

Os desafios da inclusão na atividade física e desportiva das pessoas com deficiência

The challenges of including people with disabilities in physical and sporting activities

Leonor Moniz Pereira

Editora-chefe da Revista “*Atividade Física e Desporto para Todos*”

Abstract

This article reflects on the need for coordination between the different sectors and actors involved in promoting a more active lifestyle for people with disabilities. It also questions the need to create a common language between health, education and sports professionals, to turn possible a more integrated and continuous response for the inclusion of people with disabilities in physical activity and sport. It is important to reflect on this subject, given that according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 2023, people with disabilities have lower levels of physical activity than those without disabilities, and are more dependent on the existence of a medical recommendation to practice physical activity/sport. Finally, some suggestions are presented to overcome the problem, hoping to contribute to the establishment of more equality and equity in sports participation.

Keywords: *inclusion, adapted physical activity, sports*

Resumo

Neste artigo reflete-se sobre a necessidade de articulação entre os diferentes setores e atores envolvidos na promoção de um estilo de vida mais ativo para as pessoas com deficiência. Aborda-se a necessidade de se criar uma linguagem comum entre os profissionais de saúde, educação e desporto, de forma a ser possível uma resposta mais integrada e continuada de atuação para a inclusão das pessoas com deficiência na atividade física e no desporto. Considerou-se fundamental refletir sobre este assunto, dado que de acordo com o Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 2023 as pessoas com deficiência apresentam níveis de atividade física inferiores ao das pessoas sem deficiência, e são mais dependentes da existência de uma recomendação médica para praticarem atividade física/ desporto. Por fim apresentam-se algumas sugestões para ultrapassar o problema esperando com isso contribuir para o estabelecimento mais igualdade e equidade na participação desportiva.

Palavras-Chave: *inclusão, atividade física adaptada, desporto*

Introdução

A ONU (2008) considera que o desporto pode ser um ótimo meio para a inclusão social contribuindo para a mudança de opinião sobre as competências das pessoas com deficiência por parte das pessoas sem deficiência, uma vez que permite “acreditar que ser diferente não quer dizer ser menos capaz, mas fazer de maneira diferente”. Ressalta o facto do desporto poder contribuir de forma significativa para a autoconfiança e o seu autoconceito desenvolvendo competências para lidar com as emoções, com o stress, com as exigências e desafios da vida quotidiana, assim como para tomar decisões e resolver problemas de forma autónoma (ONU 2008). Afirma, no entanto, que

“O desporto só por si, não consegue assegurar uma participação desportiva inclusiva sendo necessário efetuar esforços para o conseguir. Sem eles, o desporto permanecerá como mais uma área onde se mantêm atitudes e práticas discriminatórias em relação às pessoas com deficiência” (ONU Harnessing the power of sport for development and peace 2008, pág. 172).

De facto, embora o Desporto, segundo o Conselho da Europa (2022), possa incluir a atividade física não sedentária (OMS 2020), o exercício físico, e a atividade desportiva, já que define desporto como todas as formas de atividades físicas que, através da participação organizada ou não, visam manter ou melhorar a condição física e psicológica, desenvolver relações sociais ou obter resultados em competições em todos os níveis (Conselho da Europa Charte européenne du sport révisée pág. 12), as organizações desportivas centrando-se preferencialmente no desporto organizado nas modalidades “tradicionais” e no seu modelo de competição, sem muitas vezes abrangerem todas as idades e diferentes tipos de interesses e motivações para a participação na atividade física /desportiva.

A sua organização obedece a normas que partem de princípios estabelecidos a partir do “desenvolvimento considerado normal” para a idade e da análise do gesto motor a desempenhar, sem ter em consideração que esse movimento desportivo é composto por um conjunto de movimentos motores fundamentais. Assume-se, que, o desenvolvimento desses movimentos sejam eles locomotores, manipulativos ou de estabilidade se desenvolvem por si e por isso, pode-se entrar no processo de ensino aprendizagem do movimento desportivo presente no desporto em causa com as adaptações relativas à idade (Brian et al. 2021; Brian 2021). Considera-se geralmente que, quando existem atrasos no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais o problema deve ser solucionado através de programas terapêuticos estando estes na maioria dos casos desligados do jogo e da brincadeira em grupo, com as crianças sem deficiência.

