



Joana Cláudia de Melo Madureira

## Actividade física adaptada para pessoas com deficiência: o caso dos desportos náuticos

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Sociologia, sob orientação do Professor  
Doutor Hermes Costa, apresentado à Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra

Coimbra, 2011



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Joana Cláudia de Melo Madureira

# Actividade física adaptada para pessoas com deficiência: o caso dos desportos náuticos

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Sociologia, sob orientação do Professor  
Doutor Hermes Costa, apresentado à Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra

Coimbra, 2011



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Foto de: Marcos Figueiredo

## **Agradecimentos**

Após esta caminhada, esta belíssima fase da minha vida, é com muita satisfação e consideração que deixo aqui expressa a minha gratidão para com aqueles que me ajudaram e incentivaram na conclusão desta etapa.

Em primeiro lugar, agradeço aos meus pais e irmãos, Sónia e Artur, por todo o esforço e confiança depositados em mim e neste percurso, que apesar de difícil, foi sempre encarado como uma meta a atingir.

Agradeço igualmente a toda a minha família pelas palavras constantes de incentivo, especialmente aos meus avós, que se orgulham incondicionalmente por tudo o que faço e de que gosto.

Dirijo o meu agradecimento, também, a todos os amigos que fazem parte da minha vida desde tenra idade e que sempre me apoiaram em tudo, em especial à Joana Rita, Manuel Costa, Ana Jorge Tavares, Vanessa Azevedo e André Ferreira.

Agradeço de igual modo a todos os amigos que tive oportunidade de fazer no decorrer desta etapa, porque se tornaram uma segunda família e ajudaram a que este percurso fosse bem mais fácil, agradável e divertido. Destaque especial para: a Catarina Fernandes, a Cristiana Augusto, a Marta Rodrigues, a Isabel Ferreira, o Ivo Fontes, o Pedro Ruivo, o Pedro Silveira e o Diogo Sá (amigos de curso) e para todos aqueles que partilharam comigo horas de vida: os/as residentes da Residência Universitária António José de Almeida.

À Direcção da JEEFEUC (Júnior Empresa de Estudantes da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra), do ano 2009-2010, por todo o carinho demonstrado, pela confiança e pelo companheirismo e exercício pleno do trabalho em equipa.

Gostaria, ainda, de agradecer a toda a equipa da Multiaveiro por me acolherem tão bem nos quatro meses de estágio e manterem esta ligação para além do mesmo: Mariana, Angélica, Clara, Raquel, Marlene, Manuela, Dora, Verónica, Ana Damas, Sandra, Emilia, Ana Almeida, Ana Branco e Tânia.

Um agradecimento especial ao Dr. Orlando Neves e à Dr.<sup>a</sup> Carla Peixe, por terem depositado em mim a confiança mais que necessária para a realização dos objectivos do meu estágio e por me permitirem integrar esta equipa.

Por fim, agradeço ao Professor Doutor Hermes Costa, orientador de estágio, pela paciência e compreensão demonstrados ao longo desta fase.

# Índice

Lista de Siglas .....	
Resumo .....	
Abstract .....	
Introdução .....	1
1. Enquadramento teórico .....	3
1.1. Acepções genéricas da noção de Deficiência .....	3
1.2. A relação Sociedade/deficiência .....	5
1.3. Enquadramento institucional .....	7
1.4. Enquadramento Legal a favor da pessoa com deficiência .....	11
1.5. Breve análise Histórica do Desporto Adaptado/ Actividade Física Adaptada: 15	
1.6. Desporto Adaptado (DA) e Actividade Física Adaptada (AFA) .....	17
1.7. Desporto e Inclusão Social .....	19
2. Breve caracterização da entidade acolhedora .....	23
3. Desenvolvimento do Estágio .....	27
3.1. Apresentação dos objectivos de estágio – trabalho a desenvolver .....	27
3.2. Caracterização das Entidades Envolvidas – ADELO e NEA2 .....	28
3.3. Recolha, Análise e Sistematização de Informação pertinente ao estudo .....	30
3.3.1. Legislação e Planos de Acção .....	31
3.3.2. Prática de Desporto Adaptado: .....	34
3.3.3. Associações, Federações e Clubes: .....	36
3.4. Elaboração do Manual de Boas Práticas .....	45
Conclusão .....	57
Referências Bibliográficas .....	
Anexo .....	

## **Lista de Siglas**

AD ELO – Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego

AFA – Actividade Física Adaptada

ANDD´s- Associações Nacionais de Desporto por Deficiência

ANDDEMOT - Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Motora;

ANDDI – Portugal, Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual;

ANDDVIS - Associação Nacional de Desporto para Deficientes Visuais

CIDID – International Classification of Impairments Disabilities and Handicaps: a manual of classification relating to the consequences of disease

CIF – Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde

CP – ISRA – Associação Internacional de Desporto e Recreação para a Paralisia Cerebral

CPE – Comité Paralímpico Europeu

DA – Desporto Adaptado

DDI – Disabled Divers International

FEDER – Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

FPDD – Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes

ICSD – International Committee of Sport for the Deaf

IDP – Instituto Desporto Portugal

IDP – Instituto do Desporto de Portugal

INAS – FID – Federação Internacional de Desporto para Deficientes

INR – Instituto Nacional para a Reabilitação

Interreg IVB – Programa de Cooperação Transnacional Espaço Atlântico

ISAF/IFDS – Disabled Sailing Committee International Sailing Federation

ISBA – Associação Internacional para Cegos

ISMWSF – international Stoke Mandeville Wheelchair Sport Federation

ISOD – Organização Internacional do Desporto para Deficientes

IWAS – Federação Internacional de Desporto para Deficiência Motora

LPDS - Liga Portuguesa de Desporto para Surdos;

NEA – Náutica Espaço Atlântico

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização Nações Unidas

PAIPDI – Plano de Acção para a Integração de Pessoas com Deficiências ou Incapacidade

PC-AND - Paralisia Cerebral Associação Nacional de Desporto.

SNR – Secretariado Nacional de Reabilitação

SO –Special Olympics

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

## Resumo

O presente relatório é resultado do estágio curricular realizado durante quatro meses na empresa Multiaveiro, Projectos de Formação e Investimentos, no âmbito do Mestrado em Sociologia da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.

O estágio teve uma componente prática e de investigação relacionadas com a participação na elaboração de um *Manual de Boas Práticas* para o desporto náutico adaptado (não motorizado). Além deste projecto, o estágio foi marcado pela participação, pontual, em algumas actividades inerentes às diversas acções da Multiaveiro.

O trabalho desenvolvido durante o estágio teve como abordagem principal a questão da aplicação de adaptações nos desportos náuticos, culminando, como referi anteriormente, na realização de um caderno de encargos (*Manual de Boas Práticas*), onde são expostas e explicadas as possíveis adaptações, quer nas instalações desportivas, quer nos materiais/equipamentos necessários à prática, bem como os aconselhamentos de segurança essenciais para a prática das diversas modalidades apresentadas. Inerentes a este processo, estiveram relacionadas actividades de pesquisa sobre as acessibilidades e possíveis adaptações para a prática de desportos náuticos, diálogo com as Federações, Associações Desportivas e Clubes, recolha de legislação, a fim de reunir a informação necessária à elaboração do referido Manual.

O relatório tem início com uma abordagem ao tema da Deficiência e do Desporto Adaptado/Actividade Física Adaptada. Numa segunda fase, procede-se a uma breve caracterização da entidade acolhedora. Posteriormente, a terceira fase é constituída pelo desenvolvimento do estágio, onde é incluída a descrição dos objectivos de estágio e realização das actividades intrínsecas ao mesmo. Por fim, a última parte do relatório, é composta pelas reflexões finais acerca do estágio, a Conclusão.

**Palavras-chave:** Deficiência; Incapacidade; Desporto Náutico Adaptado; Actividade Física Adaptada; Inclusão Social.

## **Abstract**

The present report is a result of four months placement in the Multiaveiro's Training Projects and Investment Company, pursuant to the Master's Degree in Sociology at The University of Economy in Coimbra.

The placement had both a practical and a research component. Related to these was the preparation of a Manual of Good Practice for Adapted Nautical Sports. Further to this, the Project was marked and punctuated by the participation in certain activities inherent to the various interests of Multiaveiro.

The main focus of the work done, during the placement, involved the application of adjustments in nautical sports, culminating in the previously mentioned Manual of Good Practice, within which, possible adaptations in nautical sports are referred and explained. The referred adaptations were made in relation to the sport facilities as well as on materials/equipment needed to practice, in addition to safety advises essential to the modalities presented. To achieve this the research objective has been enhanced through dialogue with Federations, Sport Associations, and Clubs to collect the legislation and gather all necessary information to the preparation of this manual.

First of all, this report starts with an approach to the issue of disability and adapted sports/adapted physical activity. Secondly, there is a brief characterization of body warm. Thirdly, the placement's development will be explained where is included the placement's objectives as also the performance of the activities. Finally, the last part of the report it is composed of final reflections about the placement.

**Key words:** disability; incapacity; adapted Water sports; adapted physical activity; social inclusion

## Introdução

O presente relatório de estágio surge na sequência do estágio curricular desenvolvido na empresa *Multiaveiro, Projectos de Formação e Investimento*, centrado na área da Consultoria/Projectos de Desenvolvimento Social, com inserção no Departamento Pedagógico da empresa em questão.

O referido estágio curricular decorreu no âmbito do Mestrado em Sociologia da FEUC, no período compreendido entre 8 de Novembro de 2010 e 28 de Março de 2011, tendo em vista a obtenção do grau de mestre em Sociologia. A realização do estágio contou com a supervisão da Dr.<sup>a</sup> Carla Peixe por parte da entidade acolhedora e do Professor Doutor Hermes Costa, como orientador da FEUC.

O objectivo primordial deste estágio curricular foi o de estabelecer contacto com o meio laboral de forma a possibilitar a aprendizagem prática das funções profissionais inerentes à empresa em questão e ter a possibilidade de consolidar os conhecimentos adquiridos academicamente, bem como trabalhar em equipa.

Os principais objectivos de estágio definidos conjuntamente com a *Multiaveiro* centraram-se: na elaboração de um estudo de levantamento sobre a Oferta Náutica Adaptada em Portugal. O presente estudo focou-se na recolha de informação sobre as questões do Desporto Adaptado e desenvolvimento do mesmo no ramo dos desportos náuticos; na análise e sistematização da informação recolhida e, por fim, na elaboração de um Manual de Boas Práticas passível de ser consultado para fins de promoção do Desporto Adaptado.

A primeira fase do estágio curricular constituiu-se como uma fase de conhecimento e exploração da temática analisada: questões relativas à deficiência, o desporto adaptado, as modalidades desportivas náuticas não motorizadas e a legislação existente relativa às acessibilidades.

Tendo como objectivo final a concepção do Manual de Boas Práticas, a pesquisa realizada durante o estágio foi intensa e diversa (apesar de dispersa e vaga devido à falta de informação), pelo que recorri também a entrevistas, análise documental (Planos de Acção, documentos institucionais e Legislação, entre outros), contando também com a colaboração de várias entidades e personalidades individuais que

procuram promover e desenvolver o desporto adaptado em Portugal e que se prontificaram a colaborar com este projecto.

Para além da realização de referido Manual, participei ainda em algumas actividades (pontualmente) relacionadas com a organização de documentação relativa a formações: mapas de aproveitamento; tratamento das avaliações para certificados; organização de mapas de avaliação; organização de mapas de formação. Participei, igualmente, na alteração de documentos da Multiaveiro para linguagem inclusiva (regulamentos, Documentos da Administração, Documentos do Departamento Pedagógico, Declarações, etc...), bem como na Inserção de dados relativos às Acções de formação no portal do SSIIIFSE , realização de Cronogramas com o programa Human Train, entre outras actividades.

O presente relatório encontra-se dividido em três partes: Contextualização temática é a primeira parte, onde são tratadas as questões relacionadas com a deficiência, enquadramento legal a favor da pessoa com deficiência, análise histórica do Desporto Adaptado e da Actividade Física bem com as suas definições e o Desporto e a Inclusão Social.

A segunda parte diz respeito à caracterização da entidade acolhedora, Multiaveiro, onde apresento as principais áreas de actuação da mesma empresa e o seu funcionamento.

Por último, a terceira parte é constituída pela descrição pormenorizada dos objectivos e actividades associadas, realizadas ao durante o estágio.

A metodologia utilizada para a realização do presente relatório de estágio baseou-se na recolha e tratamento de alguma literatura relativa ao tema em análise (essencialmente os aspectos relativos à deficiência e inclusão), no uso de informação recolhida durante o estágio que se mostrou útil e essencial, de igual modo, para o Manual de boas práticas: informação cedida por entidades/especialistas, documentos electrónicos, legislação, entre outros.

## **I. Enquadramento teórico**

Seguidamente será apresentado o enquadramento teórico do presente relatório de estágio. Nesta parte dar-se-á ênfase à caracterização institucional e normativa no que diz respeito à deficiência. Deste modo serão apresentadas as principais interpretações sobre a deficiência, a relação sociedade e deficiência, o enquadramento institucional da deficiência, o enquadramento legal a favor da pessoa com deficiência, será feita também uma breve análise do Desporto Adaptado/Actividade Física Adaptada, dando mais ênfase às questões desportivas desenvolvidas na perspectiva da prática/lazer e não tanto ao nível de competição. Será apresentada também a designação de Desporto adaptado e Actividade Física Adaptada e questões relativas ao desporto e inclusão social.

### **I.1. Acepções genéricas da noção de Deficiência**

A qualidade de vida e as oportunidades das pessoas designadas por pessoas com deficiência reflectem não só as condições gerais de vida e as políticas socioeconómicas que têm caracterizado as diferentes épocas e sociedades ao longo da história, como também as representações e construções sociais que vigoram acerca da deficiência, pelo que, a deficiência tem ocupado cada vez mais espaço mas políticas de vários países, como é o caso de Portugal.

A história da noção de deficiência desenvolveu-se numa aura de algumas atitudes e actos discriminatórios que, infelizmente, ainda perduram nos dias de hoje. No entanto, têm-se vindo a processar consideráveis mudanças.

Nas últimas décadas, algumas dessas mudanças surgiram quanto ao modo de integrar as pessoas com deficiência, designadamente: iniciativas de organizações internacionais em favor do valor da pessoa e dos direitos humanos, do respeito pela diversidade, da luta contra a discriminação, avanços tecnológicos e científicos, bem como a crescente consciência social e responsabilidade política (PAIPDI, 2006).

No entanto, o efectivo bem-estar e o pleno exercício dos seus direitos, continua longe de ser uma realidade persistindo a imagem desvalorizada e por vezes mesmo segregadora das pessoas que vivem com diferentes tipos e graus de limitações nas suas

actividades. As atitudes das pessoas face à deficiência têm sido bastante diversas ao longo do tempo e, muitas vezes, estas atitudes podem estar associadas ao tipo de incapacidade que as pessoas possam apresentar. Mesmo que algumas atitudes tenham mudado, as pessoas com deficiência ainda continuam, muitas vezes, a ser olhadas de modo negativo pela sociedade.

A identificação e explicação das situações de deficiências e incapacidades têm sido orientadas segundo dois tipos de modelos radicalmente diferentes, habitualmente designados por “modelo médico” e “modelo social”.

Quanto ao “modelo médico”, este remete para um problema da pessoa na perspectiva estritamente individual, como uma “consequência da doença”, ou seja, “define a pessoa com deficiência por aquilo que ela não consegue fazer (...), define a deficiência como um defeito ou condição que requer uma cura. Se a cura não é possível, as pessoas com deficiência são tipicamente banidas da sociedade e colocadas em instituições.” (Freire, 2010). Subentende que seja a pessoa a adaptar-se ao meio. À luz deste modelo privilegiou-se a construção de instituições especiais.

A partir dos anos 70, a concepção de deficiência começou a ser reformulada, reconhecendo-se como uma opressão social, surgindo o Modelo Social. Este surge na sequência da luta de pessoas com deficiência e dos grupos representativos (Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., 2010).

Relativamente ao “modelo social” é enfatizado o papel do meio ambiente no processo que conduz à incapacidade, por via de barreiras (materiais e imateriais) existentes. O reconhecimento de que a incapacidade não é inerente à pessoa muda o enfoque da anomalia ou deficiência para a diferença. Neste modelo é saliente a valorização da responsabilidade colectiva na construção de uma sociedade para todos.

“O modelo social tem como intenção criar uma auto-imagem positiva e um senso de *empowerment* para as pessoas com deficiência. (...) Enfatiza a importância de remover os obstáculos que as pessoas com deficiência enfrentam para se tornarem participantes activos na comunidade em que vivem, aprendem e trabalham.” (Freire, 2010). Neste modelo, as pessoas com deficiência podem reconhecer positivamente a sua deficiência deixando de ser uma razão para a auto-repugnar, ignorar ou esconder.

