

VIVENDO COM PARALISIA

Esportes adaptativos e recreação para pessoas com paralisia



**CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION**
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Primeira edição 2022

Este guia foi elaborado com base na literatura científica e profissional. Ele é apresentado para fins de educação e informação; não deve ser interpretado como diagnóstico médico ou conselho de tratamento. Por favor, consulte um médico ou profissional de saúde adequado para perguntas específicas sobre a sua situação.

Créditos:

Escrito por Liz Leyden

Fundação Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Telefone: 973-379-2690

Ligação gratuita: 800-539-7309

ChristopherReeve.org

Esportes adaptativos e recreação para pessoas com paralisia

ÍNDICE

- 4** Introdução
- 5** Como começar
- 5** Como entrar no jogo: onde procurar
- 8** Destaque: Caiden Baxter
- 10** Cultivando novos hobbies: o que fazer
- 12** Destaque: Garrison Redd
- 13** Esportes e recreação para todas as funções
- 15** Evitando lesões
- 16** Destaque: Tracy Cole
- 17** Apoiando vidas saudáveis
- 19** Como manter os veteranos conectados
- 20** Destaque: Virginia Rose
- 22** Equipamento adaptável
- 23** Recursos

INTRODUÇÃO

“Integração comunitária, desenvolvimento pessoal, desenvolvimento mental, saúde física a longo prazo. Todas essas coisas vêm da participação esportiva. É por isso que é tão importante criar acesso equitativo para todos.”

— Erik Robeznieks, Diretor Assistente do Programa de Esportes e Fitness Adaptativos da Universidade de Michigan



Cortesia da foto de Erik Robeznieks

O que é possível para as pessoas que vivem com paralisia? Uma pergunta melhor seria: o que não é?

Os esquiadores descem montanhas em skis sentados. Os mergulhadores usam luvas com membranas para se impulsionarem pelo oceano com as mãos. Os ciclistas percorrem as trilhas acessíveis do parque, enquanto os jogadores de boliche podem usar um sistema “sip and puff” e uma rampa para melhorar os strikes na noite de sexta-feira.

Esportes adaptativos e atividades recreativas ajudam as pessoas a levar uma vida definida não pelo que não podem fazer, mas pelo que podem.

Praticar esportes aumenta a saúde física geral, reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares, aumento de açúcar no sangue e ganho de peso, além de melhorar o humor e a autoestima. Juntar-se a uma equipe ou abraçar novas atividades recreativas também pode fornecer conexões sociais críticas que trazem alegria à vida.

As opções são infinitas. Imagine um dia de caiaque com seus filhos, um acampamento de fim de semana com amigos ou a solidão bem-vinda de um mergulho na piscina local. De esgrima em cadeira de rodas a jardinagem adaptável, o céu é o limite. Siga sua curiosidade, encontre uma nova paixão e crie um caminho para uma vida feliz e saudável.

COMO COMEÇAR

Tire um tempo para considerar seus objetivos. Você está ansioso para ativar seu espírito competitivo? Sentindo falta da camaradagem de fazer parte de uma equipe ou esperando construir novas conexões sociais? Interessado em desafiar-se mentalmente ou fisicamente tentando algo novo? Esperando aumentar a força e a saúde geral?

Talvez sua motivação seja tão simples quanto apenas se divertir. O que quer que o motive, esteja disposto a explorar uma ampla variedade de atividades. Nem tudo vai dar certo, e você pode se surpreender ao amar algo totalmente inesperado.

Graças às maravilhas da Internet, as pesquisas nunca foram tão fáceis. Encontre inspiração instantânea pesquisando nas mídias sociais e percorrendo milhares de postagens de pessoas com deficiência de todo o mundo que praticam esportes e vivem a vida ao máximo. Use o símbolo de hashtag (#) para pesquisar qualquer coisa sobre a qual você esteja curioso - de #esportesadaptativos a #tênisdeiraderodas e #acampamentoacessível - e perceba tudo o que é possível.

ENTRANDO NO JOGO: ONDE PROCURAR

Há muitas maneiras de procurar oportunidades específicas para se tornar ativo em sua comunidade, quer você esteja procurando competir seriamente ou fazer novos amigos.

A **Move United**, uma organização sem fins lucrativos fundada em 1956, promove a participação em esportes adaptativos e recreação por meio de uma rede nacional de mais de 200 grupos comunitários. Um mecanismo de busca no site da organização pode ajudar a mapear quais programas estão disponíveis em sua área. Assine sua revista gratuita, publicada três vezes ao ano, e o podcast semanal “Redefinindo a deficiência” para receber informações regulares sobre esportes adaptativos e atletas.