No que respeita aos jovens e aos adultos, na organização das competições desportivas assume-se que, a análise dos padrões de movimento inerentes às diferentes modalidades desportivas, e as limitações produzidas ao seu desempenho pela deficiência, são as condições necessárias e suficientes para a construção de uma classificação desportiva

conducente a uma competição justa, capaz de criar igualdade de participação desportiva das pessoas com deficiência.

A nível internacional, nomeadamente no âmbito paralímpico, o tipo de classificação utilizado deixa de fora da competição todos aqueles que, apresentando uma deficiência, não se enquadram nessa classificação, como por exemplo, o caso das pessoas com baixa visão com uma acuidade visual superior a 0,1 e um campo visual superior a 40°. Por outro lado, a organização da competição, com base nesses critérios, como meio para se conseguir uma competição justa” não tem facilitado a criação de mais hipóteses de participação, fornecendo uma maior variedade de escolhas às pessoas com deficiência pelas diferentes federações desportivas.

É importante salientar que, as pessoas com deficiência de uma forma geral, são mais sedentárias que as pessoas sem deficiência e segundo a OMS (2020) têm mais predisposição para a depressão, a obesidade, as doenças cardiovasculares e a diabetes tipo 2.

Em Portugal existem muitas vezes encontros desportivos de tipo ocasional, sem obedecer às regras da classificação desportiva, onde todos os tipos de pessoas com deficiência podem participar, mas que, dificilmente correspondem às necessidades de exercício físico destas pessoas. A competição organizada de forma sistemática está geralmente associada à classificação paralímpica e ao tipo e provas de existentes na competição internacional ao contrário do que é feito noutros países, a nível interno, onde se realizam campeonatos com mais classes desportivas de forma a abranger mais pessoas com deficiência. Verifica-se, no entanto que, em muitos países e também em Portugal, nos desportos específicos para pessoas com deficiência, como por exemplo no caso do Goalball, já é possível a participação de equipas constituídas por pessoas com e sem deficiência.

Pode dizer-se que, em Portugal, existe uma tendência para, as federações que incluem a vertente Olímpica e Paralímpica, e conseqüentemente dos clubes desportivos que desenvolvem essas modalidades, incluírem apenas as pessoas com deficiência abrangidas pela classificação desportiva internacional / paralímpica e, não para acolher **todas** as outras com deficiência que não se enquadram nessa classificação, em contraste com o que se passa com outras federações que, não atuam a esse nível se apresentam mais flexíveis e abertas à participação das pessoas com deficiência não abrangidas pela classificação.-

Com isto, não se quer pôr em causa a importância, de no desporto em Portugal se promover a inclusão numa federação ou clube desportivo, apenas se chama a atenção para o facto disso não ser suficiente, já que, na sua grande maioria as pessoas com deficiência necessitam de uma intervenção que se foque, de uma forma sistemática, numa maior autonomia na deslocação e domínio, por exemplo, da cadeira de rodas, numa melhor orientação o espaço, na compreensão do seu esquema corporal em ação e literacia física (Moniz Pereira 2022) que, por falta de oportunidades no seu dia a dia, não conseguem desenvolver (Brian 2021).

Condicionantes da participação na Atividade Física e Desportiva das pessoas com Deficiência

Nunca é demais frisar que ter o máximo de autonomia, nomeadamente no que respeita à capacidade de decisão, e independência física (capacidade de execução) ao longo da vida corresponde a um desejo presente em todas as pessoas, não sendo exceção as pessoas com deficiência. A OMS (2020) atribui ao exercício o desempenho de um papel determinante neste âmbito, reconhecendo o poder do exercício para se ter mais saúde e bem-estar, nomeadamente na manutenção de um peso saudável na prevenção da diabetes tipo 2, de doenças cardiovasculares, na diminuição da ansiedade, na prevenção da depressão no declínio cognitivo e no acréscimo de probabilidades de uma maior longevidade.

