



Raport transnațional

WP2

Iulie 2023

Numărul proiectului: 2022-1-RO01-KA220-ADU000086744

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.

Cuprins

Introducere	3
I. Bune practici	3
a. Italia	4
1. Sportiva...Mente (2009-2011)	4
2. Sportul All Inclusive (2016)	5
b. România	6
1. Special Olympics România (din 2003)	6
2. GOAL ("Trăiește-ți viața") 2018-20	6
c. Portugalia	7
1. MOVE IT (2022)	7
2. REMEXE (2016)	8
d. Irlanda	8
1. Special Olympics Irlanda	8
2. Federația Națională a Organizațiilor de Voluntariat	9
e. Franța	9
1. Toată lumea pe scenă (2023)	9
2. Olimpiadele lui Afeji (din 2022)	10
II. Politici naționale	11
a. Cadrul juridic / Scurtă prezentare istorică	11
b. Principalele politici actuale: Conținut/ Implicații practice/ Limite potențiale	12
c. Politici viitoare	17
III. Rezultatele interviului	20
a. Rezultatele interviurilor pentru persoanele cu dizabilități intelectuale	20
b. Rezultatele interviurilor pentru profesioniști	22
c. Rezultatele interviurilor pentru profesioniștii din domeniul sportului	27
IV. Principalele concluzii și recomandări	32
V. Bibliografie	36
a. LEGE	36
Drept internațional	36
Italia	36
România	36
Portugalia	36
Irlanda	37
Franța	37
b. Documente și site-uri oficiale ale instituțiilor statului	37
Italia	37
România	37
Portugalia	37
Franța	37
	1

c. Documente și site-uri web de la asociații și federații sportive/cluburi	38
Portugalia	38
d. Literatura academică	38
Portugalia	38
Franța	38

Introducere

Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene reflectă angajamentul UE față de drepturile persoanelor cu dizabilități.

"UE recunoaște și respectă dreptul persoanelor cu dizabilități de a beneficia de măsuri menite să le asigure independența, integrarea socială și profesională și participarea la viața comunității".¹

Prin intermediul proiectelor Erasmus+, UE depune eforturi pentru a elimina barierele dintre persoanele cu dizabilități și sport.² ActivAbility se numără printre aceste proiecte Erasmus+ și vizează în mod special promovarea îmbătrânirii active a persoanelor cu dizabilități intelectuale (PwID) prin practicarea de activități fizice.

Prezentul document este un raport transnațional privind practicarea activităților fizice de către persoanele cu dizabilități intelectuale în țările organizațiilor participante la proiectul ActivAbility: România, Italia, Portugalia, Irlanda și Franța.

Raportul se bazează pe cercetări documentare privind bunele practici și legile și politicile puse în aplicare în țările din consorțiu.

Ultima parte a documentului se bazează pe cercetarea de teren sub forma a 90 de interviuri semi-structurate cu persoane cu dizabilități intelectuale și cu profesioniști din domeniul social și sportiv care lucrează cu această populație. 33 de PwID, 32 de profesioniști din domeniul social și medical și 25 de profesioniști specializați în organizarea și supravegherea activităților sportive. Interviurile au avut ca scop colectarea nevoilor, dificultăților și recomandărilor profesioniștilor și ale persoanelor cu dizabilități intelectuale pentru a produce cel mai potrivit material didactic în următoarele etape ale proiectului.

I. Bune practici

Această parte își propune să prezinte o colecție de bune practici care promovează practicarea activităților fizice de către persoanele cu dizabilități. Au fost colectate câte două bune practici pentru fiecare țară. O bună practică nu este doar o practică bună, ci și una care s-a dovedit a funcționa bine și a produce rezultate bune și, prin urmare, este recomandată ca model. Este o experiență de succes care a fost testată și validată, în sens larg, a fost repetată și merită să fie împărtășită, astfel încât un număr mai mare de persoane să o poată adopta.

