

## Boccia at Paris 2024 - A Paralympic Athletes' Perspective

### Boccia em Paris 2024 - Uma perspetiva dos atletas Paralímpicos Portugueses

**Carlota Cunha**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência;

<sup>2</sup> Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa

#### Abstract

This study presents a qualitative analysis of the experiences of Portuguese Boccia athletes who participated in the Paris 2024 Paralympic Games, with the aim of documenting their personal trajectories, competitive challenges, and expectations for the future. Boccia, a sport of precision, concentration, and tactical decision-making, is uniquely Paralympic and includes athletes with severe motor disabilities, divided into four functional classes (BC1–BC4). A semi-structured interview protocol was developed to reflect the specificities of each classification, exploring themes such as training routines, psychological preparation, gender equity, and the athlete–assistant relationship. Data were collected via email during October 2024, allowing for reflective and personalized responses from the athletes.

The resulting testimonies underscore the multidimensional impact of sport, not only in athletic development but also in personal growth and social inclusion. The findings contribute to a broader understanding of the structural, emotional, and social factors influencing elite performance in adapted sports, and offer valuable insights for the design of future inclusive sports policies and athlete support programs.

**Keywords:** *Boccia athletes, Paralympic Games; interview*

#### Resumo

Este estudo apresenta uma análise qualitativa das experiências dos atletas portugueses de Boccia que participaram nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024, com o objetivo de documentar os seus percursos pessoais, desafios competitivos e expectativas para o futuro. O Boccia, uma modalidade de precisão, concentração e tomada de decisão tática, é exclusivamente paralímpico e integra atletas com deficiências motoras severas, distribuídos por quatro classes funcionais (BC1–BC4).

Foi desenvolvido um guião de entrevista semiestruturado que refletisse as especificidades de cada classe, explorando temas como rotinas de treino, preparação psicológica, equidade de género e a relação atleta–assistente. A recolha de dados foi realizada por correio eletrónico durante o mês de outubro de 2024, permitindo respostas reflexivas e personalizadas por parte dos atletas.

Os testemunhos recolhidos evidenciam o impacto multidimensional da prática desportiva, não só no desenvolvimento atlético, mas também no crescimento pessoal e na inclusão social. As conclusões deste trabalho contribuem para uma compreensão mais abrangente dos fatores estruturais, emocionais e sociais que influenciam o rendimento no desporto adaptado de alto nível, oferecendo pistas relevantes para a definição de políticas desportivas inclusivas e programas de apoio ao atleta.

**Palavras-Chave:** *Atletas de boccia; Jogos Paralímpicos, entrevista*

\*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: [carlota.cunha@fpdd.org](mailto:carlota.cunha@fpdd.org) (Carlota Cunha)

## Introdução

O Boccia é uma modalidade desportiva Paralímpica de precisão, estratégia e concentração, praticada por atletas com limitações motoras severas, nomeadamente a paralisia cerebral e outras doenças neuromusculares similares. Composta atualmente por quatro classes desportivas que competem a nível internacional (BC1; BC2; BC3 e BC4) é um dos poucos desportos exclusivamente paralímpicos que integra o programa dos Jogos Paralímpicos desde 1984, onde Portugal se estreou com uma medalha de ouro na competição por equipas (António José Mateus, António Manuel Baltazar e Maria Helena Martins). Desde então Portugal tem vindo a afirmar-se como uma das nações de referência na modalidade, com resultados de destaque a nível internacional e vários atletas no topo dos rankings mundiais.

No âmbito dos Jogos Paralímpicos de Paris 2024, foram realizadas uma série de entrevistas com os atletas de Boccia que integraram a comitativa nacional. Esta iniciativa visa não só dar visibilidade às suas histórias e percursos, mas também dar a conhecer a preparação e os desafios dos atletas de Boccia que representam Portugal no mais alto palco do desporto para pessoas com deficiência.

As entrevistas procuram captar as emoções vividas durante os Jogos, os ensinamentos retirados, as rotinas de treino, as motivações pessoais e os objetivos para o futuro. Num contexto de crescente aposta no desenvolvimento da modalidade, sobretudo a nível internacional, estas partilhas pretendem mostrar que o desporto para pessoas com deficiência e em particular o Boccia é vivido como com qualquer outro desporto, com seriedade, paixão e muita dedicação.

