

FIT – Fitness Inclusivo a Todos

Carlota Cunha¹, Hugo Silva¹, Sofia Ataíde¹

¹ Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência



Segundo o movimento #WeThe15, lançado aquando os Jogos Paralímpicos de Tóquio, cerca de 15% da população mundial tem deficiência, ou seja, 1,2 biliões de pessoas. Entre 2009 a 2017, o National Health Interview Survey, reportou a existência de uma variação da prevalência mundial de Pessoas com Deficiência e Incapacidade (PcDI), de 1,12% para

2,49% ($p < 0,01$), correspondente a um aumento de 122,3%, num período de oito anos. As causas para a subida de prevalência permanecem pouco claras, poderão estar relacionadas com os critérios de diagnóstico, agora mais abrangentes; um melhor conhecimento por parte de familiares e profissionais; diversidade na metodologia dos estudos ou mesmo um real crescimento (APA, 2013).

De um modo geral, as evidências demonstraram interferência positiva do exercício físico em diferentes categorias sintomatológicas e comorbidades. A pesquisa de Oviedo (2019), detetou melhorias: (a) físicas, com a redução dos défices motores e sobrepeso; (b) psicopatológicas, com o aumento do tempo na execução de tarefas e (c) melhorias na função cognitiva e sócio emocional. Estando os seus benefícios evidenciados cientificamente, a população com deficiência continua a ser das menos ativas, sendo que mais de metade não realiza a AF recomendada, ou seja, 150 minutos de AF moderada a vigorosa por semana, segundo as diretrizes do American College of Sports Medicine (2018).

Está consagrado na Legislação Portuguesa, com destaque sobre a Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência, no n.º 5 do Artigo 30.º, na Lei de Base da Atividade Física e do Desporto, Artigo 29.º, o acesso em condições de igualdade, aos recintos e à participação em atividades desportivas, contudo são detetadas diferentes barreiras para o garante desses direitos.

A Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência — FPDD, é frequentemente confrontada com diversas solicitações por parte de praticantes e técnicos, que pretendem desenvolver uma prática de Atividade Física regular dirigida a PcDI. Por essa razão foi criado o “Projeto FIT – Fitness Inclusivo a Todos”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação – INR e pelo Instituto Português do Desporto e Juventude – IPDJ, que têm como principal objetivo apoiar os ginásios a serem acessíveis à prática de AF independentemente da funcionalidade de cada pessoa. Urge, portanto, fazer um levantamento da realidade nacional, em termos de prática de exercício e atividade física informal, tendo neste caso particular importância, os Ginásios, Academias e Clubes de Fitness.

Nesse sentido foram disponibilizados, durante o período de 1

de Abril a 15 de Maio de 2022, dois inquéritos online, não validados, um direcionado a PcD e famílias e outro a Técnicos de Exercício Físico, tendo como principal objetivo conhecer os hábitos de atividade física, principais barreiras e motivações para a prática informal, no mercado do Fitness em Portugal.

No inquérito dirigido a PcD e famílias, foram recolhidas 118 resposta, das quais 77,1% afirmaram realizar exercício físico. Destes praticantes, 51% recorrem ao ginásio para a prática de AF, enquanto os restantes praticam em casa ou num espaço exterior. Mais de 55,1% tem uma prática regular de AF há mais de 3 anos e 75,5% assumem necessitar de acompanhamento de um profissional. Como principal barreira à prática de AF, 36,7% relata a falta de apoio de profissionais especializados, constatando-se como segunda e terceira barreira, ambas com 28,6%, as condições socioeconómicas desfavoráveis e a necessidade de apoio de uma 2.ª pessoa. Por outro lado, as principais motivações passam por aumentar a saúde e funcionalidade, e ainda, melhorar a autoestima (75,5% e 55,1% respetivamente).

Já num segundo inquérito dirigido a Técnicos de Exercício Físico, o número de respostas obtidas foram 68. O total da amostra (100%) concorda com a inclusão de PcD's nos espaços de fitness, 67,4% referiu ter experiência de intervenção, no qual 91,2% assume que a prática de atividade física é importante por parte desta população. Os tipos de deficiência mais referidos foram a Deficiência Motora (23,5%). A vontade de trabalhar com PcD's é manifestada por 85,3% dos profissionais que, consideram, importante a formação de profissionais (76,5%), no entanto, não tem formação específica na área (73,5%), encontrando-se 33,8% predispostos a intervir na área do Fitness para PcDI.

Estes dados vão ao encontro da informação partilhada pelos vários agentes desportivos e PcD que tem participado nas atividades desenvolvidas pela Federação, assim como a informação que encontramos na literatura nomeadamente no que diz respeito às barreiras para a prática de AF (Sharon-David, Siekanska, & Tenenbaum, 2021), estando diretamente relacionado a constrangimentos ambientais e/ou pessoais, destacando a falta de habilidade física, conhecimento sobre a AF, transportes, programas adequados, técnicos especializados e instalações desportivas.

Aliado a uma baixa participação de PcD na prática de AF, nomeadamente no setor do fitness, a uma participação reduzida de Diretores e Técnicos de Exercício de Ginásios, Academias ou Clubes de Fitness, torna-se ainda mais relevante a implementação do Projeto FIT, que além de uma análise inicial sobre os hábitos de prática, tem como objetivo primordial apoiar os ginásios a serem acessíveis à prática de AF independentemente da funcionalidade de cada pessoa.

