



## Desporto adaptado na perspetiva de quem o pratica

---

Os depoimentos que se apresentam em seguida integram-se no âmbito de uma pesquisa publicada na presente revista “*Perceção do desenvolvimento da prática de atividade física adaptada em Portugal: um estudo piloto*”, que têm como principal objetivo analisar a atual prática de atividade física adaptada desenvolvida por PcD em Portugal, encontrando possíveis explicações para os resultados obtidos nas variáveis prevalência, género, local geográfico de prática, tipo de deficiência, modalidade praticada e principais motivações e barreiras.

Parte-se da premissa que nenhuma discussão ou ação concreta que diga respeito às PcD pode ocorrer sem a sua participação plena. Assim, são partilhados quatro depoimentos, a partir de um painel de quatro praticantes de desporto e atividade física que colaboram neste trabalho: Carolina Matias; Eunice Santos; Manuela Oliveira e Felismina Gomes.

## Carolina Matias<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Wellness Life Health Club, Marinha Grande, Leiria



Carolina Neto Matias, 29 anos, Marinha Grande e, foram as circunstâncias inesperadas da vida que estabeleceram a relação que hoje tem com o desporto.

Quando tinha 19 anos, estava a frequentar o 2º ano do Mestrado Integrado em Medicina, na Faculdade de Medicina da

Universidade de Coimbra, estava tudo a correr muito bem até ao dia 28 de maio de 2014 quando, no regresso a casa depois de mais um longo dia de aulas, vinha à boleia de uma amiga minha e fui atropelada após ter saído do carro dela, atropelamento esse que me causou um Traumatismo craneo-encefálico (TCE) muito grave.

Estive em coma durante 3 meses, perdi todas as minhas faculdades, mas, desde então tenho vindo a recuperar contra todas as expectativas médicas. Estive durante 15 meses internada, período em que fiz essencialmente muita fisioterapia, quando tive a tão esperada alta eu e os meus pais considerámos ser importante para a minha recuperação começar a ter atividade física não apenas em contexto clínico de terapia, foi quando nos lembrámos que inscrever-me num Ginásio seria uma excelente opção.

Informámo-nos porque apesar de eu me encontrar mais independente ainda precisava (e preciso) de muita ajuda pois, se em circunstâncias normais o meu risco de queda é elevado no meio de tantos aparelhos que caracterizam um Ginásio aumenta e muito. Foi então que nos surgiu a ideia de ter uma *personal trainer*. Assim comecei esta nova aventura no Wellness Life na Marinha Grande e fui muito bem recebida por todo o staff nomeadamente, a Ana Patrícia Sobreira (a minha primeira *personal trainer*) a quem admiro imenso a paciência, pois teve a capacidade de me introduzir no mundo do ginásio e eu brevemente deixei de me sentir caída de para quedas e passei a sentir-me como um “peixinho na água” para não falar do facto que “social butterfly” ou “borboleta social” é o que melhor me define, eu adoro comunicação interpessoal, e no Ginásio tenho a oportunidade de falar com todos os seus utentes.

Após tanto tempo a viver os meus dias em contexto clínico em que todos os dias interagia com as mesmas pessoas passei a interagir com pessoas sem comorbilidades porque ir ao Ginásio é algo que todos podem fazer não só as pessoas que precisam de fazer reabilitação.

É claro que está a ser um processo demoroso, a Andreia Rodrigues que é quem me acompanha agora e me conhece melhor que ninguém e fez o favor de me enviar o meu plano de treino que vou passar a citar para que me possam conhecer melhor.

Começamos o treino na bicicleta horizontal ou no remo. Nestas máquinas não apresento grandes dificuldades, tenho mais dificuldade na bicicleta por não conseguir realizar o movimento sempre contínuo devido à espasticidade, no remo não consigo dobrar bem as pernas pela mesma razão. Depois em contexto de máquinas a minha evolução já é bem notória já faço: Puxada ao peito; Mid row ou upper row; Máquina de lombar; Máquina de Press de ombros; Chest press; Press deck; Máquina de tríceps; Leg press horizontal; Leg curl sentada e Máquina abduutora.