Estas entrevistas têm como principal objetivo dar voz aos atletas, reconhecer o seu percurso e inspirar outras pessoas a praticar desporto, mostrando que é possível atingir os mais altos patamares com dedicação, apoio e paixão pela modalidade. Ao mesmo tempo, estas entrevistas ajudam a refletir sobre o que ainda pode ser feito para melhorar as condições de treino, captação e desenvolvimento da prática desportiva adaptada em Portugal.

## Metodologia

A presente recolha de testemunhos resultou da aplicação de entrevistas semiestruturadas a atletas da modalidade de Boccia, que representaram Portugal nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024. As entrevistas tiveram como objetivo explorar dimensões pessoais, técnicas e emocionais associadas à participação paralímpica, com especial foco na experiência competitiva, na preparação desportiva, nos desafios enfrentados e nas motivações futuras, tal como definido nos objetivos desta iniciativa.

O guião de perguntas foi elaborado com base nesses objetivos e adaptado de forma a refletir as especificidades das diferentes classes funcionais do Boccia (BC1 a BC4), respeitando as características e necessidades de cada perfil competitivo. Algumas perguntas foram, por isso, personalizadas para garantir a relevância e profundidade das respostas, nomeadamente no que respeita à necessidade de competir em conjunto com os operadores de calha (classe BC3).

O processo de recolha decorreu durante o mês de outubro de 2024, tendo sido concretizado através de correspondência eletrónica (email). As perguntas foram enviadas individualmente aos sete atleta que constituíram a comitativa portuguesa, que respondeu por escrito, com liberdade de expressão e sem limitação de extensão. Este método permitiu garantir um maior conforto, privacidade e tempo de reflexão na formulação das respostas.

As respostas recolhidas foram posteriormente analisadas de forma qualitativa, preservando a voz dos atletas na íntegra.

## Resultados

### Ana Catarina Crreia



#### 1. Qual a importância da sua participação nos seus primeiros JP?

É um marco gigante na minha vida como atleta. Desde que comecei a praticar, aos 15 anos, já sonhava um dia poder participar nos JP (hoje tenho 33 anos). Desde muito jovem que gostava de desporto (à exceção de futebol) e quando descobri que existiam os Jogos Paralímpicos fiquei completamente

deslumbrada. Lembro-me de procurar livros e fotos e explorar muita coisa que encontrava sobre o assunto. Claro que agora, aos 33 anos, estar naquele lugar numa modalidade que eu adoro é algo incrível!

#### 2. Nestes JP houve um aumento significativo da participação de atletas do sexo feminino, contudo a nível nacional ainda existe um número reduzido de mulheres a praticar a modalidade, na sua opinião o que se pode fazer para aumentarmos o número de mulheres atletas?

Na minha opinião, acho que seria importante adotar várias medidas que vão além de apresentar a modalidade às meninas/mulheres. Acho que tudo começa nas escolas, para se identificar as possíveis atletas ou noutros locais em que se encontrem. Depois, além de lhes mostrar a modalidade, seria importante conhecerem/estarem em contacto com atletas mulheres que se mantêm no desporto. De seguida, era necessário garantir todas as condições para conseguirem treinar como: local, materiais, transportes acessíveis, apoio em atividades de vida diária, se necessário, ou outros aspetos. E por último creio que seria fundamental um trabalho junto das famílias, em especial os pais/cuidadores diretos, para as sensibilizar para os benefícios da prática desportiva e também para as tranquilizar, garantindo que as meninas teriam todos os apoios necessários e que estariam em espaços seguros. Por último, e não menos relevante, é há que sensibilizar as famílias para o facto de que o desporto não traz só alegrias. Traz muitas frustrações e tristezas.

No entanto, passar por todos estes processos é uma preparação de excelência para a vida adulta e para a criação de competências socioemocionais fundamentais. É muito frequente as meninas/mulheres com deficiência serem alvo de uma superproteção por parte das famílias. Essa superproteção é compreensível e não deve ser “condenada”, mas é urgente trabalhar com as famílias no sentido de as alertar para os efeitos negativos e limitadores que isso traz para a vida e o crescimento destas meninas/mulheres. Não é um trabalho fácil nem rápido, mas creio que é muito possível e que traria mudanças muito positivas.

