

ESQUÍ DE FONDO PARALÍMPICO EN BRASIL: SUGERENCIAS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE NIÑOS Y JÓVENES

PARALYMPIC CROSS-COUNTRY SKIING IN BRAZIL: SUGGESTIONS FOR THE INITIATION OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE IN SPORTS

Pereira, Taylor Brian Lavinsky²⁹ | Universidad Federal de São Carlos - UFSCAR, São Carlos, Brasil | taylor@estudante.ufscar.br
Munster, Mey de Abreu de³⁰ | Universidad Federal de São Carlos - UFSCAR, São Carlos, Brasil | mey@ufscar.br

RESUMEN

El Esquí de Fondo Paralímpico, es una modalidad paralímpica de invierno, practicada por personas con discapacidad física y visual, utilizando esquís los cuales son conducidos por bastones. El deporte se ha desarrollado en Brasil gracias al *rollerski*, equipo que permite simular la técnica de la modalidad sobre asfalto. Todavía existen barreras que distancian la participación de las personas con discapacidad en los programas de deportes adaptados, como la falta de preparación en la formación docente. El objetivo de este estudio es describir información básica sobre Esquí de Fondo Paralímpico y las posibilidades de iniciación deportiva. Se trata de un estudio cualitativo, caracterizado como un ensayo teórico, basado en un estudio bibliográfico de tipo descriptivo-exploratorio. Durante la iniciación es esencial desarrollar los fundamentos básicos y proporcionar actividades que enriquezcan el repertorio. La diversión es una fuerza motivadora extremadamente poderosa para los niños. El uso de estrategias didácticas que utilicen juegos es indispensable, dejando de lado los enfoques más tradicionales y centrados en la técnica. Las técnicas básicas y los fundamentos difieren según las categorías, en *standing* y *visually impaired* son los mismos aplicados en el esquí de fondo convencional. Para la categoría *sitting*, el control del tronco es determinante, siendo fundamental utilizar estrategias para que el practicante pueda explorar sus posibilidades y límites de movimiento del tronco. En general, el uso de actividades lúdicas enfocadas a la adquisición de habilidades motoras básicas, y fundamentos básicos de la modalidad son esenciales durante la iniciación deportiva de niños y jóvenes.

Palabras-claves: Actividad Física Adaptada, Iniciación al Deporte, Para Esquí de Fondo, Rollerski.

ABSTRACT

The Paralympic Cross-country Ski, is a winter Paralympic modality, practiced by people with physical and visual disabilities, using skis which are conducted by poles. The sport has developed in Brazil thanks to rollerski, equipment that allows simulating the technique of the modality on asphalt. However, there are barriers that distance the participation of people with disabilities in adapted sports programs, such as the lack of preparation in teacher training. The aim of this study is to describe basic information about Paralympic Fund Skiing and the possibilities of sports initiation. It is a qualitative study, characterized as a theoretical essay, based on a descriptive-exploratory bibliographic study. During initiation, it is essential to develop the basic fundamentals and provide activities that enrich the repertoire. Diversion is an extremely powerful motivating force for children. The use of didactic strategies that use games is indispensable, leaving aside the more traditional approaches centered on technique. The basic techniques and the fundamentals differ according to the categories, in standing and visually impaired under the same conditions applied in conventional deep skiing. For the sitting category, trunk control is crucial, and it is essential to use strategies so that the practitioner can explore their possibilities and limits of trunk movement. In general, the use of ludic activities focused on the acquisition of basic motor skills, and basic fundamentals of the modality are essential during the sports initiation of children and young people.

Keywords: Adapted Physical Activity, Initiation to Sport, Cross Country Skiing, Rollerski

²⁹ Estudiante de doctorado en Educación Especial

³⁰ Profesora Doctora del Departamento de Educación Física

INTRODUCCIÓN

La actividad física adaptada se caracteriza por un programa diverso de actividades teóricas y prácticas en diferentes contextos de motricidad humana, tales como actividades acuáticas, rítmicas, juegos y deportivas, basadas en los intereses y potencialidades de individuos de diferentes grupos de edad, y que necesitan atención especializada, incluidas las personas con discapacidad (De Castro, 2011).

Los Programas de Actividad Física a Medida buscan respetar las individualidades, adaptar las actividades a los participantes y posibilitar el reconocimiento de sus potencialidades. Teixeira y Ribeiro (2006) mencionan que hay varios beneficios alcanzados por las personas con discapacidad a través de la práctica de actividades físicas, destacando el desarrollo de los aspectos físico-motores, cognitivos y psicosociales.

