

Desporto Adaptado em Portugal: Da Teoria à Prática

Adapted Sport in Portugal: From Theory to Practice

Sofia Ataíde^{1*}, Carlota Cunha², Leonor Moniz-Pereira³

¹Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), Coimbra, Portugal

²Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, Lisboa, Portugal

³Editora-Chefe e Presidente da Comissão Científica da Revista “*Desporto e Atividade Física para Todos*”, Lisboa, Portugal

Abstract

The aim of this study was to analyze the sports practice of people with disabilities at national level, in both recreational and competitive contexts. It also investigated the impact of the transfer of athletics, basketball and swimming from the Portuguese Sports Federation for People with Disabilities to the respective sports federations. The results revealed a low rate of involvement in adapted sports in Portugal, with an asymmetrical distribution across the country, as well as a positive impact of the transfer of competences to the federations of the sports in question. It is considered necessary to develop further studies that help to deepen the difficulties faced by people with disabilities in practicing sports, and to find measures to encourage and maintain more active lifestyles, based on objective and coherently structured planning of sports programs.

Keywords: *disability, federated adapted sport, non-federated adapted sport, incidence*

Resumo

Neste estudo, procurou-se analisar a prática desportiva das pessoas com deficiência em âmbito nacional, tanto no contexto recreativo quanto competitivo. Além disso, investigou-se o impacto da transferência das modalidades de atletismo, basquetebol e natação da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência para as respetivas federações desportivas. Os resultados revelaram uma baixa taxa de envolvimento na prática desportiva adaptada em Portugal, com uma distribuição assimétrica pelo território nacional, além de um impacto significativo na transferência de competências para as federações das modalidades em questão. Considera-se necessário o desenvolvimento de mais estudos que ajudem a aprofundar as dificuldades que se levantam à prática desportiva por parte das pessoas com deficiência, e a encontrar medidas de fomento e manutenção de estilos de vida mais ativos, sustentadas num planeamento objetivo e coerentemente estruturado dos programas desportivos.

Palavras-Chave: *deficiência, desporto adaptado federado, desporto adaptado não federado, incidência*

*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: sofia.ataide@fpdd.org (Sofia Ataíde)

Introdução

A Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), é atualmente uma federação multidesportiva, dotada de utilidade pública e do estatuto de organização não-governamental (ONGPD), constituída sob a forma de associação sem fins lucrativos. A nível internacional é filiada nas principais IOSD's — Organizações Internacionais de Desporto por Área de Deficiência, e a nível nacional é responsável pelos Programas das Seleções Nacionais e de Alto Rendimento, pelo desenvolvimento de ações de reforço das boas práticas de inclusão, com a captação de novos praticantes, de inovação e qualificação, processo este que se desenvolve em articulação com as Associações Nacionais por área de deficiência, representadas pela ANDDI — Deficiência Intelectual; ANDDVIS — Deficiência Visual; LPDS — Deficiência Auditiva e PCAND — Paralisia Cerebral. A FPDD tem assim, como principal objetivo proporcionar a todos oportunidades de prática desportiva e atividade física ao longo da vida, independentemente da sua capacidade funcional, respondendo ao direito do desporto para todos como previsto na Constituição Portuguesa (artigo 79 n.º1).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), as pessoas com deficiência apresentam maior predisposição para desenvolver diabetes tipo II, depressão e doenças cardiovasculares. O Eurobarómetro (2018), aponta a deficiência como o terceiro principal motivo para a não prática de desporto. Além disso, o *Centers for Disease Control and Prevention* (2023) revela que, quando seguem o programa de atividade física recomendado, as pessoas com deficiência reduzem em 50% a probabilidade de desenvolverem as condições anteriormente elencadas.

Na realização deste estudo partimos do conceito de desporto apresentado pelo Conselho da Europa (2022), subdividindo-o em dois grupos: i) Atividade física ou desportiva de recreação e lazer, correspondendo esta a uma participação casual/ocasional e/ou de competição/organização informal; ii) Desporto com competição organizada e com calendário definido, incluindo os diferentes níveis de competição.