No caso de mulheres adultas e integradas no mercado de trabalho, por exemplo, seria importante adotar horários de treino pós-laborais e outras medidas de ajuste. Também é preciso reconhecer a urgência, cada vez mais, de incluir o desporto adaptado nas estruturas já existentes como clubes, pavilhões municipais, etc. e envolver todos os recursos e sinergias das comunidades locais para o desenvolvimento destas oportunidades para as mulheres.

### **3. O que o motivou a iniciar a prática desportiva?**

Curiosamente, quem me impulsionou muito no início foi a minha mãe. Eu tinha 14 anos e sentia-me frustrada por não ter nenhuma atividade extracurricular e também pela minha participação nas aulas de Educação Física (na altura estava no 9º ano) ficar restrita à realização de trabalhos teóricos para ser avaliada. Era frustrante, eu queria participar de outras formas. Foi então que na APPC – Associação do Porto de Paralisia Cerebral – me apresentaram o Boccia (na altura, foi o Prof. Luís Ferreira). Confesso que no início não achei a modalidade nada interessante. Mas a minha mãe insistia para eu ir aos treinos e conviver com as pessoas. Fiz muitos amigos na altura e inicialmente era o que me motivava a treinar. Depois, surgiu a possibilidade de ir a campeonatos e a modalidade foi ganhando outros significados. Queria ser melhor e aprender a vencer. E demorou muito! Aliado a este gosto que fui ganhando, veio a ideia de integrar o Boccia nas minhas aulas de Educação Física no 10º, 11º e 12º anos. Foi incrível, as aulas começaram a ser interessantes a ter sentido.

Mais tarde, quando terminei o Secundário, fui para a Faculdade e no 1º ano decidi não praticar porque não conseguia conciliar horários. Foi então que conheci o Boccia na minha cidade, Espinho, que estava nas mãos do André Tavares. E desde então o meu grande apoiante e impulsionador e apoiante foi o meu pai. Levava-me e acompanhava-me para todo o lado em tudo aquilo que ele conseguia, mesmo com grandes sacrifícios. E em Espinho me mantenho até hoje e o André é meu treinador há 14 anos. Considero que foi lá que consolidei a minha formação como atleta. Estabeleci na altura, com o André, o objetivo de um dia competir nos Jogos Paralímpicos. E esse dia chegou 14 anos depois.

### **4. Qual o momento mais marcante nestes JP? O que aprendeu?**

Acho que foram vários porque é uma experiência única e muito intensa. Se um dia eu quisesse fazer um “filme” da minha vida, os JP seriam sem dúvida uma das partes

mais marcantes. Mas diferentes momentos foram importantes. A ida à cerimónia de abertura e a oportunidade de sentir todo aquele ambiente mágico... O ver e conviver de perto com milhares de atletas paralímpicos vindos de todas as partes do mundo porque são os melhores. Sentir e viver de perto esta diversidade e multiculturalidade é algo muito bonito, muito especial. E agora o mais importante de tudo isto: a competição. Confesso que fiquei muito longe daquilo que tinha estabelecido. Não cheguei sequer às fases eliminatórias e isso foi muito difícil de processar porque eu sei que tinha capacidades e competências para fazer muito melhor.

Se há algo que aprendi nestes JP foi a conseguir avaliar as minhas fragilidades e os meus pontos fortes, melhor do que nunca. Aprendi que ainda tenho um longo caminho a percorrer para crescer como atleta. E estou muito motivada para trilhar esse caminho com todos os desafios que isso implica.

### **4. A rotina de treino foi alterada na preparação para os jogos?**

Não considero que a rotina de treino tenha sido alterada, mas no último mês centramo-nos em aspetos muito específicos. Treinava todos os dias, fazia diferentes exercícios e analisava diferentes adversárias. Complementava os treinos de Boccia com outras componentes importantes como: fisioterapia, piscina, treino de mobilidade, fortalecimento muscular, sessões de psicologia desportiva e treino e consolidação de processos mentais. Mas isto já é algo que faço todas as épocas e que me permitem uma preparação de qualidade para as competições.