En relación al dominio motor, el desarrollo ocurre en varias habilidades, tales como: velocidad, agilidad, fuerza, equilibrio, coordinación, ritmo, flexibilidad y habilidades cardiorrespiratorias. En el ámbito cognitivo, abarca: razonamiento, atención, percepción espacio-temporal y concentración. En cuanto al desarrollo psicosocial, implica: socialización, espíritu de lucha, control de la ansiedad y autoestima (Teixeira, & Ribeiro, 2006).

Entre las posibilidades en los contextos de Actividad Física Adaptada, se destaca el deporte adaptado, considerado un fenómeno sociocultural manifestado de diversas maneras (Stigger, 2005). El deporte adaptado abarca fines pedagógicos, recreativos, terapéuticos y competitivos, consistentes en un conjunto de modalidades modificadas o creadas para satisfacer necesidades específicas de las personas con discapacidad, que implican adaptaciones en el espacio físico, reglas, materiales y equipos, o metodología de enseñanza (Munster, & Almeida, 2010).

Actualmente el deporte adaptado es considerado un fenómeno mundial, atrayendo el interés y la atención de muchas personas, gracias a la pluralidad de posibilidades, entre las que se encuentran: prácticas en condiciones de ecuanimidad, ascensión social, mejoras en la condición física, rehabilitación, y también en la salud (Cardoso, 2011; Costa, & Sousa, 2004), además de la conquista del derecho a la inclusión social por parte de las personas con discapacidad y el descubrimiento de posibilidades de ocio (Tweed, & Howe, 2010).

Los beneficios de practicar deportes adaptados son variados, y su ascenso es inevitable. En Brasil, la práctica de actividades físicas adaptadas aumentó significativamente. Boas et al. (2003), atribuyen este crecimiento a la posibilidad de inclusión social de las personas con discapacidad y a la difusión del deporte adaptado en los medios de comunicación.

Existen varias modalidades deportivas adaptadas, con diferentes objetivos y estructuras, entre las que se encuentran los deportes Paralímpicos, que son deportes adaptados perteneciente al programa de los Juegos Paralímpicos. Entre las diversas modalidades existentes, destaca el Esquí de Fondo Paralímpico. El Esquí de Fondo Paralímpico es una

modalidad paralímpica de invierno, practicada por personas con discapacidad física y visual, utilizando esquís y conducidos por bastones (Pereira et al., 2020).

El deporte ha estado presente en los Juegos Paralímpicos de Invierno desde la primera edición de 1976 en Örnsköldsvik, Suecia (WPNS, 2019). En Brasil, el deporte comenzó su desarrollo en 2012, con una asociación entre la Confederación Brasileña de Deportes de Nieve (CBDN) y el Comité Paralímpico Brasileño (CPB) (CBDN, 2020).

El deporte se ha desarrollado en Brasil gracias al *rollerski*, "equipo que permite simular la técnica de Esquí de Fondo paralímpico sobre asfalto" (Pereira et al., 2018). Este equipo surgió en la década de 1930, en Italia y el norte de Europa, con el objetivo de satisfacer la demanda de entrenamiento de atletas de alto rendimiento también durante el verano, lo que permite esquiar en el asfalto o en lugares sin nieve (Manske, 2014).

El *rollerski* permitió que el Esquí de Fondo Paralímpico fuera uno de los deportes de invierno con mayor factibilidad de desarrollo en Brasil, contribuyendo a un número creciente de personas con discapacidad interesadas en practicar el deporte (Pereira et al., 2018).

Sin embargo, todavía existen barreras estructurales que distancian la participación de las personas con discapacidad en los programas de deportes adaptados. Incluso cuando son niños, las personas con discapacidad están experimentando varios obstáculos que dificultan experimentar la infancia en su plenitud (Melo, 2014). Moran y Block (2010) eligen algunas barreras que hacen imposible que los niños con discapacidades físicas participen en actividades físicas y deportivas, como la sobreprotección de la familia, la falta de preparación en la formación docente para tratar con personas con discapacidades y el propio desinterés del niño por temor a lesiones y fracasos. En vista de este contexto, el objetivo de este estudio es describir información básica sobre Esquí de Fondo Paralímpico y posibilidades de iniciación deportiva, permitiendo ayudar a los profesionales de la educación física en la iniciación de niños con discapacidades interesados en la práctica de Esquí de Fondo Paralímpico en Brasil.

