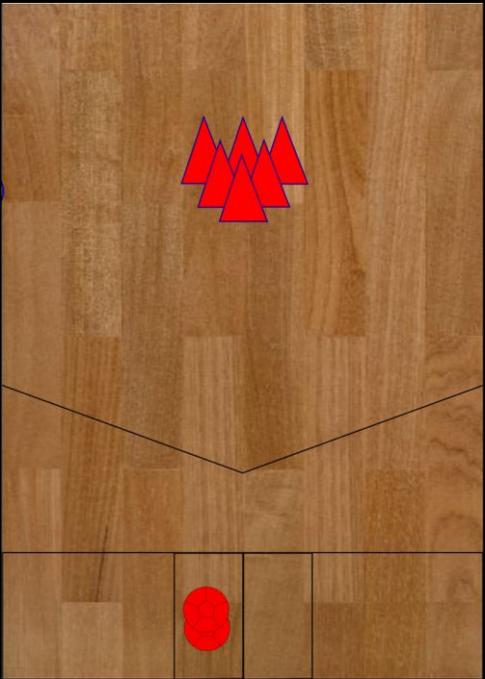
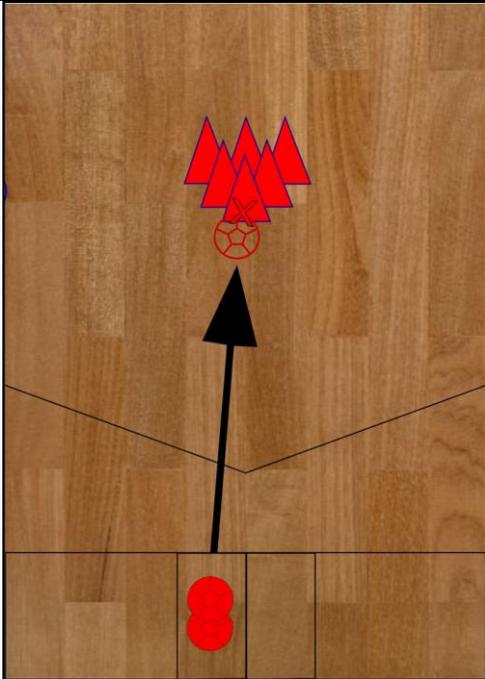
#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 representa a descrição da proposta de atividades (i.e., primeira bola, bola funcional, tacada defensiva, tacada ofensiva, espalhada, tabelada, saltada, aérea ofensiva, aérea posicional e montada) com os objetivos, descrições, variações e as respectivas demonstrações gráficas das mesmas.

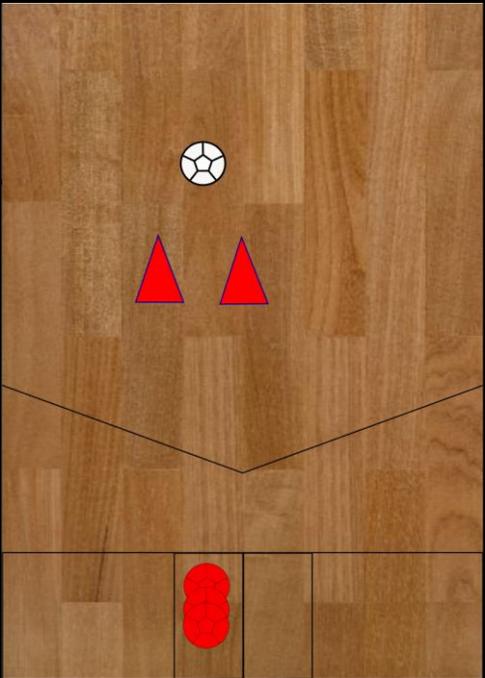
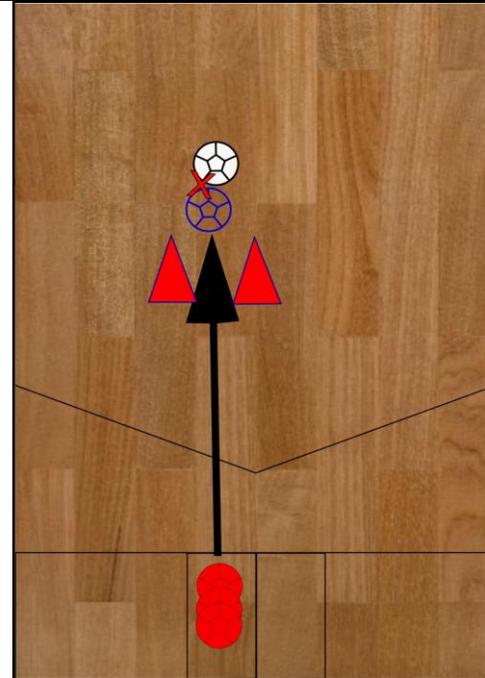
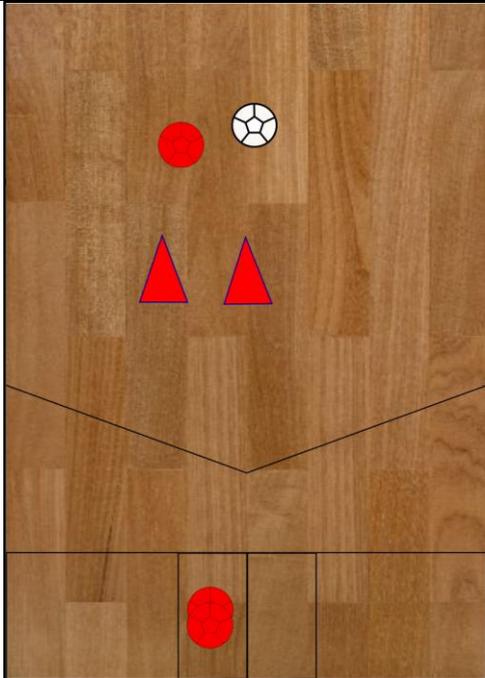
**Quadro 1.** Apresentação das atividades.

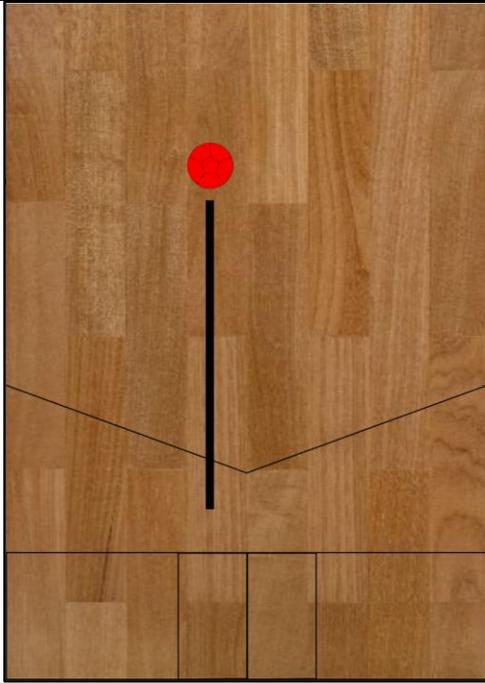
<b>INICIAÇÃO À BOCHA PARALÍMPICA</b>			
<b>Atividade</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descrição</b>	<b>Variações</b>
<b>Arremesso à fita</b>	Chegar o mais próximo da fita	Com uma fita delimitada pelo professor, os atletas devem tentar arremessar/lançar as bolas o mais próximo possível da linha, quem chegar mais próximo vence. A bola que estiver em cima da linha será considerada bola fora.	Distância.

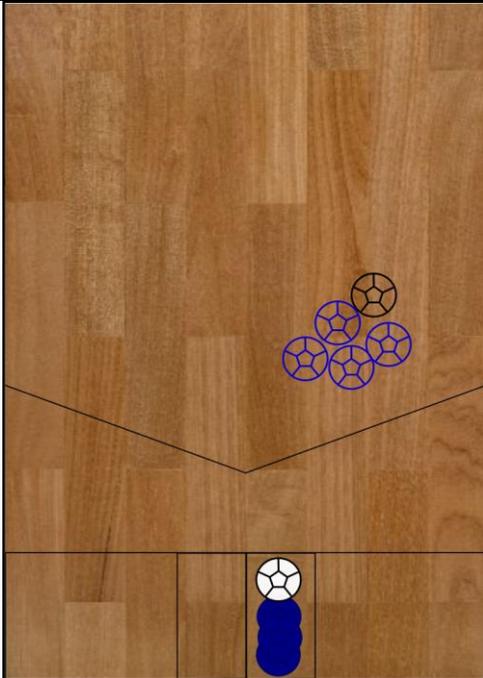
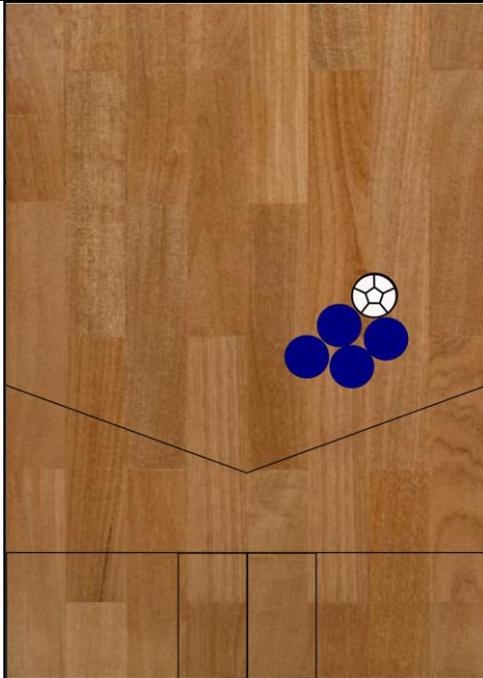
			
<p><b>Bolicho de cones</b></p>	<p>Empurrar o máximo de cones possíveis para fora da zona.</p>	<p>Um triângulo é desenhado no chão e o técnico posiciona cones dentro das delimitações do mesmo, os atletas devem arremessar suas bolas e retirar o máximo de cones desta zona.</p>	<p>Distância, angulação quantidade de bolas arremessadas.</p>

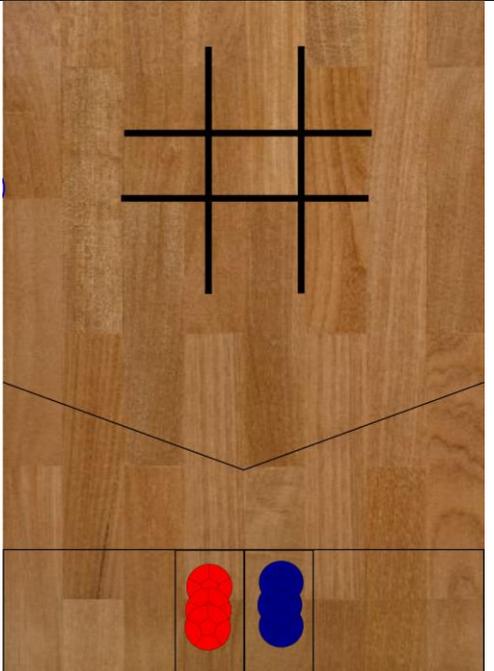
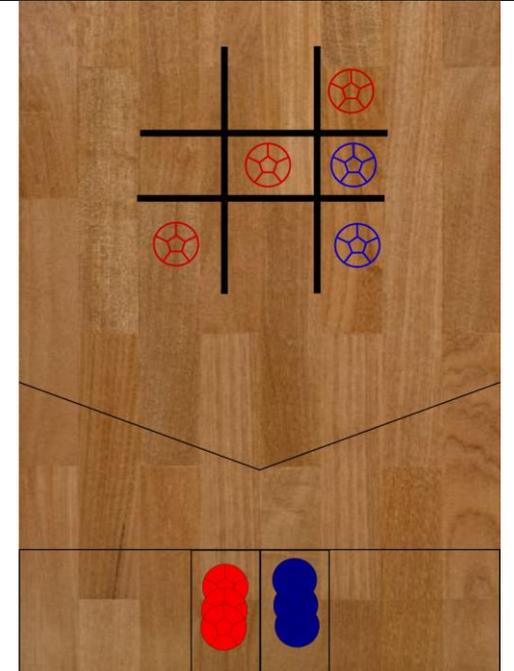
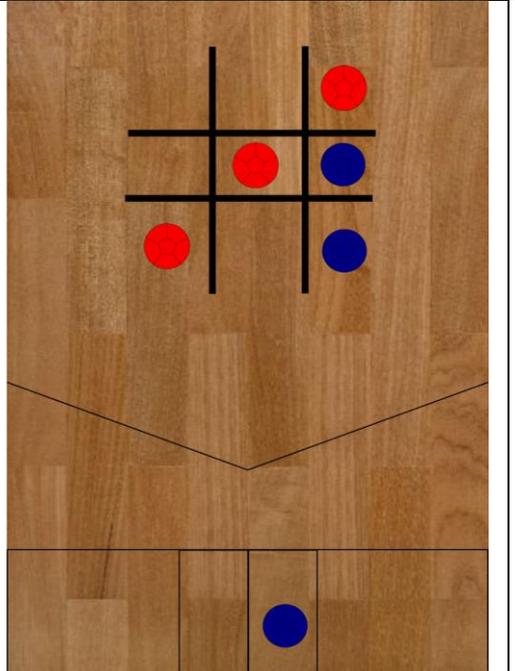
			