¹ Articolul 26 din Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene

² Crearea de oportunități în sport pentru persoanele cu dizabilități, Informare a Parlamentului European, 2021

a. Italia

1. Sportiva...Mente (2009-2011)

Sportiva...Mente este un proiect finanțat de Ministerul Muncii și Politicilor Sociale și organizat de Uisp (Uniunea Sportului pentru Toți), care are ca scop prevenirea factorilor de risc pentru sănătatea mentală și fizică a persoanelor cu dizabilități. Proiectul a urmărit, de asemenea, promovarea sănătății mintale prin creșterea sprijinului social și eliminarea prejudecăților.

Mai concret, proiectul a constat în organizarea unui program comun de reabilitare bazat pe practicarea sportului, în plus față de activitățile terapeutice și de reabilitare utilizate în mod obișnuit.

Sportiva...Mente este un proiect inovator la nivel de sistem, deoarece răspunde unei nevoi de îmbunătățire a structurii organizaționale, oferind în același timp metodologii și instrumente pentru a spori impactul asupra beneficiarilor inițiativelor. Este un proiect promițător, deoarece are o structură solidă și a fost testat în diferite contexte cu un eșantion mare.

Practica a început în 2009 cu o validare a experiențelor din patru orașe-țintă: Torino, Modena, Roma și Sassari. Ulterior, proiectul a fost extins la alte 10 orașe. Activitățile sportive propuse au fost realizate datorită colaborării cu centrele specializate care au avut grijă de pacienți și cu profesioniștii din domeniul sportului din cadrul comitetelor teritoriale Uisp din orașele implicate. Activitățile sportive practicate au fost: fotbal/kickball pentru 44,1% dintre subiecți, înot pentru 24,5%, volei pentru 2,9%, gimnastică pentru 7,7% și discipline multiple pentru 21%. Frecvența a fost de o dată pe săptămână pentru 55,9% dintre cazuri, de două ori pentru 36,4% și de trei sau mai multe ori pentru 7,8%.

Ultimul act al "Sportiva...Mente" a avut loc pe 16 septembrie 2011 la Montalto di Castro, cu ocazia evenimentului național "Matti per il calcio" (Nebuni pentru fotbal). Protagonistii etapelor de validare și experimentare s-au întâlnit pentru a vorbi despre experiența lor și pentru a o asculta pe cea a altora, conectând experiențele pacienților, psihiatrilor, operatorilor și managerilor Uisp.

Activitățile sportive și terapeutice au fost însoțite de monitorizare pentru a stabili impactul bunelor practici dezvoltate în cadrul proiectului asupra nivelului de reabilitare și autonomie al participanților. Datele colectate prin monitorizare au fost comparate cu un grup de control care a luat parte la activitățile de reabilitare, dar nu a participat la activitățile sportive.

Cercetările au arătat o îmbunătățire la acei pacienți care, pe lângă faptul că urmează terapii farmacologice sau psihologice, participă la ședințe sportive practicate activ; totul într-un cadru în care sunt monitorizate multe detalii ale aceleiași activități sportive, nu doar jocul, ci și autonomia, îngrijirea personală, fiabilitatea și concretețea a ceea ce se face în teren, adică

acei indicatori care ne fac să înțelegem că pacientul se îmbunătățește cumva în sfera autonomiei sociale.

Importanța acestei cercetări este demonstrată de câteva puncte forte: sănătatea fizică a fost îmbunătățită semnificativ ($p < 0,001$) cu 42,9% în grupul experimental față de 16,0% în grupul de control, cu o înrăutățire de 52,0% în grupul de control față de 11,0% în grupul experimental.

Îmbunătățiri și mai mari au fost constatate la item-ul "probleme și/sau dificultăți în relațiile de familie", cu o îmbunătățire de 54,5%, comparativ cu 28,0% în grupul de control.