O objetivo deste artigo é analisar o estado atual da prática desportiva adaptada para pessoas com deficiência em Portugal, tanto no contexto federado quanto não federado. Além disso, pretende caracterizar o impacto da transferência de competências para as federações desportivas regulares nas modalidades de atletismo, basquetebol e natação, bem como as principais motivações e barreiras que influenciam a participação na prática desportiva.

Metodologia

Instrumentos

Para a realização deste estudo, foram utilizados três tipos de dados: inquéritos, registos de atletas na FPDD e registos nas federações desportivas disponibilizadas pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Tendo em consideração a dificuldade dos autores em encontrar um questionário validado, que fosse ao encontro dos objetivos do presente estudo, a elaboração do instrumento para recolha de dados a respeito do contexto não federado, teve por base questões adaptadas aplicadas nas pesquisas de Anderson et al. (2017), Brusnikova et al. (2021) e Santo et al. (2021), seguindo os procedimentos metodológicos de elaboração de questionários, proposto por Glhiglione e Matalon (2001). A ferramenta aplicada foi desenvolvida por um painel de quatro especialistas na área do desporto adaptado da FPDD. O inquérito relativo à prática não federada de desporto foi disponibilizado online, através da plataforma *Google Forms*, entre 1 de fevereiro e 30 de abril de 2023, difundido através das redes sociais da FPDD e enviado via e-mail para clubes desportivos e instituições a nível nacional. De preenchimento anónimo e sem conter nenhuma questão ou campo que permitisse a identificação dos inquiridos, encontrando-se subdividido em: Dados biográficos de caracterização; Identificação da prática de atividade física; Motivações e Barreiras (Ataíde et al., 2023).

Para recolha de dados relativos à prática federada de pessoas com deficiência em Portugal, recorreu-se ao contacto direto (via e-mail) com a FPDD, expondo-lhe os objetivos e solicitando os dados pretendidos nas respetivas épocas desportivas (2013-2014) e (2019-2023).

Participantes

No inquérito implementado foram adotados os seguintes critérios de inclusão: i) Pessoas com deficiência; ii) Residentes em Portugal Continental; iii) Praticantes ativos de desporto adaptado. Quanto aos critérios de exclusão, foram definidos: i) Técnicos de Exercício Físico e/ou Entidades Promotoras de Desporto; ii) Residentes no estrangeiro; iii) Pessoas que não praticam atualmente desporto adaptado.

A amostra de praticantes não federados foi constituída por 222 pessoas com deficiência, em que 57% dos participantes pertencem ao género masculino e 43% ao género feminino. A faixa-etária abrange a classe dos < de 12 anos (5%), 13-17 anos (6%), 18-34 anos (30%), 35-49 anos (36%), 50-64 anos (19%) e 65 ou > anos (5%). Os distritos com representação geográfica mais significativa foram o Porto (25%), Lisboa (16%), Braga (6%), Leiria (6%) e Coimbra (4%). As áreas de deficiência predominantes foram a Deficiência Motora (47%), Deficiência Intelectual (17%), Deficiência Visual (10%), Paralisia Cerebral (8%) e Deficiência Auditiva (1%).

As modalidades desportivas mais praticadas foram a Natação (13%), Boccia (10%), Ginástica (7%), Basquetebol

em Cadeira de Rodas (3%) e Atletismo (3%), apresentando um valor omissivo de 64% (consultar tabela 1).

Relativamente ao contexto desportivo federado, que se refere às modalidades e competições desportivas que estão atualmente sob a tutela da FPDD, a amostra foi composta de 2019 a 2023 por 1368 (65%); 1220 (67%); 2206 (67%); 2714 (68%) e 3091 (70%) atletas, respetivamente. Já no contexto de outras federações, que se refere a modalidades sob a responsabilidade das federações desportivas convencionais (e.g., Atletismo, Basquetebol, Natação), entre 2019 a 2023 registaram-se 722 (53%); 604 (50%); 1082 (49%); 1252 (46%) e 1307 (42%) atletas, respetivamente (consultar tabela 2).