<p><b>Aproximaçã o aos cones</b></p>	<p>Arremessar a bola para que ela fique o mais próximo possível ao cone.</p>	<p>Com cones espalhados pela quadra, o treinador define os alvos e os atletas devem realizar arremessos para aproximar suas bochas ao cone.</p>	<p>Distância, obstáculos e angulação do arremesso.</p>

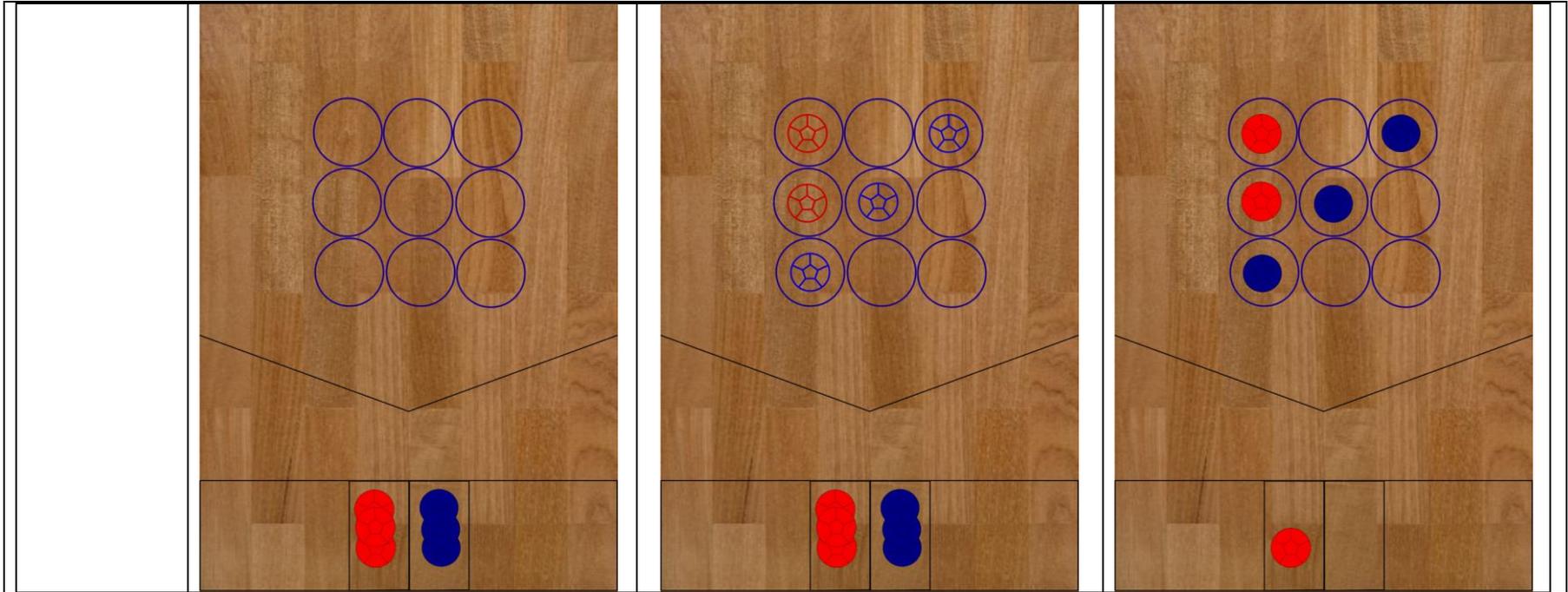
<p><b>Arremesso entre os cones</b></p>	<p>Acertar a jack ball passando entre os cones.</p>	<p>O treinador posiciona dois cones para que o atleta realize o arremesso entre eles, para atingir a bola branca.</p>	<p>Distância e angulação.</p>

			
<p><b>Arremesso sobre a fita</b></p>	<p>Arremessar a bola utilizando a fita como referência.</p>	<p>Com uma fita colocada no chão da quadra, o atleta deve realizar o lançamento por baixo sobre a fita.</p>	<p>Tamanho da fita, distância e angulação.</p>

			
<p><b>Montinho</b></p>	<p>Agrupar as bolas</p>	<p>O atleta realiza o lançamento da jack ball, em seguida lança as outras seis bolas para que fiquem agrupadas junto a bola branca.</p>	<p>Distância e angulação.</p>

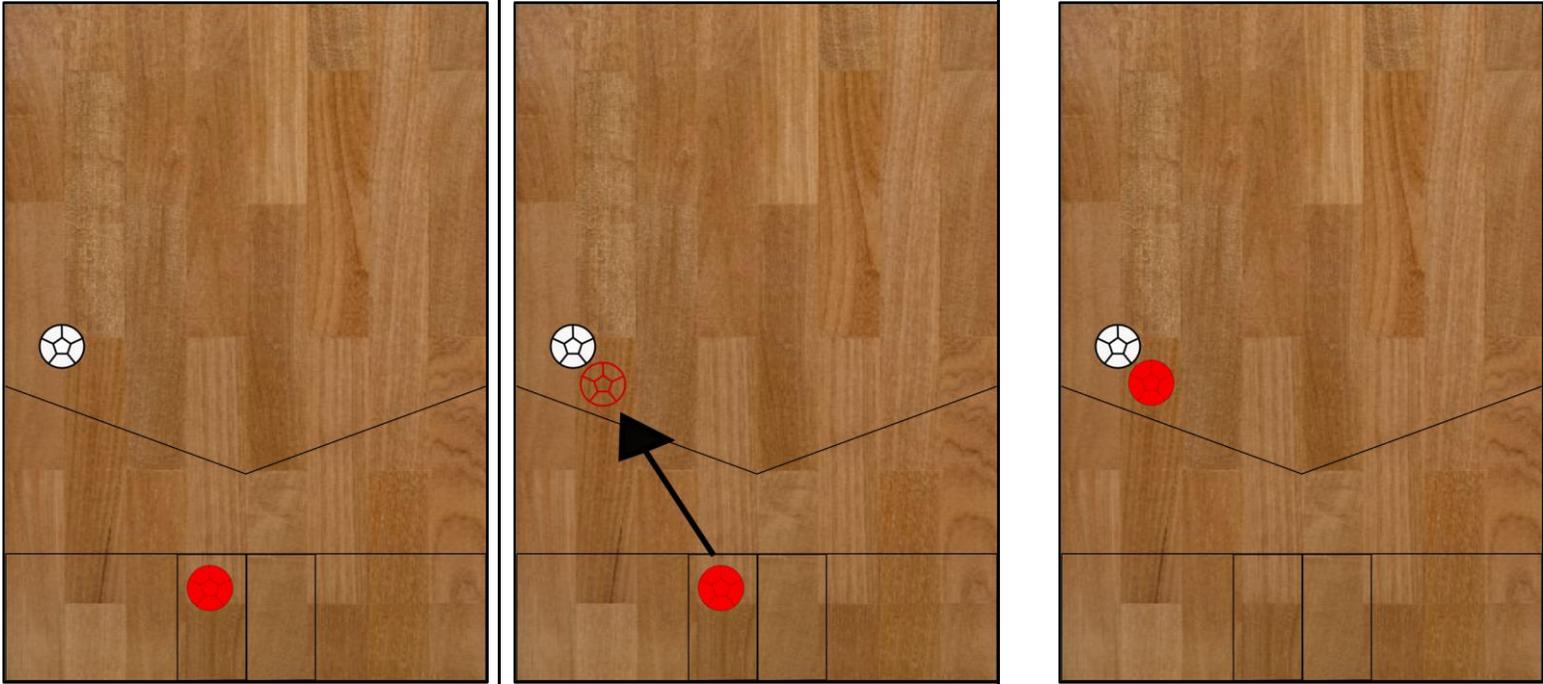
			
<p><b>Jogo da velha</b></p>	<p>Realizar o jogo da velha utilizando as bolas da bocha paralímpica</p>	<p>Com um jogo da velha feito com fitas disposto ao chão, os atletas realizam o jogo.</p>	<p>Distância do jogo, possibilidade dos atletas retirarem as bolas adversárias dos quadrados.</p>

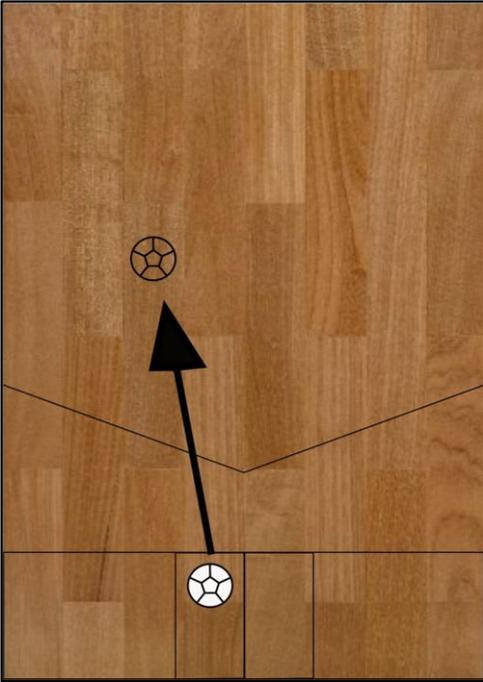
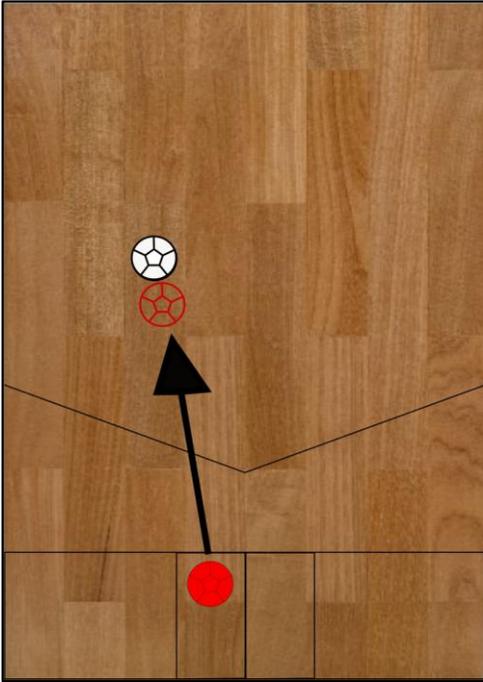
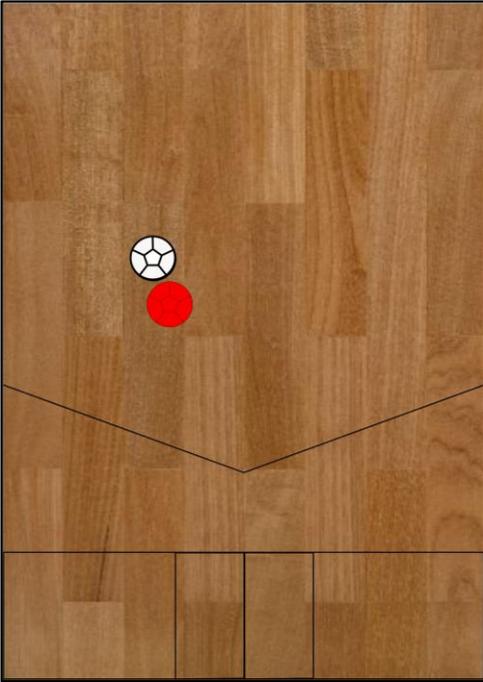
			
<p><b>Jogo da velha aéreo</b></p>	<p>Realizar o jogo da velha utilizando somente a bola aérea</p>	<p>Nove arcos dispostos em três colunas próximas uma das outras formam o tabuleiro do jogo, onde os atletas devem realizar lançamentos para que suas bochas caiam dentro dos arcos.</p>	<p>Distância, quantidade de chances para realizar o lançamento, possibilidade dos atletas retirarem a bola adversária.</p>



