

Desporto Adaptado em Portugal: A Visão de um Clube

Joana Teixeira¹

¹ Futebol Clube do Porto (FC Porto), Porto, Portugal.

Apresentação do autor



Joana Teixeira é gestora da secção de Desporto Adaptado do Futebol Clube do Porto desde 2014. Doutoranda em Atividade Física e Saúde na FADEUP, investiga atitudes e perceção de autoeficácia de professores de Educação Física face à inclusão de alunos com deficiência. Tem experiência como docente no ensino superior e é Vice-

Presidente da Associação Nacional de Desporto para a Paralisia Cerebral. Colabora regularmente em formações e projetos de sensibilização para o desporto adaptado em contexto escolar e comunitário.

Artigo

O desporto adaptado permite à pessoa com deficiência uma melhoria do desenvolvimento físico, o aumento da inclusão social, e uma participação mais ativa na sociedade. Em Portugal, existe uma grande discrepância entre o número de pessoas com deficiência e as que praticam desporto de forma regular, apesar de progressos legislativos. Torna-se assim essencial refletir sobre os fatores que levam a esta realidade e o papel das instituições no apoio à prática desportiva.

Como exemplo do impacto que uma instituição pode ter na promoção do desporto adotado, surge o FC Porto. Atualmente, cerca de 130 atletas com deficiência, de todas as faixas etárias e de diferentes níveis de experiência desportiva, são abrangidos pela oferta desportiva deste clube. Esta oferta engloba sete modalidades adaptadas, desenvolvidas desde uma perspectiva de formação desportiva ao alto rendimento, o que permite aos seus atletas uma evolução a longo prazo.

Paralelamente, o FC Porto organiza regularmente ações desportivas com escolas, empresas e instituições, com o objetivo de sensibilizar para a deficiência e promover o desporto adaptado. O clube estabelece ainda parcerias estratégicas que garantem as melhores condições para os atletas, incluindo projetos com a comunidade, como por exemplo o projeto desenvolvido com Escolas de Referência para a Educação Bilíngue. Esta abordagem, experiência e visão permitem analisar os desafios e oportunidades do desporto adaptado em Portugal, evidenciando o impacto positivo que um clube pode ter na inclusão e no

desenvolvimento desportivo.

Deste modo, da perspetiva do FC Porto, a escola desempenha um papel fundamental na iniciação à atividade física e no desenvolvimento desportivo. A aula de Educação Física funciona muitas vezes como a primeira oportunidade para os alunos desenvolverem hábitos de prática regular, dentro ou fora do contexto escolar. O Desporto Escolar, programa do Ministério da Educação, procura oferecer atividades desportivas extracurriculares a todos os alunos, incluindo uma vertente destinada a alunos com deficiência. Em muitas escolas o Desporto Escolar Adaptado é praticado em grupos mistos (alunos com e sem deficiência), seguindo os princípios da educação inclusiva. Esta prática permite à maioria dos alunos com deficiência a primeira oportunidade para realizar uma prática desportiva estruturada, integrada com os seus pares, para além do desenvolvimento da autoestima e da autonomia, sendo ainda muitas vezes a ponte para o desporto federado.

De acordo com a Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC, 2024), no ano letivo de 2022/2023, 7,4% dos alunos (88682) beneficiaram de medidas de apoio à aprendizagem e à inclusão. Contudo, não existem dados sobre quantos destes alunos participaram no desporto escolar adaptado. Acresce que nem todas as escolas ou agrupamentos oferecem modalidades adaptadas, uma vez que estas atividades dependem de professores motivados e de recursos/materiais frequentemente escassos ou inexistentes, para além da dificuldade de transporte adequado para os encontros/competições. A falta de formação inicial e contínua em atividade física adaptada contribui para a insegurança de muitos professores de Educação Física, limitando ainda mais a inclusão. Deste modo, estima-se que a participação dos alunos com deficiência em atividades físicas adaptadas seja muito inferior ao potencial. Este panorama leva à perda de oportunidades, à perda de talento e à perda do desenvolvimento desportivo a longo prazo.