Segundo o CDC (2023) as pessoas com deficiência têm três vezes mais possibilidades que as pessoas sem deficiência de terem doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes, apresentando níveis de obesidade superiores à da população em geral (Weil et al, 2002).

O CDC (2023) afirma, no entanto, que o exercício pode alterar esta situação, dado que as pessoas com deficiência que praticam a quantidade recomendada de exercício têm menos 50% de probabilidades de ter doenças crónicas do que os outros com deficiência que o não fazem. Realça ainda que os adultos com limitações de mobilidade (dificuldades significativas em andar ou subir escadas) são os que têm menos possibilidades de fazer exercício aeróbio (CDC 2023). Neste grupo, segundo Van der Woude et al. (2012) as pessoas com Lesões medulares são as que apresentam níveis mais baixos de atividade física e de condição física quando comparadas com os outros grupos de pessoas com deficiência sendo que ao longo da sua vida, 80% dos casos passarão a ser utilizadoras de cadeira de rodas.

Importa realçar que, para além dos problemas associados à deficiência contribuem para a existência de estilos de vida mais sedentários das pessoas com deficiência diversos tipos de condicionantes de âmbito contextual (Moniz Pereira 2021) que limitam a sua participação nas atividades físicas e desportivas, que não se encontram relacionadas com a sua deficiência nem com a necessidade de criar uma “competição desportiva justa”, nomeadamente de âmbito:

- Estrutural, relacionados com as exigências de desempenho e a organização da atividade desportiva em si, sem considerar as adaptações necessárias à participação das pessoas com deficiência;

- Atitudinal, relacionadas com a existência de comportamentos de superproteção ou de rejeição/ negação do problema, motivados em grande parte, pela ausência de conhecimento sobre como intervir para que a pessoa com deficiência possa ter um estilo de vida mais ativo,

- Ambiental relacionadas com a existência de barreiras arquitetónicas na deslocação para o local, no local de prática, que na sua conceção não tiveram em conta as pessoas com deficiência e os transportes.

Rimmer & Lai (2017) reforçam esta ideia afirmando que a comunidade, não se encontra preparada para de forma continuada e integrada acolher nos seus programas de

atividade física e desporto as pessoas com deficiência, o que parece ser confirmado pelo Euro barómetro (2018), onde a deficiência aparece como o terceiro motivo mais mencionado na União Europeia para não se praticar desporto.

É, portanto, urgente encontrar soluções para este tipo de problemas uma vez que a Constituição Portuguesa (artigo 79 n.º1) considera o desporto como um direito fundamental de todos os cidadãos, não sendo exceção as pessoas com deficiência. Assim, torna-se imprescindível que estas possam com equidade participar nas atividades desportivas e pertencer a uma comunidade fisicamente ativa.

Aumentar atividade física e reduzir o comportamento sedentário das pessoas com deficiência deve ser um objetivo de um programa de exercício ou de desporto uma vez que são referenciados como promotores de estilos de vida mais saudáveis para todos e, no que respeita à população com deficiência poder ajudar a colmatar as dificuldades encontradas no desempenho das atividades quotidianas. (Carty et al. 2021, Moore et al. 2016).

Conhecer melhor os facilitadores e as barreiras que se levantam à participação

Contribuir para a resolução dos problemas apresentados implica que se aprofunde o conhecimento sobre as questões que determinam a baixa adesão das pessoas com deficiência a um programa de exercício e / ou de âmbito desportivo. Segundo Rimmer et. al. (2004) Shields et al (2012); Martin, (2013) Jaarsma et al. (2014), Moniz Pereira (2021); são apontadas como razões fundamentais para a existência de barreiras à participação:

- Considerar - se natural que a deficiência não lhes permita praticar desporto;
- As atitudes negativas da família, da comunidade e dos técnicos;
- O desconhecimento sobre as possibilidades desportivas;
- Medo de acidente;
- Baixa perceção da sua competência motora;
- A impossibilidade de praticarem desporto com amigos com quem possam partilhar as experiências desportivas;
- A dependência de outros para a prática (e.g., necessidade de guia, auxílio para a cadeira de rodas);
- A falta de formação dos técnicos e qualidade dos programas;
- A falta de oferta de atividades desportivas diversificadas;
- O custo das atividades desportivas e dos materiais;
- A falta de infraestruturas desportivas com acessibilidade na vizinhança;
- Acessibilidade pedonal e dos transportes públicos;