Na análise dos atletas filiados na FPDD nas modalidades de atletismo, basquetebol e natação durante a época desportiva 2013-2014, constatou-se que na modalidade de atletismo participaram 226 atletas, dos quais 154 (68%) pertencentes ao género masculino e 72 (32%) ao género feminino. Mais de metade da amostra (59%), com representatividade no escalão veterano, e com uma significativa concentração no distrito de Braga (41%). No basquetebol, foram registados 59 atletas, mantendo a mesma proporção de género comparativamente à modalidade de atletismo. Geograficamente, o Porto e a Madeira destacaram-se como as regiões com o maior número de praticantes, representando 68% da amostra. Por fim, na natação foram registados 248 atletas, sendo 176 (80%) do género masculino e 72 (20%) do género feminino. O distrito com o maior número de participantes foi Aveiro (25%). Nas três modalidades, a deficiência predominante foi a intelectual (consultar a tabela 3).

Os dados referentes aos atletas federados na FPDD entre 2019 e 2023 oferecem insights significativos acerca do crescimento e das transformações no desporto adaptado em Portugal. O número total de atletas aumentou de 1368 para 3091. A participação feminina teve um avanço notável, passando de 323 (24%) para 892 (29%), no entanto o género masculino ainda representa a maioria, com 2199 (71%) atletas. A proporção de veteranos aumentou de 528 (39%) para 1566 (51%). Geograficamente, os distritos do Porto e Lisboa permaneceram como os principais polos de desporto adaptado, apresentando um crescimento geral no número de atletas registados em ambas os distritos. Em 2019, 789 (58%) dos atletas apresentavam deficiência intelectual, no entanto o percentual subiu para 2553 (83%) em 2023. Enquanto o Boccia era a modalidade mais praticada em 2019, com 70% (961) atletas ativos, essa percentagem desceu para 54% (1667) em 2023, embora o número absoluto de praticantes tenha aumentado (consultar tabela 4).

Neste sentido, as principais motivações apresentadas para a prática de atividade física por pessoas com deficiência

refletem-se na pretensão de melhorar a saúde (20,2%), a funcionalidade (17,0%), a autonomia (14,8%), por divertimento (11,7%), ocupar o tempo livre (10,1%), conhecer outras pessoas (9,5%), melhorar a performance competitiva (5,3%) e demonstrar as capacidades (6,3%). Os restantes 4,7% correspondem a “Outras motivações”. Enquanto que as principais barreiras identificadas para a prática de atividade física por parte das pessoas com deficiência congregam, a falta de oferta desportiva (20,7%), falta de apoio de profissionais especializados (13,5%), necessidade de apoio de uma 2ª pessoa (13,5%), dificuldade de transporte até ao local de prática (12,6%), falta de espaços adequados (11,2%), barreiras arquitetónicas (8,5%), falta de material adaptado (4,0%), condições sócio-económicas desfavoráveis (4,0%) e pouco apoio de familiares/amigos (1,3%). Os restantes 10,3% correspondem a “Outras barreiras”. Dos dados recolhidos, verifica-se que o nível de detalhe e categorias das informações que os inquiridos dispõem é variável, tendo alguns reportado categorias que não estavam previstas no questionário. Daí resultou a integração das áreas descritas “Outras motivações, Outras barreiras” (consultar tabela 5 e 6).

Análise Estatística

Considerando que se tratou de um estudo de caracterização, foi realizada uma análise estatística descritiva dos dados. Para o tratamento de dados foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 28, Chicago, IL, USA.

Discussão

Ao nível do contexto desportivo federado, tomando como referência os últimos 5 anos, é possível constatar que em 2020 foi o ano em que existiu o mais baixo envolvimento (1824) por parte das pessoas com deficiência na prática desportiva, espelhando o reduzido número de atletas filiados na FPDD (1220), e consequentemente nas restantes federações desportivas (604), algo que está diretamente relacionado ao impacto causado pela pandemia COVID-19. Esta pesquisa permite observar, numa primeira análise, um aumento da frequência das pessoas com deficiência em atividades desportivas de carácter regular e competitivo, entre 2021 a 2023, transitando do total de 3288 atletas para 4398 atletas, respetivamente. Dados que corroboram as análises produzidas pelo Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ), quanto ao número de praticantes desportivos federados com deficiência, obtiveram-se resposta de 85% (51) das federações desportivas registando-se em 2022, um total de 4632 praticantes com deficiência, distribuídos por 33 federações desportivas.