## **1.2. A relação Sociedade/deficiência**

A evolução positiva da atitude da sociedade perante as pessoas com deficiência tem sido morosa e carregada de preconceitos e diferentes abordagens. Neste sentido, Marta Freire (2010) defende que, os conhecimentos sociológicos permitem afirmar que os comportamentos e atitudes da sociedade face à problemática da deficiência apresentam variações ao longo do tempo. Defende que apresentam variações, dependendo também das circunstâncias. A variedade terminológica no que respeita a estas pessoas é, em si mesma, um reflexo das mudanças sociais e também a prova de necessidade de existência de um consenso geral.

A evolução desta problemática manifesta-se também na actual legislação e criação de estruturas apropriadas que visem garantir a igualdade de oportunidades para a pessoa com deficiência em diversas áreas da sociedade, possibilitando que estas se assumam como cidadãs na plenitude dos seus direitos.

“De acordo com Lowenfeld (1973; Ap. Pereira, 1984), a deficiência tem sido perspectivada de quatro formas distintas: separação, protecção, emancipação e integração, que correspondem a períodos diferenciados na história do desenvolvimento das atitudes face aos indivíduos com necessidades especiais. Marques *et al.* (2001) acrescentam um quinto período na história da pessoa com deficiência, o período da inclusão.” (Freire, 2010).

O 1º período diz respeito à “Separação” e revela que na maioria das sociedades primitivas o deficiente era visto com superstição e malignidade. Posteriormente, o mesmo sentimento de horror face à deficiência deu lugar ao sentimento de caridade.

Neste contexto, surge o 2º período em que prevalece a “Protecção”, época em que se verifica a construção de asilos e hospitais onde os deficientes seriam recolhidos. No entanto, com aparecimento do movimento reformista da Igreja surge uma visão nova e os deficientes são encarados como indício de descontentamento divino, ficando relegados, outra vez, para um plano inferior.

O 3º período, a “Emancipação” surge com o interesse pelo Renascimento em estudar o Homem. Com surgimento de ideias iluministas da Revolução Francesa, os problemas da deficiência começaram a ser encarados por uma via mais racional e mais científica. É

nesse período que aparecem as primeiras tentativas de explicação e classificação dos diferentes tipos de deficiência e os primeiros estudos científicos nesta área.

No contexto em desenvolvimento, surge o 4º período: a “Integração”. O conceito de integração defendido por alguns autores em finais do século XIX, é posto em prática no século XX, e confere ao deficiente as mesmas condições de realização e de aprendizagem sociocultural dos seus semelhantes, independentemente das limitações ou dificuldades apresentadas.

Neste sentido, Sousa defende que “temos de criar as condições para atingirmos as metas da «total participação» e da «igualdade de oportunidades» para as pessoas deficientes, proporcionando-lhes o seu direito de compartilharem a vida social normal da comunidade na qual vivem e de usufruírem as condições de vida semelhantes às de qualquer outro cidadão” (Sousa *apud* INR, IP, 2010).

Por último, surge o período da Inclusão, que representa uma revisão do conceito de integração. O movimento a favor da inclusão foi fortemente impulsionado pela Declaração de Salamanca. Conceito consagrado na Conferência Mundial sobre Necessidades Educativas Especiais, defendendo-se que a escola deve ajustar-se a todas as crianças independentemente da sua condição ou diferença que possa representar.

Não obstante, será de referenciar que o percurso até à Inclusão passou por um conjunto de decisões e medidas tomadas no seio e de agências internacionais, como a ONU (Organização das Nações Unidas) e a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura).

De forma conclusiva, é inquestionável que as sociedades contemporâneas se distinguem das anteriores pela afirmação do respeito pela dignidade humana e pela garantia de que ao portador de qualquer necessidade especial lhe será permitido integrar-se nas diferentes metas do funcionamento social sem qualquer barreira psicológica ou física. Esta exigência está patente na actual Constituição da República Portuguesa. Mas vale a pena ter em consideração o tratamento que esta noção de deficiência tem recebido nalguns contextos internacionais importantes.

### **I.3. Enquadramento institucional**

À medida que vai existindo um maior reconhecimento dos valores e direitos humanos, começa também a existir a necessidade de uma reconceptualização dos modelos e das abordagens, provocando uma reorientação das políticas e das práticas relacionadas com a deficiência e as incapacidades no sentido de adaptar o meio circundante às características deste tipo de grupo social vulnerável e não o contrário como existira até então. Deste modo, é posto em causa o modelo médico baseado em critérios e conceitos estritamente médicos sem ter em conta os factores externos e ambientais.

Neste contexto, também o conceito de deficiência sofreu variações ao longo do tempo mas não se consensualizou mundialmente, no entanto, uma única definição de deficiência. Neste sentido, Freire (2010) salienta que, surgiram dificuldades que se prendem com a descrição da deficiência que muitas vezes pode originar uma linguagem discriminatória. Para além disso, a sociedade e a cultura também desempenham um papel importante na sua definição e como é do conhecimento comum, a sociedade e cultura estão em constante evolução.

Na Declaração dos Direitos dos Deficientes (1975), surge a seguinte definição para o termo deficiência:

O termo “pessoa com deficiência” é aplicável a qualquer pessoa que não possa por si só responder, total ou parcialmente à exigência da vida corrente, individual e/ou colectiva, por motivo de qualquer insuficiência, congénita ou adquirida, das suas capacidades físicas ou mentais.

(Declaração dos Direitos dos Deficientes, 1975)

Por sua vez, em 1976, a IX Assembleia da Organização Mundial de Saúde (OMS), propôs um novo conceito de deficiência: a *International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps: a manual of classification relating to the consequences of disease* (ICIDH), que incorpora a perspectiva do modelo social. A sua tradução: *Classificação Internacional de Deficiências, Incapacidades e Desvantagens – um manual de classificação das consequências das doenças (CIDID)*, publicada em Portugal em 1989.

A CIDID visa a criação de uma linguagem comum e utiliza uma categorização tripartida da deficiência, incapacidade e desvantagem.

No domínio da saúde, deficiência representa qualquer perda ou anormalidade da estrutura ou função psicológica, fisiológica e anatómica(...) A deficiência caracteriza-se por perdas ou alterações que podem ser temporárias ou permanentes e inclui a existência ou o aparecimento de uma anomalia, defeito ou perda de um membro, órgão, tecido ou outra estrutura do corpo, ou um defeito de um sistema funcional ou mecanismo do corpo, incluindo o próprio sistema do funcionamento mental.

(OMS, 1989:35)

No domínio da saúde, incapacidade corresponde a qualquer redução ou falta (resultante de uma deficiência) de capacidade para exercer uma actividade de forma, ou dentro dos limites considerados normais para o ser humano (...) A incapacidade representa um desvio da norma em termos de actuação global do indivíduo e não um desvio do órgão ou do mecanismo. Estas alterações podem ser temporárias ou permanentes, reversíveis ou irreversíveis e progressivas ou regressivas.

(OMS, 1989:36)

No domínio da saúde, desvantagem (handicap) representa um impedimento sofrido por um dado indivíduo, resultante de uma deficiência ou de uma incapacidade, que lhe limita ou lhe impede o desempenho de uma actividade considerada normal para esse indivíduo, tendo em atenção a idade, o sexo e os factores sócio-culturais (...) A desvantagem (handicap) caracteriza-se por uma discordância entre o desempenho ou o estatuto do indivíduo e as expectativas que o grupo concreto, a que ele pertence, formula. A situação de desvantagem social cresce quando aumenta a incapacidade do indivíduo se adaptar às normas do seu mundo. A desvantagem (handicap) é pois um fenómeno social que expressa as consequências sociais e ambientais resultantes das deficiências e incapacidades que atingem o indivíduo.

(OMS, 1989:37/38)

Apesar da apresentação de uma categorização tripartida da deficiência, incapacidade e desvantagem pela CIDID, esta classificação gerou críticas e polémica principalmente

pelo conceito de desvantagem e passou por um processo de revisão promovido pela própria OMS, que culminou na publicação da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), em 1993.

A CIF introduziu um novo paradigma para se pensar e trabalhar a deficiência e a incapacidade, tendo em conta que estas não resultam directamente das condições de saúde, mas são determinadas também pelo contexto (ambiente físico e social), pelas diferentes percepções culturais e atitudes com relação à deficiência, pela disponibilidade de serviços e de políticas públicas (Farias & Buchalla *apud* Freire, 2010).

O objectivo primordial seria definir uma linguagem comum e um quadro conceptual que uniformizasse os conceitos, metodologias e critérios, coerentes com os progressos tecnológicos, científicos e sociais mais relevantes neste domínio.

A CIF, reflectindo um modelo multidimensional de funcionalidade, fez emergir um quadro de referência relativamente à definição da incapacidade e à avaliação das incapacidades e da funcionalidade da pessoa, rejeitando assim, a classificação de pessoas por categorias diagnósticas e estáticas de deficiência substituindo-a por uma classificação de funções/perfis funcionais e de limitações funcionais (na perspectiva da incapacidade) assente num modelo dinâmico e interactivo da pessoa e do seu meio ambiente.

Com a adopção da CIF, passou-se de uma classificação assente na “consequência das doenças” para uma classificação assente em “componentes da saúde” mais próxima da consolidação e operacionalização de um novo quadro conceptual da funcionalidade, da incapacidade humana e da saúde, visto ser uma classificação com múltiplas finalidades elaborada para servir várias disciplinas e diferentes sectores.

Os objectivos específicos da CIF podem ser resumidos da seguinte forma:

- Proporcionar uma base científica para a compreensão e o estudo dos determinantes da saúde, dos resultados e das condições relacionadas com a saúde;
- Estabelecer uma linguagem comum para a descrição da saúde e dos estados relacionados com a saúde, para melhorar a comunicação entre diferentes utilizadores, tais como, profissionais de saúde, investigadores, políticos e decisores e o público, incluindo pessoas com incapacidades;

- Permitir a comparação de dados entre países, entre disciplinas relacionadas com os cuidados de saúde, entre serviços, e em diferentes momentos ao longo do tempo;
- Proporcionar um esquema de codificação para sistemas de informação de saúde.

(OMS, 2004:9)

Sendo que a versão da CIDID apresentava um significado específico para a deficiência, a desvantagem e a incapacidade, durante o processo de revisão, o termo “desvantagem” foi abandonado e o termo “incapacidade” foi utilizado para abranger todas as três perspectivas: corporal, individual e social.

Segundo Freire (2010), “a CIF não estabelece um modelo de “processo” de funcionalidade e incapacidade. No entanto, ela pode ser utilizada para descrever o processo, fornecendo os meios para a descrição dos diferentes constructos e domínios. Ela permite, como processo interactivo e evolutivo, fazer uma abordagem multidimensional da classificação da funcionalidade e da incapacidade.”

Em Portugal, o termo “deficiência” é aquele que genericamente tem sido utilizado desde há largos anos. Porém, não exprime um conceito claro, reportando-se por vezes à presença de condições orgânicas, isto é, a alterações ou perdas a nível da estrutura ou funções do corpo, outras vezes, a visíveis limitações funcionais da pessoa decorrentes dessas alterações, sendo de uma forma ou doutra utilizado na classificação das pessoas em categorias diagnosticas (PAIPDI, 2006).

O termo “deficiência” não deixa transparecer o papel relevante do meio ambiente e baseia-se essencialmente num conceito de conotação eminentemente biológica (próxima do modelo médico). A sua utilização ainda persistente é, ao mesmo tempo, causa e consequência, quer da permanência de algumas opções de política quanto à organização de recursos, procedimentos e critérios de elegibilidade, persistindo critérios exclusivamente médicos, quer de representações sociais e profissionais mais negativas relativas às ditas *pessoas com deficiência*.

Por sua vez, a contradição dos conceitos utilizados é notória em diversos instrumentos legislativos, onde se encontram definições de natureza diferente relativas à deficiência.

Desta forma, é defendido (PAIPDI) que todos os esforços deverão ser feitos em diferentes níveis para que se adopte o termo “incapacidade”, enquanto termo genérico que englobe os diferentes níveis de limitações funcionais relacionados com a pessoa e o seu meio ambiente. Deste modo, permite referir o estatuto funcional da pessoa expressando os aspectos negativos da interacção entre o indivíduo com problemas de saúde e o seu meio físico e social, em substituição do termo “deficiência” (que apenas corresponde às alterações ou anomalias ao nível das estruturas e funções do corpo, incluindo as funções mentais) e por isso mais restritivo e menos convergente com o modelo social com que nos identificamos.

No entanto, reconhecendo-se que o termo “deficiência” ainda é predominante na sociedade portuguesa, no Plano de Acção optou-se pela utilização simultânea dos termos “incapacidade” e “deficiências” de forma a estabelecer uma transição e indiciar a um novo caminho para a adopção da nova terminologia. De forma transversal ao Plano abordado, também está patente, a opção do Governo quanto à adopção da CIF e à sua implementação como uma medida estruturante e orientadora da política e acção relacionadas com as deficiências ou incapacidade.

#### **1.4. Enquadramento Legal a favor da pessoa com deficiência**

A partir do século XX começa-se a falar de direitos e a tratar a pessoa com deficiência com igualdade relativamente aos outros cidadãos, originando, assim, um conjunto de normas e políticas que promovessem a integração e inclusão das pessoas com deficiência na sociedade.

Inicialmente surge a Declaração Universal dos Direitos do Homem, de 10 de Dezembro de 1948 (logo após a II Guerra Mundial), que veio reconhecer a dignidade de todo o Ser Humano e dos seus direitos, ou seja, a pessoa com deficiência passa a gozar dos mesmos direitos e igualdade que as demais pessoas.

Mais tarde, surge a Declaração dos Direitos dos Deficientes (9 de Dezembro de 1975), onde são reconhecidos todos os direitos às pessoas com deficiência e onde se exacerba a ideia de igualdade de direitos fundamentais para com os outros cidadãos.

Em 21 de Novembro de 1978, é proclamada na Conferência Geral da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, a Carta Internacional de Educação Física e do Desporto da UNESCO. Segundo esta Carta, comprova-se a importância da prática da Educação Física e do desporto como sendo um direito fundamental de todos, não existindo qualquer distinção na sua condição, como forma de melhorar a aptidão física, intelectual e moral, a condição física, a personalidade. Surge, também, com esta Carta uma preocupação com os equipamentos e materiais apropriados à prática da Educação Física e do Desporto (Freire, 2010).

1981 foi considerado um ano de um marco muito importante: o Ano Internacional das Pessoas Deficientes, sobretudo, com a criação do Programa Mundial de Acção relativo às Pessoas Deficientes, que visa uma estratégia global para alcançar a prevenção e reabilitação da deficiência e igualdade de oportunidades das pessoas com deficiência na melhoria das condições de vida resultantes do desenvolvimento social e económico.

A 4 de Dezembro de 1986, foi adoptada pelo Comité dos Ministros a Recomendação nº R (86) 18 do Comité dos Ministros dos Estados Membros relativa à Carta Europeia do Desporto para Todos: as Pessoas Deficientes. A referida recomendação diz respeito a um compromisso assumido por todos os Estados-Membros na adopção de medidas que permitam a prática desportiva por pessoas com deficiência.

No âmbito concreto da prática desportiva – âmbito que aqui interessa enfatizar - a 24 de Setembro de 1992 foi criada uma nova Carta Europeia do Desporto onde é sustentado o princípio da não discriminação ao acesso à prática desportiva, a preocupação com a população deficiente na prática desportiva, na medida em que é recomendada a tomada de medidas que assegurem que todos os cidadãos tenham oportunidade de participarem nas actividades desportivas.

Também a acessibilidade é importante quando se trata de pessoas com deficiência motora ou intelectual pelo que, nesta Carta é defendido que os proprietários das instalações desportivas deverão tomar as precauções necessárias para permitir que as pessoas com incapacidades de diversos tipos tenham acesso às mesmas instalações.

O Tratado de Amesterdão, aprovado em 2 de Outubro de 1997 vem alterar o Tratado que institui a Comunidade Europeia. Neste contexto, o Conselho, pode tomar as medidas necessárias para combater a discriminação em razão de sexo, raça ou

origem étnica, religião ou crença, deficiência, idade ou orientação sexual. Neste Tratado também é saliente que as Instituições da Comunidade deverão ter em conta as necessidades das pessoas com deficiência.

Não menos importante, no que respeita às práticas amadoras e desporto para todos, a Declaração de Nice constata que:

“3. O desporto é uma actividade humana que assenta em valores sociais, educativos e culturais essenciais. Constitui um factor de inserção, de participação na vida social, de tolerância, de aceitação das diferenças e de respeito pelas regras.

4. A actividade desportiva deve ser acessível a todas as pessoas, no respeito das aspirações e capacidades de cada um e na diversidade das práticas competitivas ou de lazer, organizadas ou individuais.