**PRIMEIRA BOLA - "Primeira bola entregue após a jack (bola branca)."**

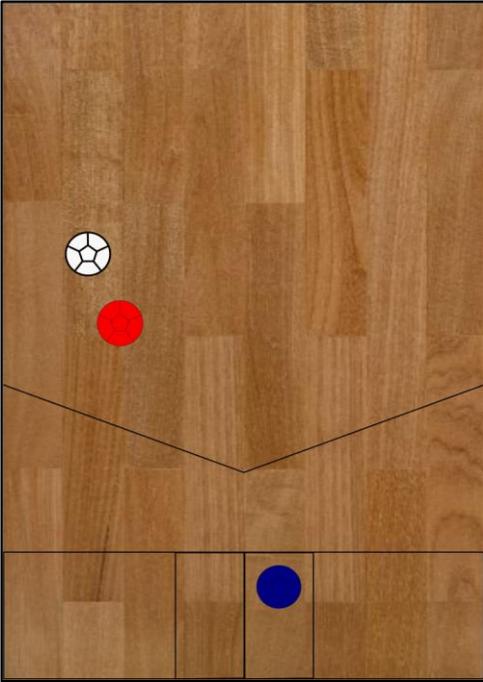
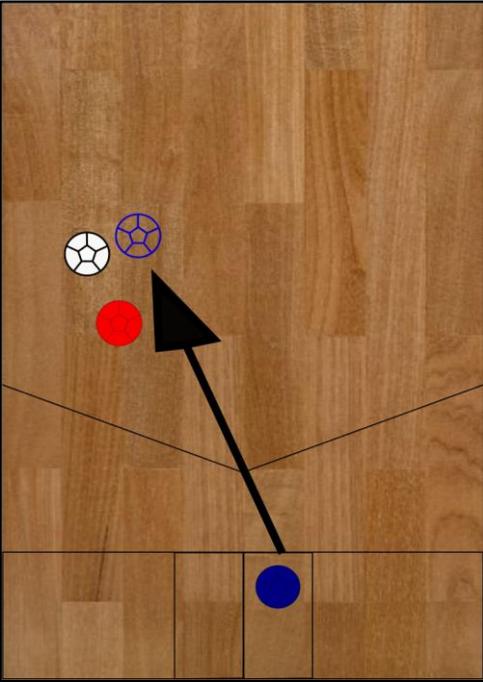
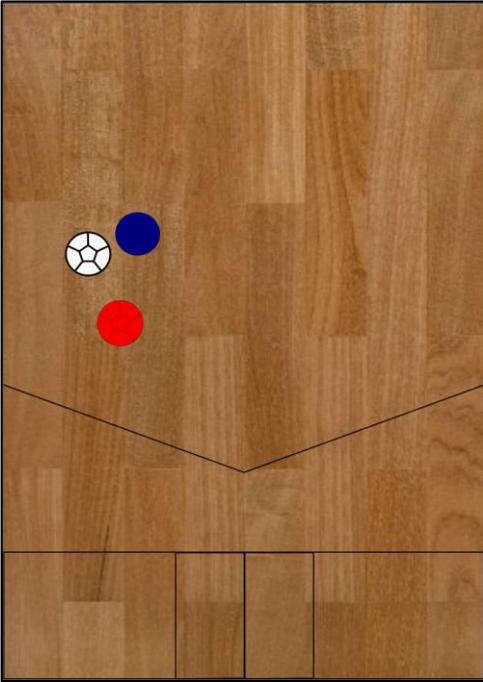
No arremesso da primeira bola tem-se o objetivo de aproximar ao máximo sua bola à bola branca, obstruindo a mesma do campo de visão do oponente. Os aspectos técnicos que os atletas e técnicos devem se atentar nesse arremesso são: ritmo e trajetória.

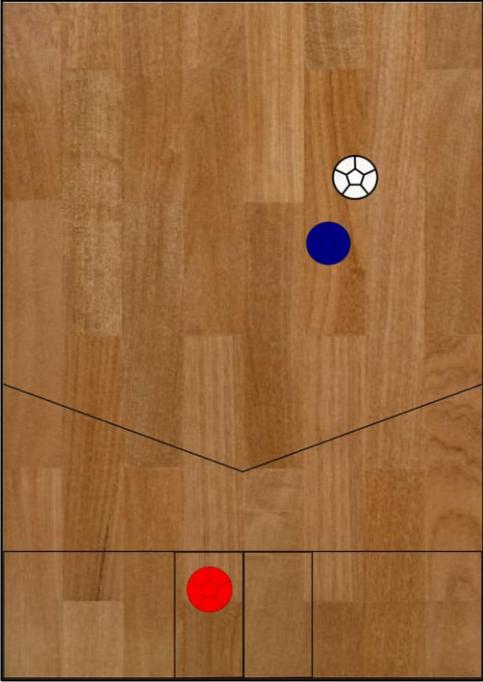
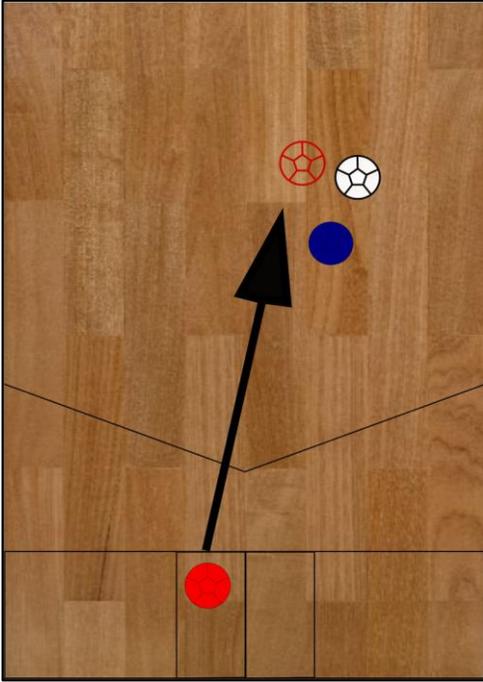
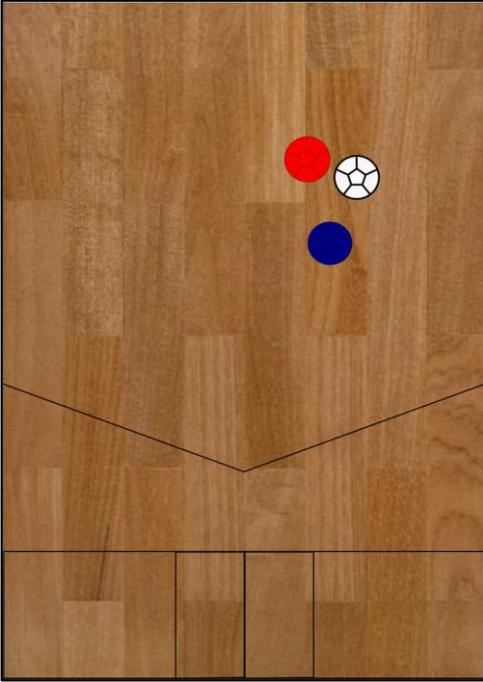
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Lançamento à branca</b>	Colar na bola branca.	Com a bola branca posicionada na cancha previamente pelo treinador, o atleta deve colar a bola junto a branca.	Distância e angulação da jack ball.
			

<b>Primeira bola</b>	Realizar os primeiros movimentos do jogo propriamente dito.	O atleta realiza o lançamento da bola branca e em seguida deve aproximar ao máximo sua bola de cor.	Distância e angulação do lançamento.
			

**BOLA FUNCIONAL - Um arremesso executado para lançar a bola em uma área específica.**

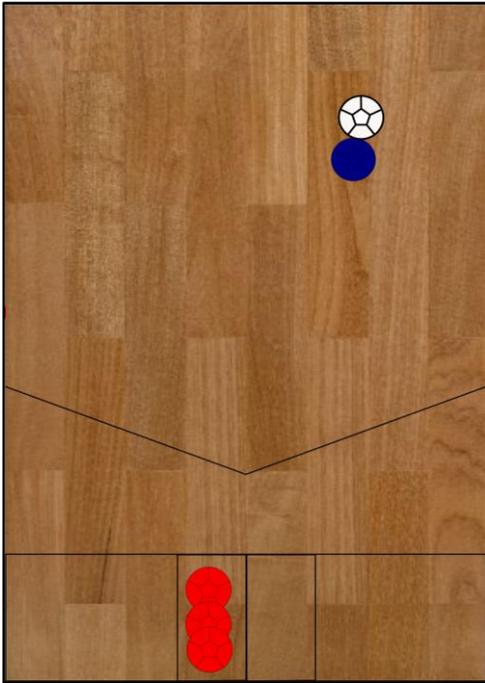
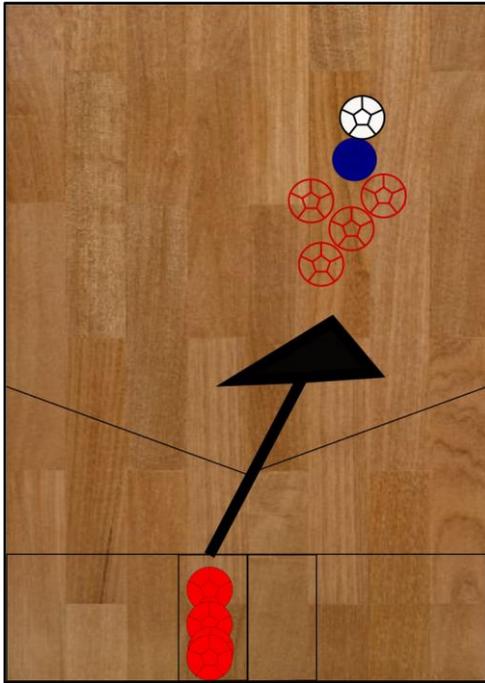
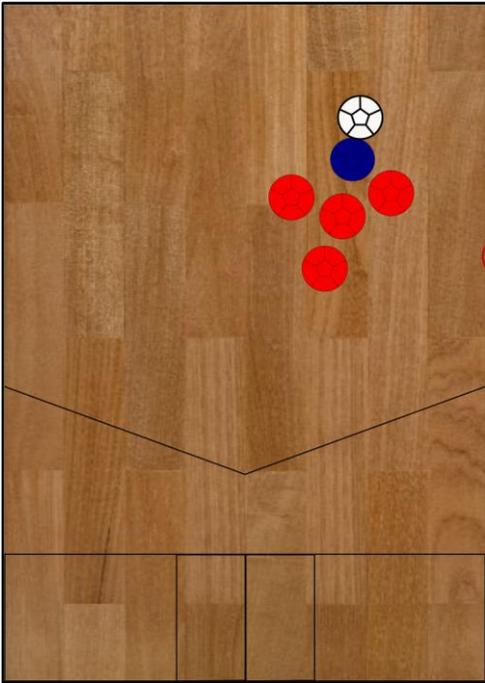
No arremesso funcional teremos como objetivo posicionar a bola em uma determinada zona para facilitar arremessos futuros, tendo-a como referência. Os aspectos técnicos que os atletas e técnicos devem se atentar nesse arremesso são: ritmo e trajetória.

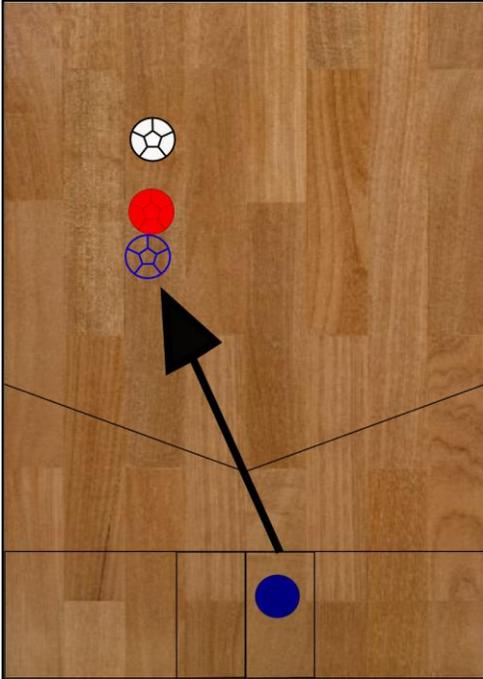
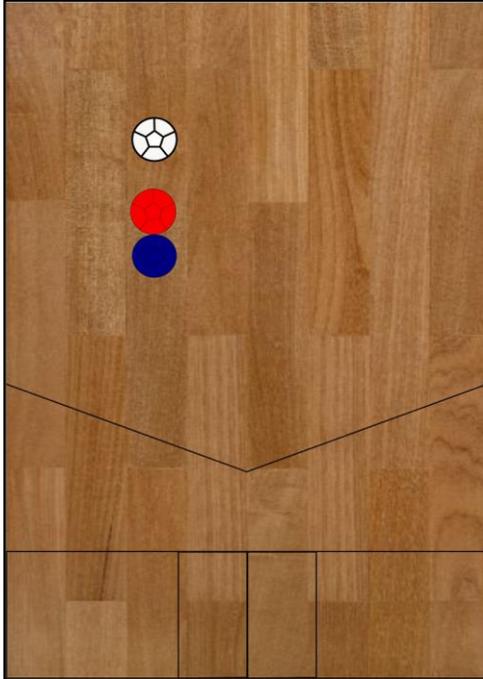
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Funcional com obstáculo</b>	Posicionar a bola mais próximo a branca.	Com uma bola adversária posta à frente da bola branca, o atleta deve realizar o lançamento lateralmente.	Distância da bola adversária para a bola branca e distância dos lançamentos.
			