Entretanto, foi constatada uma participação diminuta de pessoas com deficiência do sexo feminino em proporção com o sexo masculino, corroborando com o estudo realizado

em 2010 pela Comissão de Desporto Australiano sobre o nível de participação desportiva, revelando que as mulheres eram tendencialmente menos ativas que os homens (Rimmer, 2000). Neste contexto, Olenik, Matthews e Steadwrad (1995), num estudo de opinião de atletas paralímpicas europeias e norte-americanas sobre as desigualdades e as barreiras no desporto adaptado feminino, referem que a participação na elite fez com que muitas mulheres com deficiência sentissem que reforçavam negativamente a sua imagem. No entanto, segundo Birrel et Cole (1994), estamos a assistir a mudanças nas relações de género ao nível desportivo, ainda que se esteja longe de uma verdadeira igualdade e equidade de participação.

Entre escalões nas modalidades dirigidas pela FPDD e por outras federações, é no sénior que se encontra o maior número de praticantes, seguido dos veteranos e escalões jovens, dados que vão ao encontro dos resultados identificados pelo IPDJ. É no escalão sénior que se encontra um maior número de praticantes com 47.4% do total (2197), seguido dos veteranos com 31.6% (1466). Conjuntamente, os escalões jovens (até juniores e juniores inclusive) representam 9.3% (430) dos praticantes. Sobre a distribuição por escalões, importa notar que em algumas modalidades (e.g., natação e basquetebol) a prática não se desenvolve por escalões etários, tendo sido reportados 11.6% praticantes (539) nessa situação.

Em termos geográficos, verifica-se que em ambos os contextos a maioria dos participantes deste estudo reside e desenvolve a sua prática desportiva no distrito do Porto. Dados que vão ao encontro da pesquisa elaborada pelo IPDJ, registaram-se praticantes federados com deficiência em todos os distritos do território nacional, verificando-se o maior número no Porto com 25.2% (1167) do total, e o menor em Portalegre com 0.1% (6). O Continente concentra a larga maioria dos praticantes, com 89.4% (4142), representando as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, respetivamente, 8.5% (395) e 2% (93).

No contexto não federado, a deficiência Motora é a predominante, seguindo-se a Intelectual, Visual e Paralisia Cerebral, em que a menos participada corresponde à Deficiência Auditiva. Já no contexto federado, é possível constatar que a área de deficiência predominante é a Intelectual, seguindo-se a Paralisia Cerebral, a Auditiva, Visual e por último a Motora.

Ao nível do contexto não federado nas modalidades mais praticadas observamos que a natação é a mais representativa em Portugal, corroborando com os resultados obtidos por Omar-Fauzee, Mohdi-Ali, Geok e Ibrahim (2010).

Em contrapartida, o atletismo revelou-se com uma menor representação. Nesta categoria obteve-se um valor omissivo de 64%, que é representativo da prática desportiva regular, sem integração num local e consequentemente sem

ligação direta a uma modalidade individual ou coletiva. Ao nível do contexto federado, entre as cinco modalidades mais praticadas, observamos que o boccia é a mais praticada. Do lado oposto a modalidade com menor número de atletas é o goalball, sendo esta praticada essencialmente por pessoas com deficiência visual e por um número residual de pessoas sem deficiência.

Limitações e recomendações

No que respeita a análise do contexto não federado, a recolha de dados foi promovida em formato online, poderá verificar-se valores que diferem do contexto atual, não tendo existido reporte sobre o tipo de preenchimento efetuado por cada inquirido. Numa futura replicação, deve existir uma aplicação presencial, que permita identificar quem procedeu ao preenchimento (pessoas com deficiência, familiar ou amigo), evitando a duplicação de resposta, onde a recolha de dados deve ser concretizada anualmente.