5. A prática das actividades físicas e desportivas representa, para as pessoas com deficiências físicas ou mentais, um meio privilegiado de realização individual, de reeducação, de integração social e de solidariedade, devendo, por isso, ser incentivada. A este respeito, o Conselho Europeu congratula-se com o contributo precioso e exemplar dos jogos Paralímpicos de Sidney.”

(Declaração de Nice, datada de 7,8 e 9 de Dezembro de 2000)

Por último surge o Livro Branco sobre o desporto (2007). Este tem por objectivo definir uma orientação estratégica para o papel do desporto na UE, e de acordo com o mesmo, deve-se utilizar o potencial do desporto para favorecer a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades.

Para além dos documentos internacionais no âmbito do acesso à prática desportiva da pessoa com deficiência será importante salientar a Constituição da República Portuguesa no que diz respeito a este tema e as Leis, Decretos-Lei e Portarias e Despachos existentes em Portugal.

Na Constituição da República Portuguesa, para além de estar consagrado o Princípio da Igualdade, independentemente de todas as diferenças que cada população ou minoria possa apresentar, está também consagrado, relativamente à actividade física e ao desporto, o direito à prática desportiva por parte de todos, salientando o papel do Estado, em colaboração com Escolas e associações e colectividades desportivas,

quanto à promoção, estimulação, orientação e apoio da prática e difusão da cultura física e do desporto, bem como a prevenção da violência no mesmo.

O artigo 71º da Constituição da República Portuguesa contempla especificamente as pessoas com deficiência e a legitimidade da representação destas pessoas, a quem devem ser reconhecidos uma dignidade e igualdade perante a lei.

Passando às Leis, Decretos-Lei, Portarias e Despachos, surge em primeiro as Bases Gerias do Regime Jurídico da Prevenção, Habilitação, Reabilitação e Participação da Pessoa com Deficiência - Lei nº 38/2004, de 18 de Agosto. Os objectivos da referida Lei prendem-se com a realização de uma política global, integrada e transversal de prevenção, habilitação e participação da pessoa com deficiência, através da promoção de diversas oportunidades. Esta Lei reconhece à população com deficiência o direito de oportunidade à prática desportiva como forma de autonomia pessoal e de inclusão social, contribuindo para o bem-estar pessoal e desenvolvimento das capacidades de interacção social. Além disso, também prevalece uma preocupação com a acessibilidade e mobilidade, visando a eliminação de barreiras físicas que dificultam qualquer autonomia e participação plena na vida social (Freire, 2010).

Também a Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto surge como lei de extrema importância. Caracterizada como bastante completa, promulga um conjunto de direitos desportivos para cada cidadão, independentemente da sua condição ou característica. Verifica-se o direito ao desporto, no acesso e generalização da prática desportiva, bem como na igualdade de oportunidades a todas as pessoas independentemente das diferenças que possam apresentar umas das outras, não sendo possível a sua discriminação.

Por sua vez, a Lei das Associações de Pessoas Portadoras de Deficiência (Lei nº 127/99, de 20 de Agosto, alterada pela Lei nº 37/2004, de 13 de Agosto), “define os direitos de participação e de intervenção das associações de pessoas portadoras de deficiência, (...), junto da administração central, regional e local, tendo por finalidade a eliminação de todas as formas de discriminação e a promoção da igualdade entre pessoas portadoras de deficiência e os restantes cidadãos” (Artigo 1º).

A Lei nº 46/2006, de 28 de Agosto, “tem por objectivo prevenir e proibir a discriminação, directa ou indirecta, em razão da deficiência, sob todas as suas formas, e

sancionar a prática de actos que se traduzam na violação de quaisquer direitos fundamentais, ou na recusa ou condicionamento do exercício de quaisquer direitos económicos, sociais, culturais ou outros, por quaisquer pessoas, em razão de uma qualquer deficiência” (Artigo 1º). Posteriormente, o Decreto-Lei nº34/2007, de 15 de Fevereiro, que “regulamenta a Lei nº46/2006, de 28 de Agosto, tem por objectivo prevenir e proibir as discriminações em razão da deficiência e de risco agravado de saúde” (Artigo 1º).

No sentido da Promoção dos Direitos das Pessoas com Deficiência, Portugal assinou, em Nova Iorque, a Convenção da Organização das Nações Unidas (ONU) sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, a primeira do século XXI na área dos Direitos Humanos (11-12-2006). Composta por 40 artigos, a Convenção visa proibir a discriminação sobre as pessoa com deficiência em todas as áreas da vida e obrigará os governos a adoptar medidas específicas, tendo como objectivo principal a promoção, protecção e garantia de gozo pleno e igual de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais por parte das pessoas com deficiência. Igualdade e não discriminação são as palavras-chave desta Convenção no sentido em que reconhece que todas as pessoas têm os mesmos direitos, sem distinção.

## **1.5. Breve análise Histórica do Desporto Adaptado/ Actividade Física Adaptada:**

O *Sports Club for the Deaf*, fundada em Berlim, em 1888, foi uma das primeiras organizações desportivas para deficientes. Com a I Guerra Mundial e o consequente aumento do número de pessoas deficientes, o movimento em função do desporto sofreu uma grande expansão, introduzindo jogos e actividades desportivas com regras adaptadas às necessidades dos praticantes.

Segundo os vários tipos de deficiência constata-se que as associações desportivas para surdos foram as primeiras a surgir, possivelmente devido a uma maior facilidade de organização e implementação dos vários desportos que actualmente fazem parte do *International Comittee of Sport for the Deaf (ICSD)*, comparativamente com outras associações desportivas para atletas com deficiência.

Após a II Guerra Mundial, de novo em resultado de um elevado número de deficientes provocados pelo conflito mundial, os métodos tradicionais de reabilitação mostraram-se insuficientes quanto às respostas às necessidades médicas e psicológicas dos traumatizados de guerra. Neste sentido deu-se um primeiro impulso ao desporto para pessoas com deficiência.

Após várias acções no sentido de promover as primeiras competições ao nível do desporto adaptado, realizam-se em Roma no ano de 1960, os primeiros Jogos Paralímpicos, que contaram com a participação de 400 atletas, representando 23 países.

No ano de 1968 formou-se nos Estados Unidos o maior movimento desportivo para deficientes intelectuais de todo o mundo: o *Special Olympics* (SO).

Após os Jogos Paralímpicos de 1976, surge a Organização Internacional do Desporto para Deficientes (ISOD) com o objectivo de atender às necessidades de organização e desenvolvimento desportivo, agrupando as deficiências que não estavam incluídas em outras federações (como os amputados e *Les autres*).

Em 1978, é criada a Associação Internacional de Desporto e Recreação para Paralisia Cerebral – CP-ISRA, com o intuito de proporcionar maiores oportunidades desportivas às pessoas com paralisia cerebral ou lesões cerebrais não progressivas, congénitas ou adquiridas, que interferem na distribuição locomotora.

A Associação Internacional para Cegos – ISBA e a Federação Internacional de Desporto para Deficientes – INAS-FID, são criadas em 1981 com formato semelhante às restantes organizações.

Continuando a existir algumas mudanças na organização dos Jogos Paralímpicos e alguns Jogos Internacionais, também em 1999 foi fundado o Comité Paralímpico Europeu (CPE) – *European Paralympic Committee*.

Em 2004, a International Stoke Mandeville Wheelchair Sport Federation (ISMWSF) uniu-se à Organização Internacional do Desporto para Deficientes (ISOD), e criaram a Federação Internacional de Desporto para a Deficiência Motora (IWAS).

Em Portugal, o desporto para deficientes não se desenvolveu ao mesmo ritmo que Internacionalmente. Até meados da década de setenta, registava-se uma baixa participação dos deficientes em encontros desportivos.

É após a guerra colonial e pós 25 de Abril de 1974 que começa a haver um desenvolvimento do desporto para as pessoas com deficiência, pois é nesta altura que se começa a falar dos direitos da pessoa com deficiência.

Em 1977, a Direcção Geral de Desportos, actualmente Instituto do Desporto de Portugal (IDP), criou um sector dedicado aos deficientes. Neste mesmo ano, surge também o Secretariado Nacional de Reabilitação (SNR). O SNR tinha por objectivo ser o instrumento do Governo para a implementação de uma política nacional de habilitação, reabilitação e integração social das pessoas com deficiência, assente na planificação e coordenação das acções em ordem à concretização do artigo 71º da Constituição da República Portuguesa. (Freire, 2010).

No ano de 1979 é formado um grupo de trabalho para a elaboração dos estatutos da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) mas apenas em 1988 é que foi constituída legalmente.

A Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência possui como membros diversas Associações Nacionais de Desporto por Deficiência (ANDD):

- ANDDVIS, Associação Nacional de Desporto para Deficientes Visuais;
- ANDDI – Portugal, Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual;
- ANDDEMOT, Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Motora;
- LPDS, Liga Portuguesa de Desporto para Surdos;
- PC-AND, Paralisia Cerebral Associação Nacional de Desporto.

## **1.6. Desporto Adaptado (DA) e Actividade Física Adaptada (AFA)**

Sendo a adaptação o tema central da AFA (Actividade Física Adaptada), o termo “adaptada” refere-se a algo que é susceptível de ser modificado, mudado ou alterado

(Sherrill *apud* Freire, 2010). Surge como um corpo de conhecimentos que ajudam a identificar e solucionar os problemas psicomotores ao longo da vida.

A actividade física, compreendida e realizada sob a forma de movimentos contínuos, beneficiando o sistema orgânico, e de movimentos não contínuos ou intermitentes, visando melhorias específicas e localizadas, seja a intensidade que for realizada – pouco, moderada ou de grande exigência -, se respeitados os critérios de individualidade que são próprios de cada um de nós, contribuirá efectivamente na reabilitação de qualquer tipo de deficiência de que conhecemos (Rosadas *apud* Freire, 2010).

A AFA sublinha e congrega todas as formas de participação desportiva de um qualquer indivíduo, mesmo com fortes limitações da capacidade de movimento, e seja qual for o objectivo dessa actividade - educativo, recreativo, competitivo ou terapêutico. (Marques *et al.* *Apud* Freire, 2010).

A AFA aceita as diferenças individuais e proporciona o acesso a estilos de vida activos e ao desporto. Nesta sobressaem ainda quatro campos de estudo: reabilitação, educação física, recreação e desporto.

Por sua vez, o DA suporta as actividades desportivas que são designadas e especialmente praticadas por atletas com deficiência e incluem o desporto recreativo, competitivo e paralímpico (Sherrill *apud* Freire, 2010).

O desporto para deficientes encontra-se organizado por grupos de deficiência com características etiológicas semelhantes e não por modalidades desportivas, como acontece no desporto em geral. Assim sendo, a cada um dos grupos de deficiência corresponde uma Federação Internacional que é responsável pelo desenvolvimento da actividade desportiva nessa área de deficiência e pela regulamentação e organização das competições internacionais e nacionais, em colaboração com países membros ou organizações que os representem.

Neste sentido, se há uns anos a prática regular de desporto da pessoa com deficiência era vista como algo prejudicial, actualmente, o DA tomou maiores proporções ao nível da recreação e da competição.

De facto, as pessoas com deficiência adquirida enfrentam uma série de barreiras ou obstáculos a que não estavam habituados antes de adquirirem a deficiência. E como

refere, Nixon (2000), a indisponibilidade de técnicos para avaliar um candidato com deficiência permanente e as regras que proíbem atletas com determinadas deficiências de tentar sair de equipas também ilustram a “incapacidade” no desporto.

Não obstante, a prática desportiva regular proporciona condições para uma boa performance no geral e os benefícios da actividade física são essencialmente importantes para pessoas com deficiência motoras, intelectuais e de desenvolvimento (Cooper *apud* Freire, 2010).

De facto, actualmente atribui-se extrema importância à prática de actividade física e desportiva precisamente por contribuir para o desenvolvimento social, físico e psicológico dos indivíduos. Independentemente do nível de prática desportiva, os efeitos da prática de desporto na pessoa com deficiência são de três ordens: Fisiológicos, psicológicos e sociais (Potter *apud* Freire, 2010). Para além deste três, ainda é relevante o benefício terapêutico e o recreativo dado que, a grande vantagem do desporto sobre o exercício curativo reside na sua vertente recreativa (Gutmann *apud* Freire, 2010).

## **1.7. Desporto e Inclusão Social**

Apesar dos esforços no sentido da inclusão da pessoa com deficiência, quer na mudança de mentalidades quer na legislação existente, muitas vezes esta continua a ser excluída da sociedade em que vive e não existe um grande reconhecimento social para com as mesmas.

Neste sentido, o desporto e a actividade física surgem como forma de promover a inclusão de pessoas com deficiência na comunidade e, segundo Bento, “o subsistema do desporto é uma das componentes da organização social mais dinâmica (Bento *apud* Freire, 2010).

É importante que não seja apenas a pessoa com deficiência a adaptar-se à sociedade, mas também a sociedade a adaptar-se à pessoa com deficiência. A par da legislação, também as pessoas sem deficiência deverão aceitar e viver em igualdade de oportunidades com as pessoas com deficiência no sentido de haver uma verdadeira inclusão. Assim sendo, o desporto acaba por se tornar numa forma de alerta para que

as pessoas sem deficiência foquem a sua atenção nas capacidades e habilidades que as pessoas com deficiência conseguem fazer.

O desporto muda a pessoa com deficiência de forma muito profunda. Permite fazer escolhas e correr riscos iniciais para uns e, aumentar a auto-confiança com a aquisição gradual de habilidades, para outros. Proporciona ainda oportunidades para que as pessoas com deficiência desenvolvam habilidades sociais, façam amizades fora do contexto familiar ou institucional, adquiram responsabilidade e independência, e assumam papéis de liderança (Freire, 2010).

De facto, a variedade e flexibilidade do desporto permitem uma estratégia de inclusão e de adaptação para pessoas com deficiência.

No entanto, Nixon (200) salienta que, quando a prática desportiva enfatiza ou requer certas capacidades físicas ou mentais e não de adaptação ou acomodação feita para compensar os prejuízos relacionados a essas capacidades, as pessoas com incapacidade sentem a desactivação do papel do desporto.

O mesmo autor, salienta ainda que, embora a deficiência tenha uma dimensão objectiva e implique uma certa restrição da actividade ou desempenho, as pessoas com deficiência podem praticar desportos que não requeiram habilidades prejudicadas ou partes do corpo, ou de adaptações para minimizar o significado da deficiência em particular.

Também, o preconceito individual e discriminação institucional contra as pessoas com deficiência ainda existem e são os principais limitadores da participação das pessoas com deficiência em actividades comunitárias, para além do não cumprimento da legislação vigente. Por isso, as pessoas com deficiência têm lidado constantemente com diversos obstáculos à sua inclusão na sociedade, quer pelas atitudes negativas, quer pelas barreiras arquitectónicas que levam ao isolamento e exclusão social, seja ela propositada ou não.

Mesmo que existam decisões e legislação para tornar o desporto mais acessível e inclusivo sem os passos básicos para alcançar a compreensão, o conhecimento e a comunicação de como adaptar o desporto apropriadamente, a intolerância pode ser exacerbada e a distribuição pode suceder (Freire, 2010).

Como refere Nixon (2000), enquanto que alguns desportos e actividades desportivas que existem actualmente, permitem às pessoas com deficiências a sua prática e participação, outros continuam a representar obstáculos à participação substancial dessas pessoas. De facto, muitos desportos são estruturados de forma a evitar que pessoas com certos tipos de deficiência possam participar e, mesmo no nível amador e recreativo do desporto, as pessoas com incapacidades encontram diversos obstáculos à participação

Segundo Ferreira (1993), o desporto quando bem orientado, contribui para melhorar a qualidade de vida da pessoa com deficiência, nomeadamente ao melhorar os padrões normais de movimento; desenvolver a autonomia motora; proporcionar alegria ao movimento; constituir uma situação de sucesso perante si próprio e perante os companheiros; proporcionar o desejo normal e saudável de progredir, de fazer novas conquistas, descobrindo potencialidades e limitações; favorecer a aceitação de valores, contribuindo para o desenvolvimento da socialização; permitir uma melhoria da imagem corporal; contribuindo para a aceitação do corpo e conseqüentemente a relação corporal e afectiva com os outros; e por último, estimular e desenvolver a comunicação (Pereira *apud* Freire, 2010).

Na análise da integração no desporto por parte de pessoas com deficiências, Nixon (2000), mostrou como os esforços de integração podem ser aplicados devido à incompatibilidade dos aspectos estruturais do desporto e as habilidades dos participantes com deficiência. Esta análise também mostrou quais as condições sob as quais as pessoas com deficiência podem ter sucesso no desporto e conseguir uma maior integração social através do desporto.