Nalgumas máquinas tenho mais dificuldade em controlar o movimento, ou seja, faço um movimento mais curto e rápido, preciso que a Andreia esteja a dar-me indicações para deixar o movimento ser mais completo, com mais amplitude.

Desde que frequento o Ginásio noto que ganhei um pouco mais de força (embora não seja nenhuma culturista nem lá perto, devido à minha “amiga” espasticidade tenho de fazer tudo com pouca carga) mas de facto noto em pequenas grandes coisas por exemplo quando estou quase a cair (não é recorrente, mas por vezes acontece) arranjo forças de me agarrar e me puxar de alguma forma para cima.

No fundo consigo fazer tudo com adaptações claro, mas esse é o caminho da felicidade: não é ficar à espera que as circunstâncias que não estão ao nosso favor mudem, temos de ser nós a fazer algo para as mudar e fazer com que, de certo modo, passem a ficar a nosso favor. **THE SHOW MUST GO ON.**

\*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: [carolina.matias@hotmail.com](mailto:carolina.matias@hotmail.com)  
(Carolina Matias)

## Eunice Santos<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Sport Clube Conimbricense

<sup>2</sup>Projeto Sexto Sentido



O meu nome é Eunice Santos, sou deficiente visual e gosto de Desporto desde que me conheço. Nasci com baixa visão devido a um problema congénito, mas sempre adorei brincar na rua, sobretudo correr e jogar à bola.

À medida que fui crescendo, comecei a ficar frustrada por não

ter as mesmas oportunidades de praticar Desporto que os jovens da minha idade. Sou de uma aldeia perto de Anadia e havia nas imediações um clube de futebol feminino que constantemente pedia jogadoras da minha idade para treinos de captação. Ficava triste por apenas dar uns toques numa bola na rua devido á falta de visão.

Em 1992, os Jogos Olímpicos foram em Barcelona e eu nessa altura devorei tudo quanto eram documentários sobre este evento, desde a sua história à evolução dos jogos para os dias atuais. Ia sonhando acordada e imaginava no quão grandioso seria participar num evento como este. Lembrome-me que na cerimónia de abertura imaginei estar lá também. Mas eu pensava que o meu sonho nunca se podia realizar devido ao meu problema de baixa visão. Pouco tempo depois, via o domingo Desportivo, como sempre, e naquela noite um dos convidados era um atleta cego que tinha ganho várias medalhas a correr nos Jogos paralímpicos de Barcelona. Ao mesmo tempo passaram imagens das suas gloriosas corridas e foi apresentado um resumo das diferentes modalidades desportivas que havia para cada grau de deficiência. A partir daí, comecei a pensar que o meu sonho não seria impossível. O desafio era como chegar lá.

Em 1996, ingressei no Ensino superior em Coimbra e aí tive oportunidade de praticar vários desportos quando finalmente tive acesso à CAPO local. Comecei por experimentar o Ciclismo e o Goalball, mas o meu objetivo continuava a ser o Atletismo porque ainda tinha a capacidade de correr sem guia naquela altura e no Ciclismo precisava de alguém sempre.

Assim começava a minha carreira desportiva que durou até sensivelmente 2004. Ganhei 14 títulos nacionais de Atletismo nas diferentes provas e fui internacional em 3 ocasiões entre 1999 e 2001, altura em que concluí os meus estudos e regresssei a casa.

Algum tempo depois, tive de interromper a prática do Desporto de alta competição, devido ao risco de cegueira por descolamento da retina. Ainda tinha uma visão considerável que me permitia ser autónoma. Aconselharam-me a continuar mesmo assim. Ainda regresssei depois da recuperação de diversas cirurgias aos olhos, mas faltava-me algum trabalho de base que não podia fazer. Treinava apenas corrida.

Em 2012, ingressei num grupo de caminhadas que fazia percursos em trilhos. Fui aconselhada a fazer atividades ao ar livre para fins terapêuticos. Nessa altura já trabalhava também num escritório.