<p><b>Funcional por zona</b></p>	<p>Entender o lado de jogo do atleta adversário e posicionar suas bolas para dificultar jogadas futuras..</p>	<p>Com a bola branca em jogo, o atleta deve arremessar/lançar a bola de cor para a zona de maior facilidade do oponente.</p>	<p>Angulação e distância dos lançamentos.</p>
			

**TACADA DEFENSIVA - Arremesso para defender a bola branca.**

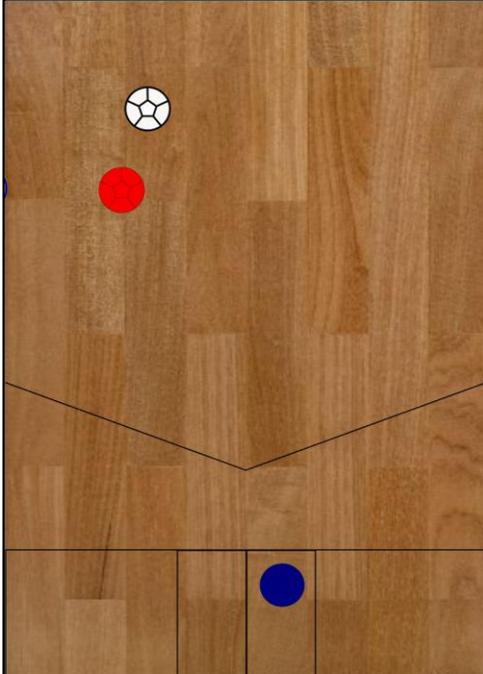
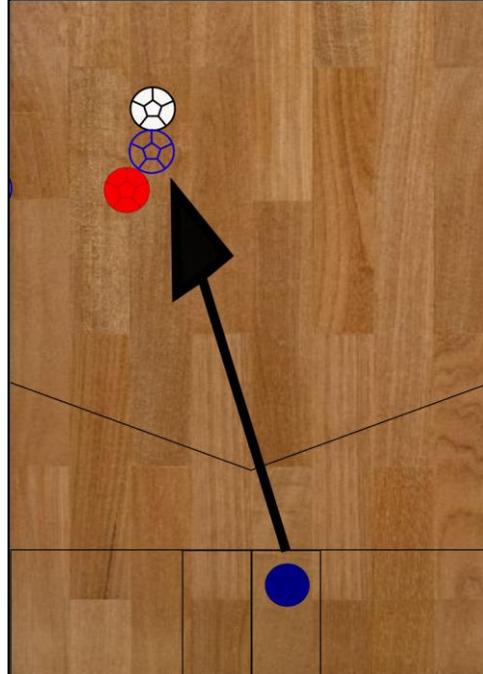
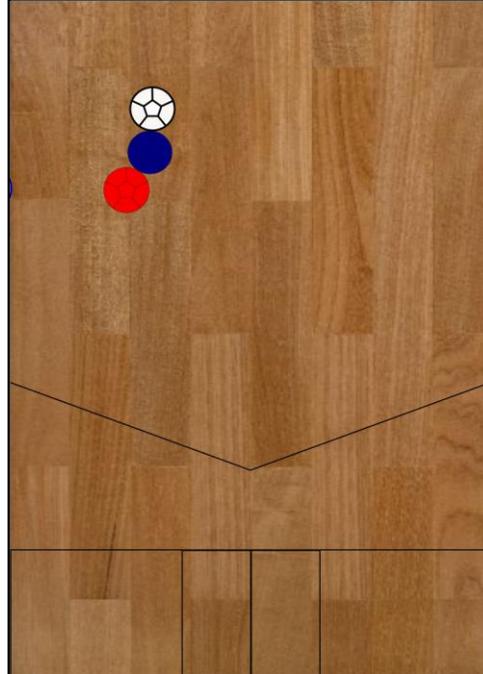
Na tacada defensiva deve-se atentar no ângulo de arremesso do adversário para preencher os espaços de possíveis arremessos, dificultando assim a pontuação do oponente em futuras jogadas.

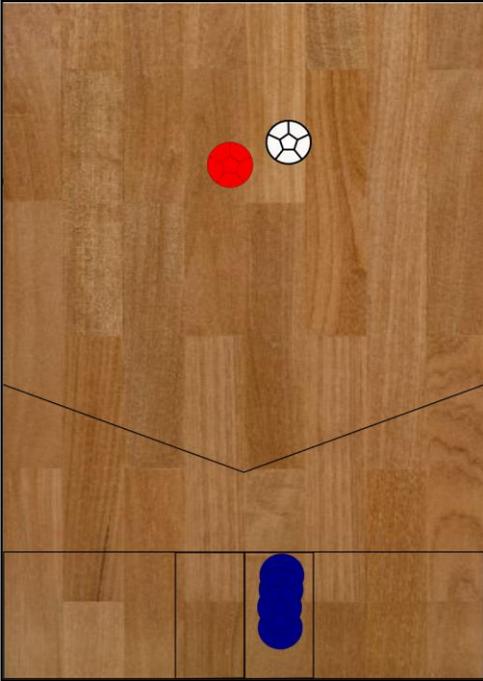
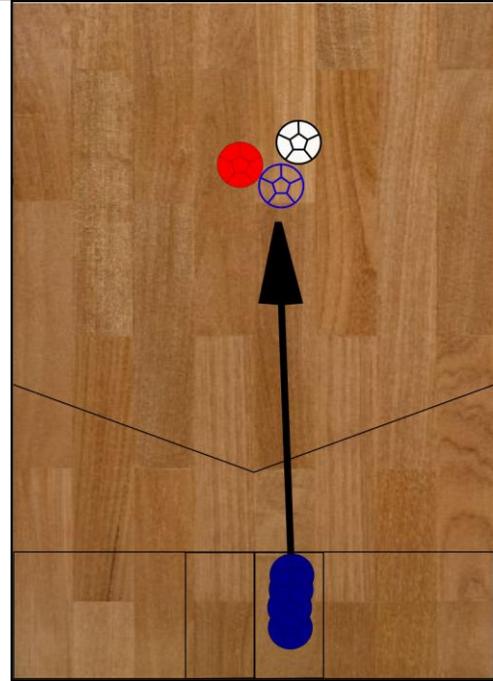
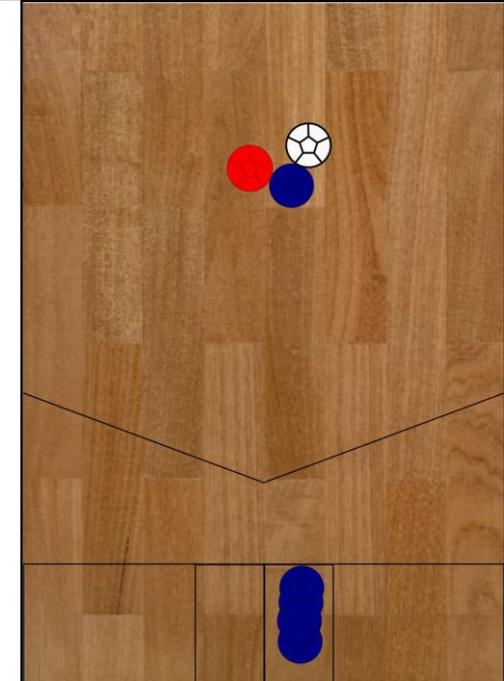
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Defesa da jack</b>	Posicionar as bolas à frente da jack ball.	O atleta deve realizar o posicionar suas bolas à frente do seu adversário em relação à bola branca	Distância, angulação e quantidade de bochas para realizar a defesa.
			

<b>Proteção de empurrada</b>	Posicionar uma bola próxima a bocha adversária.	Uma bola adversária é colocada à frente da jack, o atleta deve realizar o arremesso para colar sua bola na bola adversária.	Distância da bola do adversário para a jack ball e quantidade de bolas dispostas em jogo.
	 Diagrama 1: Um campo de jogo de madeira com uma linha de jack no centro. No topo, há uma bola branca (jack) e uma bola vermelha. No fundo, há uma bola azul.		
 Diagrama 2: O mesmo campo de jogo, mas com uma bola azul (a bola do jogador) deslocada para a frente da bola vermelha. Uma seta preta indica o movimento da bola azul em direção à bola vermelha.			
 Diagrama 3: O mesmo campo de jogo, com a bola azul colada à bola vermelha. A bola branca (jack) permanece no topo e a bola azul original permanece no fundo.			

**TACADA OFENSIVA** - Um lance no qual o jogador empurra sua própria bola para mais perto de uma área-alvo, como a bola "jack" ou o espaço de pontuação.

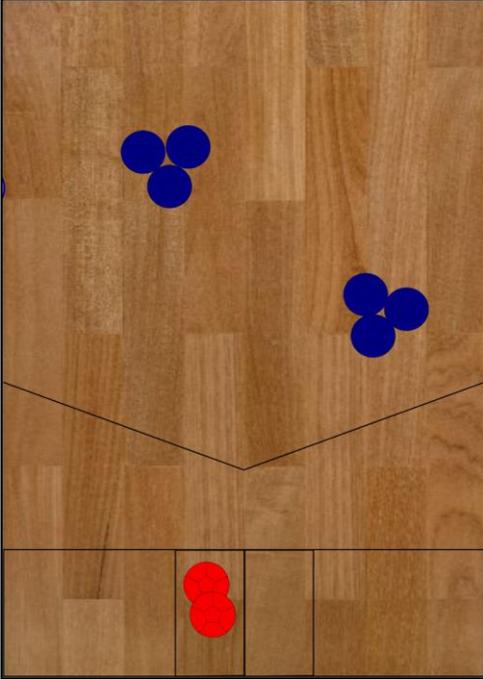
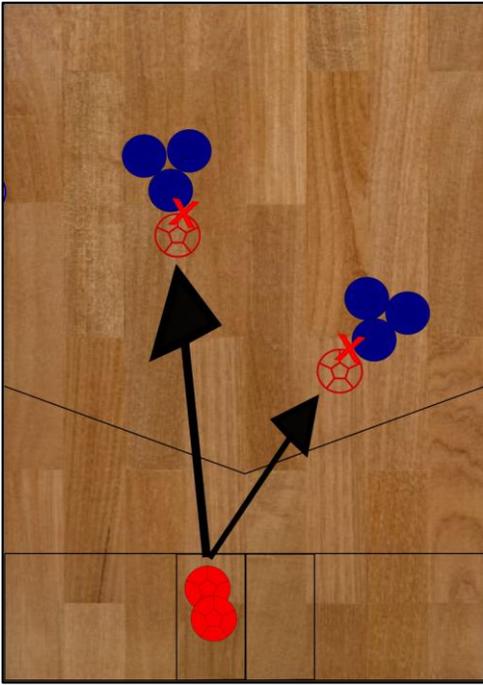
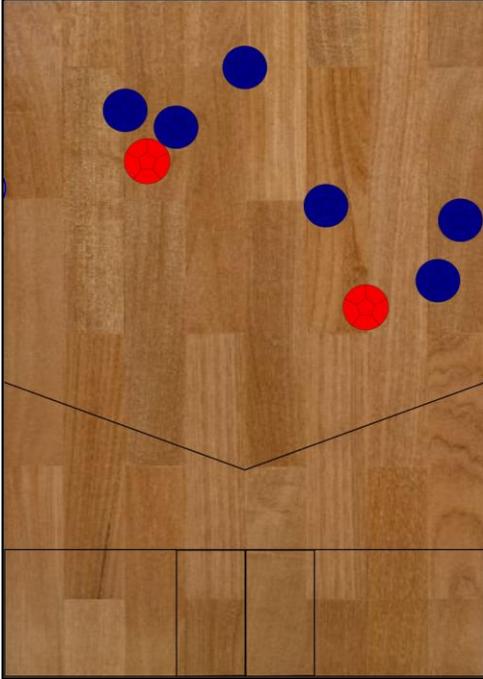
A tacada ofensiva tem por objetivo alcançar a zona de pontuação. Deve ser observado pelo atleta e treinador qual lado de arremesso do oponente, para além da pontuação a bocha ficar posicionada atrapalhando futuras jogadas do adversário.