Uma verdadeira integração, segundo o mesmo autor, não consiste apenas em ter pessoas com deficiências num determinado evento desportivo, mas sim, tê-las a participar. Deste modo, por integração genuína dos atletas e das pessoas com incapacidade, Nixon entende:

- Que a interacção não é afectada pelo estigma, prejuízo ou discriminação;
- Que os competidores com deficiência não se sentem excluídos, inferiores ou especialmente favorecidos por serem deficientes;

- Que os atletas com incapacidades e deficiências são aceites, não se devendo incapacitar esses atletas em competição ou comparar a deficiência inerente em interacção com os colegas que não tenham deficiência nenhuma.

## **2. Breve caracterização da entidade acolhedora**

A Multiaveiro, Projectos de Formação e Investimentos, Lda. é uma sociedade por quotas constituída em Maio de 1992 que reparte a sua actividade em torno de quatro eixos estratégicos: a Consultoria, os Estudos Sócio-organizacionais, os Projectos de Investimento e a Formação Profissional.

Actuando desde o início ao nível nacional, a Multiaveiro sedimentou a sua intervenção nas zonas Norte, Centro e Alentejo. Fruto do seu enraizamento e expansão, em Abril de 2002, funda a Multialentejo, Projectos de Formação e Investimentos com sede em Portalegre e, em Agosto do mesmo ano, abre a Delegação Norte, em Cabeceiras de Basto, de maneira a manter uma maior proximidade com os clientes e projectos desenvolvidos.

A Multiaveiro, apresenta a prestação de serviços com elevados níveis de qualidade ajustados à necessidade dos clientes, como a sua principal Missão, tendo sempre em conta o rigor, confiança e profissionalismo a ela inerentes.

A sua actuação assenta nos seguintes princípios:

- Promoção de clareza em todas as relações provenientes dos serviços que presta;
- Promoção de uma postura de cooperação com os seus parceiros, despromovendo a concorrência desleal;
- Garantia do sigilo profissional, relativamente a informações adquiridas através dos serviços que presta;
- Não utilização de informação relacionada com os recursos humanos de clientes e parceiros, não oferecendo oportunidade de trabalho aos seus activos;
- Cumprimento dos deveres contratuais, estabelecidos com os respectivos clientes e fornecedores.

A Multiaveiro é constituída por uma equipa pluridisciplinar, contando com 17 colaboradores/as internos/as de diversas qualificações complementares entre si. O perfil dos/as colaboradores/as é ajustado à função a desempenhar, à natureza do serviço, à cultura do cliente e às motivações individuais.

Para além dos/das colaboradores/as internos/as, a Multiaveiro conta ainda com duas empresas colaboradoras externas: uma na área da Consultoria Estratégica e de Marketing e uma de Consultoria Financeira.

Enquanto entidade formadora/consultora, dispõe de uma Bolsa activa de Formadores/as e Consultores/as externos/as composta por cerca de 500 elementos.

No que respeita aos seus eixos estratégicos, nomeadamente à Consultoria, a Multiaveiro procura implementar soluções ajustadas às necessidades dos seus clientes, partindo do desenvolvimento de um diagnóstico de necessidades, seguido dos objectivos operacionais, dos pressupostos de actuação e estratégias de intervenção, e das metas a atingir.

Quanto aos Estudos Organizacionais, aposta na elaboração de diagnósticos de cultura, estudos do clima organizacional, de satisfação entre cliente interno e cliente externo. Procura ainda a realização de estudos direccionados para os mercados, para a imagem, sectoriais e de caracterização sócio-económica. Além disto, aposta ainda na concretização de diagnósticos sociais, na elaboração das Cartas Educativa, Social e Desportiva, e na avaliação da Responsabilidade Social Empresarial.

No que toca ao eixo dos Projectos de Investimentos, as principais actividades desenvolvidas baseiam-se na elaboração de diagnósticos, estudos económico-financeiros, elaboração e acompanhamento de projectos de investimento, elaboração e controlo financeiro de dossiers de candidatura no âmbito de programas de incentivo existentes.

Tendo sempre em conta que a sustentabilidade das organizações implica um conhecimento exacto da realidade interna, a actuação da Multiaveiro neste campo inclui um estudo profundo à respectiva organização. O referido estudo é direccionado para a sustentação da gestão da respectiva organização, apoiando a mudança organizacional, através da implementação de acções de modernização, expansão, reengenharia, internacionalização, cooperação, protecção ambiental, qualidade, segurança e higiene, formação, etc. Neste eixo, os projectos de investimento acompanhados pela Multiaveiro foram financiados a partir de programas como o Programa Operacional do Potencial Humano (POPH), Quadro de Referência

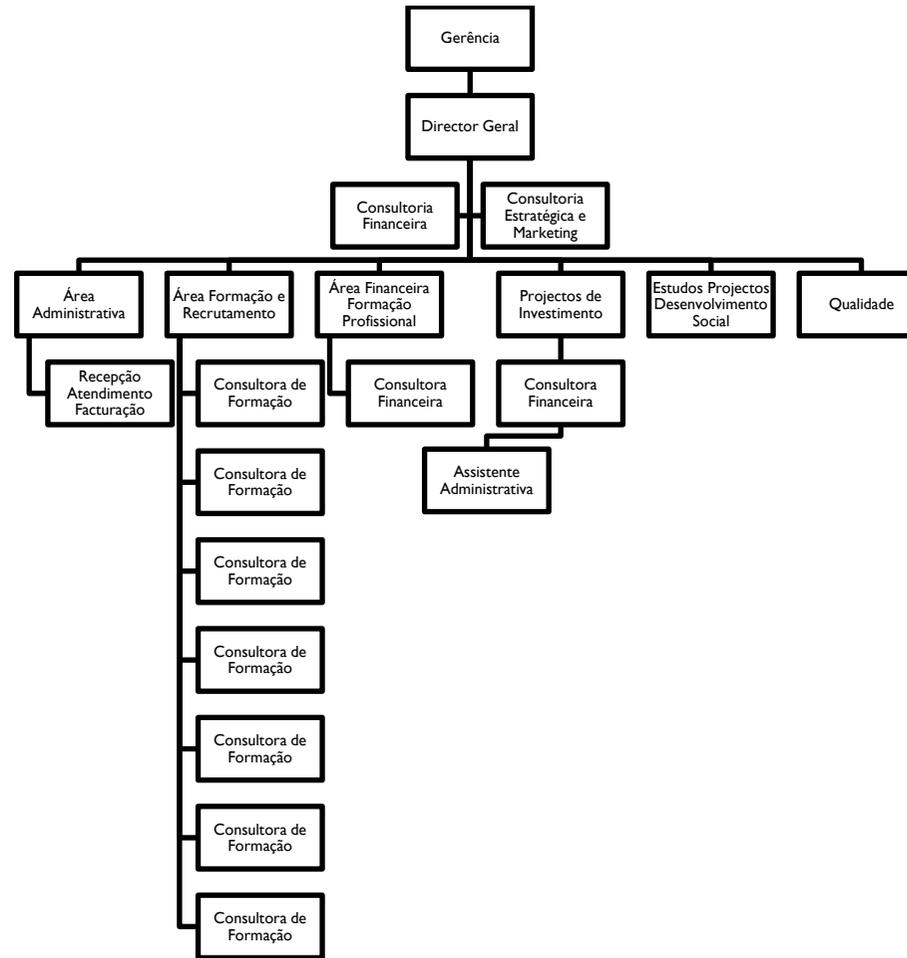
Estratégico Nacional (QREN), Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais (PARES), entre outros.

No eixo da Formação Profissional, a Multiaveiro, como entidade formadora e acreditada desde 1998, promove o aperfeiçoamento de novas competências dos colaboradores das organizações clientes, contribuindo para o aumento dos níveis de competitividade e motivação desejados. A sua actuação vai ao encontro da elaboração e gestão de planos de formação; diagnósticos de necessidades de formação; execução de acções de formação; estudos de avaliação sectorial e no posto de trabalho; gestão dos dossiers técnico-pedagógicos e ainda, na elaboração, acompanhamento e execução de candidaturas no âmbito de incentivos existentes.

A principal vocação das actividades desenvolvidas pela Multiaveiro prende-se com a Prestação de Serviços para com os seus clientes, que, por sector de actividade vão desde: Actividades Associativas Diversas, n. e.; Saúde e Acção Social; Construção Civil e Obras Públicas; Fabricação de Veículos Automóveis, Reboques e Semi-reboques; Fabricação de Máquinas de Uso Geral; Administração Pública, defesa e segurança social obrigatória; Fabricação de Produtos Metálicos, excepto máquinas e equipamento; Alugueres de Máquinas e Equipamentos sem pessoal e de bens pessoais e domésticos; Actividades Informáticas e Conexas; Actividades de Engenharia e Técnicas Afins; Educação à Banca.

Estando inserida no Departamento Pedagógico da Multiaveiro, consegui constatar a questão da pluridisciplinaridade dos/das seus/suas colaboradores/as pelo facto de cada um dos seus elementos estar inserido em vários projectos das várias naturezas inerentes às funções da empresa em questão, quer enquanto colaboradores ou como coordenadores. Também as relações de proximidade com as entidades clientes são constantes, notando-se quase uma familiaridade entre a entidade prestadora de serviços, a Multiaveiro, e a entidade cliente. Esta proximidade acaba por ser uma das chaves fulcrais do sucesso e fidelização da Multiaveiro perante os seus clientes.

# Organograma da Multiaveiro



### **3. Desenvolvimento do Estágio**

#### **3.1. Apresentação dos objectivos de estágio – trabalho a desenvolver**

A realização do estágio curricular na empresa Multiaveiro, Projectos de Formação e Investimento teve como principal objectivo a participação na elaboração de um estudo de levantamento sobre a Oferta Náutica Adaptada no âmbito da temática “Náutica e Coesão Social”. As actividades mais pertinentes no referido projecto estão relacionadas com a recolha de informação sobre a temática e desenvolvimento do desporto adaptado, análise e sistematização da mesma informação e a elaboração de um caderno de encargos - Manual de Boas Práticas.

O objectivo deste trabalho prende-se com a realização de um estudo de levantamento dos equipamentos e restantes mecanismos necessários à oferta náutica adaptada (não motorizada) relativamente às modalidades de Vela, Remo, Canoagem, Mergulho e Surf, tendo em conta os vários tipos de incapacidades.

Através da recolha de informação com recurso a fontes diversas, foram identificados e elencados os mecanismos necessários à oferta náutica adaptada e suas especificações preparando-se por fim, um caderno de encargos que se designou de Manual de Boas Práticas.

O objectivo citado vem no sentido de colmatar e preencher o objectivo do Projecto NEA2<sup>1</sup>: promover a coesão social das populações do Espaço Atlântico através do desenvolvimento das actividades ligadas ao ramo náutico, tendo especialmente em conta as expectativas das pessoas com alguma deficiência física ou mental, auditiva e visual.

---

<sup>1</sup> O projecto NEA2 tem como objectivo principal fazer do espaço atlântico o centro de excelência da náutica sustentável visando o desenvolvimento sustentável do conjunto da fileira náutica nas regiões da faixa atlântica. O projecto prevê a realização de acções comuns transnacionais e de acções locais implementadas por cada parceiro no seu território. Impulsionado por 23 países europeus, o NEA2 foi aprovado pelo Interreg IVB beneficiando de uma subvenção do FEDER.

O Manual de Boas Práticas mais não é do que um incentivo à supressão das exigências e necessidades em criar condições para a prática de desportos náuticos por parte de pessoas com deficiência.

O referido levantamento do conjunto de boas práticas visa promover e incentivar a existência de Recursos Humanos especializados com as actividades desenvolvidas e com as características dos diversos tipos de incapacidade; fomentar a utilização de sinalização adequada e não enganadora; promover a acessibilidade a certos locais e actividades de acordo com indicações específicas consoante a actividade a praticar; identificar as entidades que organizam actividades adaptadas; salientar a existência e tipologia de equipamentos adaptados e adaptáveis; incentivar ao envolvimento dos múltiplos actores locais, fomentando o trabalho integrado com agentes e instituições locais, para criar parcerias/redes para a dinamização dos desportos náuticos.

Os objectivos citados foram delimitados em conjunto com a entidade cliente da Multiaveiro (a Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego - AD ELO), em reunião no primeiro dia de estágio, tendo em conta a função a desempenhar pela minha parte, o período de duração do estágio e consequentemente os projectos decorrentes na Multiaveiro e a duração dos mesmos, bem como a minha preferência discutida em duas reuniões anteriores com a entidade acolhedora.

Deste modo, tentando respeitar o desenvolvimento normal do trabalho nesta empresa e os interesses do meu estágio, concluímos que o mais criterioso seria participar num projecto que estivesse numa fase inicial. Indo ao encontro do meu interesse, a área da Consultoria/Projectos de Desenvolvimento Social mostrou-se a mais disponível e aliciante, culminando na participação deste projecto.

### **3.2. Caracterização das Entidades Envolvidas – ADELO e NEA2**

De forma a contextualizar o objectivo pretendido pelo estágio, será necessário explicar o objectivo principal do referido projecto do qual participei e das entidades envolvidas.

Em primeiro plano, e por ser a entidade cliente da Multiaveiro, surge a AD ELO (Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego) como solicitadora do Manual de Boas Práticas à mesma.

A AD ELO é uma associação sem fins lucrativos que tem como objectivo o desenvolvimento local e regional integrado, em função da dinamização sócio-económica e cultural, mediante o apoio às actividades produtivas e prestação de serviços nos domínios da formação profissional, dos recursos humanos, da difusão de informação, animação local, mediação entre entidades, apoio técnico e avaliação de acções. O baixo Mondego e baixo Vouga são as principais áreas de intervenção da AD ELO, sendo as Câmaras Municipais, as instituições ligadas ao sector agrícola, as entidades de desenvolvimento da formação profissional, as instituições de crédito, as entidades de desenvolvimento do apoio social, cultural e recreativo as principais entidades participantes nessas áreas de intervenção.

A AD ELO, em conjunto com a Intercéltica (Associação Cultural, Desportiva e Turística), Comunidade Intermunicipal do Minho Lima (CIM Alto Minho) e com a Área Metropolitana do Porto (parceiro associado do NEA2), são os parceiros nacionais do projecto NEA2 – Náutica Espaço Atlântico, para além dos parceiros internacionais: Irlanda, Reino Unido, França e Espanha.

O projecto NEA2 tem como objectivo primordial fazer do espaço atlântico o centro de excelência da náutica sustentável visando o desenvolvimento sustentável e coordenado do conjunto da fileira náutica nas regiões da faixa atlântica (actividades, portos de recreio, indústria, comércio e serviços), através de um reforço de cooperação baseado em três eixos temáticos: desenvolvimento económico, protecção do ambiente e coesão social.

Por cada eixo temático, o mesmo projecto prevê a realização de acções comuns transnacionais, associando os diversos parceiros já referidos, e de acções locais implementadas por cada parceiro no seu território (Nautisme Espace Atlantique, s.d.).

Durante o período de 3 anos (Janeiro de 2009 a Dezembro de 2011) e impulsionado por 23 parceiros europeus, o NEA2 foi aprovado pelo Programa de Cooperação Transnacional Espaço Atlântico (Interreg IVB) e beneficia de uma subvenção FEDER (Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional). O NEA2 prossegue no sentido de

atingir o mesmo sucesso alcançado pelo seu antecessor – *Nautisme Espace Atlantique* (Novembro de 2004 a Outubro de 2007) que tinha como objectivo primordial o desenvolvimento coordenado do turismo náutico.

Salientando o eixo temático da coesão social, o NEA2 tenciona implementar formações pré-profissionalizantes dedicadas a pessoas socialmente excluídas, desenvolver equipamentos e cursos de formação para instrutores de forma a facilitar a prática de actividades náuticas por pessoas incapacitadas, promover intercâmbios de jovens e estudantes que incentivem a prática de actividades desportivas e de descoberta do ambiente aquático e marítimo, e organizar eventos que democratizem os desportos náuticos, encorajando a prática de pessoas incapacitadas ou socialmente excluídas.

Ora, foi neste eixo que se baseou o trabalho por mim desenvolvido na Multiaveiro e para com a AD ELO, no sentido de saber o que existe em Portugal que vá de encontro à facilitação da prática de desportos náuticos por parte de pessoas com incapacidades, de forma a redigir um documento final sobre boas práticas, tendo em conta a legislação já exigente, os equipamentos necessários, os progressos feitos nesse sentido e os conselhos dados por especialistas.

### **3.3. Recolha, Análise e Sistematização de Informação pertinente ao estudo**

Após reunião prévia com a AD ELO, no primeiro dia de estágio, o objectivo pretendido pela mesma, manifestado em Proposta de Trabalho à Multiaveiro, prendia-se com o levantamento/estudo dos equipamentos necessários à oferta náutica adaptada (não motorizada) para modalidades como a Vela, Canoagem, Remo, Mergulho e outras possíveis de serem praticadas. Este levantamento/estudo tinha por missão, como já referi anteriormente, elaborar um “caderno de encargos” ao qual, posteriormente, chamámos de Manual de Boas Práticas.