Em 2017, mudei de casa e isso proporcionou-me a oportunidade de retomar a corrida. Não tinha fins competitivos, apenas a função de me dar energia para enfrentar um dia de trabalho. Levantava-me sempre às seis da manhã para ir correr na rua, quando chovia e não havia essa oportunidade, sentia que faltava algo ao meu dia e o trabalho não fluía como devia ser.

Em finais de 2018, o meu problema de visão sofreu desenvolvimentos. Mesmo assim não deixei de correr. Eu sentia que a corrida me aliviava os sintomas de dor e visão turva provocada pelo glaucoma.

A 27 de maio tudo mudou radicalmente. Depois de uma cirurgia ao olho que eu ainda via, houve complicações e acabei por perder a visão. Depois de nova cirurgia, reconstituíram parte do olho e fiquei com resíduos visuais que não me permitem ter a vida que tinha antes.

Voltei a praticar Desporto pouco tempo depois, mas com algumas limitações. Em 2020 participei no primeiro treino

do regresso do Futebol de Cegos. Nessa altura ainda não sabia se podia ou não continuar, porque ainda tinham esperança de me devolver um pouco da visão que perdi. Depois veio a pandemia e, no regresso, os médicos disseram que nada havia mais a fazer com os meus olhos. Isso dava-me total liberdade para voltar ao Desporto sem limitações.

Hoje, para além do Futebol, descobri igualmente outras modalidades, como o Showdown que já pratico e o Tiro. Há pouco tempo voltei a correr e regresssei também aos Trails.

Graças ao Sport Clube conimbricense e ao treinador Márcio Sousa, tenho oportunidade de praticar Desporto diariamente. É extremamente importante haver clubes de portas abertas para nos acolherem e para nos fazerem sentir cidadãos de pleno direito com iguais oportunidades de prática desportiva, algo que ainda está muito longe de acontecer. Os poucos clubes que apostam no Desporto Adaptado procuram atletas já com resultados e nem todos os cidadãos portadores de deficiência buscam a prática desportiva para a vertente de competição. Muitas vezes essa prática desportiva é mesmo prescrita por médicos no sentido de melhorar a sua qualidade de vida. Essas pessoas chegam cá fora e não encontram respostas.

No caso da deficiência visual, o sedentarismo é um problema e grande parte destas pessoas sofrem de doenças cardiovasculares e diabetes devido precisamente a essa inatividade física. Existem projetos como o do Sport Clube conimbricense ou o do Sexto Sentido acabam por ser de extrema importância. Estes projetos acabam por ser mais-valias na qualidade de vida, saúde, bem-estar e realização pessoal de muita gente numa cidade que esteve longos anos sem respostas no acesso ao Desporto para pessoas cegas e com baixa visão.

Saliente-se também a falta de apoio nas escolas para a prática desportiva. Como disse atrás, há mais de trinta anos não tinha acesso ao Desporto através da escola. Se eu quis praticar Desporto foi porque o procurei e tive de esperar. Hoje é com alguma tristeza que constato que pouco ou nada mudou. Os nossos direitos quanto à prática desportiva começam a ser restringidos em tenra idade. Poucos são os casos de crianças pequenas que têm a oportunidade de iniciar a prática desportiva, tal como acontece com as crianças ditas normais.

Ainda alimento o sonho de ir a uns Jogos Paralímpicos, embora saiba que é difícil. Não é impossível. O meu objetivo simplesmente é praticar Desporto e mostrar às pessoas que nada é impossível, mesmo sem ver, daí eu realizar várias experiências, em várias modalidades e várias vertentes desportivas.

\*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: [eunicesantos@portugalmail.pt](mailto:eunicesantos@portugalmail.pt)  
(Eunice Santos)

## Manuela Oliveira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Associação Salvador



Manuela Oliveira, é Mestre em Arquitetura pela Universidade do Minho em 2020. Trabalha atualmente como Arquiteta com especialidade na área das Acessibilidades. É Embaixadora da Associação Salvador, dedicando-se à Mentoria das Acessibilidades, e é ainda jogadora de Ténis em Cadeira de Rodas.