Astfel, activitatea fizică implementată în cadrul proiectului a avut un impact pozitiv atât în ceea ce privește sănătatea fizică, cât și în termeni psiho-sociali, crescând autoeficacitatea și abilitățile social-relaționale.

2. Sportul All Inclusive (2016)

Aflat în desfășurare din 2016, finanțat din donații publice și private, All Inclusive Sport este un proiect care vizează promovarea incluziunii copiilor și tinerilor cu dizabilități în asociațiile sportive tradiționale din zona lor, având două obiective:

- să creeze oportunități sportive incluzive pentru petrecerea timpului liber
- să promoveze o cultură a incluziunii în rândul coechipierilor, al familiilor și al lumii sportive în general

Proiectul a luat naștere în cadrul Centrului de Servicii pentru Voluntari CSB Emilia și se desfășoară în prezent în mai multe instituții publice și private. All Inclusive Sport a consolidat un format care le permite copiilor cu dizabilități să practice disciplina aleasă după-amiaza împreună cu colegii lor, fără distincții legate de (dez)capacitate, cu sprijinul unui personal dedicat și fără costuri suplimentare pentru familie.

All Inclusive Sport a definit o schemă de incluziune sportivă a tinerilor sportivi cu dizabilități care privilegiază calitatea în detrimentul cantității, pentru a oferi un sprijin adaptat nevoilor și ambițiilor acestora.

Procesul implică următoarele etape:

1. Primul contact: tânărul cu dizabilități sau familia sa contactează All Inclusive Sport prin intermediul biroului de voluntariat sau prin intermediul serviciului public de medicină sportivă.
2. Orientare: supertutorele îndrumă familia și tânărul către cel mai potrivit club sportiv incluziv.

3. Club sportiv: supertutorul încheie acorduri directe cu asociația sau clubul sportiv pentru includerea copilului.
4. Tutor: dacă este necesar, se alege și se înscrie un tutore pentru a sprijini tânărul cu dizabilități în procesul de incluziune.
5. Formare: tânărul cu dizabilități începe formarea în cadrul clubului sportiv.
6. Monitorizare: supertutorul monitorizează eficiența incluziunii pentru toată lumea: tineri, echipă, antrenor, club sportiv.
7. Formare: în fiecare an, All Inclusive Sport organizează un curs de formare pentru tutori.
8. Comunicare: All Inclusive comunică oportunitățile oferite de proiect familiilor, școlilor și cluburilor sportive.

În prezent, proiectul “Sportul pentru toți” a reușit să construiască o rețea importantă și vastă care răspunde de 185 de tineri, permițându-le să participe la 24 de discipline diferite, atât sporturi individuale, cât și de grup, datorită sprijinului a 80 de cluburi sportive locale.

b. România

1. Special Olympics România (din 2003)

Dezvoltate pentru prima dată în SUA în 1968, Special Olympics au o versiune românească din 2003. Organizând programe de competiții sportive și atletism pentru persoanele cu dizabilități, Special Olympics România are și multiple proiecte care vizează persoanele cu dizabilități: Dezvoltarea abilităților motorii la persoanele cu Sindrom Down - un pas esențial pentru o viață independentă, Campionatul Tinerilor Sportivi, Fitness și Zâmbete, Lideri prin Sport - Program de Advocacy pentru persoanele cu dizabilități intelectuale etc.

În cadrul acestor proiecte, s-a lucrat cu instituții locale, voluntari și parteneri pentru a implementa și a oferi pregătire sportivă pe tot parcursul anului și competiții atletice pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Acesta oferă o gamă largă de activități sportive, inclusiv atletism, înot, baschet și fotbal, adaptate la nevoile și interesele specifice ale tinerilor PWID. Prin promovarea incluziunii și prin oferirea de oportunități pentru persoanele cu dizabilități intelectuale de a se implica în activități fizice, practica favorizează integrarea socială, îmbunătățirea sănătății fizice și creșterea stimei de sine pentru participanți.