### **5. Quais são os objetivos para o futuro no que respeita à prática desportiva?**

Tenho vários objetivos. Quero continuar nos lugares cimeiros do ranking nacional – quer individualmente, quer a nível de equipas BC1-2 – e lutar por um lugar na seleção nacional. Tenho a grande ambição de ser campeã nacional individual de género e absoluta e é para isso que trabalharei.

Pretendo também lutar para ser convocada para o Campeonato da Europa em 2025 e lutar por um lugar de pódio individual (e coletivo, se possível). Claro que o objetivo maior, mas que depende de um longo caminho, é a qualificação para os JP Los Angeles 2028.

Estes são os objetivos em termos de resultados e pódios. Mas neste caminho tenho como grande objetivo crescer como atleta (quer a nível técnico, quer tático) e fortalecer muito os meus processos mentais. Tenho também como meta uma perda considerável de peso no prazo máximo de 1 ano.

## Ana Sofia Costa



### 1. Enquanto atleta de BC 3 as rotinas de treino são diferentes

d  
as outras classes?

Sim. Sendo atleta BC3, somos atletas muito

mais dependentes do apoio de uma terceira pessoa. Não conseguimos executar os lançamentos sozinhos e por isso necessitamos de uma calha, alguns necessitam de ponteiro ou outros equipamentos mais específicos. Necessitamos de alguém que nos ajude a manobrar a calha para realizar o lançamento. Por outro lado o tipo de jogo é completamente diferente de um atleta lançador. A preparação das bolas é diferente, as questões técnicas e táticas são diferentes e por tudo isso as rotinas são também diferentes.

### 2. Qual o fator mais importante para se atingir bons resultados na classe BC3?

Na minha opinião, o mais importante e o mais difícil é tomar a decisão certa no momento certo. Fazer uma correta leitura do momento do jogo e tomar a melhor opção são fundamentais. Depois disso é preciso ser eficaz na execução da jogada escolhida. É preciso conhecer bem as nossas bolas, conhecer o campo de jogo e saber adaptar tudo, mas essencialmente é preciso saber decidir bem para executar corretamente.

### 3. O que o motivou a iniciar a prática desportiva?

Conheci o Boccia em 2010 quando entrei no Centro João Paulo II. É uma das atividades que existem no centro e fui experimentar. Inicialmente a ideia era ocupar o meu tempo e fazer alguma coisa que me mantivesse ocupada, mas depois, quando comecei a competir e via alguns atletas da seleção queria ser como eles. Queria representar Portugal.

### 4. Qual o momento mais marcante nestes JP? O que aprendeu?

Representar Portugal nuns jogos Paralímpicos é sempre o momento mais marcante. Entrar em campo a sentir que estamos a representar Portugal e os Portugueses é especial. Já tinha feito em Tokyo e voltei agora em Paris o que de facto foi diferente e me deu uma sensação incrível foi sentir o apoio do público. Nunca tinha jogado num pavilhão com tanta gente a apoiar. Pessoas que vieram de Portugal de propósito para apoiar os atletas Portugueses foi uma sensação incrível. Durante os jogos nem sempre consegui tomar as melhores decisões táticas e depois de analisar o que correu menos bem com o meu treinador, consegui perceber o que preciso de melhorar e por isso vou trabalhar muito para conseguir evoluir como atleta para que neste próximo ciclo paralímpico consiga atingir os meus objetivos e superar os resultados que obtive durante estes últimos quatro anos.

### 5. A rotina de treino foi alterada na preparação para os jogos?

Os jogos Paralímpicos obrigam sempre a uma preparação diferente. É onde estão os melhores atletas do mundo e todos querem ganhar. Houve uma atenção especial ao estudo dos atletas e ao jogo que costumam fazer. Por outro lado houve também uma aperfeiçoamento dos meus planos de jogo para tentar surpreender os meus adversários.

### 6. Quais são os objetivos para o futuro no que respeita à prática desportiva?

O grande objetivo para o novo ciclo é o apuramento para os jogos de Los Angeles. Claro que para o atingir tenho que ir alcançado outros objetivos. Para já o meu objetivo é ter uma boa prestação nas provas nacionais e consolidar a minha presença na seleção nacional. Depois é necessário que melhore a minha posição no ranking mundial. Outro objetivo é conseguir o apuramento com o meu colega no par. Tentaremos conseguir o apuramento direto. Se tudo correr bem, estaremos nos jogos!