Futuramente, torna-se importante explorar quais as motivações e barreiras para a prática de atividade física adaptada nos restantes países europeus, considerando as particularidades culturais, sociais e estruturais de cada região. Esta abordagem permitirá compreender se os desafios enfrentados e os fatores que impulsionam a adesão à prática de atividade física entre pessoas com deficiência apresentam padrões comuns ou variações entre países. Além disso, é crucial investigar quais os locais que ainda não promovem oportunidades adequadas para a prática de atividade física adaptada, identificando as razões e propondo soluções para ampliar o seu acesso.

Conclusões

Em suma, depois de apresentados os resultados do presente trabalho, julgamos importante destacar algumas ilações que decorrem de uma reflexão crítica que poderão ser consultadas na tabela 7 sobre o desporto adaptado em Portugal, nomeadamente: i) o baixo envolvimento das pessoas com deficiência, independente da área de deficiência, em atividades desportivas comparativamente a outras populações, pelo que devem ser adotadas medidas de fomento e posterior manutenção de estilos de vida ativos; ii) o baixo envolvimento das mulheres portuguesas com deficiência, sendo necessários estudos adicionais que ajudem a clarificar o real motivo dessa omissão no contexto nacional, permitindo desta forma reduzir as assimetrias atualmente existentes;

iii) apesar da maioria da população adulta com deficiência em Portugal que pratica desporto estar concentrada nos principais centros urbanos, e não obstante o facto da oferta

desportiva estender-se a praticamente todo o território nacional, nas camadas jovens ainda subsistem grandes assimetrias, que devem ser colmatadas, quer ao nível da variabilidade da oferta desportiva quer ao nível dos recursos humanos e materiais necessários à sua consecução (consultar tabela 7).

Importa ainda referir, que embora existam cada vez mais clubes desportivos a implementarem modalidades de desporto adaptado na sua estrutura organizativa, a inclusão das pessoas com deficiência no desporto enfrenta ainda muitos desafios. Na verdade, são ainda necessárias ações contínuas para melhorar as condições deste, sendo assim fulcral identificar as barreiras que limitam o seu desenvolvimento e expansão.

Referências

- Anderson, C., Grant, R., & Hurley, M. (2017). Exercise facilities for neurologically disabled populations – Perceptions from the fitness industry. *Disability and Health Journal*, 10(1), 57-162. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2016.08.015>
- Ataíde, S., Cunha, C., Silva, H., Cândido, R., & Moniz Pereira, L. (2023). Perceção do desenvolvimento da prática de atividade física adaptada em Portugal: Um estudo piloto. *Revista Científica da FPDD Desporto e Atividade Física para todos*. <https://fpdd.org/wp-conteúdo/envios/202/12/7-Perceção-fazer-desenvolvimento-sim-pr-de-atividade-física-ad-em-Portugal-um-estudo-p.pdf>
- Birrell, S., & Cole, C. (Eds.). (1994). *Women, sport and culture*. Human Kinetics Publishing.
- Brusnikova, I., Cavalier, A., & Blair-McKinsey, A. (2021). Certified personal trainers' beliefs about providing personal training for adults with intellectual disability in a community fitness facility. *Disability and Health Journal*, 14(3). <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101013>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Disability & Health Resources for Facilitating Inclusion and Overcoming Barriers: Recreation and Fitness. CDC. <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth>
- Comissão Europeia. (2018). Euro-barómetro Desporto e Atividade Física 2018. Disponível em: <http://www.panaf.gov.pt/2018/04/03/eurobarometro-desporto-e-atividade-fisica-2018/>
- Conselho da Europa. (2022). *Revised European SportCharter*. <https://www.coe.int/en/web/sport/revised-european-sport-charter>
- Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência. (2023). O Desporto para Pessoas com Deficiência.
- <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/>
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O Inquérito: Teoria e Prática* (4ª ed.). Oeiras.
- IPDJ: Instituto Português do Desporto e Juventude. (2021). Carta Europeia do Desporto. Acedido em 07/08/2024. <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432aa6-e8e2-ae85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169>
- Olenik, L. M., Matthews, J. M., & Steadward, R. D. (1995). Women, disability and sport: Unheard voices. *Canadian Woman Studies/Les Cahiers de la Femme*, 15(4), 54-57.
- Omar-Fauzee, M. S., Mohd-Ali, M., Geok, S. K., & Ibrahim, N. (2010). The participation motive in the Paralympics. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, 2(1), 250-272.
- Rimmer, J. H., Rubin, S. S., & Braddock, D. (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81, 182-188. <https://doi.org/10.1053/apmr.2000.0810182>
- Santo, C., Silva, S., & Rocha, S. (2021). Inclusão social de pessoas com deficiência em academias de musculação. *Revista Eletrônica de Ciências Humanas*, 4(2), 11-16.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour* [PDF file]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Tabela 1. Caracterização do contexto desportivo não federado para pessoas com deficiência em Portugal