Tendo em conta que existia, de parte a parte, pouca familiaridade com a temática do desporto adaptado, foi necessário começar a pesquisar o tema de raiz, nomeadamente: perceber as questões relativas à deficiência e incapacidade, procurar qual a legislação referente à regulamentação de infra-estruturas, equipamentos e recursos humanos

para a prática de desporto adaptado, e elaboração de um “inventário” de modalidades desportivas, clubes ou associações/instituições onde existisse a prática de desporto adaptado.

### **3.3.1. Legislação e Planos de Acção**

Começando a pesquisa pela legislação, especialmente através dos sites do Instituto Nacional do Desporto (IDP) e do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR), rapidamente me apercebi que apenas existe legislação que difunde os direitos da pessoa com deficiência ou que engloba apenas as questões relativas às infra-estruturas desportivas, como é o caso do pavilhões e piscinas, por exemplo, e os wc's públicos e acessos a instalações e via pública. Não existe legislação nem regras específicas às condições de prática de desportos náuticos adaptados.

Com a criação do Decreto-Lei nº 163/2006, de 8 de Agosto, aprovou-se o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais. Este Decreto-Lei veio definir o regime de acessibilidade aos mesmos com o propósito de construir um sistema global, coerente e ordenado em matéria de acessibilidades, passível de facultar às pessoas com mobilidade condicionada, condições iguais às das restantes pessoas.

No entanto, num Colóquio realizado pela Direcção Nacional da Associação Portuguesa de Deficientes, foram apontadas algumas lacunas relativamente às acções decorrentes da aplicação da legislação, nomeadamente o alargamento de prazos para tornar mais acessíveis a via pública, edifícios públicos e equipamentos colectivos, ficando prorrogado por um período de 10 anos o direito à igualdade de oportunidades, equipamentos e serviços das pessoas com deficiência (Associação Portuguesa de Deficientes, 2010).

De facto, desde a publicação do Decreto-Lei nº 123/97, de 22 de Maio que se tem vindo a assistir a alguns obstáculos à implementação de uma sociedade acessível.

Neste sentido, existindo obstáculos quanto às questões da acessibilidade, é amplamente mais lata a existência dos mesmos obstáculos face ao desporto adaptado – especialmente aos desportos náuticos.

Não obstante, será necessário salientar que em 23 de Abril de 2009, o Parlamento Europeu aprovou um conjunto de regras destinadas a reforçar os direitos dos

passageiros de autocarro e transportes marítimos. No comunicado do Parlamento afirmou-se que seria proibida qualquer discriminação sobre a utilização de transportes marítimos, fluviais e autocarros a pessoas com deficiência ou mobilidade de reduzida. A recusa de embarque nestes casos apenas poderá ser feita por inadequação material do próprio veículo ou infra-estrutura de partida e chegada, ou nos casos em que não sejam asseguradas condições de segurança ou dignidade para o passageiro (Associação Portuguesa de Deficientes, 2010).

É preocupante constatar que o PE admite a inacessibilidade dos transportes ou dos cais de embarque, o que na prática significa que as pessoas com mobilidade reduzida estão impedidas de os utilizar e, conseqüentemente, são discriminadas na utilização destes transportes (PAIPDI, 2006).

De acordo com o Plano de Acção para a Integração de Pessoas com Deficiências ou Incapacidade (PAIPDI), no que concerne ao Desporto, o acesso das pessoas com deficiências ou incapacidade à prática de actividades desportivas nas suas vertentes lúdicas, de reabilitação e de competição, constitui um factor de vital importância, sendo também no exercício destas actividades que estes cidadãos têm vindo a assumir melhores níveis de acessibilidade psicológica e social, e a demonstrar as suas potencialidades e capacidades.

No entanto, verifica-se um grande número de constrangimentos, dadas as muitas barreiras existentes: arquitectónicas, urbanísticas e financeiras, mas, principalmente, pela pouca expressão na sociedade de uma cultura inclusiva que conte com a participação destas pessoas em projectos desta natureza.

No nosso País, já existem instrumentos legais anti-discriminação neste âmbito, designadamente:

- Lei n.º 16/2004, de 11 de Maio, que aprova medidas com vista a garantir a exigência de condições de segurança nos complexos desportivos, recintos desportivos e áreas de espectáculos desportivos, e integra disposições específicas relativamente ao acesso das pessoas com deficiências ou incapacidade;
- Decreto-Lei n.º 125/95, de 31 de Maio, com alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 123/96, de 10 de Agosto, que estabelece as medidas específicas de apoio ao

desenvolvimento do desporto de alta competição, abrangendo também, com as necessárias adaptações, os atletas com deficiências ou incapacidade;

- Lei n.º 30/2004, de 21 de Julho, que estabelece o quadro legal do sistema desportivo, consagrando o apoio à generalidade da actividade desportiva com particular atenção aos grupos sociais carenciados incluindo as pessoas com deficiências ou incapacidade;

- Portaria n.º 393/97, de 17 de Junho, que fixa os montantes dos prémios e os termos da sua atribuição aos praticantes com deficiências ou incapacidade em regime de alta competição que obtenham resultados desportivos correspondentes aos níveis máximos de rendimento da modalidade.

Nos termos do Preâmbulo desta última Portaria n.º 393/97, e não obstante o apoio ao desporto de pessoas com deficiências ou incapacidade constituir uma matéria da responsabilidade dos organismos governamentais que tutelam o desporto em geral, tem-se vindo a desenvolver, desde 1997, uma parceria extremamente profícua entre estes organismos e os departamentos governamentais que têm tutelado a área da deficiência. Nesta sequência, desde 1997, têm vindo a ser celebrados Contratos Programa de desenvolvimento desportivo, com o objectivo da comparticipação financeira para custear despesas efectuadas pela Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes (FPDD), com a preparação e a participação dos atletas nos referidos Jogos Paralímpicos, bem como com a atribuição das respectivas Bolsas e Prémios.

Esta parceria tem-se justificado, atendendo à excelência dos resultados das participações portuguesas e o elevado número de medalhas obtidas em campeonatos de alta competição de nível internacional, dado o seu importante contributo para a dignificação do desporto das pessoas com deficiências ou incapacidade e para o prestígio do País, bem como por constituírem indicadores da qualidade de trabalho realizado, em termos de preparação técnica e de estratégia desportiva.

Segundo o relatório de avaliação anual do PAIPDI (2009), das medidas propostas pelo referido Plano de Acção na estratégia relativa à Cultura, Desporto e Lazer executaram-se cinco medidas, uma mantém-se em execução e três por executar.

No que se refere ao cumprimento das medidas propostas, destacam-se: a Integração, nos instrumentos legislativos e programáticos relativos ao desporto, de normas específicas relativas às pessoas com deficiências e ou incapacidades que impeçam a

discriminação quer no acesso à prática do desporto em geral quer no que respeita ao desporto de alta competição; a Concepção e implementação de um novo modelo de promoção e apoio à preparação e participação dos atletas nos Jogos Paralímpicos de Pequim; a Consolidação e desenvolvimento do Projecto Praia Acessível – Praia para Todos, de forma a promover condições de acessibilidade às praias marítimas e fluviais de todo o território nacional.

Não obstante, a medida que consistia no Desenvolvimento de um novo modelo de promoção e apoio ao desporto e actividades físicas para as pessoas com deficiências e ou incapacidades que contemplava o recurso a ajudas técnicas e materiais de compensação, de acordo com necessidades específicas, não foi executada.

Independentemente dos esforços seguirem no sentido de promover e desenvolver a participação da pessoa com deficiência em várias actividades dentro da sociedade, as barreiras serão sempre mais que muitas. Havendo facilitação na aplicação obrigatória da legislação vigente o progresso não existe, atrasando o desenvolvimento da inclusão das pessoas com deficiência. Mesmo as tentativas de desenvolvimento através dos Planos de Acção que surgem constantemente, raramente são concluídos e quando o são, mostram sempre algumas lacunas.

### **3.3.2. Prática de Desporto Adaptado:**

No seguimento da pesquisa, de acordo com a Associação Portuguesa de Deficientes, o desporto para pessoas com deficiência está muito confinado às associações e organizações da área da deficiência consequência imediata na redução da oferta relativamente a todos outros que queiram praticar uma qualquer modalidade. Embora a prática de desporto por pessoas com deficiência seja, desde há muito, uma realidade, e o desporto adaptado ter registado alguma evolução nos últimos tempos, importa tentar evoluir no sentido de mantê-lo de forma sustentável.

A União Europeia (27) conta com cinquenta milhões de pessoas com deficiência e Portugal com cerca de um milhão e considerando a análise do Fórum Europeu da Deficiência, uma em cada duas pessoas portadoras de deficiência nunca participou numa actividade de lazer, cultural ou desportiva (Associação Portuguesa de Deficientes, 2010)

Segundo o Manual *Novos Olhares sobre a Deficiência* publicado pela Associação Portuguesa de Deficientes (2010), a taxa de praticantes desportivos para o total da população portuguesa é muito reduzida, e insignificante entre a população portuguesa com deficiência – 0,3% (cerca de 3.000) praticam desporto. Entre as mulheres com deficiência constata-se uma percentagem de 0,06% (cerca de 600).

Constata-se então, a necessidade de o desporto para as pessoas com deficiência ser mais divulgado e praticado de forma inclusiva nos clubes desportivos de cada cidade, de cada vila, onde todas as outras pessoas possam participar também.

Numa das Conferências promovidas pela Direcção Nacional da Associação Portuguesa de Deficientes surgiu um leque de conclusões a partir dos quais se poderá começar a fazer a mudança:

- A actividade desportiva é relevante na promoção da qualidade de vida e auto-estima das pessoas com deficiência, na aprendizagem da cidadania e factor de inclusão;
- O tipo de cultura desportiva do País limita o acesso à participação das pessoas com deficiência na actividade desportiva, em igualdade com os demais cidadãos;
- A comunicação social é um aliado importante na valorização do desporto adaptado mas, não pode substituir-se às políticas que é necessário desenvolver nesta área;
- A invisibilidade que as pessoas com deficiência sofrem em todos os aspectos da vida radica, em grande parte, no desconhecimento da sociedade acerca das suas capacidades;
- A elevação do nível de participação das pessoas com deficiência, o respeito pelos seus direitos humanos e a consciencialização dos cidadãos para as vantagens da inclusão são contributo fundamental para uma sociedade mais justa.

A ideia de orientação da educação da pessoa com deficiência, actualmente, revela que as grandes linhas de investigação apontam para uma maior autonomia da pessoa com qualquer tipo de incapacidade e, conseqüentemente a uma maior participação da mesma em actividades desportivas.

No entanto, a participação tem sido abordada no sentido de uma colaboração e não da efectiva participação interventiva.

A própria organização da actividade desportiva continua a ser debatida no sentido de procurar a maneira mais correcta de definição dos locais de prática e com quem deverá ser realizada a mesma. Deste modo, as áreas mais recentes de estudo são a Terceira Idade, aspectos patológicos, e a Recreação e Tempos Livres de pessoas com deficiência (Associação Portuguesa de Deficientes, 2010).

A Carta Europeia do Desporto para todos (<http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc120.pdf>) é um exemplo de que a actividade física para a pessoa com necessidades especiais tem vindo a sofrer várias atenções. Na Carta, o Conselho da Europa consagra a actividade física como “um meio privilegiado de educação, valorização do lazer e integração social”.

Potter (elemento do Comité para o Desenvolvimento do Desporto do Conselho da Europa) define a actividade física adaptada como uma gama completa de actividades adaptadas às capacidades de cada um, em especial ao desenvolvimento motor, Educação Física e todas as disciplinas desportivas (Marques, Urbano *et al.*, 2001).

Outros autores consideram que a actividade física adaptada, na medida em que se aplica a pessoas sem possibilidades de a praticarem em condições normais, está limitada aos indivíduos deficientes reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde, expressando-se em três dimensões: competitiva, recreativa e terapêutica. O Comité para o Desenvolvimento do Desporto (1981) acrescentou ainda a vertente educativa.

A Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes tem uma concepção idêntica, no entanto, segundo as conclusões do Seminário “A recreação e lazer da população com necessidades especiais”, as dimensões competitiva, educativa e terapêutica prevalecem sobre a recreativa.

### **3.3.3. Associações, Federações e Clubes:**

Na sequência do trabalho de exploração desenvolvido, no seu processo inicial também foi realizada pesquisa através dos sites de diversas federações de Desporto e Associações de Deficientes.

Partindo da pesquisa de informação de base através dos sites das diferentes Associações Desportivas para Deficientes, destaca-se as seguintes:

ANDDVIS (Associação Nacional de Desporto para Deficientes Visuais) - <http://www.anddvis.org.pt/>;

ANDDI – Portugal (Associação Nacional de Desporto para Deficiência Intelectual) - <http://www.anddi.pt/>;

ANDDEMOT (Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Motora) - <http://www.anddemot.org.pt/> ;

LPDS (Liga Portuguesa de Desporto para Surdos) - <http://www.lpdsurdos.org.pt/>;

PC-AND (Paralisia Cerebral - Associação Nacional de Desporto) - <http://www.pcand.pt/>.

Entretanto, constatou-se que (dentro dos desportos analisados neste caso), apenas a ANDDI – Portugal promove a prática de Remo, a ANDDEMOT a canoagem e o Remo e a LPDS o surf.

Mantêm-se como associados efectivos às cinco associações referidas as Associações Nacionais de Desporto por Deficiência (ANDD's).

Por sua vez, a Associação de Atletas Portadores de Deficiência (AAPD) é Associado Extraordinário da Federação (FPDD – Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência).

Das cinco associações já referidas emergem as Delegações/Núcleos e por sua vez, os Clubes (registados na FPDD e nas ANDD's fazem parte 187 clubes nos 18 distritos e nas 2 regiões Autónomas).

Embora tenha existido dificuldade ao adquirir informação neste campo, foi possível detectar algumas informações relativas a algumas instituições/clubes que promovem o desporto náutico adaptado (leque de desportos tratados). Através da mesma informação procuraram-se contactos telefónicos e a partir daí surgiu uma possível rede de contactos e excluíram-se outros.

Deste modo, numa fase inicial procurou-se entrar em contacto, quer por correio electrónico quer por telefone, com os/as seguintes Clubes/Instituições:

- ✓ Clube Naval do Funchal;

- ✓ Clube Naval de Cascais;
- ✓ Escola Nacional de Vela Adaptada;
- ✓ Associação Naval de Lisboa;
- ✓ Sporting Clube de Aveiro;
- ✓ Clube Atlético do Montijo;
- ✓ Associação Académica de Coimbra;
- ✓ Clube dos Galitos;
- ✓ Federação Portuguesa de Actividades Subaquáticas;
- ✓ Liga de Desporto para surdos – secção de Surf;
- ✓ Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes;
- ✓ Federação Portuguesa de Surf;
- ✓ Federação Portuguesa de Vela;
- ✓ Federação Portuguesa de Canoagem;
- ✓ Federação Portuguesa de Remo;
- ✓ Associação Portuguesa para dinamização do Mergulho;
- ✓ Associação de Surf de Aveiro;

Por serem os organismos que estão mais desenvolvidos nas questões da Vela Adaptada e por serem os principais focos da comunicação social quando se trata desta temática, contactámos o Clube Naval do Funchal, o Clube Naval de Cascais, a Associação Naval de Lisboa e a Escola Nacional de Vela Adaptada. De todos, O Clube Naval do Funchal foi o único Clube a partilhar documentação com “normas” de Segurança e questões práticas a adaptar no exercício da Vela.

O Sporting Clube de Aveiro, o Clube dos Galitos e a Associação de Surf de Aveiro foram contactados para eventuais esclarecimentos quanto à prática das respectivas modalidades (Canoagem, Remo e Surf). Neste sentido, os referidos contactos

mostraram-se muito úteis (exceptuando a Associação de Surf de Aveiro), na medida em que me proporcionaram um contacto mais prático com as modalidades de forma a conhecer melhor os equipamentos das mesmas.

Dada a proximidade dos dois Clubes à Multiaveiro, foi-me permitido fazer duas entrevistas de familiarização com a temática e inclusive uma visita às instalações da secção de Canoagem do Sporting Clube de Aveiro.

No caso da secção de Canoagem do Sporting Clube de Aveiro, em entrevista com o responsável pela mesma secção, Pedro Adrêgo, foi diagnosticado que até à data – Novembro de 2010 (segundo conhecimento do mesmo), ainda não havia sido disponibilizada a Canoagem Adaptada. No entanto, a renovação e reconstrução do espaço tendiam a obrigar a que o mesmo venha a acontecer, não só pela obrigatoriedade do respeito pelas questões da acessibilidade, mas também porque o espaço assim o permite.

Durante a visita às instalações do Sporting Clube de Aveiro foram-me explicadas algumas questões relativas à modalidade, desde os equipamentos, ao que se pode e o que se deve adaptar, bem como questões técnicas sobre todos os instrumentos necessários à prática.