Indivíduos interessados em competir em níveis recreativos ou de elite podem encontrar treinadores, eventos e clubes locais por meio do **Comitê Olímpico e Paraolímpico dos EUA**; informações abrangentes sobre todos os esportes paraolímpicos também estão disponíveis junto

com pesquisas específicas do esporte para identificar clubes locais em todo o país.

Grandes hospitais de reabilitação também podem ter recursos para os membros da comunidade: O **Kennedy Krieger Institute** em Maryland oferece uma grande variedade de opções de esportes adaptativos para crianças e adultos, como vôlei sentado, lacrosse em cadeira de rodas e musculação; o **Spaulding Rehabilitation Hospital** em Boston supervisiona programas presenciais e virtuais em toda a região, incluindo pickleball, hóquei em trenó, natação e ioga; e **Shirley Ryan AbilityLab** em Chicago organiza jogos de golfe, ciclismo e sessões de escalada adaptativa com grupos da comunidade local. Hospitais infantis também podem oferecer acampamentos gratuitos de verão para esportes adaptativos ou programas noturnos para crianças com deficiência. No **Children's Hospital of Pittsburgh, Camp INSPIRE** foi projetado para crianças e adolescentes com traqueostomias, ventiladores e máquinas BiPAP que têm condições médicas complexas. No **Hospital for Special Care** em Connecticut, os campistas com deficiências físicas têm a opção de uma experiência tradicional de acampamento multiesportivo e recreativo ou uma que se concentra mais intensamente no desenvolvimento de habilidades esportivas.

Cada vez mais, faculdades e universidades estão estabelecendo programas de esportes adaptativos que criam oportunidades para alunos com deficiência competirem ou praticarem esportes internos. Muitos desses programas estão abertos a membros da comunidade com deficiência e a alunos sem deficiência. O **University of Michigan Adaptive Sports & Fitness Program** oferece tênis e basquete em cadeira de rodas competitivos e uma equipe de atletismo adaptável; jogos recreativos semanais e sessões de condicionamento de força atraem alunos com ou sem deficiência. Na **Auburn University**, há times de basquete e tênis em cadeira de rodas; a sala de musculação contém equipamentos cardiovasculares e de força acessíveis; e cinco bicicletas manuais estão disponíveis para uso recreativo. E, na **Portland State University**, todas as habilidades são bem-vindas na parede de escalada, academia inclusiva e clínicas de acolhimento com esportes adaptativos, como vôlei sentado. Entre em contato com as faculdades perto de você para ver quais programas elas oferecem.

Pessoas com interesse em um esporte específico podem procurar o órgão regulador nacional para encontrar oportunidades locais de jogar. Por exemplo, se você estiver interessado em um jogo de precisão como bocha, o **USA Boccia** fornece uma lista de clubes e informações de contato em seu site. Ou, se a velocidade e a perseguição do rúgbi em cadeira de rodas forem tentadoras, visite a **U.S Wheelchair Rugby Association** para encontrar um mapa das equipes comunitárias em todo o país.



Os governos locais geralmente fornecem uma variedade de programas adaptativos para residentes com deficiências. O **Denver, Colorado Department of Parks & Recreation** oferece artes marciais adaptáveis, boliche e golfe. Na Flórida, **Hillsborough County Parks & Recreation** oferece programas de basquete em cadeira de rodas, natação e tiro com arco. Investigue o que está disponível em sua comunidade – e se as opções

forem poucas, reúna-se com os líderes locais para defender o início de um programa.

Além disso, existem muitas organizações sem fins lucrativos que atendem pessoas com deficiência que oferecem programas de esportes adaptativos, desde acampamentos de verão até ligas competitivas.

Considere ligar para a filial da **Easterseals** ou um **Center for Independent Living** local para saber o que está acontecendo em sua comunidade.

A **Kakana** oferece aulas de ginástica virtualmente para pessoas com deficiência. As aulas adaptativas são ministradas por pessoas com deficiência.

Tendo crescido no sudoeste de Michigan, Caiden Baxter era um garoto ativo que adorava esportes, especialmente beisebol, um jogo que jogava desde criança.

Quando Baxter tinha 15 anos, ele sofreu uma lesão na medula espinhal T12 em um acidente enquanto dirigia um veículo todo-o-terreno. Um dos desafios de sua recuperação foi lidar com a forma como esportes e competições se encaixariam em sua vida transformada.

“Eu definitivamente estava preocupado em perder o aspecto atlético da minha identidade”, diz ele. “Eu também estava preocupado com o tipo de condicionamento físico que seria capaz de manter.”

Ele descobriu os esportes adaptativos por meio do programa terapêutico de seu hospital de reabilitação; embora tenha gostado, após sua dispensa, ele rapidamente procurou uma saída mais competitiva - e encontrou uma no River City Rollers, um time de basquete em cadeira de rodas em South Bend, Indiana.