Special Olympics România este finanțat printr-o combinație de surse, inclusiv sponsorizări corporative, evenimente de strângere de fonduri, donații de la persoane fizice, organizații și granturi.

2. GOAL (“Trăiește-ți viața”) 2018-20

GOAL este un proiect care se referă la crearea unor condiții favorabile menținerii celei mai înalte calități a vieții seniorilor. Acesta își propune să îmbunătățească calitatea vieții seniorilor prin promovarea unui stil de viață activ și sănătos. Proiectul implică educația și formarea profesională a specialiștilor care lucrează cu seniorii și urmărește să îmbogățească standardele serviciilor de îngrijire prin elaborarea de recomandări pentru metode eficiente de motivare a adulților în vârstă în a duce un stil de viață mai activ și mai sănătos. Acesta a pus la dispoziția specialiștilor metode și instrumente de lucru și a oferit o oportunitate de a face schimb de cunoștințe și experiență în implementarea atitudinilor pro-sănătate în rândul adulților de peste 60 de ani. Rezultatele pot fi folosite pentru a echipa specialiștii cu abilități de comunicare și cunoștințe mai bune pentru a implementa activități fizice pentru persoanele în vârstă.

c. Portugalia

1. MOVE IT (2022)

MOVE IT este o inițiativă dezvoltată în Portugalia, dar și în Spania, Norvegia și Italia. Cerci Oeiras, cu sediul în Oeiras, Lisabona, este organismul responsabil care desfășoară această inițiativă în Portugalia. Această practică constă în dezvoltarea unui program de formare pentru a îmbunătăți exercițiile fizice pentru persoanele cu dizabilități intelectuale (PwID) prin intermediul exergamelor și al tehnologiei.

Această inițiativă a demarat în aprilie 2020, cofinanțată de Uniunea Europeană, și are ca scop introducerea persoanelor cu dizabilități în utilizarea tehnologiilor sub formă de exergame, cu exemple practice și link-uri către soluțiile disponibile pentru a pune în aplicare rutine de activitate fizică susținute de TIC.

Proiectul va implica peste 100 de utilizatori finali (persoane cu dizabilități, specialiști și membri ai familiilor) în diferite etape ale proiectului pentru a crea, dezvolta și valida un cadru de formare inovator pentru a le promova abilitățile și competențele de a implementa și susține programe de activitate fizică. *MOVE IT* își propune să crească gradul de conștientizare a persoanelor cu dizabilități intelectuale (PwID) cu privire la importanța realizării și menținerii unui stil de viață activ prin implementarea unor rutine de activitate fizică, inclusiv exemple practice și programe pentru a realiza activități fizice adaptate; și să le prezinte PwID utilizarea tehnologiilor sub formă de exergame, cu exemple practice și link-uri către soluțiile disponibile pentru a implementa rutine de activitate fizică susținute de TIC.

Pe lângă dezvoltarea competențelor persoanelor cu dizabilități, *MOVE IT* urmărește, de asemenea, să responsabilizeze specialiștii și membrii familiilor prin achiziționarea de materiale de formare în domeniul activității fizice și al tehnologiei. În același timp, acesta încurajează utilizarea aplicațiilor pentru a îmbunătăți formarea practică a specialiștilor și a membrilor familiilor în implementarea programelor de activitate fizică, inclusiv explorarea ghidată a acestor materiale de formare în medii reale.

2. REMEXE (2016)

REMEXE este o inițiativă dezvoltată în Portugalia, în Alcobaça, Leiria. Această inițiativă este livrată din 2016 de Santa Casa da Misericórdia de Alcobaça. Inițiativa REMEXE are ca scop promovarea îmbătrânirii active și sănătoase a persoanelor în vârstă și a persoanelor cu PwID, prin implementarea de activități de psihomotricitate, terapie ocupațională și animație în comunitatea în care trăiesc aceste persoane.