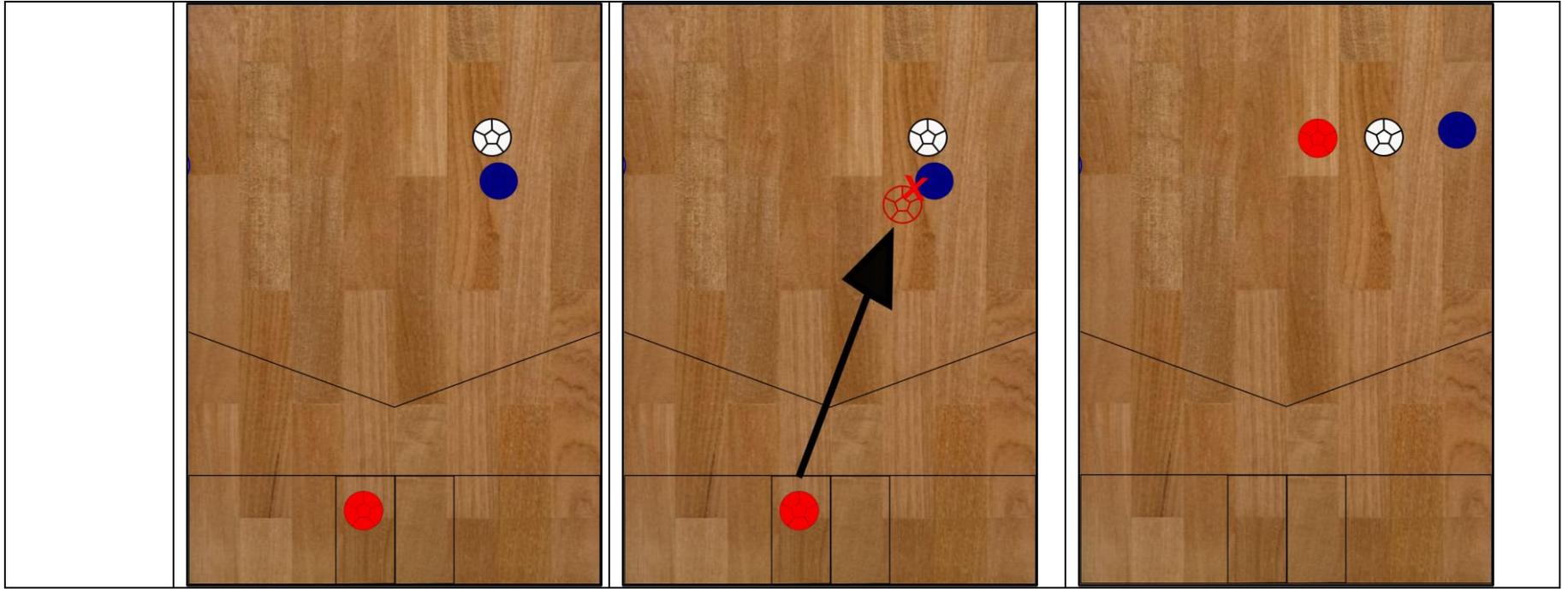
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Arremesso para zona de pontuação</b>	Posicionar a bocha mais próxima da jack ball.	O jogador deverá arremessar sua bola para mais próximo da jack.	Distância, angulação e quantidade de bolas postas em jogo.
			

<p><b>Tacada ofensiva com referência</b></p>	<p>Utilizar a bola do adversário como referência para realizar o arremesso.</p>	<p>O treinador posiciona uma bola adversária próxima a bola branca, orientando que o atleta use-a como referência para conseguir pontuar.</p>	<p>Distância da bola adversária em relação a jack ball, distância do arremesso e angulação.</p>
			

**ESPALHADA- Um arremesso forte tocando o chão.**

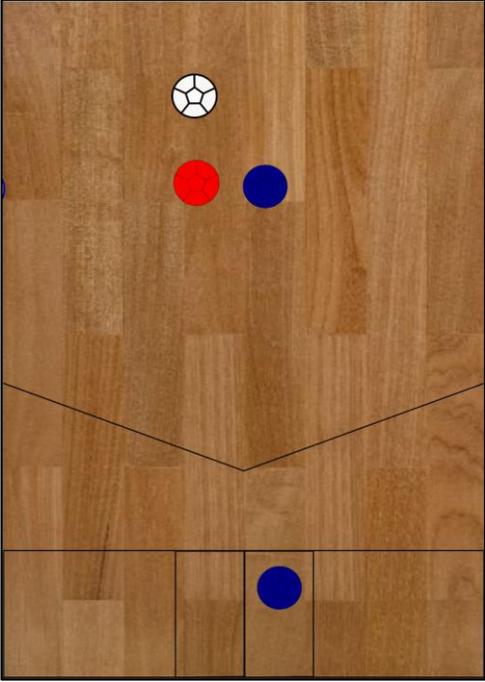
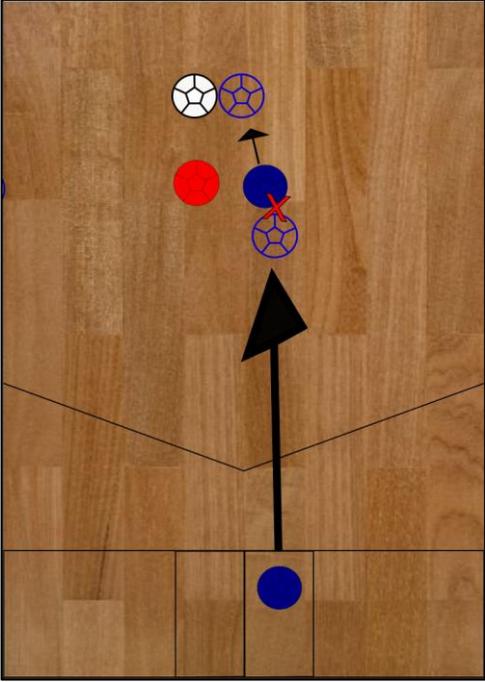
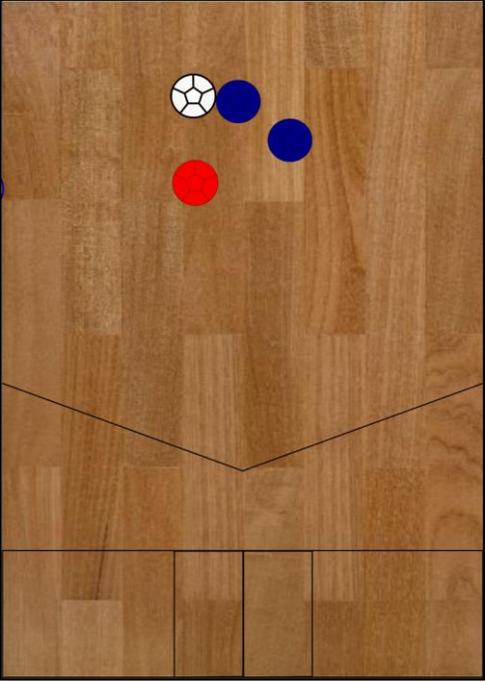
A técnica consiste em um arremesso forte com o intuito de dispersar as bolas que estão em jogo.

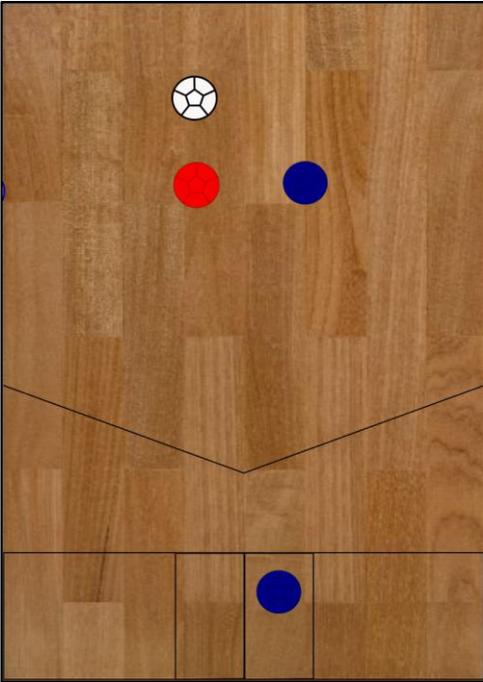
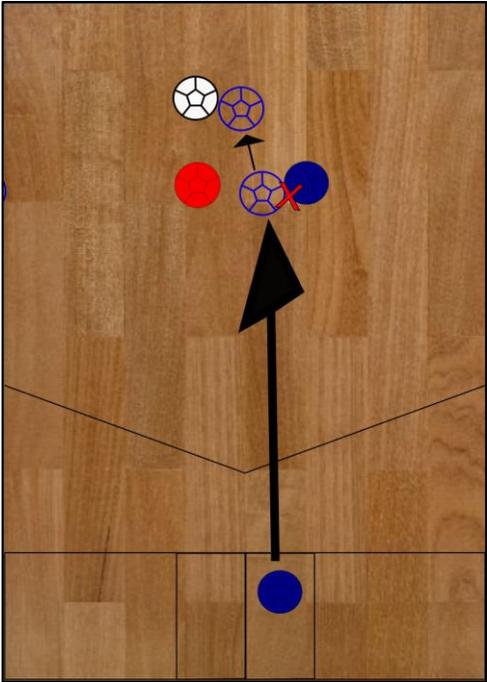
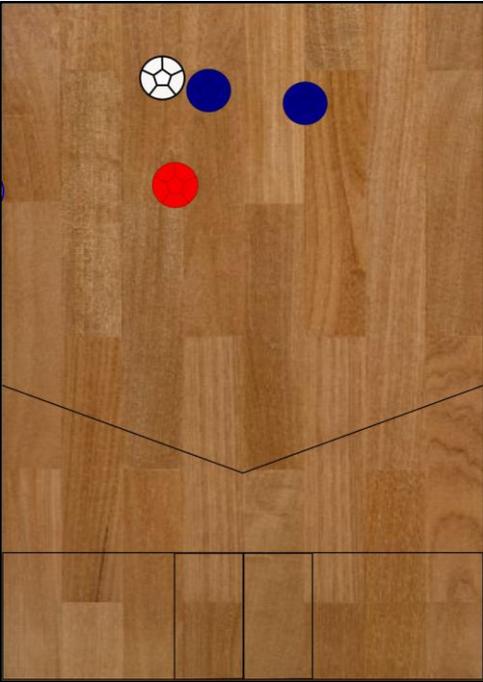
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Dispersão de montinhos</b>	Espalhar os montes	Três bolas são postas em locais específicos da quadra para que o atleta consiga espalhá-las.	Distância, angulação e formato dos montes.
			
<b>Descolada</b>	Descolar a bola adversária da branca.	O atleta deve realizar um lançamento para descolar a bola adversária da bola branca.	Distância e angulação.



**TABELADA - Um lance executado para rebater em uma bola e entrar em uma zona de pontuação.**

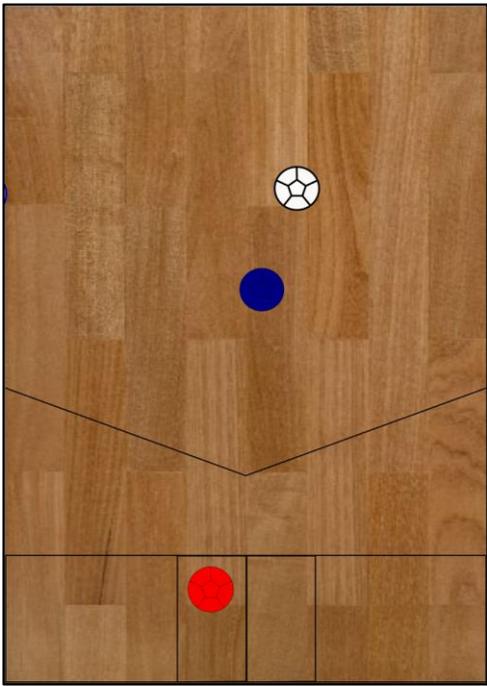
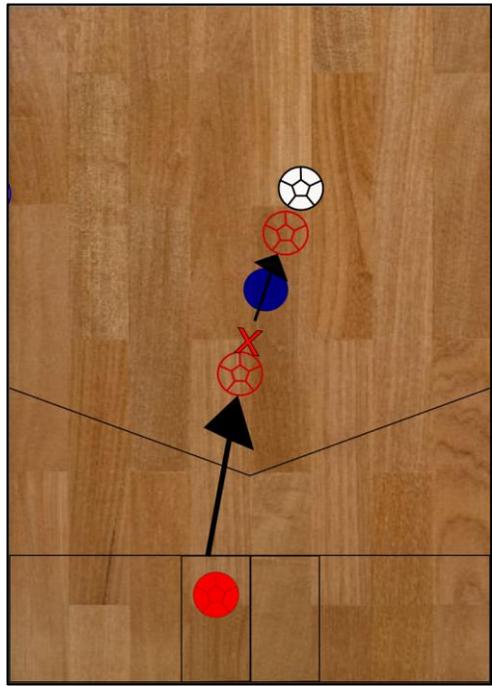
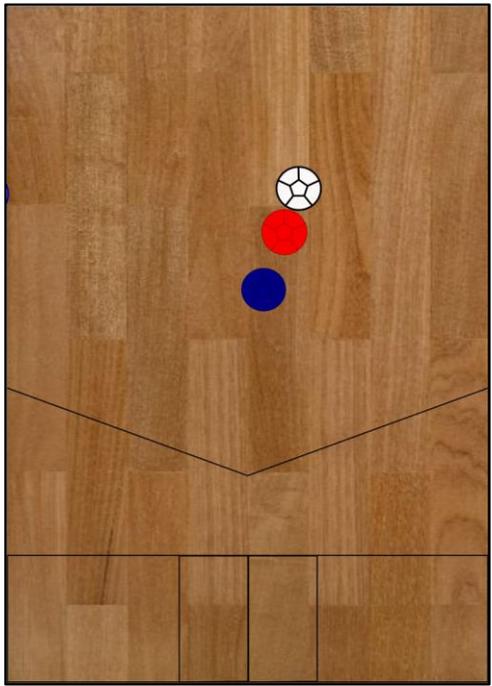
Utilizando as bolas que já estão no campo de jogo, o atleta realiza uma tabela para atingir a zona de pontuação.

