

# Relatório Transnacional: Importância da atividade física para as pessoas mais velhas com deficiência intelectual e desenvolvimental (DID)

## RESUMO

### CONTEÚDO

01

#### Boas práticas

Dirigidas a pessoas com DID, recolhidas por cada país da parceria da iniciativa

02

#### Leis e políticas

Quadro jurídico, resumo histórico, políticas atuais e futuras

03

#### Resultados das entrevistas

A partir das partilhas com as pessoas com DID, técnicos superiores e profissionais da área do desporto

04

#### Principais conclusões e recomendações

Incluindo recomendações políticas

90

### Entrevistas Semi-Estruturadas

32



Técnicos Superiores

25



Profissionais da área do desporto

33



Pessoas com DID

10

### Boas Práticas



Duas por país:  
França, Itália,  
Roménia, Irlanda  
e Portugal

### Informações gerais

- Há um reconhecimento comum em todos os países da parceria sobre a importância das atividades físicas para as pessoas com DID.
- As atividades físicas são identificadas como uma forma de viver mais tempo e melhor em termos de saúde física e mental e, podem também desempenhar um papel fundamental na inclusão social das pessoas com DID, criando laços de amizade e sentimento de pertença na comunidade.
- Não existem políticas ou boas práticas que abordem especificamente a questão do envelhecimento ativo das pessoas com DID.
- O envelhecimento e as DID, bem como o papel das atividades físicas para o envelhecimento ativo das pessoas com DID, continuam a ser áreas de desenvolvimento necessário.
- Existe um interesse comum entre os profissionais em receber formação e ter acesso a recursos para melhorar as suas práticas e competências neste domínio.

### Obstáculos que limitam a prática de actividades físicas pelas pessoas com DID

- As pessoas com DID têm dificuldade em manter-se motivadas e em compreender as orientações durante as atividades físicas.
- Podem enfrentar riscos de exclusão fora de ambientes específicos.
- As pessoas com DID que estão a envelhecer enfrentam desafios adicionais como a motivação e as limitações físicas.
- Os profissionais salientam a escassez de equipamento e a falta de formação na adaptação das atividades físicas às pessoas mais velhas com DID.
- Falta de clareza sobre como os profissionais podem interagir eficazmente com as pessoas com DID durante as atividades físicas

### Recomendações para a implementação de atividades físicas com as pessoas com DID

- Investir em programas de formação para profissionais e na avaliação contínua dos programas.
- Salientar a importância da colaboração entre profissionais da área social e desportiva.
- Incluir os prestadores de cuidados não formais no planeamento e execução das atividades físicas.
- Promover a sensibilização para os benefícios associados à atividade física
- Adaptar as atividades físicas ao tipo e nível de deficiência.
- Organizar atividades físicas não competitivas para aumentar a autoestima.
- Organizar atividades físicas que proporcionem satisfação, uma vez que os benefícios a longo prazo são mais difíceis de compreender.
- Facilitar a cooperação entre organismos públicos, administrações e ONG para uma melhor inclusão.

<https://www.activability-euproject.org/>

Projeto Número: 2022-1-RO01-KA220-ADU000086744