Activitățile de psihomotricitate, terapie ocupațională și animație socio-culturală se desfășoară în parohia Évora și Alcobaça pentru comunitatea de seniori și persoanele cu PwID, promovând îmbătrânirea activă și sănătoasă, coeziunea comunitară, incluziunea și dobândirea/menținerea abilităților fizice, cognitive, relaționale și sociale ale participanților, menținerea și promovarea abilităților psihomotorii, rentabilizarea resurselor comunității în îmbunătățirea calității vieții populației sale, îmbunătățirea competențelor, abilităților și cunoștințelor și creșterea stimei de sine și a încrederii în sine. Activități de psihomotricitate, activități de terapie ocupațională și activități de divertisment organizate de două ori pe lună în parohii.

Inițiativa REMEXE este finanțată de către promotor și finanțată de către consiliile locale.

d. Irlanda

1. Special Olympics Irlanda

Special Olympics Ireland este o organizație recunoscută și respectată pe scară largă în Republica Irlanda, care se concentrează pe oferirea de oportunități sportive și activitate fizică pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Aceștia promovează îmbătrânirea activă prin oferirea unei game de programe sportive și de fitness adaptate la nevoile și abilitățile specifice ale persoanelor cu dizabilități intelectuale care îmbătrânesc.

Una dintre cele mai bune practici ale Special Olympics Irlanda este accentul pus pe participarea incluzivă. Aceștia se străduiesc să se asigure că persoanele cu dizabilități intelectuale au acces la o varietate de sporturi și activități fizice, indiferent de vârstă sau de nivelul lor de abilitate. Această abordare incluzivă promovează îmbătrânirea activă prin încurajarea persoanelor să rămână active din punct de vedere fizic, să mențină legăturile sociale și să continue să participe la activități care le aduc bucurie și împlinire.

De asemenea, Special Olympics Ireland lucrează îndeaproape cu antrenori, instructori și voluntari pentru a oferi formare și sprijin în adaptarea sporturilor și activităților fizice pentru persoanele în vârstă cu dizabilități intelectuale. Aceștia recunosc importanța instrucției specializate și a adaptărilor pentru a răspunde nevoilor și abilităților unice ale acestei populații. Această abordare promovează implicarea și participarea pe termen lung a

persoanelor în vârstă cu dizabilități intelectuale în activități fizice, contribuind la bunăstarea lor generală și la îmbătrânirea activă.

2. Federația Națională a Organizațiilor de Voluntariat

Federația Națională a Organizațiilor de Voluntariat este o organizație umbrelă care reprezintă furnizorii voluntari de servicii pentru persoanele cu dizabilități intelectuale din Irlanda. Aceștia promovează în mod activ drepturile și incluziunea persoanelor cu dizabilități intelectuale, inclusiv promovarea activităților fizice pentru o îmbătrânire activă.

Una dintre cele mai bune practici ale lor este abordarea colaborativă pe care o adoptă în dezvoltarea și implementarea programelor de activitate fizică pentru persoanele în vârstă cu dizabilități intelectuale. Federația Națională a Organizațiilor de Voluntariat lucrează în parteneriat cu diverse părți interesate, inclusiv furnizori de servicii, profesioniști și persoanele cu dizabilități intelectuale însele, pentru a concepe și a oferi programe care să răspundă nevoilor și preferințelor specifice ale persoanelor în vârstă.

Această abordare colaborativă asigură faptul că programele de activitate fizică sunt centrate pe persoană, ținând cont de abilitățile, interesele și obiectivele individului. Prin implicarea persoanelor cu dizabilități intelectuale în procesul de planificare și de luare a deciziilor, programele devin mai adaptate și mai relevante, promovând îmbătrânirea activă într-un mod care se aliniază cu aspirațiile și dorințele lor personale.

e. Franța

1. Toată lumea pe scenă (2023)

Locuitorii a trei unități AFEJI: Résidence Rembrandt, Résidence Les Bazennes și Résidence Fairise, obișnuiau să practice activități de dans adaptate la dizabilitățile lor intelectuale într-o asociație locală. În 2022, asociația s-a închis și, din cauza lipsei de profesioniști care să ofere activități de dans adaptate în regiunea din jurul orașului Dunkerque, rezidenții au fost nevoiți să înceteze să mai practice aceste activități de dans.