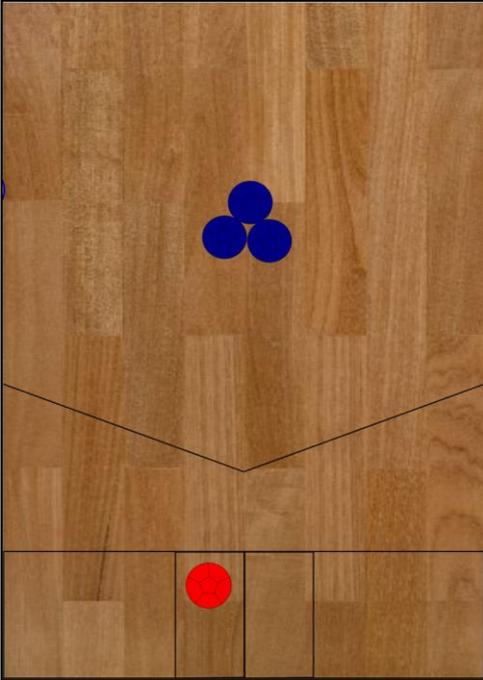
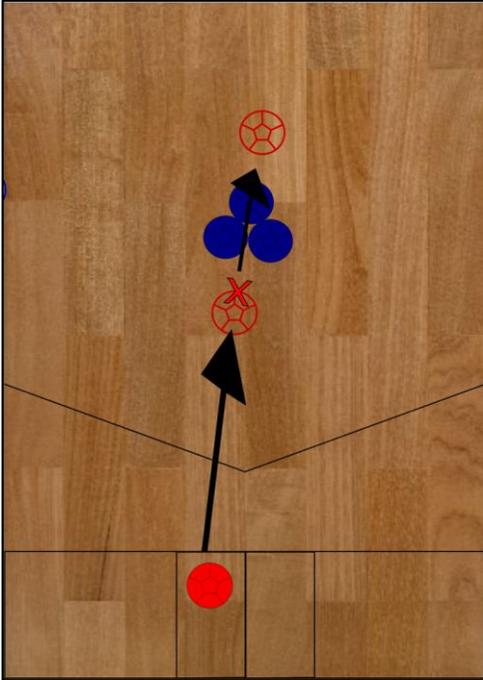
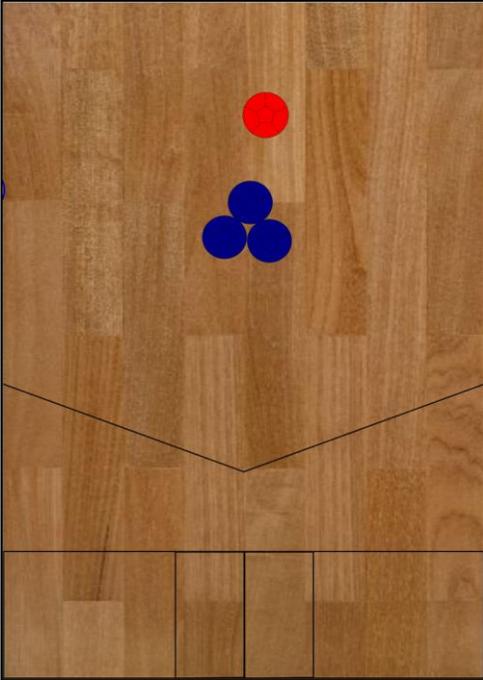
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Tabela frontal</b>	Realizar uma tabela frontal para pontuar.	O lançamento é realizado para que ocorra uma tabela frontal para aproximar o máximo a bola à jack ball.	Distância entre a bola do atleta para a jack ball.
	 Diagrama 1: Tabela frontal inicial. Um campo de madeira com uma linha de pontuação na parte inferior. Há uma bola branca (jack ball) no topo, uma bola vermelha e uma bola azul no meio. Uma bola azul está no campo de jogo na parte inferior.		
		 Diagrama 2: Lançamento da bola. Uma seta preta aponta para cima, indicando o movimento da bola azul do campo de jogo para o meio do campo. Há uma bola vermelha e uma bola azul no meio, e uma bola branca e uma bola azul no topo.	
		 Diagrama 3: Bola na zona de pontuação. A bola azul está agora no topo do campo, ao lado da bola branca (jack ball). Há uma bola vermelha e uma bola azul no meio. Uma bola azul está no campo de jogo na parte inferior.	

<b>Tabela lateral</b>	Realizar uma tabela lateral.	O atleta deve lançar a bola para que ocorra uma tabela lateral, aproximando ao máximo sua bola à jack ball.	Angulação e distância em relação a bola branca.
	 <p>Diagrama 1: Tabela lateral inicial. Um campo de madeira com uma linha de ataque e uma linha de defesa. Uma bola branca (jack ball) está no topo central. Uma bola vermelha está no topo esquerdo e uma bola azul no topo direito. Uma bola azul está na linha de defesa central.</p>	 <p>Diagrama 2: Lançamento da bola. A bola azul da linha de defesa é lançada para cima e para a direita, indicada por uma seta preta. Ela está se aproximando da bola vermelha e da bola azul do topo. Uma seta menor indica o movimento da bola azul do topo para a esquerda, em direção à bola vermelha.</p>	 <p>Diagrama 3: Tabela lateral concluída. A bola azul da linha de defesa não está mais presente. A bola vermelha e a bola azul do topo estão agora próximas uma da outra no topo esquerdo. A bola azul do topo direito permanece no lugar.</p>

**SALTADA/QUICADA** - Um lance de trajetória aérea com o objetivo de quicar por cima de uma bola barreira para alcançar um alvo específico.

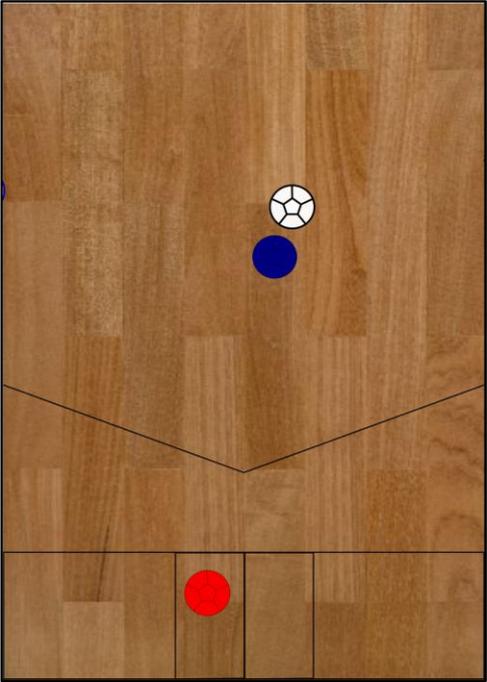
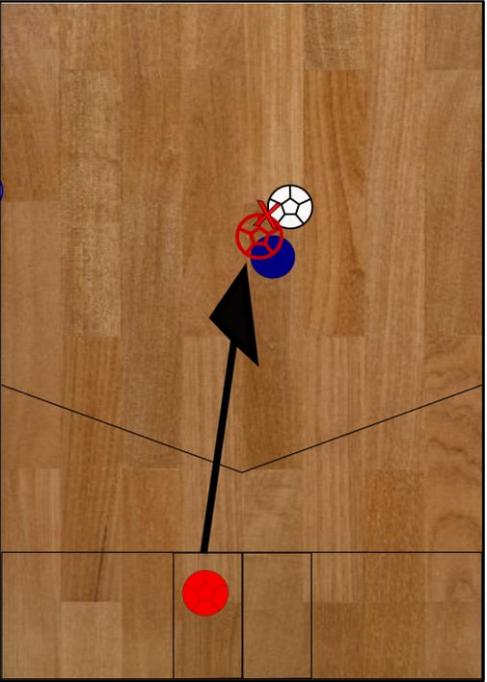
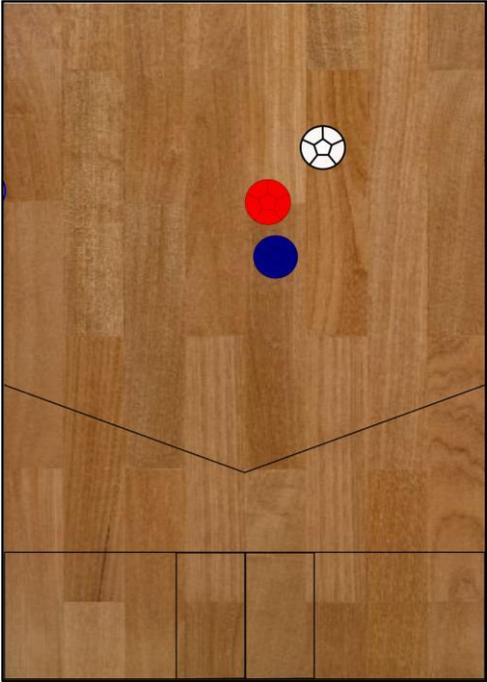
O arremesso deve quicar por cima da bola que está obstruindo a jack, atingindo assim a zona de pontuação.

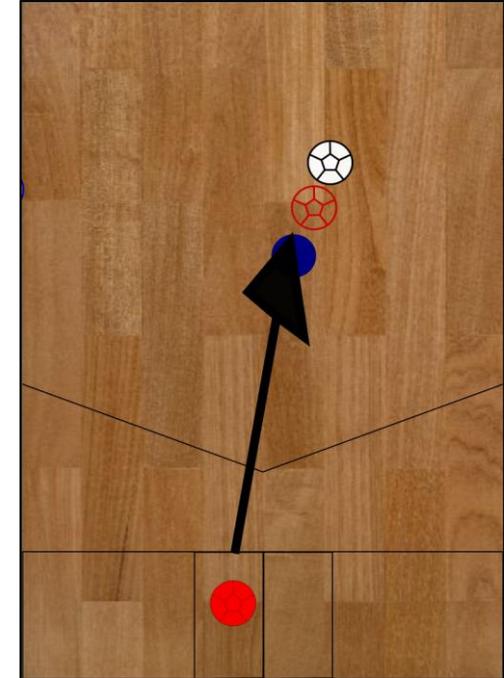
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Quicada sobre a bola</b>	A bola deve quicar sobre a bola adversária.	Bolas serão dispostas no campo de jogo e o atleta realizará lançamentos para que suas bolas quiquem por cima das bolas adversárias.	Distância das bolas e angulações de lançamento.
			

<p><b>Quicada sobre o montinho</b></p>	<p>A bola deve quicar sobre o montinho.</p>	<p>Com montes de 3 bolas são dispersos no campo de jogo, o atleta deve realizar lançamentos para que sua bola quique por cima desses montes.</p>	<p>Formato dos montes e distância do lançamento.</p>
			

**AÉREA OFENSIVA - Um arremesso com a intenção acertar a bola rolar por cima.**

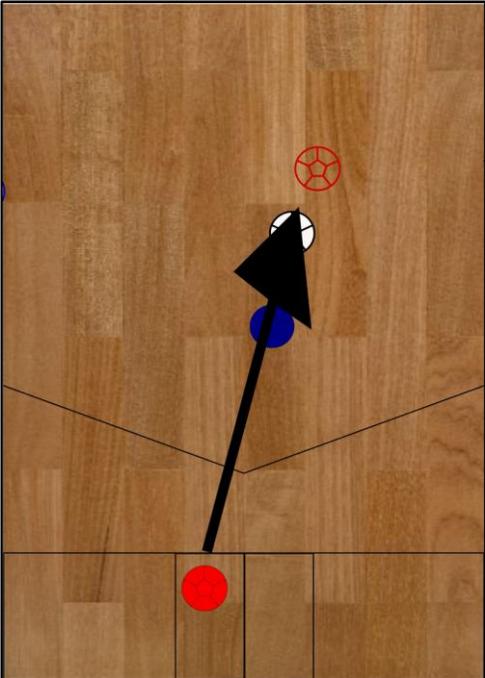
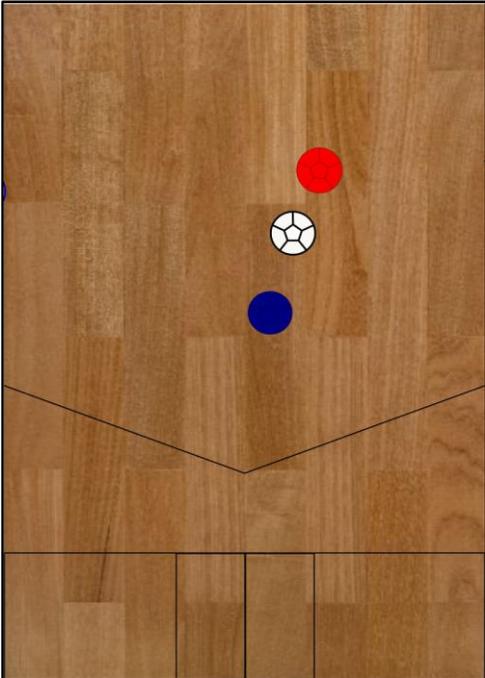
A bola aérea tem como objetivo acertar alvos que os arremessos pelo chão não seriam capazes, trazendo assim o arremesso por cima.