Também a entrevista com Pedro Matos (do Clube dos Galitos - Aveiro) se mostrou vantajosa visto que durante a mesma consegui perceber o funcionamento da modalidade e todas as necessidades especiais à adaptação do mesmo.

O Clube d'Os Galitos, mais propriamente a secção de Remo, já foi procurada por uma pessoa paraplégica e, apesar de não haver as condições ideais à prática adaptada deste desporto por parte do referido atleta, houve a tentativa de prática quer por parte da pessoa em causa quer por parte do clube em disponibilizar as condições mais necessárias e improvisada. A regra da improvisação foi adoptada em todos os acessos à prática da modalidade. No que toca às acessibilidades à estrutura desportiva, tal não foi possível devido à própria inacessibilidade aos balneários (instalações antigas). Embora tenha havido esforços no sentido de permitir a prática de Remo por uma pessoa com determinada deficiência, o responsável salienta o espaço e as condições atmosféricas, os quais, na maioria das vezes, não tornavam possível a prática desportiva ao ar livre,

sendo este o verdadeiro maior entrave à força de vontade mostrada pelo referido atleta.

Não obstante, será importante referenciar que se verifica, por norma, que os clubes e demais associações que promovem ou proporcionam determinada modalidade adaptada o fazem, através de formas de “desenrasque” devido à procura por parte da pessoa que quer praticar ou por ter algum contacto inicial com a modalidade. Raramente são encontradas iniciativas por parte dos clubes ou associações pois isso acarreta custos elevados e responsabilidade acrescida.

Os contactos estabelecidos com a Liga de Desporto para Surdos – Secção de Surf e a Associação Portuguesa para a Dinamização do Mergulho mostraram-se infrutíferos visto que não obtivemos resposta aos pedidos de colaboração feitos por correio electrónico e telefonemas.

Ao tentar abordar as Federações Portuguesas no leque de desportos pretendidos, nenhuma soube dar resposta concreta sobre o questionamento feito acerca do desporto adaptado. A Federação Portuguesa de Canoagem sugeriu que entrássemos em contacto com o Clube Atlético do Montijo, especificamente com Ivo Quendera, especialista em Canoagem Adaptada. Também a Federação Portuguesa de Vela aconselhou o contacto com a ENVA (Escola Nacional de Vela Adaptada). A Federação Portuguesa de Remo, mesmo promovendo a prática de Remo adaptado a nível paralímpico, apenas aconselhou o contacto com a Associação Académica de Coimbra. Por sua vez, a Federação Portuguesa de Surf declarou não ter conhecimento sobre qualquer tipo de adaptação na modalidade, ou seja, não há desenvolvimento desta modalidade quanto ao desporto adaptado.

No entanto, a Federação Portuguesa de Surf sugeriu o contacto da Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social. Neste caso foi revelado que já tinham realizado a actividade com pessoas que tinham deficiência mental, sem que houvesse qualquer adaptação no material, existindo apenas acompanhamento contínuo do praticante por parte de especialistas de surf e auxiliares das instituições participantes.

Será importante salientar que os contactos foram realizados, na maioria das vezes, com os representantes/presidentes das Federações e Associações, mostrando assim, efectivamente, um certo amadorismo e gosto desportivo que prende os principais

técnicos a estes desportos mas que não permite um maior conhecimento sobre as questões do DA.

Também a Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes aconselhou o contacto com as Federações das modalidades exploradas, visto que, segundo eles, estariam melhor preparadas para responder às questões do projecto. Devido a este constante tipo de comunicação, interroguei por diversas vezes se existiria mesmo falta de informação ou se existiria outro motivo que impedisse a partilha de informação. Certamente questões ligadas à falta de formação/informação por parte dos técnicos que fazem parte dos clubes e associações, existência de um certo amadorismo (não negativo mas impeditivo de mais evoluções do DA) de desenvolvimento das mesmas questões e até situações políticas, podem estar nas causas desta falta de partilha de informação.

Por indicação das respectivas Federações, entrei em contacto, telefónico e por correio electrónico, com a Associação Académica de Coimbra – Secção de Remo e com o Clube Atlético do Montijo, (que se prontificaram a ceder o número privado do especialista Ivo Quendera).

Inicialmente a secção de Remo da AAC mostrou-se interessada em ajudar mas acabamos por não obter nenhuma documentação nem feedback sobre o assunto até ao fecho do projecto. Através do Clube Atlético do Montijo e do responsável pelo desenvolvimento da Canoagem Adaptada, Ivo Quendera, foi possível adquirir algumas noções da adaptabilidade na Canoagem importantes para o complemento do documento final.

Na sequência dos contactos não serem tão produtivos quanto o esperado e na tentativa de arranjar algumas pistas sobre a informação procurada, comecei por fazer pesquisas na Internet tendo como palavras-chave iniciais: “Manual de Vela Adaptada”; “Manual de Remo Adaptado”; “Manual de Canoagem Adaptada”, entre outros.

De facto, foi durante esta procura que encontrei disponível em versão digital e publicado pela Federação Portuguesa de Vela, um Manual de Vela Adaptado. Este Manual fundamenta-se exactamente numa compilação de ideias recolhidas a partir de contribuições de velejadores portadores de deficiências de países membros da IFDS e de membros do Technical Sub-committee da ISAF/IFDS Disabled Sailing Committee e

que abrange as necessidades específicas devido a incapacidades motoras ou sensoriais e/ou dificuldades de aprendizagem.

De acordo com o mesmo manual, o processo de ensino/treino de Vela pode facilmente ser modificado visando os portadores de deficiências e ajudando muitos treinadores com as sugestões de todos no sentido de suprir as necessidades e potencializar as capacidades de cada um.

A primeira versão do referido manual foi apresentada nos Jogos Paraolímpicos de Atlanta, em 1996. A versão analisada foi apresentada em Novembro de 2005, sendo uma tradução e adaptação da responsabilidade da Federação Portuguesa de Vela.

A partir do Manual de Vela Adaptada consegui retirar a informação técnica e específica necessária ao desenrolar do restante trabalho. Nele foi possível encontrar informação e conselhos sobre a acessibilidade nos Clubes, as adaptações necessárias às embarcações, formas de embarque e desembarque, conhecimento da deficiência em relação à prática da Vela, equipamentos necessários e os apoios e segurança fundamentais.

De facto, para além do apoio legislativo relativo às acessibilidades, o Manual de Vela Adaptado mostrou-se transversal para todas as outras modalidades a analisar nas questões de acessibilidade aos Clubes e dentro destes. As questões de embarque/desembarque também se mostraram transversais a todas as modalidades bem como as normas de segurança que deverão ser constantemente cumpridas.

O referido Manual enfatiza ainda a importância da prática desportiva por parte de pessoas com qualquer tipo de incapacidade, não valorizando a incapacidade mas sim a capacidade de superação que varia de pessoa para pessoa e, inclusive, de deficiência para deficiência.

No entanto, independentemente da força de vontade das pessoas com deficiência, da legislação, governo e educação para maximizar a independência, produtividade e inclusão social, o preconceito, quer em crenças ou atitudes, a discriminação e as atitudes negativas continuam a influenciar pela negativa as oportunidades e formas de vida destas pessoas. Na verdade, a pessoa com deficiência ainda é vista pela sua incapacidade e não pelas suas capacidades e, por isso, como refere Marta Freire (2010) existe ainda muita estigmatização social associada à deficiência. O estigma baseia-se nos

estereótipos infundados, nas assumpções incorrectas, nas percepções e preconceitos negativos. A maioria das práticas e políticas discriminatórias que são barreiras para as pessoas com deficiência surgem do estigma.

“O estigma pode não ser considerado apenas como uma barreira exterior, impedindo o acesso social, económico e político às pessoas com deficiência, mas pode também funcionar como uma barreira interior, fazendo com que as pessoas com deficiência se questionem sobre o seu valor na sociedade” (Freire, 2010: 84).

No decorrer do estágio e do respectivo trabalho fui sempre acompanhada e auxiliada pelos membros da AD ELO, nomeadamente na passagem de informação necessária e importante ao desenrolar da minha pesquisa.

Num dos contactos realizados com a AD ELO, foi-me disponibilizado um documento com informação sobre a conferência do NEA2 realizada em Vigo, do qual retirei algumas ideias de exemplos de boas práticas a aplicar no desenvolvimento do desporto náutico adaptado.

Nesta conferência foram apresentados três eixos de intervenção no NEA2: informação, formação e adaptação técnica, ou seja, para a massificação da actividade física adaptada no ramo náutico é urgente divulgar e disseminar o máximo de informação possível, bem como disseminar a formação de especialistas e técnicos com o objectivo de lidar com o desporto adaptado e a pessoa com a deficiência. Por fim, surge a adaptação técnica tanto dos equipamentos das instalações desportivas como os equipamentos obrigatórios pessoais para a prática das diversas modalidades.

Para além da informação recolhida até esta fase, também me foi possível consultar o *Estudo das Necessidades de Acesso ao Recreio, Lazer e Turismo das Pessoas com incapacidade na Lousã – Relatório II*, do qual consegui retirar algumas ideias e sugestões ao nível da segurança e principalmente das questões do primeiro contacto (ao nível do recreio e lazer) com determinada modalidade por parte da pessoa com deficiência.

Na continuidade da pesquisa, essencialmente através de motores de busca na Internet, tive conhecimento de uma Regata realizada em Vila Nova de Gaia: *Regata Pirlampo Mágico*, uma iniciativa que tem como objectivo primordial proporcionar aos/às alunos/as e utentes de organizações de apoio a jovens com deficiência intelectual a possibilidade de um convívio social e desportivo de forma a promover a prática de

remo por todas as pessoas. Tendo conhecimento do nome do responsável por esta iniciativa e pela secção de Remo do Centro Desportivo e Universitário do Porto (Carlos Gesta), tentei procurar um contacto através de documentos de divulgação de actividades das duas iniciativas. Encontrado o contacto, enviei através de correio electrónico uma explicação do projecto e da necessidade de partilha de informação solicitada, ao qual obtive clarificações benéficas que permitiram finalizar os tópicos quanto à adaptação do Remo. Através do caderno de encargos disponibilizado, relativo à organização da Regata do Pirilampo Mágico, também foi possível fazer um levantamento de materiais e equipamentos necessários à adaptação do Remo.

A propósito da exposição positiva a que está sujeita, também se tentou realizar um contacto com a Associação Salvador, sem obter respostas até à data do fim do estágio.

Na tentativa de descobrir algum desenvolvimento de Mergulho ou Surf Adaptados no nosso país, descobri, no caso do Mergulho a existência de uma organização que promove o Mergulho para pessoas com deficiência. A DDI PORTUGAL (*Disabled Divers International*) – apresenta-se com uma organização sem fins lucrativos que tem como objectivo promover a prática do mergulho para cidadãos/ãs portadores/as de deficiência, tendo, para o efeito, desenvolvido um conjunto de programas específicos.

A DDI Portugal surgiu em Junho de 2010 com a realização do primeiro curso de formação. Apesar dos seus instrutores serem todos portugueses, à data da pesquisa ainda não havia uma página portuguesa na Internet sobre a mesma iniciativa e organização pelo que descobri mais informação através da página da DDI numa versão inglesa.

De forma a conseguir chegar aos especialistas e depois de ter lido uma notícia sobre uma actividade desenvolvida pela mesma organização em Portugal decidi procurar através da rede social *Facebook* o nome da organização e dos intervenientes/instrutores. De facto, foi a forma mais fácil em estabelecer contacto com a DDI Portugal e obter assim a ajuda necessária. Através do fornecimento de um documento com fotografias e explicação de métodos e técnicas da modalidade para pessoas com incapacidades concluiu-se rapidamente o levantamento de boas práticas no caso desta modalidade.

No que concerne ao Surf, quanto às actividades desenvolvidas em Portugal verificou-se que, embora existam iniciativas no sentido de desenvolver o Surf para todos/as, estas ainda não estão dotadas das estruturas/adaptações convenientes ou necessárias, havendo, no entanto, um esforço nesse sentido. Deste modo, alarguei a minha pesquisa ao âmbito internacional, surgindo os casos brasileiros como pioneiros do desenvolvimento da modalidade e suas adaptações. Destacam-se neste contexto as ONG's *Surf Especial* e *Adaptsurf*, instituições promotoras da inclusão social da pessoa com deficiência ou mobilidade reduzida através do desporto e lazer, aproveitando a praia como ambiente e o surf adaptado como instrumento para tal. Para além da promoção da inclusão social da pessoa com deficiência no mundo do Surf acrescentam ainda alguns exemplos de adaptações para a modalidade, nomeadamente pranchas especificamente fabricadas para deficientes visuais e uma prancha eléctrica de auto-moção desenvolvida em parceria entre a Nike e a Channel Islands para Jesse Billauer da fundação "LIFE ROLLS ON", que se dedica à prestação de uma melhor qualidade de vida de jovens com mobilidade reduzida.

### **3.4. Elaboração do Manual de Boas Práticas**

De acordo com o que foi solicitado durante as reuniões de acompanhamento do projecto com a AD ELO, a estrutura do Manual de boas práticas segue uma linha de orientação segundo normas de acessibilidades à estrutura desportiva, aos balneários da mesma, às acessibilidades à prática das modalidades, numa lógica transversal e de aproveitamento dos espaços. Apresenta também um conjunto de boas práticas ao nível da segurança colaterais às diversas modalidades, bem como às diferentes deficiências e incapacidades. Por fim, são então apresentadas as recomendações específicas por modalidade.

Respeitando as orientações da AD ELO, o documento foi constituído de forma simples, permitindo uma leitura fácil e uma rapidez de consulta de um conjunto de tópicos considerados essenciais. A construção de tabelas mostrou-se como o método mais proveitoso de elencagem da informação por modalidades e questões de acessibilidade. A linguagem inclusiva é também uma constante no referido manual.

Posto isto o manual apresenta-se da seguinte forma:

- Introdução
- Acessos à estrutura desportiva;
- Acessos aos balneários da estrutura desportiva;
- Acessos à prática;
- Segurança e boas práticas – recomendações gerais;
- Modalidade: Vela;
- Modalidade: Canoagem;
- Modalidade: Remo;
- Modalidade: Mergulho;
- Modalidade: Surf;
- Bibliografia

No que diz respeito às definições dos acessos à estrutura desportiva, as normas encontram-se divididas por categorias: Estacionamento, Acesso ao equipamento, Portas, Sinalização, Recepção.

No caso do estacionamento, é obrigatório que o mesmo seja sinalizado (no solo e verticalmente), que tenha uma largura superior a 2,5m e comprimento não inferior a 5m, tendo também uma faixa lateral de acesso superior ou igual a 1m.

O acesso ao equipamento deve ser pautado por um solo estável e não móvel, com largura de lanços e patamares superior a 1,2m; deve apresentar um declive inferior a 5% e ter rampas com largura superior a 1,2m (variando consoante a projecção horizontal); deve ter também passeios com mais de 1,5m de largura, ausência de obstáculos e caminho marcado em relevo.

Por sua vez, as portas deverão ser de abertura para fora, com largura superior ou igual a 0,87m, tendo um ressalto inferior a 0,02m. Na existência de soleiras dever-se-á

providenciar rampas. As portas e respectivas ombreiras e paredes deverão, ainda, ser em cores contrastantes.

No que toca à sinalização, os horários/tarifa deverão ser indicados por escrito (contendo Braille também), com afixação a menos de 1,4m de altura. Deverá existir igualmente um mapa/estrutura do lugar com relevo.

Na recepção, o balcão deverá ser rebaixado com uma altura até o máximo de 0,85m, com uma extensão igual ou maior que 0,80m, estando presentes funcionários informados ou equipamentos de auto-atendimento.

Também as definições dos acessos aos balneários se encontram divididas por categorias, sendo estas: WC's, Vestiários, Chuveiros e Banheiras Acessíveis.

Os wc's devem ter: sanita elevada entre 0,45m a 0,50m; comando para descarga com eixo do botão à altura de 1m (tolerância de 0,02m); distância entre o centro da sanita e a barra de apoio de 0,30m, com altura de 0,75m; barra de apoio horizontal com altura de 0,75m e comprimento maior a 0,75m; espaço de uso suficiente ao lado da sanita (para manobrar cadeiras de rodas); zona de permanência nos lavabos entre 0,75m e 1,20m; altura dos urinóis desde piso até ao bordo entre 0,6m e 0,65m; alarme visual e sonoro.

Os vestiários devem ser diferenciados por sexo; ter ausência de ressalto (máx. 0,02m) e degrau à entrada; ter um conjunto de cabides; ter um banco fixo na parede (0,40m x 0,80m, com altura do chão de 0,45m); ter um espaço de manobra suficiente (caso cadeiras de rodas) com rotação a 180°.

Os chuveiros devem ser diferenciados por sexo; ter uma base de chuveiro extra-plana (sifão no chão); uma base de chuveiro que permita a entrada de uma cadeira de rodas; ter um assento móvel ou fixo (no caso de não poder entrar a cadeira) com comprimento superior a 0,70m; ter uma barra de apoio horizontal entre 0,70m e 0,80m; ter um espaço de uso de 0,80m x 1,30m e acesso ao interior não inferior a 0,80m.