Variáveis	n	%
Número Total de Praticantes	222	100%
Sexo		
Masculino	127	57%
Feminino	95	43%
Faixa Etária		
< de 12	10	5%
13-17	14	6%
18-34	66	30%
35-49	80	36%
50-64	41	19%
65 ou >	11	5%
Distrito		
Porto	55	25%
Lisboa	35	16%
Braga	14	6%
Leiria	14	6%
Coimbra	9	4%
Áreas de Deficiência		
Deficiência Motora	105	47%
Deficiência Intelectual	37	17%
Deficiência Visual	23	10%
Paralisia Cerebral	17	8%
Deficiência Auditiva	2	1%
Modalidade Desportiva		
Natação	20	13%
Boccia	15	10%
Ginástica	10	7%
Basquetebol em Cadeira de Rodas	4	3%
Atletismo	4	3%
Omisso	99	64%

Tabela 2. Caracterização da amostra em contexto desportivo federado, entre a época desportiva 2019-2023

Contexto	Variáveis	2019		2020		2021		2022		2023	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desportivo Federado	Número Total de Atletas	2090	100%	1824	100%	3288	100%	3966	100%	4398	100%
	Número de Atletas Filiados FPDD	1368	65%	1220	67%	2206	67%	2714	68%	3091	70%
	Outras Federações	722	53%	604	50%	1082	49%	1252	46%	1307	42%

Tabela 3. Caracterização do contexto federado do desporto para PcD em Portugal, na época desportiva 2013-2014

Modalidade	Variáveis	2013-2014	
		n	%
Número Total de Atletas		226	100%
Atletismo	Sexo		
	Masculino	154	68%
	Feminino	72	32%
	Faixa Etária		
	Até Juniores (até 17 anos)	11	5%
	Juniores (18-20)	29	13%
	Seniores (21-40)	52	23%
	Veteranos (a partir dos 40)	134	59%
	Distrito		
	Braga	92	41%
Porto	43	19%	
Açores	30	13%	
Áreas de Deficiência			
Deficiência Intelectual	226	100%	
Número Total de Atletas		59	100%
Basquetebol	Sexo		
	Masculino	40	68%
	Feminino	19	32%
	Distrito		
	Porto	20	34%
	Madeira	20	34%
Braga	12	20%	
Áreas de Deficiência			
Deficiência Intelectual	59	100%	
Número Total de Atletas		248	100%
Natação	Sexo		
	Masculino	176	80%
	Feminino	72	20%
	Distrito		
	Aveiro	63	25%
	Porto	60	24%
	Braga	37	15%
	Áreas de Deficiência		
	Deficiência Motora	37	15%
	Deficiência Intelectual	195	78%
Deficiência Visual	4	2%	
Paralisia Cerebral	9	4%	
Deficiência Auditiva	3	1%	

Tabela 4. Caracterização do contexto desportivo federado para PcD em Portugal, entre a época desportiva 2019-2023