Proiectul "Tous en scène" ("Toată lumea pe scenă") își propune să umple acest gol prin organizarea formării unei companii de dans adaptate. Odată formată, această trupă compusă din 10 persoane, 3 profesioniști și 7 rezidenți cu dizabilități intelectuale, va organiza și superviza ateliere de dans adaptat în alte institute AFEJI.

Pregătirea companiei de dans va urma metoda AVIO și va fi supervizată de un formator al Federației Franceze de Dans Adaptat. Costul formării a fost estimat la 8700€. Pentru formare sunt necesare echipamente: în principal oglinzi și bare de dans, ale căror costuri nu au fost încă estimate.

Dansul are un impact pozitiv asupra bunăstării fizice, mentale și sociale a persoanelor cu dizabilități. În ceea ce privește partea fizică, dansul îmbunătățește echilibrul, forța și coordonarea musculară. Prin intermediul dansului, PwID pot exprima emoții pe care poate nu le pot exprima verbal. Dansul este bun și împotriva anxietății, deoarece încurajează capacitatea de concentrare în timpul practicii, precum și relaxarea imediat după practică. Tous En Scène are în vedere dansul într-un cadru de grup, care poate ajuta la promovarea conexiunilor sociale și la dezvoltarea abilităților sociale, deoarece dansul mută comunicarea dincolo de domeniul verbal, care altfel ar putea limita abilitățile de socializare ale persoanelor cu dizabilități .

2. Olimpiadele lui Afeji (din 2022)

Olimpiadele Afeji (Olimpiadele AFEJI) sunt evenimente sportive care reunesc diverse categorii de public vulnerabile găzduite în instituțiile Afeji (inclusiv PwID) într-un mediu incluziv, cu tematică olimpică, pentru a practica activități fizice.

Olimpiadele este un bun exemplu de eveniment care promovează activitățile fizice în rândul persoanelor cu dizabilități fizice și al altor grupuri țintă vulnerabile (persoane cu dizabilități fizice, copii care trăiesc în centre de plasament, tineri migranți etc.), oferind un cadru care facilitează socializarea și implică actori externi, cum ar fi cluburile sportive.



În 2022, olimpiadele au implicat 100 de participanți și 53 de educatori însoțitori. Evenimentul a durat 3 zile, acoperind diferite tipuri de sporturi și ateliere de lucru.

Pentru prima ediție a Olimpiadei, diferiți parteneri au fost mobilizați în cadrul

evenimentului pentru a pune la dispoziție facilități, echipamente și personal. De exemplu, orașul Gravelines, în cadrul programului "Terre de Jeux" (Tărâmul jocurilor), a pus la dispoziție facilitățile în care se desfășoară evenimentul. Diverse cluburi sportive au fost, de asemenea, prezente pentru a oferi activități precum atletismul și tirul cu arcul. Personalul specializat, cum ar fi educatorii de sport adaptat și fizioterapeuții, a fost, de asemenea, implicat în eveniment.

Prin intermediul acestui eveniment, persoanele cu dizabilități pot descoperi și practica diverse sporturi adaptate, care au numeroase beneficii pentru sănătatea lor fizică și mentală.



Evenimentul îi poate motiva pe cel puțin unii dintre ei să înceapă sau să reia practicarea unei activități fizice. În cele din urmă, evenimentul este o bună ocazie pentru persoanele cu dizabilități de a ieși din zona lor de confort și de a socializa cu persoane din afara unităților care le găzduiesc.