As banheiras acessíveis também devem ter uma zona livre ao lado da banheira (1,20m x 0,75m) com recuo de 0,3m relativamente ao assento, para permitir a transferência da pessoa; deve haver uma altura do piso ao bordo superior da banheira de 0,45m;

deverá haver a possibilidade de instalar um assento (móvel ou fixo) na banheira ou plataforma de nível e existência de barras de apoio (definidas segundo cada posição do assento).

Por sua vez, as definições do acesso à prática encontram-se divididas, apresentando todo o leque de possibilidades, por tipo de estrutura/ acessos: Pontões e Cais, na impossibilidade do uso de Pontões, Pontes e Sacadas e o acesso à água por terra/areia.

Quanto aos pontões e Cais é aconselhável que os mesmos sejam suficientemente estáveis; tenham largura para passar duas cadeiras em simultâneo; os buracos e intervalos entre pranchas deverão ser pequenos para evitar que cadeiras e/ou pessoas fiquem presas; deverá existir uma borda saliente que servirá de guia para deficientes visuais e reduzirá hipótese das cadeiras de rodas caírem à água bem com relevos em destaque e tintas vivas; as bordas do cais devem ser identificadas com bandas sonoras e cores vivas e deve-se evitar utilização de defensas grandes; as rampas de acesso aos pontões deverão ter balaustradas; a superfície da rampa deverá ter ripas transversais para servirem de apoio a quem anda na rampa (não dando hipótese de passar uma cadeira de rodas); deverá existir a possibilidade de instalação de um cais de embarque numa área de encaixe que se pode tornar como que um estacionamento reservado a pessoas com incapacidade – número dos locais de embarque devem ser facilmente identificáveis por uma pessoa com visão parcial – contrastes entre figuras e fundos, tamanho dos números; deverão ser inexistentes os obstáculos nos cais de embarque e acessos, se houver, devem estar posicionados a modo a não obstruir a passagem ou atrapalhar a mesma.

Na impossibilidade de usar pontões deverão ser disponibilizados barcos de quilha fundeados, a partir de botes semi-rígidos.

Na existência de Pontes e Sacadas, as escadas e parapeitos das pontes deverão ser mais alargadas. A ponte de acesso ao cais deverá ser ampla e estável revestida com antiderrapante para não haver risco de acidente.

Quando o acesso à água for feito por terra/areia deverão ser disponibilizadas passadeiras de borracha (tapete amovível).

Quanto à Segurança e Boas Práticas procurou-se apresentar por tópicos um conjunto de atitudes a tomar de forma a permitir a Segurança da pessoa com deficiência bem

como das pessoas que auxiliam. Neste ponto do Manual são explicitadas as atitudes que deverão ser tidas com a pessoa com deficiência, bem como o que não se deve fazer, como por exemplo, abordar individualmente cada pessoa mesmo que o grupo (se assim estiver inserido) sofra da mesma incapacidade; alerta também para a existência das medidas obrigatórias de Segurança quer nos equipamentos a usar, quer na existência de Seguro de Responsabilidade Civil e Desportiva da Instalação desportiva em causa; define as recomendações de segurança a aprender antes de praticar qualquer modalidade e as considerações a ter relativamente a cada tipo de deficiência.

Na explicitação das adaptações a fazer nas modalidades abordadas, as tabelas foram divididas por: Mecanismos, equipamentos e condições; Recomendações; e Especificações. Relacionadas com estas três classificações, o conjunto de normas apresentadas surgem divididas consoante: o Espaço e as Condições (meteorológicas); a Transferência para a água e apoio durante a prática; Equipamentos e materiais necessários ao praticante; e Embarcações e restantes equipamentos.

No que diz respeito à prática de Vela, e às transferências para a água, é aconselhável o uso de pneumáticos, semi-rígidos ou lanchas de apoio de formação para apoio e salvamento (tripulados por duas pessoas e dotados com meios de socorro, bóias salvas, ganchos de reboque e meios radiofónicos de pedido de ajuda).

A transferência deverá ser feita em três etapas (na ausência de outros mecanismos) com a ajuda de duas pessoas no caso de o/a praticante ser parapléxico/a ou tetrapléxico/a: passar da posição da cadeira ou de pé para a posição de sentado/a no pontão; passar o traseiro do pontão para o convés do barco e depois transferir as pernas (em alguns casos transferem primeiro as pernas); por fim, passar do convés para o poço (um croque e uma pega colada num protector *tipo* Jay, poderão ser auxílios importantes).

A transferência para a água também poderá ser feita com o apoio de uma cinta (passada por baixo dos braços e detrás dos joelhos), com um guindaste (com rodas para embarques na praia, beira rio ou rampa de varadouro) ou com uma grua de transferência.

No entanto, poder-se-á aplicar outros tipos de transferência, designadamente: o uso de uma prancha de deslize (quando há distância significativa entre o convés e a cadeira de rodas e estes se situem mais ou menos ao mesmo nível); uso de uma caixa de transferência (apoio ao tronco); uso de uma cadeirinha usada para subir ao mastro ou arnês hospitalar; um aparelho de força na retranca ou na adriça da grande pode ser utilizado em conjugação com as ajudas descritas; uso de um elevador para cadeiras de rodas de acesso ao plano da água ou um guindaste no cais (desaconselhável se o pontão for pequeno).

Para além destes poder-se-á criar, ainda um “elevador” especial no caso de o cais ser muito “rebaixado” ou estar maré baixa.

No que diz respeito aos materiais e equipamentos necessários à prática de Vela, deverá existir materiais de auxílio adequados às capacidades e incapacidades do praticante e equipamentos de protecção, tais como: colchões para protecção da pele, conforto e para quem tiver dificuldade em estabilizar o tronco ou manter uma determinada posição (também para a transferência no caso de ser necessária protecção constante); protector *tipo* Jay é essencial para paraplégicos/as sem sensibilidade nas zonas posteriores; uso de Roho (almofada insuflável); coletes e bóias salva-vidas; fatos térmicos; uso de calçado e almofadas ou protecções nas pernas e pés no caso de existir pouca ou nenhuma sensibilidade dos membros inferiores; Cinta de segurança; poderão estar sempre disponíveis palamentas, explicando posteriormente o seu funcionamento antes de iniciar a actividade.

Quanto às embarcações, é aconselhável o uso de Barcos adaptados - tipo Access Dinghie, Miniji ou Pioneer 15 (serve também como barco de segurança para um porto ou passeios e mergulhos visto ter um bordo acessível). O Barco tipo Access caracteriza-se por:

- Ter um sistema de enrolador da vela no mastro, que substitui os rizos, ajustando-a a várias condições sem necessidade do/a velejador/a sair do lugar;
- Ter um patilhão central lastrado (torna-o quase impossível de virar);
- Dispor de um casco côncavo que promove mais estabilidade;
- Velejador/a ficar na posição de sentado/a, de frente, no fundo do barco em vez da posição lateral;

- Alguns terem servo-assistência por joystick que opera electricamente. Pode ser controlado com a mão, pé, o queixo ou outra parte móvel do corpo (permite a actividade por parte de deficientes profundos).

No entanto, qualquer outro barco de Vela pode ser usado, desde que: seja razoavelmente estável; tenha um bom poço pouco atravancado; seja adequado para as condições de navegação do local; tenha um “kit de iniciação” básico (colchão de campismo para protecção do corpo e para que o assento não escorregue, tábua que funcione como banco adicional para manobras e transferências, bocados de cabo e fita adesiva); minimize as obstruções aos movimentos a bordo; tenha o apetrechamento necessário e específico; as ferragens estejam lubrificadas para diminuir a força nas manobras; se faça um posicionamento cuidadoso de todos os mordedores para que seja mais fácil folgar só com uma mão.

As alterações nos assentos dos barcos, passam pelo: uso de colchões; uso de bancos adicionais (tipo tábua) bem presos, cadeiras de plástico (apoio extra ao tronco), com cinto para segurar o velejador; superfície aderente para ajudar na estabilidade; uso de um assento de Curtis (timoneiro faz a transposição de bordo para bordo pela frente da cana do leme) que proporciona algum apoio dorsal. Além disto, a superfície deverá ser aderente para ajudar na estabilidade (ex.: com colchão ou base de borracha), ou lisa e polida para facilitar movimentos – dependendo da necessidade e finalidade.

É ainda aconselhável a modificação na cana do leme (para velejadores portadores de incapacidade motora, é importante que durante as manobras o timoneiro não seja perturbado pela intrusão da cana do leme) e no aparelho de laborar. Ter um sistema de “Fine Trimming” – da escota da grande possibilita ainda a velejadores com pouca força nas mãos caçar primeiro de forma aproximada e depois caçar efectivamente através do “fine trimmer”.

Fixando agora a atenção para o caso da prática da Canoagem, é de extrema importância escolher sempre os locais protegidos das correntes. Deste modo, o ciclo das marés não será muito influente (águas paradas). É também importante escolher locais onde a profundidade não seja muito acentuada salvaguardando a segurança e locais de visualização ampla e controlo visual terrestre aceitável.

Transversal à Vela, também na Canoagem, bem como nos restantes desportos, é importante usar pneumáticos, semi-rígidos ou lanchas de apoio de formação para apoio e salvamento.

Para realizar as transferências para a água, é necessário ter uma rampa de acesso à água para cadeiras de rodas e pessoas com dificuldade na mobilidade, uma viatura de transporte adaptado e/ou Cadeiras anfíbias, tendo como o apoio final na transferência uma cinta (passada por baixo dos braços e detrás dos joelhos) - com guindaste (com rodas para embarques na praia, beira rio ou rampa de varadouro) ou com uma grua de transferência.

Deverá existir sempre equipamentos de segurança a circundar a área da actividade, nomeadamente: Bóias (assinalando a zona de segurança); Cabos (afixados ao fundo com âncoras e poitas); Cordas; Regeiras (úteis para segurar os barcos em competição – pouco úteis para o treino/aprendizagem).

Para a prática de Canoagem, é ainda aconselhável o uso de materiais de auxílio adequados às capacidades e incapacidades do praticante e equipamentos de protecção, tais como: Colchões/almofadas para protecção da pele, conforto e para quem tiver dificuldade em estabilizar o tronco ou manter uma determinada posição (também para a transferência no caso de ser necessária protecção constante); Protector *tipo Jay* é essencial para paraplégicos/as sem sensibilidade nas zonas posteriores; Coletes e bóias salva-vidas; Fatos térmicos e maillot de Remo/canoagem; calçado e almofadas ou protecções nas pernas e pés no caso de existir pouca ou nenhuma sensibilidade dos membros inferiores; Cinta de segurança e Equipamento auxiliar – palamentas.

Quanto às embarcações, os Kayaks sit-on-top com adaptações amovíveis de esponja são os mais adequados, no entanto, qualquer outro barco de canoagem (preferencialmente de lazer ou turismo) pode ser usado, desde que: seja razoavelmente estável com maior grau de flutuação; tenha flutuadores laterais (no caso de ser um paraplégico ou tetraplégico a praticar ou, em alguns casos necessários apenas inicialmente); e se use um peso, no caso de a pessoa ter um membro inferior amputado (torna-se desnecessário em alguns casos, com a prática e tempo).

As alterações nos assentos do barco passam por: providenciar uma superfície aderente para ajudar na estabilidade; usar almofadas e encostos para as costas (pessoas paraplégicas); usar cadeira de suporte para atletas com lesão medular.

Por último, é importante referir que, inicialmente será útil providenciar um mecanismo que permita a fixação da pagaia aos pulsos/mãos do/a praticante (ex.: no caso de atletas com lesão medular ou paralisia cerebral o desempenho da pagaia fica prejudicado pela falta de equilíbrio e dificuldade na rotação do tronco ou preensão – motricidade fina) sem comprometer a libertação do mesmo em caso de virar a embarcação. Todos os/as restantes praticantes não aparentam dificuldades.

Tal como na Canoagem, também no Remo torna-se essencial escolher bem o espaço e as condições para a prática, de forma a garantir o máximo de segurança ao praticante. No caso Remo, as transferências para a água também devem garantir as mesmas condições que no caso da Canoagem, bem como, ter os mesmos equipamentos de segurança a circundar a área de prática.

Os materiais de auxílio à prática de Remo também são transversais à Canoagem, acrescentando apenas o equipamento de Remo-paraolímpico, as palamentas.

No que diz respeito às embarcações a usar no Remo, o Barco *tipo* Boti-Bota é o barco considerado mais estável e seguro (não existindo mais fabrico do mesmo). No entanto, também neste caso outras embarcações poderão ser usadas, desde que seja razoavelmente estável; tenha flutuadores laterais (em alguns casos apenas necessários inicialmente) e se use, também neste caso, um peso, no caso de a pessoa ter um membro inferior amputado – torna-se desnecessário em alguns casos, com a prática e tempo.

As alterações nos assentos do Barco passam por: disponibilização de uma superfície aderente para ajudar na estabilidade; uso de almofadas e encostos para as costas (pessoas paraplégicas); uso de cadeira de suporte para atletas com lesão medular; uso de assentos fixos com encosto, no caso de paralisia dos membros inferiores ou dificuldade de rotação do tronco; uso de assento deslizante no caso de haver mobilidade dos membros inferiores.

Quanto aos remos convém que estes tenham flutuadores nas aranhas para dar maior estabilidade e segurança ao/à praticante (caso de atletas com lesão medular com

desempenho da remada prejudicado). Inicialmente será útil providenciar um mecanismo que permita a fixação dos remos aos pulsos/mãos do/a praticante (ex.:no caso de atletas com lesão medular ou paralisia cerebral o desempenho da remada fica prejudicado pela falta de equilíbrio e dificuldade na rotação do tronco) sem comprometer a libertação do/a mesmo em caso de virar a embarcação.

No caso do Mergulho, a infra-estrutura de acolhimento à prática de Mergulho (piscina) deverá cumprir com o regulamentado no Decreto-Lei nº163/2006 no que respeita às acessibilidades. No entanto, se a actividade for realizada no mar dever-se-á escolher as condições (mar e meteorologia) convenientes à prática;

Tendo em conta as transferências, deverá estar sempre disponível uma rampa de acesso às embarcações para cadeiras de rodas e pessoas com dificuldade na mobilidade. No caso de a transferência ser feita para um semi-rígido, a rampa ou plataforma de acesso à embarcação deverá estar o máximo possível próxima da embarcação, de forma a facilitar a transferência, devendo esta ser sempre assistida pelo/a instrutor/a, skipper e/ou acompanhante. Mas no caso de a transferência ser feita para uma embarcação maior, onde as cadeiras de rodas possam entrar, a rampa deverá ser suficientemente larga e segura, facilitando a transferência e promovendo segurança. Neste caso a pessoa poderá ficar sentada na própria cadeira, a qual deverá ser peada de forma a não sair do lugar.

Ao fazer a transferência para a água, esta deverá ser realizada com o apoio de uma plataforma de acesso ao mar, com um pórtico suficientemente largo para a transferência.

No caso do Mergulho, os ajustes no material e equipamento para a prática são poucos. No caso do fato de mergulho a peça poderá ser adaptada caso a caso, pós-compra (existem também empresas especializadas na sua transformação), dependendo da fisionomia do/a praticante.

Os ajustes no BCD – Colete equilibrador, devem ser realizados com a ajuda do/a instrutor/a de mergulho que o efectuará caso a caso, assim como o uso de máscara facial, que é necessária apenas em alguns casos, designados pelos/as instrutores/as, dependendo de cada caso.

Por último, no caso do Surf, quanto ao espaço e condições, deve-se escolher zonas e condições em que as ondas não sejam muito grandes e de forte rebentação, promovendo maior segurança ao/à praticante (especialmente no início/adaptação da actividade).

A transferência para a água deverá ser feita numa cadeira anfíbia, no caso do praticante ter mobilidade reduzida e o mesmo deverá ser sempre acompanhado pelo instrutor ou monitor.

No que toca aos equipamentos, deverão ser usados fatos de mergulho/neoprene de acordo com fisionomia do/a praticante (em alguns casos é necessária adaptação do fato), e Cintas de segurança (especialmente na fase inicial permitindo ao/à instrutor/a ou monitor/a agarrar/puxar, de forma segura e sem magoar, o/a praticante quando necessário).

No caso da adaptação do equipamento, as Pranchas adaptadas para invisuais (10 distinções em relação à prancha tradicional divididas em 3 categorias – tacto, percepções auditivas e medidas de segurança), implicam as seguintes especificações: ondulações para suporte dos pés; frisos em alto relevo; bordas para o posicionamento das mãos e velcro para o posicionamento (relevos dispostos em pontos estratégicos do equipamento dão ao/à praticante melhor noção da localização, principalmente em relação ao ponto central da prancha); Dispor de alças de fixação para facilitar o apoio e segurança do/a praticante; Guizos no bico e na rabeta (proporcionam melhor orientação auditiva); Bico e rabeta revestidos com E.V.A. anti-impacto e quilhas em fibra de vidro também envoltas em E.V.A. ou de borracha maleável (exclui probabilidade de acidente com a mesma).