## André Ramos



### 1. Quais as maiores exigências para se chegar aos Jogos Paralímpicos?

Mantermo-nos consistentes. É difícil manter o nível de performance sempre lá em cima. Somos humanos,

temos os nossos problemas do dia a dia, os problemas familiares/pessoais, não é fácil desligarmo-nos disso. Principalmente no Boccia que é um desporto que requer muita estratégia, requer uma capacidade mental e psicológica alta, é muito importante estarmos desligados de tudo o que possa afetar o nosso bem estar psicológico, a nossa saúde mental.

### 2. Enquanto jogador que joga com o pé quais os aspetos específicos na preparação de cada lançamento?

Para já é preciso termos uma boa condição física. O gasto de energia é maior, pelo menos no meu caso. Acho que temos de ter uma perfeita noção de como lançamos e de como a bola sai do nosso pé, temos de saber se fizemos um movimento diferente, qual será a reação da bola.. Existem muitas variáveis!

### 3. O que o motivou a iniciar a prática desportiva?

Sempre fiz desporto na vida. O Boccia despertou-me interesse por ser um jogo com muita estratégia e também por se poder jogar coletivamente.

### 4. Qual o momento mais marcante nestes JP? O que aprendeu?

O público ao rubro. Em Tóquio não tivemos público, não pude ter essa experiência, mais recentemente, no europeu

de 2023, houve algum público, mas não se compara ao que aconteceu em Paris. Poder ouvir centenas de pessoas a gritar por nós, por Portugal, é uma sensação fantástica. No entanto, também aprendi que nem sempre vence o que trabalhou mais, ou aquele que ganhou mais vezes durante os 3/4 anos. Ganha aquele que, está melhor fisicamente e psicologicamente, naquele momento!

### **5. A rotina de treino foi alterada na preparação para os jogos?**

Não

### **6. Quais são os objetivos para o futuro no que respeita à prática desportiva?**

Ainda não atingi o meu objectivo. Eu tenho o objectivo de chegar ao pódio nos Jogos Paralímpicos. Vou continuar o meu caminho e trabalhar para poder ter o meu lugar nos Jogos Paralímpicos de 2028.

## **Carla Oliveira**



### **1. A preparação para uns JP é bastante exigente, essa exigência aumenta, quando se é mãe-atleta?**

Sim, sem dúvida, sendo um acrescento em mais um papel na minha vida: não só de atleta, mulher,

trabalhadora, agora também de mãe.

É uma enorme exigência toda a gestão de tempo, gestão também emocional e financeira, sendo que a minha filha é muito pequena e tem necessidades que exigem que esteja comigo em momentos de preparação mas também de competição. Para permitir essa logística tem que me acompanhar outra pessoa para cuidar dela enquanto treino/compito: viagens, alojamento, alimentação ficam, portanto, a meu encargo. No entanto, a conciliação dos 2 papéis (mãe e atleta) só foi possível pela compreensão familiar e o investimento financeiro porque continuam a não existir apoio nestas situações e dependemos sempre da boa vontade das federações.

### **2. No último ciclo paralímpico houve algumas alterações no que diz respeito à classificação desportiva nomeadamente na classe BC4, na sua opinião essas alterações beneficiaram o aumento da competitividade da modalidade?**

Creio que surgem muitos questionamentos sobre esta matéria, existem muitas dúvidas quanto à elegibilidade dos atletas, à subjetividade dos classificadores e, por isso, à transparência deste processo.

Penso que o maior “benefício”, eu diria até justiça desportiva, foi a separação de género nas competições, esse foi o maior ganho do Boccia nos últimos tempos.

### **3. O que o motivou a iniciar a prática**

**desportiva?** A minha relação com o desporto era de ódio, pelo facto de, nas aulas de educação física, acabar por ser colocada de parte, apenas a assistir aos meus colegas fazerem a aula. Esses momentos de exclusão fizeram-me desenvolver uma má ligação com o desporto e achar que não tinha um papel nessa área. Sinceramente, o que me fez integrar a modalidade foi a insistência de uma pessoa em particular, que ano após ano me contactava. O facto de representar o clube do meu coração: FC Porto, ajudou a abraçar esta “aventura”.