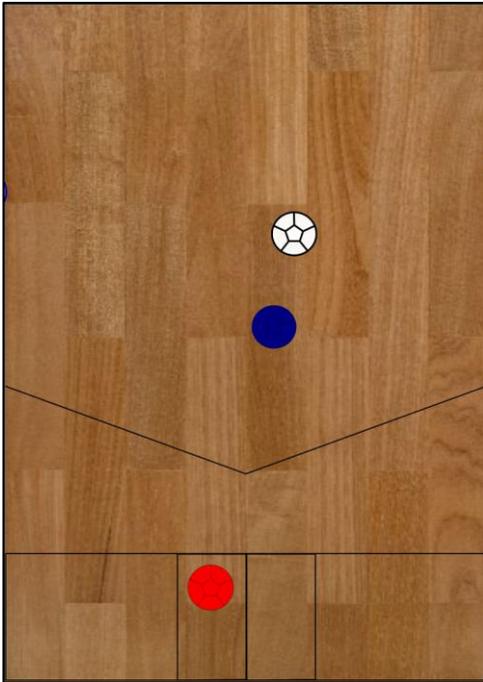
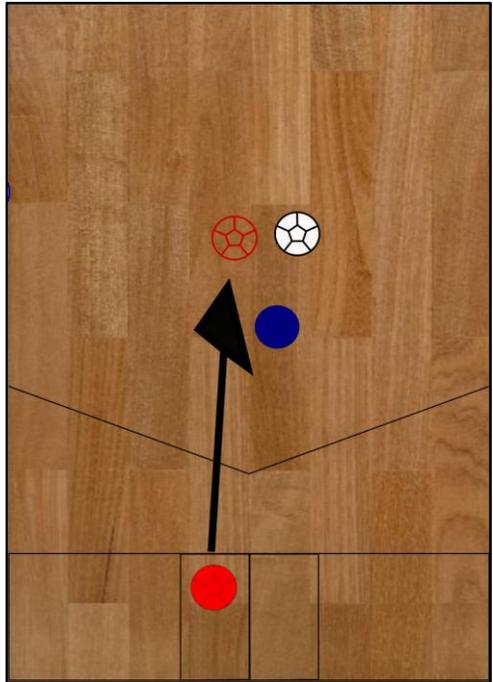
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Descolada</b>	Descolar a bola branca da bola adversária	Colocado uma bola adversária junto a branca, o atleta deve realizar lançamentos para descolar a mesma.	Distância, quantidade de bolas adversárias em jogo.
			

<b>Aérea no vão</b>	Posicionar a bola entre a bola adversária e a bola branca	Coloca-se a bola adversária próxima da branca, o arremesso deve atingir o vão entre as duas.	Distância entre a bola branca e adversária, quantidade de bolas adversárias e angulação do arremesso.
	 <p>Diagrama 1: Posicionamento inicial das bolas no campo. Uma bola branca está no topo central, uma bola azul está logo abaixo dela, e uma bola vermelha está no fundo esquerdo. O campo é representado por uma superfície de madeira com uma linha de fundo e divisões laterais.</p>	 <p>Diagrama 2: Posicionamento da bola adversária próxima da branca. A bola vermelha (adversária) é movida para ficar imediatamente abaixo da bola branca. Uma seta preta indica o arremesso da bola azul em direção ao espaço entre a bola branca e a bola vermelha.</p>	 <p>Diagrama 3: Posicionamento final das bolas. A bola vermelha (adversária) é movida para ficar imediatamente à direita da bola azul. A bola branca permanece no topo central. A bola azul está no centro, e a bola vermelha está à sua direita.</p>

## AÉREA POSICIONAL -

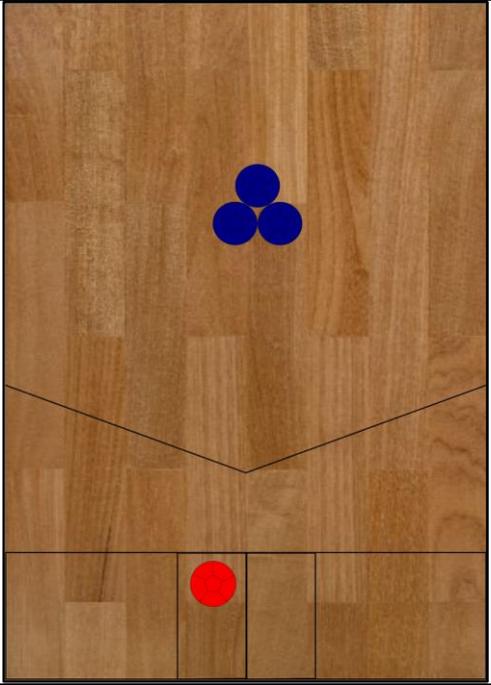
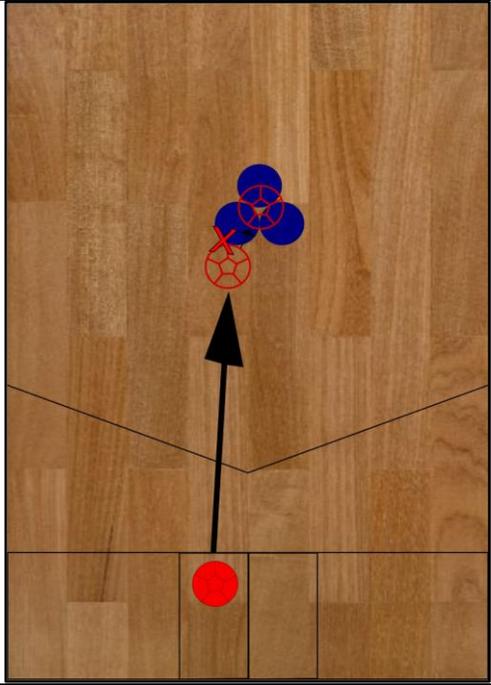
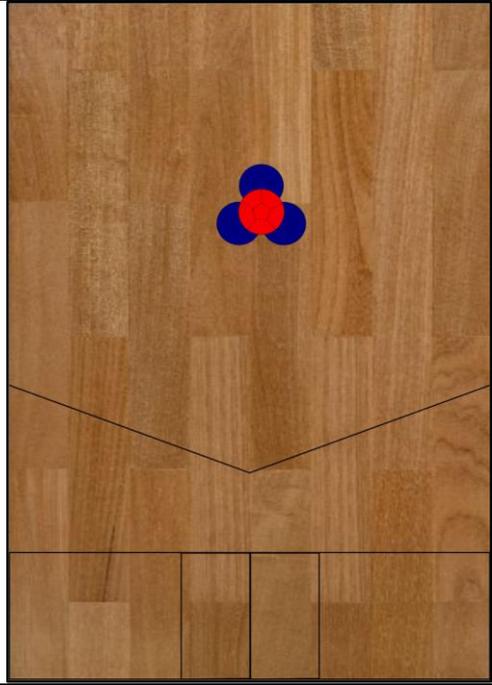
Arremesso que utiliza a bola aérea para posicionar a bocha em um local propício, tanto para futuras pontuações quanto para defender a zona de pontuação.

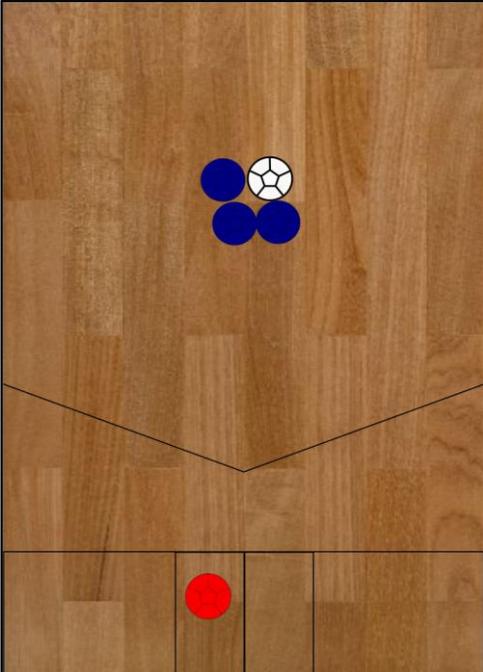
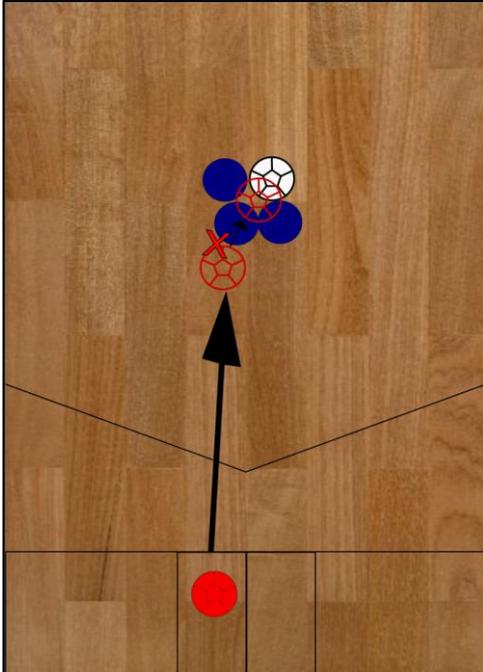
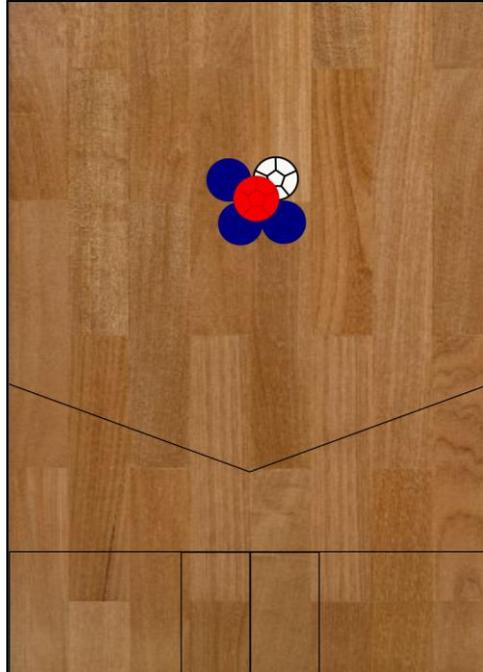
Atividade	Objetivo	Descrição	Variações
<b>Aérea para trás</b>	Posicionar a bola atrás da bola branca.	Com uma bola adversária colada na bola branca, o atleta deve realizar o lançamento por cima das mesmas, posicionando sua bola atrás da bola branca.	Distância, e angulação.
			

<p><b>Aérea para o lado</b></p>	<p>Posicionar uma bola ao lado da branca.</p>	<p>Com uma bola adversária posicionada a frente da jack, o atleta deve realizar o lançamento para o lado das mesmas.</p>	<p>Distância, e angulação.</p>
	 <p>Diagrama 1: Posição inicial da bola branca e adversária. O campo de madeira mostra a posição da bola branca (círculo branco com pontos) e da bola adversária (círculo azul) no lado da jack (círculo azul). A bola adversária está posicionada ao lado da bola branca. A bola vermelha (bola da casa) está no lado oposto da jack.</p>	 <p>Diagrama 2: Lançamento da bola adversária. A bola adversária (círculo azul) está sendo lançada para o lado da bola branca (círculo branco com pontos) e da bola vermelha (bola da casa). Uma seta preta indica a direção do lançamento.</p>	 <p>Diagrama 3: Posição final da bola adversária. A bola adversária (círculo azul) está posicionada ao lado da bola branca (círculo branco com pontos) e da bola vermelha (bola da casa).</p>

## **MONTADA -**

Arremesso por baixo e forte, visando o impacto com as bolas que estão em jogo com o intuito de conseguir deixá-la em cima das mesmas.