MÉTODO Y RESULTADOS

Se trata de un estudio cualitativo, caracterizado como un ensayo teórico, basado en un estudio bibliográfico de tipo descriptivo-exploratorio. A partir de las búsquedas bibliográficas sobre iniciación deportiva, fue posible describir posibilidades que pueden ayudar a los profesores de educación física con respecto al proceso de iniciación de los niños en Esquí de Fondo Paralímpico en Brasil.

Durante la iniciación deportiva de niños y jóvenes con discapacidad, es extremadamente importante que estén expuestos al aprendizaje de habilidades motoras fundamentales. Melo (2014) señala que los niños con discapacidad, en su mayor parte, están parcial o totalmente privados de la exploración del cuerpo y las diversas experiencias motoras, y es esencial que estos niños tengan la oportunidad de experimentar las diversas formas de movimiento para el enriquecimiento de su repertorio motor.

Munster y Almeida (2006) señalan que los programas de actividad motora para personas con discapacidad deben tener en su esencia el trabajo dirigido a las potencialidades del individuo. Melo (2014) agrega que es esencial considerar las especificidades de cada estudiante durante la planificación de las acciones.

En este sentido, se presentarán posibilidades que pueden ayudar a los profesores de educación física con respecto al proceso de iniciación de niños y jóvenes en Esquí de Fondo Paralímpico en Brasil.

Al iniciar el trabajo con una nueva modalidad, es indispensable que el docente tenga conocimientos básicos al respecto, en este sentido se describirá información básica sobre la modalidad.

Esquí de Fondo Paralímpico es una modalidad de resistencia, en la que los practicantes recorren cursos con variada altimetría, deslizándose sobre esquís y conducidos por bastones⁰, siendo organizados por categorías de género y clase deportiva, con eventos de corta, media y larga distancia (Pereira et al., 2020).

La clase de deportes tiene como objetivo asegurar que los resultados de los atletas en las competiciones sean el resultado de sus actuaciones, minimizando el impacto de la discapacidad y asegurando una participación justa. Los parámetros de las clases deportivas se establecen mediante evaluación clínica y funcional, que abarca a los participantes con discapacidad visual y física, subdivididos en tres categorías: *visually impaired*, *standing* y *sitting* (Pereira et al., 2018; Coelho et al., 2018).

Los profesionales con discapacidad visual se incluyen en la *categoría visually impaired* y se dividen en tres categorías, según criterios clínicos relacionados con la agudeza y el campo visual. Para los esquiadores de clase B1, es obligatorio guía y utilizar las ventas. Para las clases B2 y B3, estas características son opcionales. Durante una competición, el guía se mueve unos metros por delante del atleta y, equipado con un micrófono y un amplificador conectado a la parte posterior, proporciona una referencia espacial y describe verbalmente las características del recorrido como curvas, descensos y subidas (WPNS, 2019).

Los practicantes con discapacidades físicas se subdividen en las categorías *standing* y *sitting*. Los practicantes pertenecientes a la categoría *standing* practican la modalidad de pie, separada en siete clases. En las clases de LW2 a LW4, se asignan practicantes con discapacidad en una o ambas extremidades inferiores; de LW5 a LW8, se asignan practicantes con discapacidad en una o ambas extremidades superiores; en la clase LW9, se asignan practicantes con participación en los segmentos superior e inferior del cuerpo, en conexión (WPNS, 2017).

Además, los practicantes de la categoría *sitting* pueden presentar deficiencias en una o ambas extremidades inferiores, practicando en posición sentada, donde deben estar unidos a un asiento unido a los esquís, *llamado sit-ski*. La capacidad de control del tronco es esencial

en esta categoría, siendo determinante para la aceleración y el equilibrio. En esta categoría los atletas se dividen en cinco clases, desde LW10 hasta LW12 (WPNS, 2017).

Los deportes paralímpicos tienen su propio sistema de clasificación deportiva. El Esquí de Fondo Paralímpico se diferencia de los demás, considerando que en las otras modalidades Paralímpicas cada clase funcional compite en un evento diferente. La World Para Nordic Skiing desarrolló un sistema de porcentaje para corregir los tiempos individuales de acuerdo con las respectivas clases deportivas, agrupando a los participantes de diferentes clases en la misma categoría: *visually impaired*, *standing* ou *sitting* (Ribela et al., 2023). La figura 1 ilustra la dinámica del sistema.