### **4. Qual o momento mais marcante nestes JP? O que aprendeu?**

Estes Jogos em particular, foram muito marcados pela componente competitiva propriamente dita. As provas de Boccia começaram no dia imediatamente após à cerimónia de abertura, da qual não participei precisamente por isso. Vim embora antes dos Jogos Paralímpicos terminarem, o que também nunca tinha acontecido. Fomos bastante tarde para a aldeia olímpica e, por isso, tive de focar muito na competição, não me deixando envolver tanto no ambiente fora da competição. No entanto, o maior desafio foi a gestão emocional e de stress relativa a horários e a tempo disponível para estar com a minha filha, incluindo o “desapego” de ter ficado sem ela durante a noite. Essa foi, sem dúvida, a maior aprendizagem.

O Boccia não é apenas o jogo em si mas toda a realidade que nos envolve.

### **5. A rotina de treino foi alterada na preparação para os jogos?**

A rotina foi adaptada às necessidades, como poderíamos ter jogos a decorrer num horário atípico (até as 22h30) foi importante ter treinos a decorrer em horários aproximados. Desta forma permitia criar alguma habituação e gestão do cansaço.

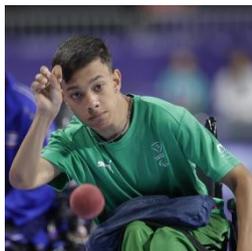
Todo o acompanhamento foi feito e pensado pelos profissionais que trabalham connosco no clube, bem como na seleção nacional.

### **6. Quais são os objetivos para o futuro no que respeita à prática desportiva?**

Quando um ciclo termina significa que outro se inicia. O futuro passara por, ao longo dos próximos 4 anos, garantir a minha participação em Los Angeles 2024, não só na vertente individual mas, igualmente, na coletiva.

---

## David Araújo



### 1. Sendo o atleta mais jovem da equipa, o peso da responsabilidade de representar o país é a mesma?

Nunca senti esse peso de ser o atleta mais novo da comitiva, a verdade é que sinto que estava

preparado e orgulhoso por poder representar Portugal nuns JP. A vontade e o foco nos objetivos era muito grande e, por isso, nunca me preocupei ou até me lembrei desse fator. Por isso, acho que não seja um peso a mais.

### 2. A captação de atletas jovens nem sempre é fácil, na sua opinião o que poderia ser feito para motivar os jovens a praticar mais desporto?

A prática de desporto é muito importante na vida dos jovens, e neste caso referindo-me a jovens com deficiência acaba por ser um "problema" maior já que muitas vezes o desconhecimento e o medo acabam por condicionar essa prática. Penso que se poderia apostar em campanhas e demonstrações nas escolas. Muitas vezes é onde se começa, porém não existe um incentivo à continuação da prática e muitas vezes os jovens não têm noção do patamar que podem alcançar.

### 3. O que o motivou a iniciar a prática desportiva?

Eu comecei a praticar desporto na APPC (Boccia) com bastante incentivo dos meus pais e fisioterapeutas, porém não foi um "amor à primeira vista" pelo contrário, não me interessei muito pelo facto de não saber o nível de competitividade que existia dentro da modalidade. No entanto, os meus pais depois de ter ficado 2 anos sem praticar, incentivaram novamente o meu retorno ao Boccia, onde desta vez, voltei para ficar. O apoio familiar e posteriormente do clube (FC Porto) contribuíram imenso para ter continuado.

### 4. Qual o momento mais marcante nestes JP? O que aprendeu? Sem dúvida que o primeiro jogo.

Foi um momento pelo qual esperei ansiosamente, e misturado com algum nervosismo tornou-se num acontecimento marcante tanto nos JP como na minha vida. No início de jogo esse nervosismo desaparece e sinto que estou ali para vencer. Esse controlo emocional é uma das várias coisas que se vai aprendendo a lidar e que sem dúvida foi uma aprendizagem durante os JP.

### 5. A rotina de treino foi alterada na preparação para os jogos? A rotina de treinos foi bastante alterada, no tempo em que não estive em outras competições também na preparação para os Jogos, os treinos eram bidiários (específico) e treinos de preparação física. Esta preparação foi

bastante dura, porém recompensadora e acho que isso só demonstra todo o esforço que os atletas têm para cumprir os seus objetivos.