<b>Atividade</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descrição</b>	<b>Variações</b>
<b>Escalada no monte</b>	Realizar o lançamento para escalar no monte.	Montes de três bolas são dispostos no campo de jogo para que o atleta realize lançamentos para escalar os mesmos.	Formato e quantidade de bolas no monte.
			

<b>Escalada na branca</b>	Escalar a bola mais próxima a bola branca.	Bolas colocadas junto a branca devem ser o alvo para que o atleta realize o lançamento.	Quantidade de bolas junto a branca.
			

No desporto, podemos observar tendências semelhantes a outras modalidades paralímpicas, além de uma diversificação no delineamento de investigações com os mais diversos tipos de instrumentos e avaliações. É necessário entender que a bocha paralímpica é caracterizada por uma modalidade de precisão, dessa forma o domínio motor (MORRISS; WITTMANNOVA, 2010; OLIVEIRA et al., 2021b; ROLDAN et al., 2017) e o controle do estado psicológico (KOPER et al., 2020; RECABAL MARIANGEL et al., 2021) são primordiais para o desempenho em alto rendimento.

Para a prática da bocha paralímpica, os atletas devem desenvolver o background motor necessário para a realização dos movimentos presentes no desporto, desta forma, o processo de ensino-aprendizagem foi elaborado para ofertar um aumento das demandas impostas ao praticante (BOHME, 2008; MARTIM, 2008). Seguindo os modelos propostos por Greco (1998) e Reverdito (2009), os componentes selecionados para a variação e complexidade das tarefas foram: a) jogos e brincadeiras; b) variação nas distâncias de lançamento; c) variações no posicionamento para o lançamento; d) variação na quantidade de tentativas de lançamentos; e) variação no tipo de ação de lançamento.

De acordo com Winckler (2023), no desenvolvimento esportivo do jovem praticante, deve-se entender a evolução de cada indivíduo, perpassando por avaliações periódicas, entendendo assim, qual o nível do atleta e até onde ele poderá se desenvolver, portanto algumas diferenças básicas devem ser observadas para tal: a) biotipo do aluno (nível de força, técnica para realizar o arremesso, lado dominante e olho dominante); b) questões intelectuais e de entendimento (entende bem o conteúdo, retém informações e a forma de resolver problemas durante o jogo); c) nível de motricidade (se arremessa rápido, se demora a concluir o arremesso, senso de direção e o nível de precisão do movimento), com essas variantes o treinador poderá esquematizar o treinamento da melhor forma possível, trazendo uma evolução do praticante de forma mais assertiva. Da Silva et al. (2019) demonstra que outros aspectos também devem ser observados para uma intervenção dos treinadores com seus atletas, conhecimentos acerca das características dos mesmos além das quadras, que vão desde o conhecimento dos medicamentos utilizados por estes, até sua forma de relação com

outras pessoas na sociedade em geral, para assim formular estratégias de treino e formas de motivá-los.

Para a iniciação da bocha paralímpica com jogos e brincadeiras com o intuito de acertar alvos, a proposta de evolução da complexidade das mesmas deve seguir a pirâmide proposta por OLIVEIRA (2019), que segue a seguinte sequência: maior para o menor > alto para o baixo > próximo para o distante, por outro lado, em atividades onde não há alvos dispostos em quadra, e sim uma zona alvo, a realização deve seguir a seguinte sequência: maior para o menor > próximo para o distante. Após a adaptação do atleta e do treinador com as atividades, e o entendimento de cada um dos dez arremessos, a parte tática deve entrar em evidência, agora os indivíduos devem se atentar a outros fatores, tais como o autor ressalta como componentes técnicos/táticos contextualizados ao jogo, que são: a) saída de jogo; b) saída do adversário; c) tie-brake; d) jogos individuais simulados.

Morris e Wittmannová (2010) demonstram a importância da estruturação de sessões de treinamento e investigaram o melhor tipo de intervenção com atletas da modalidade. A pesquisa ocorreu de duas formas: atletas que realizavam o treinamento bloqueado praticavam (1) primeira bola, (2) deslocar, e (3) colar na jack, por 10 minutos em cada distância (3, 5 e 9 metros); e atletas que realizaram treinamento aleatório praticavam (1) primeira bola, (2) deslocar e (3) colar na jack, pelo mesmo tempo de 30 minutos. Diante dos resultados obtidos, demonstra-se a necessidade de uma maior variação e estímulos para uma avaliação mais próxima à realidade.

Estudos de precisão realizados demonstram a melhor angulação para arremessos, e o perfil cinemático dos mesmos a distâncias de 3, 6 e 9 metros (DOEWES, 2020a; LEITE et al. 2014). Oliveira (2022) traz um protocolo de avaliação dos atletas quanto sua precisão, fazendo uso de alvos dispostos em quadra em locais específicos, facilitando assim a coleta de dados individuais de cada praticante. Analisar os locais de maior e menor precisão é de suma importância para a condução dos treinamentos e estratégias em jogo.

Coelho (2020) traz uma proposta de ensino do tênis de mesa para pessoas com deficiência motora, levando o ambiente escolar como iniciador do contato com o esporte,

mostrando a importância da inclusão da pessoa com deficiência dentro das aulas de educação física, trazendo uma sequência didática para a imersão do aluno PCD tendo a iniciação, movimentos básicos e aperfeiçoamento motor para o jogo propriamente dito nas atividades propostas, porém nada voltado ao alto rendimento, delimitando seu estudo apenas ao ambiente escolar.

Como limitação do estudo temos a falta de uma validação objetiva das atividades com uma gama maior de profissionais e atletas experientes ligados ao tema, que trariam perspectivas diferentes e novas atividades para serem realizadas com novos praticantes da modalidade, desde a iniciação ao aperfeiçoamento das técnicas desenvolvidas, fazendo assim necessário uma validação para trabalhos futuros. Vale salientar também a necessidade de implementar formas de monitoramento da precisão e desenvolvimento do atleta, trazendo vídeos durante todo o processo como forma de avaliação.

Dessa forma, com as observações acerca do desenvolvimento da bocha paralímpica presente neste trabalho, futuros profissionais da área poderão utilizá-los tanto dentro das escolas proporcionando não só a garantia ao acesso dos esportes adaptados para pessoas com deficiência devido a sua fácil aplicação, mas também para direcioná-los para uma prática dedicada ao alto rendimento, trazendo os aspectos relacionados à competição, levando em consideração todas as variáveis relacionadas e recomendações do processo pedagógico para o treinamento técnico/tático, auxiliando o desenvolvimento motor e cognitivo dos mesmos.

## **5 CONCLUSÃO**

A elaboração da sequência pedagógica de ensino-aprendizagem-treinamento da bocha paralímpica enriquecerá o desenvolvimento da modalidade, abordando de maneira abrangente os conhecimentos que tangem o esporte e que devem ser cultivados com futuros atletas e profissionais da área. Essa iniciativa proporciona uma ampla variedade de saberes fundamentais para o desempenho do jogo propriamente dito, visando o desenvolvimento um repertório expandido tanto de gestos técnicos, quanto de entendimento do desporto, resultando uma melhora do desempenho esportivo.

Este trabalho representa a conclusão de um processo abrangente, abarcando todos os aspectos básicos da bocha paralímpica, facilitando o entendimento da modalidade para futuros profissionais, começando de sua iniciação e indo até a preparação para o alto rendimento, levando em consideração todos os fatores envolvidos em sua prática. Este esforço visa tornar o esporte acessível e tangível para todos os profissionais e entusiastas, contribuindo para sua difusão e crescimento.

## REFERÊNCIAS

- ARROXELLAS, R. D. DE et al. Bocha adaptada: análise cinemática do arremesso e sua relação com a realidade virtual. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 2, p. 160–167, 2017
- BEGOSSI, Tuany Defaveri; MAZO, Janice Zarpellon. O processo de institucionalização do esporte para pessoas com deficiência no Brasil: uma análise legislativa federal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 2989-2997, 2016.
- BOHME, Maria T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.11, n. 3, p 91-96, 2008.
- CAMPEÃO, M. DA S.; OLIVEIRA, R. G. DE. Bocha paraolímpica: manual de orientação para professores de educação física. [s.l: s.n.].
- COELHO, Vinícius. PROPOSTA DE ENSINO DO TÊNIS DE MESA PARA ESTUDANTES COM DEFICIÊNCIA MOTORA. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA, Vitória de Santo Antão, 2020.
- DANTAS, M. J. B. et al. BOCHA PARALÍMPICA: história, iniciação e avaliação. **Curitiba: Editora CRV**, 2019.
- DICKSON, M. J.; FUSS, F. K.; WONG, K. G. Benchmarking of boccia balls: Roll distance, accuracy, stiffness, rolling friction, and coefficient of restitution. *Sports Technology*, v. 3, n. 2, p. 131–140, 2010.
- DOEWES, R. I. et al. The development of boccia ball throwing test instruments on palsy cerebral athletes. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, v. 7, n. 3, p. 265– 273, 2020.
- FEITEN, Gabriel et al. Ingresso e permanência dos atletas com deficiência no esporte Paralímpico Brasileiro. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, v. 16, n. 1, p. 218-237, 2023.
- FONG, D. T. P. et al. Upper limb muscle fatigue during prolonged Boccia games with underarm throwing technique. *Sports Biomechanics*, v. 11, n. 4, p. 441–451, 2012.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- GRECO, Pablo Juan; BENDA, Rodolfo Novellino. Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. **Belo horizonte: UFMG**, v. 1, p. 230, 1998.
- KOPER, M. et al. Relationship between Pre-Competition Mental State and Sport Result of Disabled Boccia Athletes. *International journal of environmental research and public health*, v. 17, n. 21, p. 1–11, 2020.

LEITE, I. et al. Avaliação cinemática do arremesso tipo down arm de um jogador de bocha paradesportiva (Classe BC4) – um estudo de caso. *ConScientiae Saúde*, v. 13(Supleme, p. 46 80–84, 2014.

MARTIN, Dietrich; CARL, Klaus; LEHNERTZ, Klaus. **Manual de teoria do treinamento esportivo**. Phorte, 2008.

MORRISS, L.; WITTMANNOVA, J. The effect of blocked versus random training schedules on boccia skills performance in experienced athletes with cerebral palsy. *European Journal of Adapted Physical Activity*, v. 3, n. 2, p. 17–28, mar. 2010.

OLIVEIRA, José Igor Vasconcelos de et al. Protocolo para avaliação da precisão de jogadores de bocha paralímpica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 616-620, 2021.

OLIVEIRA, José Igor Vasconcelos de. **Desenvolvimento e validação de um protocolo para avaliação do desempenho de precisão na bocha paralímpica**. 2022. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

PARSONS, Andrew; WINCKLER, Ciro. Esporte e a pessoa com deficiência: contexto histórico. **Esporte paralímpico**, p. 3-14, 2012.

QUIGUANÁS LÓPEZ, D. et al. Función motora y fuerza de lanzamiento en deportistas de Boccias, con parálisis cerebral. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, v. 38, n. 4, p. 449–453, 2019.

RECABAL MARIANGEL, C. et al. Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo en atletas de Boccia pertenecientes al Comité Paralímpico de Chile. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, v. 8, n. 2, p. 1139–1146, 2021.

ROLDAN, A. et al. Manual dexterity and intralimb coordination assessment to distinguish different levels of impairment in boccia players with cerebral palsy. *Frontiers in Neurology*, v. 8, n. NOV, p. 1–9, 2017.]

SANTOS, Jeovana. BOCHA PARALÍMPICA COMO INSTRUMENTO DE MELHORIA DA AUTOESTIMA: Um estudo de caso. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, [S. /], 2022.

SCHEID, Luciana; ROCHA, Edilson Alves da. Organização Administrativa do Desporto Paralímpico. **WINCKLER, Ciro; MELLO, Marco Túlio de. Esporte Paralímpico. São Paulo, SP. Editora Atheneu, 2012.**

SILVA, Daiane Cardoso da et al. CONHECIMENTOS DECLARADOS POR TREINADORES DE BOCHA PARALÍMPICA PARA A INTERVENÇÃO PROFISSIONAL. **Journal of Physical Education**, v. 30, p. e3042, 2019.

TEODORO, Célia Maria et al. Esporte adaptado de alto rendimento praticado por pessoas com deficiência: relatos de atletas paraolímpicos. 2007.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

WEBBORN, Nick. London 2012 Paralympic Games: bringing sight to the blind?. **British journal of sports medicine**, v. 47, n. 7, p. 402-403, 2013.

WINCKLER, CIRO. Pedagogia do Desporto. Santos, SP: [s. n.], 2023.

WORLDBOCCIA. BISFed International Boccia Classification Rules. [s.l: s.n.].

WORLDBOCCIA. BISFed International Boccia Rules. [s.l: s.n.].

WORLDBOCCIA. BISFed international boccia rules. In: BISFed international boccia rules. [s.l: s.n.]. p. 39.