A cultura sobre os benefícios que o desporto e a atividade física têm no impacto das nossas vida e saúde, tem sido crescente. Os efeitos são vários e positivos: ajuda a diminuir riscos de doenças, estabelece um sistema imunitário e cardiovascular mais forte, tem efeito na saúde mental, na gestão do stress e da energia. Hoje, vemos diariamente pessoas convencidas a deixar os estilos de vida mais sedentários e a adotarem uma prática desportiva mais regular. Sendo possível para quase toda a gente, ter à sua disposição um local próximo para esta prática.

No entanto, se nos colocarmos no lugar de uma Pessoa com Deficiência, com a mesma ambição e desejo, o acesso à prática desportiva é ainda muito complexo, escasso, para não dizer inexistente. Isto ainda acontece, por diversos fatores entre os quais, a falta de acessibilidade seja ela arquitetónica, atitudinal, comunicacional ou instrumental. Para Pessoas com Deficiência, independentemente do tipo de deficiência, seja ela visual, auditiva, intelectual ou motora, o acesso à prática desportiva tem diferentes tipos de barreiras, impossibilitando as pessoas a “uma simples ida ao ginásio ou ao treino”.

Como Pessoa com uma Deficiência motora e utilizadora de cadeira de rodas, consigo identificar e enumerar algumas das maiores barreiras que enfrentamos no momento do acesso aos espaços para a prática desportiva. Existem ainda diversos mitos e preconceitos presentes relativamente às Pessoas com Deficiência, que precisam de ser quebrados para assim caminharmos num sentido de diversidade e inclusão.

A nossa sociedade é ainda moldada por pensamentos capacitistas, que não consegue considerar e visualizar que as Pessoas com Deficiência possam querer fazer exercício físico para se manterem saudáveis.

Um claro exemplo, é que visualizamos ainda as pessoas, sobretudo Pessoas com Deficiência motora, como pessoas que necessitam de reabilitação e fisioterapia, e não propriamente uma atividade de ginásio ou desporto. Este pensamento vem do modelo médico da deficiência que considera que as Pessoas com Deficiência precisam de ser curadas, por isso as ações devem ir neste sentido. A considerar que estamos a falar de Pessoas com Deficiência com uma condição física estável, estas podem e devem fazer para ter uma atividade física regular.

Após ultrapassarmos este simples pensamento, surge tantos outros. Onde é que uma Pessoa com Deficiência pode praticar? Que ginásio é acessível? Quais os Clubes Desportivos Acessíveis e com Modalidades Adaptadas?

Poucos são os Clubes com Modalidades de Desporto Adaptado, poucos ou quase nenhuns são os ginásios preparados para receber uma Pessoa com Deficiência. Ou porque as instalações não o permitem, por barreiras arquitetónicas, ou porque não têm equipamento adaptado, ou ainda porque faltam técnicos e treinadores especializados.

O Decreto-Lei das Acessibilidades, (Decreto-Lei 163/2006 de 8 de agosto de 2006), tem neste momento 17 anos, e “*Aprova o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais.*”

Do qual encontram-se incluídos no âmbito de aplicação “*Instalações desportivas, designadamente estádios, campos de jogos e pistas de atletismo, pavilhões e salas de desporto, piscinas e centros de condição física, incluindo ginásios e clubes de saúde*”. Infelizmente, mesmo com 17 anos do Decreto-Lei, vemos e presenciamos diariamente estabelecimentos para a prática desportivos a abrirem ao público sem cumprir com o Decreto-Lei das Acessibilidades, impossibilitando assim o acesso aos espaços.

Como Arquiteta, reconheço a complexidade associada às normas, os seus custos, bem como a sua difícil aplicabilidade em muitas circunstâncias. No entanto, nenhum fator pode ser justificativo para continuarmos sem cumprirmos a lei.