6. Quais são os objetivos para o futuro no que respeita à prática desportiva? Pretendo continuar e melhorar a cada dia, ainda sou novo e tenho uma carreira pela frente. Sabendo sempre ouvir e aprender, penso que poderei chegar ainda mais longe e alcançar os meus objetivos. Serão mais 4 anos de preparação até os próximos JP, e até lá ainda temos provas muito importantes como o Europeu e o Mundial, bem como as Taças do Mundo. Serão mais 4 anos sempre a dar o máximo para alcançar os meus sonhos.

---

## José Abílio Gonçalves



### 1- Qual a importância da relação Atleta – Operador de Calha durante a competição?

O operador de calha é quem executa os movimentos que nós, atletas, queremos pôr em prática. Dito isto, posso afirmar que é uma relação de extrema importância para toda a competição tanto dentro, como fora das 4 linhas.

### 2- Qual a diferença entre competir nos JP e em qualquer outra competição internacional?

Não podemos menosprezar as competições internacionais que fazemos. Todas as competições, incluindo os JP, requerem esforço, foco, muita garra e concentração. A única diferença que evidentemente acaba por colocar qualquer atleta em êxtase, é que os JP são o topo na carreira de qualquer um que pratique desporto. É o maior reconhecimento desportivo que podemos ter e o facto de representarmos o nosso país na nossa modalidade, acresce uma responsabilidade maior.

### 3- O que o motivou a iniciar a prática desportiva?

Depois do acidente que me deixou tetraplégico, e passado algum tempo, tive um professor que me abordou sobre o querer e a possibilidade de me tornar um atleta de boccia. O início foi como todos os inícios para qualquer um. Mas acabei por encontrar um refúgio e um escape neste desporto e claro, por me tornar muito bom naquilo que faço.

#### **4- Qual o momento mais marcante nestes JP? O que aprendeu?**

O momento mais marcante dos JP foi sem dúvida a chamada do meu nome antes de entrar em campo e a própria entrada no mesmo. Faz-te realmente perceber que o teu sonho está a ser realizado. Aprendi que a preparação tem de se exímia. Temos de estar “super bem preparados” para esta que é a prova rainha de todas as provas.

#### **5- A rotina de treino foi alterada na preparação para os jogos?**

Claro que sim. Passamos a ter treinos 6 dias por semana e alguns bdiários. Como referi anteriormente é a maior competição mundial, e requer todo o nosso foco e concentração, o que implica ter uma rotina de treinos muito forte e bem pensada, a fim de tentarmos alcançar os resultados esperados.

#### **6- Quais são os objetivos para o futuro no que respeita à prática desportiva?**

Tenho os objetivos que tive até estes JP. Treinar com foco, estar preparado, a fim de conseguir voltar a pisar o palco dos próximos JP. Para isso almejo conseguir o maior número de títulos possíveis, nacional e internacionalmente.

captação e retenção de talentos no desporto adaptado, contribuindo de forma significativa para a promoção de uma prática desportiva mais inclusiva, equitativa e sustentável.

---

### **Conclusão**

Os testemunhos recolhidos ao longo destas entrevistas oferecem um contributo valioso para a compreensão do impacto multidimensional da prática do Boccia no percurso pessoal e competitivo dos atletas de alto rendimento. As experiências vividas nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024 não apenas ilustram os desafios inerentes ao desporto de elite, como também revelam os fatores determinantes para o desempenho, nomeadamente a preparação física, técnica e psicológica, particularmente evidentes na modalidade de Boccia.

Estas entrevistas permitem ainda refletir sobre temas estruturantes como a equidade de género, a conciliação entre vida pessoal e desportiva, e os efeitos da prática desportiva no desenvolvimento de competências socioemocionais e de autorregulação. Destaca-se igualmente a importância da relação atleta–assistente técnico (nomeadamente operador de calha), bem como o papel das famílias, clubes e estruturas federativas na sustentação da carreira desportiva dos atletas.

Este conjunto de dados qualitativos representa, assim, uma base empírica relevante para futuras investigações e para o desenvolvimento de políticas públicas, programas de formação e estratégias de