Aparecem como aspetos facilitadores da participação no desporto:

- Acesso a técnicos com formação adequada na área;
- Programas que respondam às suas necessidades e interesses com objetivos claros, precisos que permitam identificar e valorizar o sucesso, por mais pequeno que seja no desempenho;
- Proximidade de familiares ativos;
- Existência de um ambiente social (amigos e familiares) favorável;
- Ambiente desportivo seguro;
- Experiências desportivas anteriores positivas;
- Disponibilidade de transporte privado para as instalações de exercício.

A propósito da participação no desporto o CDC (2023) frisa que em 82% dos casos as pessoas com deficiência se encontram mais disponíveis para fazer a atividade física recomendada se esta for sugerida por um médico, do que aquelas que não foram aconselhadas a fazê-lo. Neste âmbito a ONU (2008) considera ser necessário, reforçar o conhecimento médico sobre os benefícios que o desporto pode ter para as pessoas com deficiência, de forma a que deixem de olhar para o problema apenas do ponto de vista clínico, e assim contribuir para que, por exemplo, as crianças não sejam dispensadas das aulas de educação física.

Por outro lado, Moore (2016) e Rimmer & Lai (2017) defendem a necessidade de se efetuar uma maior ligação entre os profissionais de reabilitação e de exercício, criando uma linguagem comum, maximizando o conhecimento de ambos os grupos de profissionais e fornecendo um programa mais efetivo, contribuindo para os mesmos objetivos, com ganhos para a saúde e a independência física. Evitar-se-ia assim, o estabelecimento de um hiato entre o programa de reabilitação e o de atividade física / desportivo que tem muitas vezes como consequência natural a desistência de participação no programa e o declínio na saúde e qualidade de vida destas pessoas.

Parece, portanto, fundamental o estabelecimento de uma política que fomente a existência de programas de atividade física e desportiva na comunidade de forma continuada, que contribuam para a promoção da autonomia e mobilidade, de um estilo de vida mais ativo, do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas com deficiência.

Nova perspetiva de participação

Na análise dos elementos acima descritos, tem sido apontado que para aumentar efetivamente os níveis populacionais de atividade física de uma comunidade é necessário atuar em torno de dois eixos fundamentais: **persistência** na identificação de prioridades de intervenção e **colaboração** continuada com os diferentes setores e organizações que intervêm no âmbito da Atividade Física nomeadamente a saúde, a educação, o desporto e o lazer (incluindo aqui os clubes sem fins lucrativos, as empresas e as condições de prática), a segurança social, o ordenamento e planeamento do território, os transportes, os

meios de comunicação social e as organizações das pessoas com deficiência (ONU 2008, All-Party Commission On Physical Activity 2014). É ainda considerado que para melhorar os níveis de atividade física, nem sempre é preciso mais financiamento, mas sim é **preciso pensar melhor e usar melhor os recursos existentes**.

A ONU (2008) considera fundamental definir, distribuir papeis e funções a desempenhar por cada um dos setores envolvidos para que atuem em cooperação de forma articulada e complementar e promovam a mudança de opinião em relação à pessoa com deficiência nomeadamente no que respeita a:

- Promover a cobertura mediática de atletas famosos com deficiência e dos desportos Paralímpicos, Surdolímpicos e Special Olympics,
- Fomentar a existência de cursos de formação em cooperação com as universidades, de campanhas e ações de formação dirigidas a diferentes públicos alvo sobre os benefícios da atividade física e desportiva para a pessoa com deficiência.
- Criar uma estrutura competitiva para o desporto adaptado,
- Fomentar a existência de programas desportivos na comunidade para pessoas com deficiência com equidade na alocação de recursos,
- Promover a participação de pessoas com deficiência nas diferentes estruturas desportivas e a existência de embaixadores que intervêm nas comunidades
- Fornecer às pessoas com deficiência a ajuda necessária á sua participação.