O programa, que acolheu pessoas sem deficiência para jogar em cadeira de rodas, não só deu a Baxter a chance de voltar a ser atleta, como também o ajudou a se reintegrar socialmente.

“Meus amigos e familiares puderam vir jogar também, o que foi ótimo”, diz ele. “A maior parte para mim foi ter essa sensação de conexão novamente por meio da comunidade.”

O esporte o manteve ocupado e o encorajou a abraçar uma vida ativa: logo, Baxter estava andando de bicicleta com seus pais e cuidando de canteiros elevados no quintal. Atualmente, ele é formado em comunicação e mídia na University of Michigan, onde joga no time competitivo de tênis em cadeira de rodas e muitas vezes pode ser encontrado em um jogo de basquete adaptável.

“Os esportes adaptativos conectam você a pessoas que passam por situações semelhantes”, diz ele. “Essa é a parte legal. Quando comecei, fui apresentado aos esportes novamente, mas também a



Cortesia da foto de Caiden Baxter

um monte de pessoas que moravam na minha área e tinham lesões na medula espinhal. Eu poderia fazer tantas perguntas a eles. Eles tiveram lesões por mais tempo do que eu e isso ajudou a ver onde eles estavam. Agora estou cumprindo esse papel para outras pessoas.”

Embora os esportes sejam uma excelente maneira de manter a boa forma e encontrar novos amigos, os hobbies também podem melhorar a vida.

Cante em um coral da comunidade. Junte-se a um clube de scrapbooking local. Descubra outras pessoas que compartilham sua paixão. Seja caçando ou jogando bridge, saiba que existem adaptações para uma variedade de habilidades.

Os amantes da natureza em busca de ar puro e aventura têm um leque de opções. A **Birdability**, uma organização sem fins lucrativos do Texas fundada por Virginia Rose (veja o destaque), fez uma parceria com a National Audubon Society para criar um mapa pesquisável de crowdsourcing detalhando a acessibilidade de locais de observação de pássaros em todo o mundo. Seu site também fornece informações abrangentes sobre equipamentos adaptativos, entrevistas e blogs de observadores de pássaros com deficiências e amplas sugestões de como implementar a observação de pássaros acessível e inclusiva nas comunidades locais. Ligue para a filial local da **Audubon Society** para ver quais eventos estão acontecendo perto de você.

Programas e oportunidades acessíveis de recreação ao ar livre também podem ser encontrados por meio de agências ambientais e de conservação estaduais. O **Environmental Council of the States** fornece uma lista deles. Ligue para os escritórios regionais ou verifique o site principal para obter listas de recursos acessíveis e quaisquer eventos adaptativos em parques estaduais. Por exemplo, a **Mount Tom State Reservation** em Holyoke, Massachusetts, aluga trenós e esquis para explorar trilhas acessíveis, enquanto cadeiras de rodas todo-o-terreno estão disponíveis no **Staunton State Park** em Pine, Colorado.

A **Division of Fish and Wildfire** de um estado também pode manter listas de locais de pesca acessíveis para pescadores com deficiência. Os pilares de acesso público devem ter 2,5 metros de largura para permitir espaço para as pessoas manobram cadeiras de rodas. Para os interessados em explorar lagos ou rios locais, é importante encontrar o barco certo ou um guia profissional. Dependendo da capacidade de transferência, pode ser possível sentar no assento do barco com um cinto subabdominal para apoio. Os pontões, disponíveis em muitos resorts e eventos de pesca, oferecem a opção de permanecer em uma cadeira de rodas enquanto estiver na água. A **Paralyzed Veterans of America** patrocina uma variedade de torneios de pesca para pessoas com deficiência ao longo do ano, e a organização sem fins lucrativos **Fishing Has No Boundaries** promove a pesca para pessoas com deficiência por meio de filiais em oito

estados. Mas os pescadores interessados também devem entrar em contato com os clubes de pesca e marinas locais; muitos provavelmente recebem bem os entusiastas de todas as habilidades.

Explorar parques nacionais, seja caminhando ou acampando, é uma opção ao ar livre que pode atrair especialmente as famílias. O **National Park Service Access Pass**, disponível para pessoas com deficiências permanentes, oferece entrada gratuita vitalícia em mais de 2.000 locais de recreação administrados por cinco agências federais. O **National Park Service** e o **Department of Agriculture** mantêm mapas interativos de parques acessíveis, florestas e pastagens em todo o país. Alguns parques de campismo podem apresentar banheiros e chuveiros acessíveis, trilhas, fogueiras e mesas de piquenique.

Mais perto de casa, as pessoas podem encontrar alegria em jardinagem ou observação de estrelas; ligue para sociedades de jardinagem e clubes



de astronomia locais ou regionais para saber mais sobre reuniões e eventos. Centros de recreação comunitários ou lojas de hobby locais podem hospedar clubes de jogos de tabuleiro ou jogos de cartas regulares.