Rank	Bib	Name	NPC Code	Sport Class	%	Real Time	Delta	Result
1	36	WESTEMAIER RIBERA Cristian	BRA	LW11.5	96	14.01,7	0.00,0	13.28,0
2	28	LIU Mengtao	CHN	LW12	100	13.31,2	0.03,2	13.31,2
3	35	KRAVCHUK Vasyl	UKR	LW11	93	14.32,5	0.03,7	13.31,4
4	22	ZHU Yunfeng	CHN	LW12	100	13.36,9	0.08,9	13.36,9
5	34	BAL Pavlo	UKR	LW11.5	96	14.14,6	0.12,9	13.40,4

Figura 1. Recorte del resultado de la Copa de Europa de esquí de fondo paralímpico 2021 de Vuokatti (Fuente: WPNS, 2021)

Iniciación deportiva en Esquí de Fondo Paralímpico

La modalidad implica diversas capacidades motoras como resistencia, fuerza, equilibrio, coordinación motora, agilidad y flexibilidad. Durante la iniciación es esencial desarrollar los fundamentos básicos y proporcionar actividades que enriquezcan el repertorio motor del practicante.

En la "*Long-Term Athlete Development Guide: Cross Country Skiing A Sport For Life*" desarrollada en Canadá (CSC, 2007), se enumeran los factores que influyen positivamente en la iniciación de niños y jóvenes para el desarrollo de las personas que practican deporte a lo largo de su vida.

En el documento, se mencionan 10 factores importantes que influyen en el desarrollo de un atleta, especialmente el factor 2, los fundamentos, o en inglés "*FUNDamentals*". En el texto escrito en inglés, se hace hincapié en la palabra "FUN", que traducido al español significa diversión, en este momento el texto tiene como objetivo reconocer claramente que la diversión es una fuerza motivadora extremadamente poderosa para los niños, y destaca la importancia de desarrollar habilidades fundamentales como requisitos básicos para futuros avances en la adquisición de habilidades atléticas (Canadian Sport. Centres [CSC], 2007).

El *Adaptive Nordic Instructor's Manual* (2011) señala que, para los niños y jóvenes, debe prevalecer el uso de estrategias didácticas que utilicen juegos, dejando de lado los enfoques más tradicionales y excesivamente centrados en la técnica.

En este sentido, se describirán las habilidades fundamentales conocidas en el Esquí de Fondo Paralímpico que deben trabajarse durante el proceso de iniciación.

Las técnicas básicas y los fundamentos difieren según las categorías, en *standing y visually impaired* son los mismos aplicados en el esquí de fondo convencional. Los profesionales con discapacidades físicas adaptarán la mecánica del movimiento de acuerdo con su clase y compromiso, basándose en los mismos principios técnicos (Ribela et al. 2023). Además, los practicantes de la categoría de discapacidad visual realizan la misma mecánica de movimiento que los atletas de la categoría convencional, sin embargo, tienden a esquiar en una "*posición protectora*", que es común en personas con discapacidad visual (USA Paralympics Nordic Skiing [USA PNS], 2020).

Durante la iniciación es importante centrarse en desarrollar las habilidades básicas que preparan a los profesionales para realizar las diferentes técnicas existentes en la modalidad de la manera adecuada (Professional Ski Instructors of America American-Association of Snowboard Instructors [(PSIA-AAS), 2006). Son los siguientes:

Equilibrio/alineación: Los pies, la rodilla, la cadera, el pecho y la nariz deben estar alineados con el *rollerski/esquí* en el plano sagital, y la cadera debe estar alineada con el talón, manteniendo el centro de gravedad equilibrado, impregnando el tobogán hacia adelante.

Transferencia de peso: el equilibrio se produce de forma unipodal, transfiriéndose de un *rollerski/ski* a otro en el momento adecuado, con el fin de permitir un deslizamiento eficiente.

Flexión y extensión de piernas: el control de flexión y extensión del tobillo, rodilla y cadera se produce de forma dinámica y continua, permitiendo realizar transferencia de peso y adaptarse a cambios de dirección, curvas e irregularidades del terreno.

Control de esquina: es la capacidad de inclinar los esquís / *rollerskis* hacia el interior, el exterior y dejarlos planos cuando sea necesario. Y el control de ste permite al practicante empujar el peren el suelo, adquiriendo estabilidad al comienzo de la fase de deslizamiento.

Tiempo: es la capacidad de coordinar todas las habilidades descritas anteriormente de una manera sincronizada y eficiente.