Para um espaço desportivo ser considerado acessível, este tem de garantir pelo menos alguns pontos básicos: ser acessível desde o acesso exterior (Envolvente Urbana e Estacionamento Acessível), ter uma entrada acessível livre e sem qualquer tipo de ressalto, permitir um percurso fluido no edifício, garantir o acesso e utilização das instalações sanitárias e balneários, ter uma sinalética clara e perceptível e ter produtos e equipamentos acessíveis.

É fundamental garantir os três pilares básicos da Acessibilidade em qualquer ponto: Conforto, Autonomia e Segurança. Sem qualquer um destes fatores não existe uma verdadeira acessibilidade.

Para além disto, precisamos de ter colaboradores e treinadores formados e sensibilizados para o atendimento e acompanhamento de Pessoas com Deficiência. É importante um acompanhamento seguro e informado para os atletas, bem como sentirem que as suas necessidades e limites estão a ser assegurados.

No meu caso, e tendo adquirido a minha deficiência em criança, sempre desejei praticar atividade física ou uma modalidade desportiva, mas nem sempre foi possível. O contacto mais direto e próximo com modalidades desportivas era em plenas aulas de Educação Física, no

entanto, pela ausência de professores sensibilizados, apenas podia assistir, limitando-me a fazer relatórios de aulas. Com o passar dos anos, a mesma vontade mantinha-se, o acesso aos ginásios era limitado pela falta de acessibilidade, (ou na entrada, ou nas máquinas e equipamentos, ou nos balneários), e continuávamos sem Modalidades Adaptadas nas proximidades.

Ao fim de alguns anos, a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão criou o Programa *Mais e Melhores Anos* que promove o Desporto Adaptado para Pessoas com Deficiência. Através desta iniciativa tive finalmente a oportunidade de ter acesso a uma prática desportiva regular e poder praticar a modalidade de Ténis em Cadeira de Rodas.

É fundamental neste momento em Portugal, existir por parte dos setores públicos ou privados, iniciativas de promoção e a criação de acesso à prática desportiva para todos, bem como apostar na formação e desenvolvimento desta área. Os benefícios do desporto para Pessoas com Deficiência são de várias ordens sejam eles psicológicos, sociais e fisiológicos. Atendendo ao envelhecimento da população que todos assistimos, não são só as Pessoas com Deficiência que saem beneficiadas, mas sim os idosos de hoje e de amanhã.

**Precisamos todos de trabalhar para tornar a prática de desporto em Portugal uma realidade para todos!**

\*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: [oliveirabmanuela@gmail.com](mailto:oliveirabmanuela@gmail.com)  
(Manuela Oliveira)

## Felismina Gomes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Associação Salvador



Felismina Gomes, nasceu em Angola, a 03 de março de 1964, durante 20 anos foi responsável de eventos numa empresa de catring e restauração. Desde 2022, é atleta de Paraciclismo [Classe H5] e de Vela

Adaptada [Classe Hansa], contando já com participação em 6 meias maratonas e 15 corridas de 10 km. Dedicar-se ainda à prática de Crosstraining, Surf Adaptado e Sup Padel Adaptado. Enfrentou diversos desafios após um acidente de viação em 2016, que resultou numa bi-amputação, mas descobriu que o Desporto Adaptado não só os permitiu superar, como a levou a novos horizontes.

### Uma Jornada de Superação

Após o acidente, passei dois longos anos em reabilitação no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. Essa fase foi essencial para me adaptar a uma nova realidade e proporcionou-me o meu primeiro contato com o Desporto

Adaptado. Depois de ter alta hospital e ao integrar o projeto de Desporto Adaptado da Associação Salvador percebi o poder transformador do desporto na vida das Pessoas com Deficiência.

### A Força do Desporto Adaptado

O Desporto Adaptado oferece oportunidades únicas para Pessoas com Deficiência explorarem as suas habilidades físicas e mentais. Para mim, o Ciclismo Adaptado tornou-se numa paixão e numa forma de canalizar a minha energia para algo positivo. Em 2022 e 2023, tive a honra de conquistar o título de Campeã Nacional de Paraciclismo de Estrada e Contrarrelógio na classe H5 Feminina, e a Taça de Portugal na mesma categoria, representando a equipa de Paraciclismo Europcar/Associação Salvador. Paralelamente sou atleta de Vela, classe Hansa 303 e irei competir no The 2023 Hansa Classe World Championship.