Para uma mistura de arte e movimento, considere a dança adaptativa. Organizações culturais locais e faculdades e

universidades, especialmente aquelas que oferecem diplomas de terapia recreativa ou cinesiologia, podem fornecer programação. O **National Dance Institute** oferece dança inclusiva em escolas K-12, aulas virtuais e um programa semestral que oferece às crianças com deficiência a oportunidade de se apresentar. A **Wheelchair Dancers Organization**, uma organização sem fins lucrativos de San Diego, oferece aulas gratuitas de dança de salão, dança latina e hip-hop, bem como aulas semanais de condicionamento físico adaptável. Ligue para estúdios de dança locais ou use as redes sociais para investigar o que está disponível em sua comunidade.

Quando estava no ensino médio, Garrison Redd sofreu uma lesão na medula espinhal T12 após ser baleado nas costas por uma bala perdida. Redd era uma estrela do time de futebol americano, mas o evento inexplicável o desencorajou de tentar esportes adaptativos por anos.

“Eu não tinha um fechamento para minha carreira no futebol”, diz ele. “Perder algo assim num piscar de olhos, também perdi aquela vontade de me envolver com o esporte”

Eventualmente, depois de se formar na faculdade e conseguir um emprego no Internal Revenue Service, Redd começou a lutar contra infecções frequentes do trato urinário. Ele decidiu visitar uma academia local para ver se o exercício poderia ajudar. Sim—mas mesmo depois que as infecções desapareceram, Redd continuou seus treinos diários de levantamento de peso.

Quanto mais forte ele ficava, melhor ele se sentia; quando um técnico local sugeriu que ele voltasse aos esportes, Redd estava pronto.

Ele começou a treinar como corredor de cadeira de rodas, mais tarde ingressando no Navigators Adaptive Sports Club em New Jersey. A experiência o ajudou a perceber que sua lesão não precisava limitar suas ambições atléticas.

“Estávamos todos tentando ajudar uns aos outros a melhorar”, diz ele. “Você deveria vencer e ser o melhor. Eu senti como se estivesse em casa, como se fosse isso que meu corpo deveria estar fazendo.”

Durante uma competição, Redd também foi convidado a participar de um evento de levantamento de peso; ele levantou 250 libras, estabelecendo um recorde para seu peso. Ele havia encontrado sua nova paixão em um dos esportes adaptativos de crescimento mais rápido.

Em 2018, doze anos após sua lesão, Redd se classificou para a equipe Team USA Para Powerlifting. Enquanto ele compete em eventos em todo o país—de olho nos Jogos Paraolímpicos de 2024 em Paris—Redd incentiva jovens com deficiência a praticar esportes adaptativos.



"Praticar um esporte é bom para o corpo e você ganha autoestima e autoconfiança com isso", diz ele. "Você tem que olhar para o lado bom das coisas e ser grato pelo que você tem. Por que eu não usaria minhas habilidades? Foi aí que o powerlifting se conectou comigo. O objetivo é ser o mais forte possível na vida."

ESPORTES E RECREAÇÃO PARA TODAS AS FUNÇÕES

Mais de 5,4 milhões de pessoas vivem com algum nível de paralisia nos EUA. Seja causada por doença, defeito congênito ou trauma, a extensão da perda funcional causada pela paralisia varia dependendo do dano específico à medula espinhal.

Existem opções de esporte e recreação disponíveis até mesmo para as deficiências de mobilidade mais graves, inclusive para pessoas com tetraplegia de alto nível. Lesões no nível C1-C3 resultam em paralisia em todos os quatro membros, incluindo função limitada abaixo do pescoço. Mas a tecnologia assistiva, como controles de queixo e cabeça, escopos montados e sistemas de gole e sopro permitem que os indivíduos participem de muitas atividades, desde dança de salão e caminhadas até observação de pássaros.

TRAILS, o programa de esportes adaptativos do **Craig H. Neilsen Rehabilitation Hospital da University of Utah Health**, oferece a pessoas com deficiências complexas a chance de esquiar usando o **TetraSki**. Desenvolvido pela equipe de pesquisa e desenvolvimento de reabilitação da University of Utah, o joystick ou sistema controlado pela respiração permite que os esquiadores controlem de forma independente as curvas e a velocidade. O TetraSki também está disponível por meio de alguns programas de esqui adaptativo em todo o país, incluindo **Adaptive Sports Partners do programa de North Country** em Cannon Mountain, em New Hampshire.

O power soccer foi inventado especificamente para usuários de cadeiras de rodas motorizadas e pode ser jogado com controles de queixo, cabeça ou “sip and puff”. Os jogos são disputados em um ginásio com um protetor de pés preso à frente da cadeira de rodas para manobrar a bola, e o esporte inclui equipes competitivas e recreativas em todos os Estados Unidos.