No FC Porto, que inclui cada vez mais atletas em idade escolar, verifica-se que a maioria nunca teve oportunidade de praticar desporto escolar adaptado. Contudo, aqueles que o fizeram apresentam um nível de desenvolvimento motor e de aptidão para a prática muito superior.

A escola é a base, não só para o desenvolvimento de competências físicas, sociais e psicológicas dos alunos com deficiência, mas também para o desenvolvimento do desporto adaptado. É fundamental criar condições para que as escolas disponham de mais e melhores recursos, tanto materiais como humanos, e investir na formação e na preparação dos professores de educação física, fatores-chave para o sucesso e para a inclusão plena.

Em Portugal, a taxa de prática de desporto adaptado é ainda reduzida (Ataíde et al., 2023), com os últimos registos a indicarem apenas 4960 praticantes (IPDJ, 2024). Esta realidade não resulta apenas das lacunas visíveis no contexto escolar, mas também da falta de informação sobre as possibilidades de prática desportiva para pessoas com deficiência.

O Comité Paralímpico de Portugal (CPP), através do “Mapa de Inclusão Desportiva”, e a plataforma Joga Simples (<https://www.jogasimples.com.pt/>), são exemplos de boas práticas que procuram transmitir informação clara e acessível sobre a oferta desportiva a nível nacional. No FC Porto, os meios de comunicação do clube abordam o desporto adaptado de forma consistente, numa perspetiva desportiva, à semelhança de qualquer outra modalidade do clube. É notório, ao longo dos últimos anos, que a comunidade que tem acesso a esta informação se tem tornado mais consciente e informada sobre o desporto adaptado, das ofertas que existem e dos seus benefícios. Como resultado, o número de atletas com deficiência no FC Porto tem aumentado anualmente, nos diferentes escalões, e o reconhecimento que recebem da comunidade e nos grupos em que estão inseridos (família, amigos, escola/trabalho) é cada vez maior. Esta comunicação facilita não só o acesso à prática, através da informação que é transmitida, mas também a vida do praticante. É frequente termos relatos de atletas e familiares sobre como a visão de quem os rodeia muda quando são reconhecidos pelo FC Porto como atletas. Observa-se, assim, uma tendência de valorizar as suas competências para além da deficiência.

No entanto, continuamos a ser contactados por pessoas com deficiência, ou por pais de jovens com deficiência, que nos indicam que nunca receberam encaminhamento ou informação sobre a existência de desporto adaptado. Neste sentido, a comunidade médica poderia desempenhar um papel mais ativo, através da implementação de programas de sensibilização, contribuindo para aumentar a prática desportiva adaptada em Portugal.

Para uma oferta diversificada e ampla, é necessário que mais instituições (clubes/associações) se sintam motivadas para incluir desporto adaptado nas suas ofertas desportivas. Os custos associados, especialmente a modalidades como o Boccia, Tricicleta, Goalball ou desportos coletivos em cadeira de rodas, são sem dúvida uma enorme barreira. A abertura de concursos de apoio financeiro a projetos para estas modalidades, por parte das entidades governamentais, poderia ser um grande incentivo. Por outro lado, instituições que dispõem de modalidades como, por exemplo, ténis de mesa, natação e futebol, a abertura de uma vertente adaptada não teria um impacto tão significativo, uma vez que a sua prática não implica grandes ou mesmo nenhuma adaptação. Nestes casos, as barreiras estão associadas à falta de conhecimento e ao receio muitas vezes reportado. As entidades que tutelam modalidades como as referidas devem garantir conhecimento e formação adequada para

que barreiras como estas também possam ser eliminadas. A criação de incentivos e a capacitação das entidades são passos decisivos para que o desporto adaptado deixe de ser exceção e passe a integrar, de forma natural e permanente, a oferta desportiva nacional.