Variáveis	2019		2020		2021		2022		2023	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Número Total de Atletas	1368	100%	1220	100%	2206	100%	2714	100%	3091	100%
Sexo										
Masculino	1045	76%	912	75%	1619	73%	1983	73%	2199	71%
Feminino	323	24%	308	25%	587	27%	731	27%	892	29%
Faixa Etária										
Até Juniores (até 17 anos)	61	4%	74	6%	111	5%	75	3%	53	2%
Juniores (18-20)	86	6%	78	6%	116	5%	117	4%	117	4%
Seniores (21-40)	693	51%	579	47%	1059	48%	1266	47%	1355	44%
Veteranos (a partir dos 40)	528	39%	489	40%	920	42%	1256	46%	1566	51%
Distrito										
Porto	800	58%	650	53%	880	40%	1514	56%	1716	56%
Lisboa	204	15%	222	18%	459	21%	509	19%	650	21%
Aveiro	104	8%	183	15%	298	14%	210	8%	261	8%
Açores	200	15%	107	9%	289	13%	208	8%	258	8%
Setúbal	60	4%	58	5%	280	13%	273	10%	206	7%
Áreas de Deficiência										
Deficiência Motora	62	5%	18	1%	14	1%	21	1%	31	1%
Deficiência Intelectual	789	58%	705	58%	1782	81%	2237	82%	2553	83%
Deficiência Visual	105	8%	67	5%	95	4%	112	4%	91	3%
Paralisia Cerebral	243	18%	265	22%	183	8%	232	9%	210	7%
Deficiência Auditiva	169	12%	165	14%	132	6%	112	4%	206	7%
Modalidade Desportiva										
Boccia	961	70%	804	66%	1156	52%	1353	50%	1667	54%
Basquetebol em Cadeira de Rodas	140	10%	157	13%	378	17%	483	18%	508	16%
Atletismo	150	11%	126	10%	269	12%	305	11%	315	10%
Goalball	89	7%	93	8%	275	12%	294	11%	302	10%
Natação	28	2%	40	3%	128	6%	279	10%	299	10%

Tabela 5. Motivações para a prática desportiva por pessoas com deficiência

	n	%
	188	100%
Melhorar a saúde	38	20,2%
Melhorar a funcionalidade	32	17,0%
Melhorar a autonomia	28	14,8%
Por divertimento	22	11,7%
Ocupar o tempo livre	19	10,1%
Conhecer outras pessoas	18	9,5%
Melhorar a performance competitiva	10	5,3%
Demonstrar as capacidades	12	6,3%
Outras motivações	9	4,7%

Tabela 6. Barreiras para a prática desportiva por pessoas com deficiência

	n	%
	222	100%
Falta de oferta desportiva	46	20,7%
Falta de apoio de profissionais especializados	30	13,5%
Necessidade do apoio de uma 2ª pessoa	30	13,5%
Dificuldade de transporte	28	12,6%
Falta de espaços adequados	25	11,2%
Barreiras arquitetónicas	19	8,5%
Falta de material adaptado	9	4,0%
Condições sócio-económicas desfavoráveis	9	4,0%
Pouco apoio de familiares/amigos	3	1,3%
Outras barreiras	23	10,3%

Tabela 7. Principais características do desporto adaptado em Portugal, entre 2019-2023

Aumento do número de atletas	Entre 2019 a 2023, o número total de atletas federados aumentou de 1368 para 3091, respetivamente.
Participação entre géneros	Entre 2019 a 2023, a participação desportiva feminina aumentou de 24% para 29%, embora o género masculino ainda detenha maior representatividade (71%).
Distribuição Etária	Entre 2019 a 2023, o escalão veterano aumentou de 39% para 51%.
Distribuição Geográfica	Os distritos do Porto e Lisboa são os principais núcleos da prática de desporto adaptado.
Áreas de Deficiência	Entre 2019 a 2023, a deficiência com maior número de praticantes é a Intelectual.
Modalidades Desportivas	O boccia que era a modalidade mais praticada em 2019 (70%), reduziu o seu percentual em 2023 (54%). No entanto, o número absoluto de praticantes aumentou, indicando uma diversificação na prática de outras modalidades.
Principais Motivações	Melhorar a saúde (20,2%); funcionalidade (17,0%) e autonomia (14,8%).
Principais Barreiras	Falta de oferta desportiva (20,7%), apoio de profissionais especializados (13,5%) e dificuldade de transporte (12,6%).