Bocha e boliche também podem ser jogados por pessoas com tetraplegia de alto nível. Os jogadores podem anexar rampas a cadeiras



de rodas e, usando um sistema de “sip and puff” ou bastão de boca, rolar a bola pelo beco. Na bocha, rampas portáteis são usadas com bastões de boca ou cabeça para lançar bolas em direção a uma bola-alvo; além disso, jogadores competitivos de bocha com mobilidade

severamente limitada também podem dar instruções a um assistente que pode atuar como uma extensão do atleta.

Os marinheiros com função de braço limitada ou inexistente podem usar um joystick de controle de queixo ou um sistema “sip and puff” para dirigir o leme e as velas de um barco. Os caçadores também podem controlar as montagens de tiro que estão presas à cadeira de rodas.

O pensamento criativo e os avanços técnicos continuam a transformar os esportes adaptativos; se uma atividade ainda não fornecer equipamentos para apoiar sua função, entre em contato com o departamento de engenharia de uma universidade local e sugira uma colaboração.

EVITANDO LESÕES



Manter-se ativo oferece benefícios críticos para a saúde de pessoas que vivem com paralisia. Mas, seja em uma corrida em cadeira de rodas ou em um jogo de cartas à beira da piscina, as condições secundárias causadas por danos na medula espinhal sempre exigirão atenção extra.

Programas de proteção do ombro compostos de exercícios de alongamento e amplitude de movimento podem ajudar a prevenir lesões

comumente causadas por uso excessivo. Antes de iniciar um novo esporte ou atividade física, converse com seu médico ou fisioterapeuta para estabelecer uma rotina regular que fortalecerá os músculos e tendões do ombro e ajudará a evitar lesões.

Ao praticar esportes ou participar de qualquer atividade física, esteja ciente de sentir tonturas, náuseas ou tonturas, que podem ser sinais de pressão arterial baixa. Pessoas com lesões na medula espinhal também podem ter dificuldade em regular a temperatura corporal. Mantenha-se bem hidratado bebendo água ou líquidos antes, durante e após o exercício. Em clima quente, leve uma toalha fria ou um borrifador para se refrescar. Ao praticar snowboard ou esqui cross-country, monitore seus braços, mãos, pés e pernas para garantir que não fiquem muito frios.

Às vezes, o exercício pode aumentar o atrito na pele, levando a riscos aumentados de úlceras de pressão. Certifique-se de mudar de posição com frequência, use almofadas e faça verificações regulares da pele após o exercício.

Ao acampar ou caminhar, leve kits de primeiros socorros e pilhas extras. Estar preparado e ciente do que seu corpo precisa irá mantê-lo ativo e capaz de aproveitar a vida.

Uma das fotos favoritas de Tracy Cole mostra ela mesma, aos 18 meses, ao lado de um cavalo de balanço.

"Se uma de suas primeiras fotos for com um cavalo, é uma espécie de destino", diz ela.

Cole nasceu com paralisia cerebral e não aprendeu a andar até os seis anos de idade. Antes disso, ela se lembra de passear pela vizinhança em um cavalo de brinquedo que chamou de Marvelous Mustang.

Quando um médico sugeriu a seus pais em 1972 que Cole nadasse ou aprendesse a andar a cavalo, ela ficou emocionada. Na época, havia um programa de equitação terapêutica em New Jersey; desde o momento em que começou as aulas, sua vida se transformou.

"Eu poderia subir neste cavalo e ir mais rápido do que minha caminhada lenta", diz ela. "Não precisei me apoiar em nada. Eu conseguia me equilibrar no cavalo. O cavalo podia andar na areia e na água e entrar na floresta. Em vez de ficar sentado observando todo mundo, eu fiz algo, e foi a coisa mais incrível."

A autoconfiança de Cole disparou. De repente, ela estava fazendo algo que a maioria das pessoas - com deficiência ou não - não fazia. Quando ela tinha 15 anos, ela passou por companheira de hipismo e ex-primeira-dama Jacqueline Kennedy Onassis em uma estrada rural.

"Até onde ela sabia, eu era apenas mais um piloto", diz Cole. "Andar a cavalo é o grande equalizador."

Cole viajou de forma independente ao longo de sua vida, explorando o mundo em cruzeiros no Alasca e no Caribe e colecionando medalhas em competições nacionais e internacionais de equitação.

"Depois de sair de cena, você começa a se socializar com as pessoas e começa a ter sucesso nas coisas", diz ela. "As pessoas dizem: 'Você não pode fazer isso, e eu digo, observe-me.'"



Desde 2011, Cole é participante e instrutor do Programa de Equitação Terapêutica da Centenary University em Hackettstown, New Jersey. O trabalho dá a ela a chance de “ajudar a abrir o mundo” para jovens pilotos e fornecerá uma maneira de permanecer envolvida com o esporte se o envelhecimento eventualmente a impedir de pilotar.