Para que o crescimento do desporto adaptado não seja apenas numérico, é indispensável garantir qualidade e sustentabilidade. Aqui surge um dos maiores desafios: a profissionalização das equipas técnicas. Apesar de avanços pontuais, a realidade nacional continua marcada por uma escassez de treinadores com formação específica em desporto adaptado e por uma forte dependência de voluntariado.

Nos cursos de formação de treinadores reconhecidos pelo IPDJ, a vertente adaptada ocupa, na maioria das modalidades, um espaço reduzido. Isto leva a que, muitas vezes, os técnicos cheguem ao terreno com pouca preparação para trabalhar com pessoas com deficiência. A isto junta-se o facto de grande parte destes treinadores serem voluntários ou receberem compensações reduzidas. A consequência direta é uma elevada rotatividade e a dificuldade em reter talento técnico, o que fragiliza a continuidade dos projetos e a evolução dos atletas. Para muitos clubes, esta dependência do voluntariado impede a criação de carreiras estáveis, levando à desmotivação dos profissionais que gostariam de se dedicar mais tempo. No FC Porto, procuramos contrariar essa tendência, ao integrar treinadores especializados na estrutura com compensações ajustadas às exigências e responsabilidades. Esta aposta reflete-se na qualidade do nosso trabalho, na evolução dos atletas e nos resultados desportivos. Deste modo, pela qualidade que acrescenta e pela evolução que permite, é urgente que as diversas entidades governamentais criem apoios financeiros e formação obrigatória para que mais técnicos possam trabalhar de forma profissional nesta área. Sem esse investimento, o desporto adaptado continuará a depender sobretudo de boa vontade, ficando aquém do seu verdadeiro potencial.

A profissionalização das equipas de desporto adaptado não se limita aos treinadores: médicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas e preparadores físicos são igualmente essenciais. Tal como no desporto regular, o desporto adaptado beneficia de equipas multidisciplinares, que permitem otimizar o rendimento, prevenir lesões e apoiar o desenvolvimento físico e psicológico dos atletas.

No entanto, é difícil encontrar estas equipas completas, tanto pelos custos elevados de contratação destes profissionais, como pela escassez de especialistas motivados para atuar nesta área. Esta realidade reforça a necessidade urgente de formação específica e contínua para os profissionais que acompanham o desporto adaptado. Embora algumas seleções nacionais disponham já destes recursos, muitas vezes o seu impacto é limitado pelo número reduzido de atletas que podem efetivamente beneficiar deste acompanhamento.

No FC Porto, as nossas equipas são dotadas de uma equipa

multidisciplinar que colabora ativamente em todo o processo de desenvolvimento dos atletas, especialmente os de alto rendimento.

Em suma, o desporto adaptado em Portugal enfrenta desafios estruturais significativos, desde a iniciação na escola até à profissionalização e ao apoio multidisciplinar. A experiência do FC Porto demonstra que, quando existem condições adequadas — formação de técnicos, equipas especializadas, comunicação e inclusão efetiva — os atletas com deficiência podem desenvolver-se plenamente, alcançar resultados desportivos consistentes e integrar-se de forma plena na comunidade.

O desporto adaptado só ganhará espaço como prática regular e valorizada se houver políticas públicas que assegurem incentivos, formação obrigatória e financiamento próprio, permitindo às instituições manter programas estáveis e profissionais preparados. Apenas dessa forma se assegura que todos os atletas, independentemente da sua deficiência, possam usufruir das mesmas oportunidades de formação, evolução e concretização no desporto.

A inclusão no desporto adaptado não é apenas uma meta desportiva a atingir; acima de tudo, é um compromisso coletivo para uma sociedade mais justa e equitativa.

*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: joana.teixeira@fcporto.pt (Joana Teixeira)

Referências

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. *Atividade Física e Desporto para Todos*, 9, 52–57.

Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência. (2024). *Educação em números: Portugal 2024*. Ministério da Educação. <https://www.dgeec.mec.pt/np4/98.html>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2024). *Prática desportiva em Portugal: Indicadores 2024*. <https://www.ipdj.gov.pt/indicadores-pratica-desportiva>