Segundo a All-Party Commission On Physical Activity 2014, esta articulação é fundamental nomeadamente no âmbito da criação de envolvimento saudáveis e acessíveis que convidem à prática de atividade física, no desenvolvimento de movimentos sociais que contribuam para a mudança de atitudes e de mentalidades demonstrando que a atividade física é divertida, de escolha fácil, passível de ser efetuada **por todos** e com benefícios para a **saúde para todos** sem exceção.

Para se aumentar o nível de atividade física da população portuguesa, é por isso fundamental, particularmente no que respeita às pessoas com deficiência **promover a mudança de mentalidades, aprofundar o conhecimento existente e divulgar as boas práticas** de forma continuada com persistência e em colaboração envolvendo os diferentes setores e os media à semelhança do que foi feito noutros países.

Por exemplo, no que respeita às crianças em relação à **mudança de mentalidades** o grande desafio em Portugal passa por **acabar com a crença** de que os movimentos fundamentais como correr, trepar, saltar ou lançar, se desenvolvem por si só, não sendo necessário haver “treino” para atingir um padrão motor eficaz, capaz de ajudar a resolver problemas do quotidiano como por exemplo a queda. Sem experiências motoras continuadas não se desenvolve a literacia física. É por isso, importante sobretudo junto das famílias das crianças com deficiência promover o brincar a brincadeira com significado, e que contribua para a sua autonomia e independência física, de

preferência através de atividades que possam ser efetuadas em conjunto ou em locais como os parques infantis, os pátios das escolas, etc. Neste sentido é importante, pensar quais os requisitos a que um parque infantil deve obedecer para contribuir para o desenvolvimento dos movimentos fundamentais, sejam eles locomotores de controlo ou manipulativos, e ao mesmo tempo ser verdadeiramente inclusivo.

Quanto aos adultos a mudança de mentalidades / atitudes, para além do que se disse atrás, passa por ex. por **promover a caminhada / deslocação mobilidade independente** sendo determinante melhorar a mobilidade no espaço público nomeadamente evitando irregularidades no pavimento e a existência de buracos nos passeios. É ainda muito importante, criar nos passeios um corredor de passagem sem qualquer tipo de obstáculos, como por exemplo e.g. sinalética, candeeiros, caixas de eletricidade, toldos, paragens de autocarro, entre outras, de forma a criar segurança e a incentivar a deslocação, das pessoas com deficiência. No que respeita aos transportes é considerado importante por exemplo a indicação nas paragens de autocarro, para além do tempo de espera, a informação de quanto tempo falta para a passagem de um autocarro com acessibilidade. Em relação ao metro a informação se estão a funcionar escadas rolantes e elevadores etc. dando desta forma mais segurança e assim criar mais autoconfiança nos idosos e pessoas com deficiência para saírem mais á rua, terem um estilo de vida mais ativo.

É, por isso também fundamental aumentar o conhecimento na comunidade, sobre como as pessoas com deficiência podem ter um estilo de vida mais ativo criando uma comunidade com mais acessibilidade (CDC 2023) envolvendo os setores responsáveis pela área em causa e desde a primeira fase do estudo, os especialistas em comportamento motor e as organizações das pessoas com deficiência de forma a responder à heterogeneidade de necessidades específicas dos diferentes grupos.

Conclusões

Em síntese pode-se dizer que estes serão alguns dos grandes desafios, será a elaboração de plano estratégico de desenvolvimento desportivo, que inclua na sua elaboração, a participação dos setores implicados e das organizações de pessoas com deficiência, que vise proporcionar maior equidade desportiva e fomenta e promova:

- Oportunidades de participação das pessoas com deficiência na atividade física e no desporto seja ela formal ou informal de âmbito recreativo, de lazer ou desportivo praticada em contexto familiar, comunitário com pessoas sem deficiência,
- Oportunidades de participação das pessoas com deficiência num desporto específico permitindo a participação para além de equipas constituídas apenas por pessoas com deficiência a participação nas equipas de pessoas sem deficiência;
- O desenvolvimento de programas mais eficazes, sem uma duração pré-definida, que para além de estabelecer metas a atingir tenha expressos objetivos de curto termo realistas, que ajudem a pessoa com deficiência a medir os seus progressos, e que e vão de encontro aos interesses e

preocupações das pessoas com deficiência. que criem mais condições para que em qualquer idade, estas possam ganhar mobilidade, fazer exercício, praticar desporto;

- O conhecimento na comunidade, a formação dos profissionais de saúde, educação e desporto que trabalham no âmbito do exercício físico e do desporto de forma a adquirirem uma linguagem comum e a trabalharem em conjunto com o objetivo de contribuírem para que as pessoas com deficiência tenham um estilo de vida mais ativo ao longo da vida;
- O estabelecimento de uma rede de apoio em parceria com as organizações das pessoas com deficiência, que colabore e apoie a comunidade na efetivação destes programas e atividades de forma continuada (Moniz-Pereira, L. 2022).
- A divulgação, dos programas desportivos as pessoas com deficiência podem participar onde o podem fazer, em formatos acessíveis.

Por fim não podemos deixar de referenciar a ONU (2008), no que respeita à sua afirmação de que o desporto só será verdadeiramente inclusivo quando for valorizada a atividade desportiva como meio para a saúde, o divertimento, o desafio, a expressão pessoal e a interação social e **todos** tiverem oportunidades de:

- Participar regularmente na atividade desportiva;
- Ser capaz de atingir, manter, e /ou melhorar a sua condição física;
- Demonstrar um comportamento pessoal e social de respeito por si próprio e pelos outros nos recintos desportivos.

Referências

All Party Commission Physical Activity. Tackling physical inactivity (2014)– A coordinated approach. [Internet]. London: All-Party Commission on Physical Activit). Disponível em: <https://www.sportsthinktank.com/uploads/all-party-commission-on-physical-activity-tackling-physical-inactivity---a-coordinated-approach-april-2014-15-15.pdf>.

[Assembleia da República \(2005\) Constituição da Republica Portuguesa](https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa) Disponível em: <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa>

Brian, Ali; Taunton, Sally;. Johnson, Jerraco L; Chica, Isabel; (2021) A Comparison of the Fundamental Motor Skills of Preschool-Aged Children With and Without Visual Impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, (Ahead of Print) Human Kinetics. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0157>

Brian A. (2021) Motor skill development. In: Haegale J, editor. *Movement and Visual Impairment Research across Disciplines*, p. 4-16. New York: Routledge.

Carty C, Ploeg HP, Biddle SJH, Bull F, Willumsen J, Lee L, et al. (2021) The First Global Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines for People Living With

Disability. *J Phys Act Health* 18(1):86–93. [Internet] Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0629>

[CDC Centres for Disease Control and Prevention \(2023\)](#)
CDC. Disability & Health Resources for Facilitating Inclusion and Overcoming Barriers: Recreation and Fitness
CDC 19 de Outubro de 2023
<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth>

Comissão Europeia. Euro-barómetro Desporto e Atividade Física 2018. Disponível em: www.panaf.gov.pt/2018/04/03/eurobarometro-desporto-e-atividade-fisica-2018/

Council of Europe (2022) Revised European Sports Charter 2022 Recommendation CM/Rec (2021)5 Adopted by the Committee of Ministers on 13 October 2021 at the 1414th meeting of the Ministers' Deputies [Revised European Sports Charter \(coe.int\)](#)

Jaarsma, E. A., Geertzen J. H. B., Jong, R.; Dijkstra P. U., Dekker R. (2014) Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scand J Med Sci Sports*;24(5):830-6, doi: 10.1111/sms.12071

Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030-2037

Moniz-Pereira, Leonor (2021) O direito ao desporto das pessoas com deficiência, a adaptação e suas componentes. Formação de Treinadores grau I; disponível em: https://ipdj.gov.pt/documents/20123/3644128/DESSPORTO+ADAPTADO_GI.pdf/1b712b72-ca67-22a7-78a5-c42f353d5818?t=1643215898782