“Andar a cavalo moldou minha vida”, diz ela. “E espero que continue moldando minha vida pelo maior tempo possível.”

APOIANDO VIDAS SAUDÁVEIS

O Programa de Subsídios de Qualidade de Vida da Fundação Christopher & Dana Reeve apoia organizações sem fins lucrativos em toda a América que aumentam o envolvimento da comunidade, melhoram o acesso e incentivam a vida independente para pessoas com paralisia. Nos últimos cinco anos, a Fundação Reeve investiu US\$ 3,5 milhões em programas esportivos e recreativos que construíram trilhas acessíveis e canteiros elevados em Washington; forneceu jet skis adaptáveis para uma iniciativa à beira de um lago em Nebraska; e apoiou um acampamento de aventura noturno no Colorado que apresentava pesca adaptável e passeios a cavalo para pessoas que vivem com paralisia e suas famílias.

A crescente popularidade e impacto dos esportes adaptativos está

criando mais oportunidades e engajamento para milhares de famílias, de acordo com o diretor do programa, Mark Bogosian.

“O mundo dos esportes adaptativos acabou de se abrir”, diz Bogosian. “Agora, o céu é o limite. Se você pode pensar, pode ser feito.”



A Catalyst Sports, uma donatária recente em Atlanta, Geórgia, está semeando cidades do sul com escalada adaptativa e eventos de ciclismo que promovem o envolvimento da comunidade. O fundador Eric Gray foi inspirado a se concentrar na programação de aventura que reúne os participantes depois de trabalhar como

terapeuta recreativo em um hospital de veteranos. Sabendo que muitos veteranos prosperavam com uma descarga de adrenalina, Gray lançou programas adaptativos de ciclismo e caiaque para reorientar sua energia. Quando ele ajudou a construir uma parede de escalada de 15 metros no local, sua popularidade entre terapeutas e veteranos provocou um momento de luz.

“Ninguém no Sudeste estava dando às pessoas com deficiência a oportunidade de acessar a aventura dessa maneira”, diz ele.

A primeira clínica de escalada da Catalyst em 2013 atraiu 65 pessoas com deficiências físicas de toda a região; uma mulher chegou a dirigir de Michigan com o pai. Desde então, a organização adicionou nove filiais em cidades do sul que oferecem clínicas regulares e passeios não apenas para pessoas com deficiência, mas também para seus amigos e familiares.

“Tudo se trata de comunidade e conexão”, diz Gray. “Uma mulher que usava uma cadeira de rodas motorizada saiu recentemente e nos disse que não andava de bicicleta há 30 anos. Esta foi a primeira vez que ela pôde sair sozinha para a natureza e dar um passeio com a irmã. É disso que se trata.”

Para obter mais informações sobre os subsídios de qualidade de vida da Fundação Reeve, visite www.ChristopherReeve.org/QOL.

Os esportes adaptativos têm desempenhado um papel fundamental na reabilitação e recuperação de veteranos com deficiência desde a Segunda Guerra Mundial. Enquanto milhares de soldados voltavam para casa com lesões na medula espinhal e membros amputados, os médicos nos Estados Unidos e na Inglaterra começaram a incorporar a recreação aos programas de tratamento; o basquete em cadeira de rodas foi inventado especificamente para veteranos, mas a ideia de tornar todos os esportes acessíveis acabaria por surgir.

Agora, o **U.S. Department of Veteran Affairs (VA)** realiza uma ampla variedade de esportes adaptativos e eventos de artes terapêuticas projetados para promover a independência, o envolvimento da



Crédito da foto: Sam Maddox

comunidade e o bem-estar entre os veteranos. As clínicas de verão oferecem aos veteranos a chance de surfar, velejar, andar de caiaque e andar de bicicleta, enquanto o inverno traz esqui, hóquei em trenó e aulas de mergulho interno e escalada.

Além disso, o **National Veterans Creative Arts**

Competition concentra-se em categorias artísticas que vão desde a prosa patriótica e a poesia até a dança e a marcenaria.

O VA também apoia a prática de esportes competitivos, oferecendo uma bolsa-auxílio mensal para veteranos com deficiência que treinam em esportes paraolímpicos.

James Howard, coordenador do **Programa Militar e de Veteranos da Fundação Reeve**, é um veterano que vive com uma lesão na medula espinhal C5-C7. Ele participou de muitos eventos VA desde sua lesão, começando com um evento de ciclismo com as mãos para veteranos que abriu seus olhos para o valor dos esportes adaptativos.

“Senti uma liberdade e independência que temia não sentir novamente”, diz Howard.