### Benefícios do Desporto Adaptado

Os benefícios do Desporto Adaptado vão além das medalhas e dos títulos. Eles permeiam todas as áreas da vida. Primeiro, o Desporto Adaptado promove uma melhoria significativa na saúde física. A prática regular de atividades físicas, adaptadas às necessidades individuais, fortalece os músculos, melhora a resistência e ajuda na recuperação física.

Além disso, o Desporto Adaptado desempenha um papel fundamental na saúde mental. Superar desafios, traçar metas e alcançá-las, construir relacionamentos com colegas atletas e celebrar cada conquista são aspetos que elevam a autoestima e proporcionam um senso de realização. No meu caso, o Desporto Adaptado foi uma parte fundamental da minha recuperação da depressão, fornecendo um propósito e uma comunidade solidária.

### Espaços Fitness Adaptados: A Chave para a Inclusão

Para que o Desporto Adaptado seja acessível a todos, é crucial que haja instalações adequadas. Espaços Fitness Adaptados são projetados para atender às necessidades específicas de Pessoas com Deficiência. Eles oferecem equipamentos adaptados, profissionais treinados e infraestruturas que permitem a inclusão de todos, independentemente de suas capacidades físicas.

As vantagens dos Espaços Fitness Adaptados incluem:

- 1. Acessibilidade Universal:** esses espaços são projetados para serem acessíveis a todas as pessoas, independentemente da deficiência, proporcionando um ambiente inclusivo.
- 2. Equipamentos Adaptados:** os equipamentos de Ginástica Adaptados são projetados para atender às necessidades de pessoas com diferentes capacidades físicas, permitindo que todos participem nas atividades físicas.
- 3. Orientação Especializada:** Profissionais treinados podem fornecer orientação e suporte personalizados, adaptando os exercícios para atender às necessidades individuais.
- 4. Comunidade Inclusiva:** Espaços de Fitness Adaptados criam uma comunidade solidária de pessoas que compartilham experiências semelhantes, promovendo a motivação e o apoio mútuo.

Em resumo, o Desporto Adaptado não é apenas uma forma de superar desafios físicos, mas também uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde mental, construir relacionamentos e alcançar o sucesso pessoal. Os Espaços de Fitness Adaptados desempenham um papel crucial na promoção da inclusão e acessibilidade, garantindo que todos tenham a oportunidade de prosperar, independentemente das suas capacidades físicas.

É uma jornada emocionante que está ao alcance de todos nós, e eu sou a prova viva de que é possível superar qualquer obstáculo com determinação, paixão e o apoio certo.

\*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: [felismina.simoes@gmail.com](mailto:felismina.simoes@gmail.com)

(Felismina Gomes)

# IMPULSO

BOLSAS  
DE EDUCAÇÃO



O Programa Impulso | Bolsas de Educação Jogos Santa Casa visa apoiar a formação de atletas olímpicos, paralímpicos e surdolímpicos, dando-lhes o impulso necessário para conjugarem a sua exigente prática desportiva com o percurso académico e, assim, prepará-los para as conquistas do futuro.

+

+

**422**  
BOLSAS ATRIBUÍDAS

**+1.2 MILHÕES**  
EUROS DISTRIBUÍDOS

**215**  
ATLETAS APOIADOS

**24**  
MODALIDADES

+

+

**JUNTA A EDUCAÇÃO  
À AMBIÇÃO DESPORTIVA**



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL



Saiba mais em [impulso.jogossantacasa.pt](http://impulso.jogossantacasa.pt)



**FUNDAÇÃO DO DESPORTO**

SPORTS FOUNDATION

**Powered by TALENT,**

**Driven with SWEAT**



***HIGHSPORTUGAL***

High Performance Sport Centres of Portugal

FUNDACAODESPORTO.PT

HIGHSPORTUGAL.PT