Ribela et al. (2023), señalan que, durante el trabajo y desarrollo de estas habilidades durante la iniciación, es difícil aislarlas, pero es importante entenderlas para definir el objetivo principal de cada actividad propuesta.

Para la categoría *sitting*, el control del tronco es determinante, siendo fundamental utilizar estrategias para que el practicante pueda explorar sus posibilidades y límites de movimiento del tronco, posibilitando aprender y dominar el *sit-ski* en curvas y cambios de dirección, junto con el doble poste, responsable de la propulsión y desplazamiento del atleta. Además,

el posicionamiento del atleta en el *sit-ski* es esencial para un buen aprendizaje y desarrollo (Ribela et al., 2023).

Todavía en la categoría *sitting*, Ribela et al. (2023), señala que esquiar en la nieve y el asfalto influye en el aprendizaje de algunos movimientos, como las curvas, donde en la nieve es posible deslizarse lateralmente, mientras que en el asfalto no, necesitando desplazar el peso en la parte trasera del equipo junto con la fuerza abdominal, eliminando el contacto de las ruedas delanteras del suelo, permitiendo el cambio de dirección.

En la guía desarrollada en Canadá (CSC, 2007), y en Ribela et al. (2023), se enumeran algunos puntos que son importantes durante el proceso de iniciación de niños y jóvenes:

- Fomentar la diversión y la participación, priorizando juegos;
- Proporcionar el desarrollo de habilidades básicas como agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad;
- Desarrollo de las habilidades básicas de Esquí de Fondo;
- Inicialmente, para aquellos que practican la modalidad de pie, se deben priorizar las actividades sin el uso de los bastones, porque el punto principal es aprender a equilibrarse en el esquí o el *rollerski*.
- Utilizar espacios con características y requisitos adecuados al nivel del practicante;
- Proporcionar programas bien estructurados y monitoreados, sin necesidad de periodización;
- Proporcionar el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, involucrando la toma de decisiones;
- El uso de espacios reducidos y controlados proporciona al profesor un mayor control de las actividades propuestas;
- Asegurar que el ambiente de aprendizaje sea física y emocionalmente seguro;
- Promover ejercicios que prioricen el aprendizaje del dominio del equipo, progresando posteriormente a técnicas y condicionamientos;
- Use ejercicios de fuerza usando su propio peso corporal;
- Proporcione actividades con desafíos y condiciones para que los niños se esfuercen por alcanzar metas, y hay una alta probabilidad de éxito en la tarea.
- Se pueden utilizar actividades competitivas y ejercicios de oposición;
- Desarrollar un ambiente de trabajo en equipo;
- Fomentar la interacción social.

Ambos documentos proporcionan información sobre la iniciación: el primero, desarrollado en Canadá, no es específico de la modalidad adaptada, pero el contenido presentado en el documento es esencial. Los puntos presentados anteriormente son sugerencias de que, a través de estudios y experiencias prácticas de los autores, demostraron puntos positivos en el proceso de iniciación deportiva de la modalidad en el proceso de iniciación de personas con discapacidad.

CONCLUSIÓN

Se puede decir que, en general, el uso de actividades lúdicas enfocadas a la adquisición de habilidades motoras básicas, y fundamentos básicos de la modalidad son esenciales durante la iniciación deportiva de niños y jóvenes. Además, es posible encontrar información en documentos sobre iniciación deportiva en el Esquí de Fondo convencional que son sumamente importantes en la iniciación del Esquí de Fondo Paralímpico.

Cabe destacar que, para las categorías de personas con discapacidad física que compiten a pie y discapacidad visual, las habilidades a desarrollar no difieren, siempre que se adapten a las especificidades de los profesionales. Sin embargo, es necesario desarrollar más documentos específicos para la modalidad adaptada que proporcionen y discutan el proceso de iniciación de niños y jóvenes con discapacidad en la modalidad.

Además, se enfatiza la importancia de que cuando se trata de personas con discapacidad, conocer a su estudiante, sus especificidades y potencialidades es esencial para el desarrollo de un trabajo en el camino hacia el éxito. El maestro necesita entender que muchas veces, el niño o joven con discapacidad que se inicia en una modalidad deportiva, en su mayoría, están parcial o totalmente privados de la exploración del cuerpo y de las diversas experiencias motoras, siendo esencial conocer a su alumno, para que sus nuevas experiencias sean lo más enriquecedoras posible.