A experiência foi transformadora. Howard tornou-se um ciclista apaixonado e lançou o **REACHcycles**, uma organização sem fins

Uma noite, por capricho, Virginia Rose foi a um seminário sobre observação de pássaros na Travis Audubon Society em Austin, Texas. Chegou curiosa ao evento; ela saiu convertida.

"Eu estava totalmente engajada", diz ela.

Rose, agora uma professora de inglês aposentada do ensino médio, prontamente se inscreveu nas aulas e passeios da sociedade, onde muitas vezes era a única pessoa que usava uma cadeira de rodas. Isso não a perturbou; os membros foram acolhedores e Rose, que sofreu uma lesão T10 quando tinha 14 anos, nunca deixou a cadeira de rodas limitar sua vida.

"Sempre disse aos meus alunos: 'Suas maiores realizações não acontecerão em sua zona de conforto'", diz ela. "Eu procuro situações em que não sei como vou fazer. Eu vou descobrir como fazer isso. Eu sempre descobri uma forma."

Com a ajuda de uma loja de câmeras local, Rose tinha uma luneta que ela podia manobrar independentemente montada em sua cadeira de rodas. Logo, ela mesma estava liderando viagens de observação de pássaros. A comunidade que ela encontrou tornou-se o centro de sua vida, mas ela também saboreou a solidão e a sensação de liberdade que a observação de pássaros lhe deu.

"Eu chamo isso de importância de não ser atendida", diz ela. "Ser capaz de observar pássaros sozinho em um parque acessível, encontrei o meu melhor eu. Eu me encontrei na trilha."

Rose começou a fazer anotações detalhadas sobre a acessibilidade nos parques de Austin para ajudar Travis Audubon a aumentar a participação de pessoas com deficiência. Quando a National Audubon Society ouviu falar sobre seu esforço, eles convidaram Rose para falar em sua conferência anual e colaboraram em um mapa de acessibilidade de crowdsourcing que agora inclui mais de mil locais de observação de pássaros em todo o mundo.



Crédito da foto: Mike Fernandez / Audobon

Em 2020, após um fluxo constante de ligações e e-mails de observadores em potencial querendo saber como poderiam se envolver, Rose lançou a Birdability, uma organização sem fins lucrativos dedicada a tornar a observação de pássaros inclusiva e o ar livre acessível a todos.

"Encontrei um propósito e uma comunidade para toda a vida", diz ela. "O empoderamento que vem de abrir uma porta, olhar para dentro e dizer: 'Eu posso fazer isso'. E isso serve para qualquer coisa, não apenas para observação de pássaros."

lucrativos de Richmond, Virgínia, que forneceu mais de 625 triciclos adaptáveis para crianças com deficiências.

“Acho que os esportes acessíveis ajudam a todos em geral, mas para os veterinários em particular, dá aquela sensação de camaradagem que eles provavelmente sentem falta”, diz Howard. “Isso realmente me ajudou a avançar no meu processo de recuperação.”

Esportes adaptativos específicos para veteranos e programas recreativos também são oferecidos por organizações comunitárias, muitas vezes em parceria com o VA. O **Paralyzed Veterans of America** organiza torneios e clínicas em todo o país para esportes como boliche, rúgbi e tiro ao alvo. Em Nova York, **Soldiers Under Sail** é um programa de navegação adaptativa projetado especificamente para veteranos da Hudson River Community Sailing. A **Adaptive Sports Northwest**, com sede em Portland, Oregon, oferece programas que vão desde natação até atletismo.

Explore as listas de eventos nacionais do VA e verifique com o hospital VA local ou grupos comunitários de veteranos para ver o que está disponível nas proximidades.

EQUIPAMENTO ADAPTÁVEL

A maioria dos programas de esportes e recreação adaptativos fornecerá equipamentos aos participantes, mas também há subsídios disponíveis que podem ajudar na compra individual. A **Kelly Brush Foundation** concede doações a pessoas com paralisia causada por lesão na medula espinhal para comprar equipamentos esportivos adaptativos. A **Semper Fi & America's Fund** fornece equipamentos esportivos adaptativos para veteranos lesionados, enquanto a **Challenged Athletes Foundation** oferece subsídios para a compra de equipamentos adaptativos para qualquer pessoa com deficiência física permanente. Às vezes, o financiamento específico do esporte também está disponível: A **Athletes Helping Athletes** doa bicicletas adaptáveis para crianças menores de 18 anos.

Os centros estaduais de tecnologia assistiva, financiados pela Lei de Tecnologia Assistiva de 2004 e supervisionados pelo **Administration for Community Living** Center for Innovation and Partnership, também podem oferecer armários de empréstimo ou financiamento para equipamentos que melhoram a vida das pessoas que vivem com paralisia.

