

## O Espectro de Inclusão – Uma Proposta Metodológica em Atividades Físicas e Desportivas

Maria João Campos<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

---

### Introdução

A criação de ambientes inclusivos em contextos educativos pode tornar-se um desafio para os educadores, particularmente em atividades físicas e desportivas, tendo em conta a diversidade das competências psicomotoras existentes. É neste sentido que se desenvolveu um modelo prático de inclusão que se baseia nas habilidades e nos diferentes níveis de desenvolvimento dos participantes – o Espectro de Inclusão (Black & Williamson, 2011). Esta ferramenta pedagógica oferece um contínuo de participação em atividades físicas e desportivas, de acordo com as capacidades de cada interveniente.

### Objetivos

Assim, a inclusão pode ser alcançada alterando o ambiente ou a forma como a atividade é apresentada, permitindo ao educador (professor ou treinador) desenvolver atividades significativas que permitam alcançar os objetivos de aprendizagem, através de uma panóplia de tarefas e estratégias organizacionais.

### Materiais e Métodos

O espectro de inclusão inclui 5 níveis de participação: 1) Atividade aberta: todos participam na mesma atividade com uma mínima adaptação ou sem alterações; 2) Atividade modificada: todos os participantes realizam a mesma atividade mas com algumas alterações (exemplos: modificação nas regras, no equipamento, na tarefa); 3) Atividades paralelas: utilizam-se grupos de nível, ou seja, os

participantes são agrupados de acordo com as suas capacidades psicomotoras; 4) Atividades alternativas: existe uma atividade planeada mas separada para um participante ou grupo; 5) Desporto adaptado: atividades que requeiram uma “integração inversa” em que os todos participam em modalidades adaptadas.

### Resultados

As 5 componentes interagem entre si e complementam-se, de forma a providenciar um ambiente de aprendizagem otimizado.

### Conclusões

Esta proposta metodológica tem sido implementada em diferentes países com sucesso, uma vez que facilita oportunidades de interação social com os pares e se fundamenta numa abordagem social e ambiental, centrada na tarefa, tendo como finalidade a inclusão de participantes com as mais diversas habilidades em contextos escolar e desportivo.

**Palavras-chave:** Espectro de inclusão; atividades físicas; ambientes inclusivos

### Referências Bibliográficas

Black, K., & Williamson, D. (2011). Designing inclusive physical activity games. In A. Cereijo Roibas, W. Stamatakis, & K. Black (Eds.), *Design for sport*, pp. 199–230. Surrey, UK: Gower.