Se espera que fuera posible proporcionar a los profesores de educación física que buscan trabajar con Esquí de Fondo Paralímpico, información básica y necesaria para la iniciación y desarrollo del deporte en Brasil, convirtiéndose en otra opción de práctica deportiva para niños y jóvenes con discapacidades.

REFERENCIAS

- Adaptive Nordic Instructor's Manual*. (2011). https://disabledsportseasternsierra.org/wp-content/uploads/2018/10/Adaptive_Nordic_Manual-reduced-size.pdf
- Boas, M. S. V., Bim, R. H., & Barian, S. H. S. (2003). Aspectos motivacionais e benefícios da prática do basquetebol sobre rodas. *Journal of Physical Education*, 14(2), 7-11.
- Canadian Sport. Centres. (2007). Long-Term Athlete Development for Athletes with a Disability. *Canadian Sport for Life*.
- Cardoso, V. D. (2011). A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(2), 529-539. <https://doi.org/10.1590/s0101-32892011000200017>.
- CBDN. *Brasil irá aos Jogos Paralímpicos de Inverno com três atletas*. (2018, fevereiro 19). CBDN. <https://cbd.org.br/brasil-ira-aos-jogos-paralimpicos-de-inverno-com-tres-atletas/>
- Coelho, W. L., Pereira, T. B. L., Haidar, G., Ribela, L., Munster, M. A. Formação De Classificadores Funcionais No Para Ski Cross Country: Primeiros Registros No Brasil. (2018, dezembro) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte: Anais do VI Congresso Paradesportivo Internacional, São Paulo*, 24(6), 69.
- Costa, A. M., & Sousa, S. B. (2004). Educação física e esporte adaptado: história, avanços e retrocessos em relação aos princípios da integração/inclusão e perspectivas para o século XXI. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 25(3).
- De Castro, E. M. (2011). *Atividade física adaptada*. Novo Conceito.
- Manske, B. (2014). THE HISTORY of Rollerskiing. *Cross Country Skier [online]*, 34(1), 46-63.
- Melo, F. A. P. D. (2014). Influência de um programa de iniciação esportiva em crianças com deficiência física.

- Moran, T. E., & Block, M. E. (2010). Barriers to Participation of Children with Disabilities in Youth Sports. *Teaching Exceptional Children Plus*, 6(3), 3.
- Munster, M., & Almeida, J. J. G. (2010). O esporte adaptado no contexto da extensão universitária. *Das Margens ao Centro: perspectivas para as políticas e práticas educacionais no contexto da educação especial inclusiva*, 457-467.
- Munster, M. D. A. V., & Almeida, J. J. G. D. (2006). Um olhar sobre a inclusão de pessoas com deficiência em programas de atividade motora: do espelho ao caleidoscópio. *Atividade motora adaptada: a alegria do corpo*. São Paulo: Artes Médicas, 81-92.
- Pereira, T. B. L., Coelho, W. L.; Ribela, L.; Alves, F. C. O; Munster, M.A. Do Asfalto À Neve: A Transição Do Rollerski Ao Para Ski Cross Country Na Perspectiva De Atletas Brasileiros. (2018, dezembro) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte: Anais do VI Congresso Paradesportivo Internacional*, São Paulo, 24(6), 69.
- Pereira, T. B. L., Ribela, L., & Munster, M. A. V. (2020). Desenvolvimento do Para Ski Cross Country no Brasil. *ADAPTA*, 12(1), 47-54. Professional Ski Instructors of America and the American Association of Snowboard Instructors (PSIA-AASI). *Nordic Handbook* (2006). Northern Rocky Mountain Division.
- Ribela, L., Pereira, T. B. L., Munster, M. A. V. (2023). Esportes Paralímpicos de Inverno: Iniciação ao Para Ski Cross Country. In: Wincckler, C. (Org). *Pedagogia do Paradesporto*. Santos: Ed. do Autor, p. 369-404.
- Stigger, M. P. (2005). *Educação Física, esporte e diversidade*. Autores Associados.
- Teixeira, A. M. F., & Ribeiro, S. M. (2006). Basquetebol em cadeira de rodas. *Paraolímpicos do Futuro*.
- Tweedy, S., & Howe, P. D. (2010). *Introduction to the paralympic movement*.
- USA. Paralympics Nordic Skiing (2020). *Sit ski instructor manual*.
- WPNS. *World Para Nordic Skiing Rules and Regulations Cross Country Skiing and Biathlon*. (2019) World Para Nordic Skiing.
- WPNS. *World Para Nordic Skiing (2017). Classification Rules and Regulations*.