Para tal em 2023 a FPDD irá realizar as seguintes ações:

- **Campanha promocional para um Fitness Inclusivo a Todos** — Criar uma Campanha promocional para o direito à prática acessível e inclusiva de Fitness, participada por PcDI que reflitam a sua experiência, necessidades e desafios. Dirigida aos Ginásios, Técnicos e público em geral, que será disseminada pelos meios da FPDD e dos parceiros existentes e a angariar.
- **Estabelecimento de uma Rede de Parceiros na área da deficiência** — Dar continuidade aos contactos com Ginásios, tendo como agente facilitador a AGAP – Portugal Ativo, para a criação de uma rede de parceiros a desenvolver na área do Fitness para PcDI.
- **Levantamento de Praticantes com Deficiência em Ginásios** — Elaborar, disseminar e analisar um conjunto de Questionários On-line, auscultando-se as entidades e os praticantes, fazendo um levantamento do número, do perfil e das necessidades dos praticantes; dos ginásios interessados em aderir ao projeto, quais as necessidades sentidas para integrar PcDI e recursos disponíveis para proceder a alterações.
- **Ação de Capacitação para a Acessibilidade e Inclusão** — Realizar ações de formação dirigidas aos responsáveis dos Ginásios, com ênfase nos Diretores Técnicos e Administradores, transmitindo a importância de garantir a acessibilidade dos espaços e serviços para permitir uma prática de exercício físico por PcDI, verdadeiramente inclusiva. Esta terá a participação de praticantes com deficiência que possam dar a conhecer alguns dos aspetos a melhorar. Servirá também para dar a conhecer a possibilidade de se efetuar um diagnóstico de acessibilidades.
- **Criação e Realização de um Ação de Formação de Especialização** — Reunir os conteúdos e elaborar o currículo para uma Ação de Formação de Especialização, dirigida a TEF's que pretendam intervir com PcDI.
- **Diagnóstico de Acessibilidades em Ginásios** — Realizar visitas aos Ginásios aderentes ao Projeto e, fazer o diagnóstico das acessibilidades do espaço e serviços, deixando a indicação das Oportunidades de Melhoria e Não Conformidades.

Por fim este projeto culminará com a Criação do **Selo de Ginásio Acessível**, este selo tem como principal intuito identificar e promover todos os ginásios que sejam espaços verdadeiramente acessíveis, ou seja, ginásio que não só tenham em consideração as barreiras ambientais como as barreiras físicas apresentadas pelo próprio edifício (inacessibilidade dos acessos ao local do ginásio, dos balneários e equipamentos) como as barreiras sociais como a

falta de conhecimento da compreensão das questões da deficiência por parte não só técnicos de exercício físico do ginásio, como também dos gerentes, diretores técnicos e restantes colaboradores do ginásio (Calder, Sole & Mulligan, 2018).

Está provado que a prática de exercício físico por PcD pode trazer diversos benefícios para a seu bem-estar (Rimmer, Chen, M. & Hsieh, 2011) e os ginásios podem ser o local ideal para a promoção da atividade física e promoção da saúde, contudo em Portugal as PcD ainda não tem um acesso facilitado aos ginásios, o que nos leva a acreditar que a implementação do projeto FIT terá um impacto positivo na vida das PcD.



Referências Bibliográficas:

- ACSM. (2018). ACSM's - Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *American Psychiatric Publishing*
- Calder, A., Sole, G., & Mulligan, H. (2018). The accessibility of fitness centers for people with disabilities: a systematic review. *Disability and Health Journal*, 11(4), 525-536.
- Oviedo, G. R., Tamulevicius, N., & Guerra-Balic, M. (2019). Physical Activity and Sedentary Time in Active and Non-Active Adults with Intellectual Disability: A Comparative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10).
- Rimmer, J. H., Chen, M. D., & Hsieh, K. (2011). A conceptual model for identifying, preventing, and managing secondary conditions in people with disabilities. *Physical Therapy*, 91(12), 1728-1739.
- Sharon-David, H., Siekanska, M., & Tenenbaum, G. (2021). Are gyms fit for all? A scoping review of the barriers and facilitators to gym-based exercise participation experienced by people with physical disabilities. *Performance Enhancement & Health*, 9(1), 100170.

*Autor para correspondência Endereço eletrónico:
carlota.cunha@fpdd.org (Carlota Cunha)



FUNDAÇÃO DO DESPORTO

SPORTS FOUNDATION

Powered by TALENT,

Driven with SWEAT



HIGHSPORTUGAL

High Performance Sport Centres of Portugal

FUNDACAODESPORTO.PT

HIGHSPORTUGAL.PT

SUPER ATAQUE



David Grachar
Nadador Paralímpico

O DESPORTO ADAPTADO TEM TODO O NOSSO APOIO.

Ser o patrocinador principal do Comité Paralímpico de Portugal e da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência é apoiar o ESPÍRITO DE SUPERAÇÃO dos paratletas nacionais. É promover a conciliação do desporto com a vida académica. É ir mais além em cada modalidade patrocinada, apoiar as nossas seleções, fazer crescer as competições nacionais, valorizar o desporto feminino e desenvolver o desporto adaptado. É fazer do desporto um fator de integração social. Porque, para os Jogos Santa Casa, o Desporto é para Todos.

Apoiamos
Comités Olímpico e Paralímpico
19 Federações Desportivas
+ de 100 Seleções Nacionais

Atribuimos
375 Bolsas de Educação,
no valor de mais de 1 milhão de euros

www.jogossantacasa.pt