RECURSOS

Saiba mais sobre as organizações listadas neste livreto. Ou, para obter ajuda adicional para encontrar esportes adaptativos e oportunidades de recreação em sua comunidade, os especialistas em informações da Fundação Reeve estão disponíveis de segunda a sexta-feira, gratuitamente no número 800-539-7309, das 9h às 20h EST. Consulte www.ChristopherReeve.org/factsheets para ver a ficha informativa sobre esportes e competições, bem como a ficha informativa sobre recreação para obter mais recursos.

Adaptive Sports Northwest

<https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs>

Adaptive Sports Partners of the North Country

<http://adaptivesportspartners.org/tetraski>

Administration for Community Living: State Assistive Technology Centers information

<https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology>

American Wheelchair Bowling Association

<https://awba.org>

Association of Fish and Wildlife Agencies

<https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list>

Athletes Helping Athletes

<https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page>

Auburn University Adapted Sports

<https://cws.auburn.edu/Accessibility/AdaptedSports/Sports>

Audubon Society

<https://www.audubon.org/about/audubon-near-you>

Be Adaptive Equipment (hunting and outdoor)

<https://beadaptive.com/products>

Birdability

<https://www.birdability.org/what-we-do>

Catalyst Sports

<https://www.catalystsports.org>

Centenary University Therapeutic Riding Program and Instructor Course (Hackettstown, NJ)

<https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding>

Challenged Athletes Foundation

<https://www.challengedathletes.org>

Children's Hospital of Pittsburgh, Camp INSPIRE

<https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire>

Christopher & Dana Reeve Foundation Quality of Life Grants Program

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

Christopher & Dana Reeve Foundation Military & Veterans Program

<https://www.ChristopherReeve.org/MVP>

Easterseals

<https://www.easterseals.com>

Environmental Council of the States

<https://www.ecos.org/members>

Garrison Redd Project

<https://www.thegarrisonreddproject.org>

Fishing Has No Boundaries

<https://fhnbnbinc.org>

Hospital for Special Care Adaptive Sports Program

<https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program>

ILRU Directory of Centers for Independent Living

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

Kakana Adapted Fitness Classes

<https://onekakana.com>

Kelly Brush Foundation

<https://kellybrushfoundation.org/theactivefund>

Kennedy Krieger Institute Adaptive Sports Program

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

Mount Tom State Reservation (Holyoke, MA)

<https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information>

Move United

www.moveunitedsport.org

National Dance Institute

<https://nationaldance.org>

National Park Service Access Pass

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm>

National Park Service Accessibility Map

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm>

Paralyzed Veterans of America

<https://pva.org/adaptive-sports>

Portland State University Inclusive Rec

<https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms>



REACHcycles

<https://www.reachcycles.org>

River City Rollers (South Bend, IN)

<https://rivercityrollers.org/>

Semper Fi & America's Fund

<https://semperfifund.org/what-we-do/integrative-wellness/team-semper-fi/>

Shirley Ryan Ability Lab Adaptive Sports and Fitness Program

<https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program>

Soldiers Under Sail

<https://hudsonsailing.org/veterans-programs>

Spaulding Rehabilitation Network Adaptive Sports Centers

<https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports>

Staunton State Park (Pine, CO)

<https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Staunton/Pages/Track-Chair-Program.aspx>

TetraSki

<https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing>

TRAILS at the University of Utah Health Craig H. Neilsen Rehabilitation Hospital

<https://www.utrails.us/about>

Travis Audubon Society (Austin, TX)

<https://travisaudubon.org>

U.S. Department of Agriculture Forest Service

<https://www.fs.fed.us/ivm>

U.S. Department of Veterans Affairs National Veterans Sports Programs & Special Events Office

<https://www.blogs.va.gov/nvspse>

U.S. Department of Veterans Affairs National Veterans Creative Arts Festival

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival>

U.S. Power Soccer Association

<https://www.powersoccerusa.org>

U.S. Sailing Association

<https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf>

U.S. Olympic and Paralympic Committee

<https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search>

U.S. Wheelchair Rugby Association

<https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team>

USA Boccia

<https://usaboccia.org/clubs>

University of Michigan Adaptive Sports and Fitness Program

<https://www.umadaptivesports.com>

Wheelchair Dancers Organization

<https://www.wheelchairdancers.org>

World Para Powerlifting

<https://www.paralympic.org/powerlifting>



Cortesia da foto de Tracy Cole



Estamos aqui para ajudar.

Saiba mais hoje!

Fundação Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Ligação gratuita: 800-539-7309

Telefone: 973-379-2690

ChristopherReeve.org

Esta publicação é financiada pela Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) como parte de um prêmio de assistência financeira totalizando US\$ 8.700.000 com 100% de financiamento do ACL/HHS. O conteúdo é do(s) autor(es) e não representa necessariamente as opiniões oficiais nem o endosso da ACL/HHS ou do governo dos Estados Unidos.