Por sua vez, as Pranchas adaptadas a praticantes com mobilidade reduzida ou com dificuldade na locomoção e equilíbrio pautam-se por: Velcro para posicionamento (especialmente nos joelhos no caso do/a praticante se conseguir levantar na prancha - ajoelhado); Prancha deverá ser mais larga e com maior flutuação; Curva de deck mais “afundada” para manter um maior equilíbrio; Dispor de alças de fixação para facilitar o apoio e segurança do/a praticante; Bico e rabeta revestidos com E.V.A. anti-impacto e quilhas em fibra de vidro também envoltas em E.V.A. (Etil Vinil Acetato) ou de borracha maleável (exclui probabilidade de acidente com a mesma); Permitir o

acoplamento de outros acessórios necessários e adaptáveis; Ondulação final na prancha para o suporte dos pés.

Pranchas eléctricas de auto-moção poderão também ser usadas em casos em que o/a praticante tenha extrema dificuldade na execução da remada.

Em qualquer das modalidades a praticar, é necessário providenciar sempre um sistema de sinalização para chamar a atenção (bandeiras ou sirenes).

Concluindo, será importante ressaltar que este documento corresponde a requisitos do cliente da Muliaveiro, cujo principal objectivo se prendeu com a criação um instrumento de operacionalização comunitária, factual e objectivo. Este manual acaba por ser um documento com uma forte vertente normativa, reunindo regras e requisitos, nem todos legislados, que decorrem apenas de adaptações de bom senso e de práticas, não existindo a sua sistematização sequer pelas autoridades e organismos responsáveis pelo desporto e modalidades desportivas no geral aqui representadas.

Deste modo, o *Manual de Boas Práticas* tem como objectivo servir de "guia" para os parceiros do NEA2, mas não só, ser também consultado e aplicado por instituições (clubes desportivos; associações, etc), de forma a melhorar e aumentar as condições da prática e oferta dos respectivos desportos náuticos.

Não obstante, será importante referenciar que se tenciona disseminar ao máximo este manual pelas instituições e personalidades individuais, não só com o intuito de desenvolver as actividades físicas adaptadas mas também, para se promover um possível melhor desenvolvimento das adaptações e suas especificações apresentadas, por parte de especialistas.

Antes das possíveis aplicações serem feitas, é necessário que a sociedade mude de perspectivas, começando a ter interesse por esta área e pelas lacunas nela existentes.

O Desporto Adaptado comporta sempre o factor "risco", mas é necessário que exista uma maior disseminação do que efectivamente poderá ser feito de forma a combater possíveis medos por parte dos praticantes mas também por parte dos familiares. Há uma necessidade de emergência da questão da responsabilidade social por parte de entidades e organismos.

## Conclusão

Mediante o desenvolvimento do estágio curricular desenvolvido na empresa *Multiaveiro, Projectos de Formação e Investimento*, no âmbito do Mestrado em Sociologia da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, surgiu o presente relatório com o objectivo de retratar a realidade que me acompanhou ao longo de 4 meses de estágio.

Tendo como objectivo principal a minha integração num ambiente de trabalho em que é promovido o trabalho em equipa, o estágio contribuiu para o meu desenvolvimento académico, pessoal e profissional.

A nível académico permitiu-me adquirir alguns conhecimentos sobre as questões associadas à deficiência e, principalmente, sobre o desporto adaptado/actividade física adaptada e a dificuldade de implementação do/a mesmo numa sociedade que, infelizmente, ainda demonstra estigmatização e barreiras para com a pessoa com deficiência, impedindo sua efectiva inclusão social.

Ao nível pessoal, destaco que este estágio me proporcionou o acesso a um ambiente multidisciplinar que, conseqüentemente, se mostrou extremamente positivo, quer na minha integração na equipa, quer na disponibilidade para a realização de qualquer actividade. Reforcei algumas responsabilidades e competências sociais, já adquiridas anteriormente em outros contextos de trabalho em equipa, embora em circunstâncias diferentes.

A fase inicial do estágio foi marcada pela adaptação à entidade acolhedora e por algumas dificuldades inerentes ao nível de adaptação inicial ao ritmo e ambiente de trabalho. No entanto, após alguns dias de estágio, consegui adaptar-me ao meio e às tarefas a realizar. O receio e timidez na autonomia no trabalho também fizeram parte da fase inicial mas, mas à medida que a pesquisa em que estava inserida, ia evoluindo, ganhei alguma independência e confiança no trabalho por mim desenvolvido, o que se reflectiu na elaboração do Manual de Boas Práticas.

Apesar de me permitir colocar em prática algumas competências já adquiridas, aprendi novos métodos inerentes a este ambiente, nomeadamente relacionados com a comunicação com as diversas entidades participantes do projecto em causa.

Também o factor tempo foi um ponto fulcral com que tive de aprender a lidar. Devido à escassez de informação obtida e fornecida (no caso das entidades participantes, indirectamente) nem sempre os objectivos desejados foram cumpridos, atrasando assim a conclusão do Manual de boas práticas. No entanto, foi possível terminar o estágio com a conclusão do mesmo manual, pronta e entregue ao cliente da Multiaveiro na data acordada entre as partes.

De facto, através do projecto em que fui inserida, percebi que nem sempre o diálogo entre as diversas instituições e organizações com quem estabeleci contacto seria fácil. A informação relativa à efectiva aplicação e prática do desporto adaptado ainda é escassa e a maioria dos Clubes, Federações e restantes Associações mostram-se incapacitados de responder a tais questões.

Embora a legislação vigente permita uma maior igualdade das pessoas com deficiência, a sua implementação acaba, muitas vezes, por ser ignorada. Além disso ainda se encontram vários desafios à mudança cultural em favor das questões de igualdade entre cidadãos. Neste sentido, interrogo-me se vivemos de facto no período da inclusão?

É incontestável que são menos as pessoas com deficiência que participam na actividade física de forma geral, do que o resto da população devido às dificuldades no acesso a programas e infra-estruturas desportivas e às atitudes carentes e ambivalentes na integração das pessoas com deficiência no desporto.

Das barreiras mais comuns à participação das pessoas com deficiência na actividade física, destacam-se: a falta de conhecimentos de como incluir as pessoas com deficiência em actividades desportivas; falta de conhecimentos adequados por parte dos treinadores e responsáveis desportivos; a falta de recursos financeiros; a inacessibilidade a infra-estruturas desportivas e demais equipamentos (há mais estruturas que inviabilizam a prática do que as que a facilitam); o acesso limitado à informação; o preconceito social negativo para com as pessoas com deficiência que, se manifesta na falta de oferta de programas de desenvolvimento à actividade física adaptada e na pouca procura da prática desportiva por parte das pessoas com deficiência.

Deste modo, verifica-se que, apesar dos esforços realizados pela legislação, planos de acção, governo e pela educação de modo a maximizar a inclusão social e independência das pessoas com deficiência, o preconceito, a discriminação e as atitudes negativas continuam a influenciar as oportunidades de inclusão e a própria vida destas pessoas.

Acresce ainda que, embora comecem a surgir cada vez mais trabalhos sobre a melhoria de condições e programas mais eficazes para o ensino de áreas específicas relativas à deficiência (estudos de aptidão física, e outros), ainda existem trabalhos pouco conclusivos relativos às questões psicológicas relacionadas com a motivação e interesse.

No entanto, quanto mais abordada e questionada for a deficiência na sociedade, mais as pessoas serão aceites e gradualmente incluídas nas diversas actividades na comunidade. Neste contexto, o desporto surge como facilitador de combate ao estigma, ao preconceito e à discriminação dado que realça as capacidades das pessoas com deficiência que queiram ou já pratiquem actividades físicas.

É importante que o foco mude da deficiência para a capacidade, habilidade e força de vontade que estas pessoas podem demonstrar.

## Referências Bibliográficas

Adaptsurf (s.d.) Página Consultada em Janeiro de 2011:  
[http://www.adaptsurf.org.br/projetos\\_surf\\_adaptado.html](http://www.adaptsurf.org.br/projetos_surf_adaptado.html);

Associação Portuguesa de Deficientes (2010) *Manual Novos Olhares sobre a deficiência*.

Carta Europeia do Desporto para Todos (s.d.). Página consultada em Novembro de 2010: «<http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc120.pdf>»;

Comerlato, Luciano (2003), *Canoagem para Deficientes Físicos*. Disponível em:  
[http://cbca.org.br/biblioteca/arquivos/biblioteca\\_canoagem\\_deficientes\\_fisicos\\_2003\\_luciano\\_merlato.pdf](http://cbca.org.br/biblioteca/arquivos/biblioteca_canoagem_deficientes_fisicos_2003_luciano_merlato.pdf);

Comissão das Comunidades Europeias (2007) *Livro Branco sobre o Desporto*. Página consultada em Dezembro de 2010: «[http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp\\_on\\_sport\\_pt.pdf](http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_pt.pdf)»;

Constituição da República Portuguesa, 5ª revisão (2001). Lisboa: Texto Editora;

Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (s.d.). Página consultada em Dezembro de 2010: «<http://www.bengalalegal.com/convencao#301>»;

*Convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência*. Disponível em:  
<http://www.inr.pt/uploads/docs/direitosfundamentais/convencao/ConvTxtOfPort.pdf>;

Declaração dos Direitos das Pessoas Deficientes (1975). Página consultada em Novembro de 2010: «[http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/dec\\_def.pdf](http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/dec_def.pdf) »;

Declaração Universal dos Direitos do Homem (1948). Página consultada em Novembro de 2010:  
«[http://www.cne.pt/dl/l\\_declaracao\\_universal\\_direitos\\_homem.pdf](http://www.cne.pt/dl/l_declaracao_universal_direitos_homem.pdf)»;

Decreto Lei nº 34/2007 de 15 de Fevereiro (2007). Página consultada em Novembro de 2010: «<http://www.cm-cascais.pt/NR/rdonlyres/E0478FEE-FF75-4AEC-8C89->

A99BB98D\FDC\11922\DecretoLein342007de15deFevereiroRegulamentaaLein46.pdf»  
;

Decreto-Lei 125/95 de 31 de Maio (1995).

Decreto-Lei nº163/2006 de 8 de Agosto (2006), “Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social”. Página Consultada em Novembro de 2010:  
<http://www.dre.pt/pdf/sdip/2006/08/15200/56705689.PDF>;

Decreto-Lei nº34/2007 de 15 de Fevereiro (2007), “Ministério de Trabalho e da Solidariedade Social”. Página Consultada em Novembro de 2010:  
<http://www.dre.pt/pdf/sdip/2007/02/03300/11761177.PDF>;

Estratégia Nacional para a Deficiência 2011-2013 (ENDEF). Disponível em:  
[http://www.inr.pt/bibliopac/diplomas/rcm\\_0097\\_2010.htm](http://www.inr.pt/bibliopac/diplomas/rcm_0097_2010.htm);

Federação Portuguesa de Vela (2005) *Manual de Vela Adaptada*. Página consultada em Novembro de 2010: «<http://www.fpvela.pt/portal/page/portal/FPV>»;

Freire, Marta Fernandes (2010), *A Inclusão Através do Desporto Adaptado: O caso português do basquetebol em Cadeira de Rodas. Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;

Fundação Life Rolls On (s.d.). Página Consultada em Janeiro de 2011:  
<http://www.liferollson.org/site/pp.asp?c=egLLKTNJE&b=79268>;

Goffman, Erving (1982), *Estigma: Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. Rio de Janeiro: Zahar.

GOVCOP, Universidade de Aveiro (2010) *Estudo das necessidades de acesso ao recreio, lazer e turismo das pessoas com incapacidade na Lousã – Relatório II*.

Instituto Nacional para a Reabilitação (2001) *Estudo de Avaliação do Impacto dos Custos Financeiros e Sociais da Deficiência*. CES, Coimbra. Página consultada em Dezembro de 2010: «<http://www.inr.pt/content/1/1390/estudo-de-avaliacao-do-impacto-dos-custos-financeiros-sociais-da-deficiencia>»;

Lei 16/2004 de 11 de Maio (2004). “Aprova medidas preventivas e punitivas a adoptar em caso de manifestação de violência associadas ao desporto”. Página consultada em Dezembro de 2010: «[http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc05\\_001.pdf](http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc05_001.pdf)»;

Lei nº 38/2004 de 18 de Agosto (2004), “Bases Gerais do Regime jurídico da Prevenção, Habilitação, Reabilitação e Participação da Pessoa com Deficiência”. Página Consultada em Novembro de 2010: «[http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/Doc05\\_052.pdf](http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/Doc05_052.pdf)»;

Lei nº46/2006 de 28 de Agosto (2006), “Práticas Discriminatórias”. Página Consultada em Novembro de 2010: «[http://www.cm-porto.pt/users/0/58/14606Lein462006de28deAgostoprobeepuneadiscriminaoemrazodadeficiencia\\_46d5378773670ffa0db58fca63d6312e.pdf](http://www.cm-porto.pt/users/0/58/14606Lein462006de28deAgostoprobeepuneadiscriminaoemrazodadeficiencia_46d5378773670ffa0db58fca63d6312e.pdf)»;

Lei nº9/89 de 2 de Maio. “Lei de Bases da Prevenção e de Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência”. Página Consultada em Novembro de 2010: «<http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc159.pdf>»;

Marques, Urbano Moreno *et al.* (2001) “Actividade Física Adaptada: uma visão crítica”. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol.I, nº1. Página consultada em Dezembro de 2010: «[http://www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/artigos\\_soltos/vol.I\\_nr.1/10.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.I_nr.1/10.pdf)»;

Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social (2006) *1º Plano de Acção para a Integração das Pessoas com Deficiências ou Incapacidades*. Página consultada em Novembro de 2010: «<http://www.inr.pt/content/1/26/paipdi>»;

Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social (2006) *1º Plano de Acção para a Integração das Pessoas com Deficiências ou Incapacidades*. Lisboa: Instituto do Emprego e Formação Profissional/Gabinete de Comunicação.

Nautisme Espace Atlantique (s.d.). Página consultada em Novembro de 2010: «<http://www.nea2.eu/pt/90/00/>»;

Ninox, K.L.II. (2000), “Sport and Disability” (Chapter 27), in J. Coakley & E. Dunning (eds.), *Handbook of Sports Studies*. London: Sage (pp. 422-438);

OMS (2002). Rumo a uma Linguagem Comum para a Funcionalidade, Incapacidade e Saúde: CIF. A Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. Página Consultada em Dezembro de 2010: [http://www.fsp.usp.br/cbcd/Material/Guia\\_para\\_principiantes\\_CIF\\_cbcd.pdf](http://www.fsp.usp.br/cbcd/Material/Guia_para_principiantes_CIF_cbcd.pdf);

OMS (2004). Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. Lisboa. Página Consultada em Dezembro de 2010: [http://www.inr.pt/uploads/docs/cif/CIF\\_port\\_%202004.pdf](http://www.inr.pt/uploads/docs/cif/CIF_port_%202004.pdf).

Organização Mundial de Saúde (1989). Classificação internacional das deficiências, incapacidades e desvantagens (handicaps): um manual de classificação das consequências das doenças. Lisboa: Secretariado Nacional de Reabilitação.

*Plano Nacional de Promoção da Acessibilidade* (2007). Disponível em: <http://www.inr.pt/content/1/3/pnpa>;

Projecto Surf Especial (s.d.). Página Consultada em Janeiro de 2011: <http://www.surfespecial.com.br/conteudo/home.asp>

*Relatório de Avaliação Anual 2009 do 1º Plano de Acção para a Integração das Pessoas com Deficiências ou Incapacidades* (2010). Página consultada em Dezembro de 2010: «<http://www.inr.pt/content/1/26/paipdi>»;

Seminário – Desporto Adaptado e competição. Federação Portuguesa de Remo – Cascais 2008. Página consultada em Novembro de 2010: «[http://www.cm-cascais.pt/NR/rdonlyres/81DE2368-0661-4FF5-8CFD-868DF379E238/6172/FPRAPRESENTAOCASCAIS08\\_JosSantos.pdf](http://www.cm-cascais.pt/NR/rdonlyres/81DE2368-0661-4FF5-8CFD-868DF379E238/6172/FPRAPRESENTAOCASCAIS08_JosSantos.pdf)»;

Turismo de Portugal (2006), *10 Produtos estratégicos para o desenvolvimento do turismo em Portugal – Turismo Náutico*. Lisboa. Página Consultada em Dezembro de 2010: «<http://www.turismodeportugal.pt/Português/ÁreasActividade/ProdutoseDestinos/Documents/TurismoNautico.pdf>»;

**Anexo**