II. Politici naționale

Această parte își propune să ofere o imagine de ansamblu a cadrelor juridice naționale în vigoare în țările partenere, precum și a politicilor, actuale și viitoare, care se bazează pe aceste cadre. Se va oferi o prezentare generală a cadrului juridic global, apoi vor fi prezentate și discutate politicile actuale și viitoare pentru fiecare țară.

a. Cadrul juridic / Scurtă prezentare istorică

Toate țările din cadrul parteneriatului ActivAbility au legi privind drepturile persoanelor cu dizabilități. La început, legislația s-a concentrat pe persoanele cu dizabilități fizice. De exemplu, în Franța, primele legi privind drepturile persoanelor cu dizabilități au fost adoptate după Primul Război Mondial și erau centrate pe incluziunea profesională a persoanelor cu dizabilități fizice. În Italia, au fost adoptate legi în anii 1970 pentru a garanta accesul la muncă și la educație, dar, la fel ca în Franța, care a legiferat, de asemenea, cu privire la persoanele cu dizabilități fizice în anii 1970, aceste legi nu abordează accesul la activitățile fizice.

În general, legile care garantează drepturile persoanelor cu dizabilități de a practica activități fizice au început să apară în anii '90 și la începutul anilor 2000 în țările parteneriatului.

În Italia, primul pas către aceste drepturi a fost făcut în 1992, prin Legea 104/92, cunoscută și sub numele de "Legea-cadru pentru asistența, integrarea socială și drepturile persoanelor cu dizabilități". Aceasta a fost prima lege italiană care se referă la accesibilitatea activităților

sportive pentru persoanele cu dizabilități. A fost, de asemenea, primul pas legislativ major în luarea în considerare a drepturilor persoanelor cu dizabilități nu numai în ceea ce privește accesul la locuri de muncă, ci și, în general, în promovarea bunăstării acestora.

În România, prima lege importantă în acest sens este Legea 448/2006 și modificările ulterioare, privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu dizabilități, inclusiv stabilirea obligației administrației publice de a facilita accesul persoanelor cu dizabilități la valori culturale, turism, activități sportive și de agrement.

În Portugalia, regimul juridic privind persoanele cu dizabilități a fost elaborat pentru prima dată în 2004, prin Bazele generale ale regimului juridic pentru prevenirea, facilitarea, reabilitarea și participarea persoanelor cu dizabilități nr. 38/2004, care creează obligația statului de a elabora măsurile specifice necesare pentru a face ca petrecerea timpului liber să fie accesibilă persoanelor cu dizabilități, inclusiv accesul la sporturile de competiție (articolul 39). Articolul 31 (Dreptul la sănătate) prevede măsuri specifice necesare pentru asigurarea promovării și supravegherii sănătății, a examinărilor și diagnosticelor preventive, a inițierii timpurii a tratamentului și a restabilirii drepturilor și funcțiilor medicale pentru persoanele cu dizabilități (FPPD, 2016).

În Irlanda, primul pas către un acces mai mare la sport a fost făcut în 2005, odată cu Legea privind persoanele cu dizabilități, deoarece aceasta prevede un mecanism de reclamații în cazul neprestării de servicii. De asemenea, prevede facilitarea unui acces mai bun al persoanelor cu dizabilități la clădirile și serviciile publice și obligă statul să promoveze egalitatea și incluziunea socială.

În Franța, în 2005 a fost adoptată o lege care garantează egalitatea de drepturi și de șanse pentru persoanele cu dizabilități, inclusiv pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Această lege a fost apoi consolidată printr-o lege din 2022 privind promovarea sportului, care include dispoziții specifice persoanelor cu dizabilități, de exemplu, unitățile care le găzduiesc trebuie acum să numească un referent sportiv.

În sfârșit, toate țările din parteneriat au ratificat Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități din 2006 a ONU, care prevede la articolul 30 că

"Statele părți recunosc dreptul persoanelor cu dizabilități (...) de a avea posibilitatea de a organiza, dezvolta și participa la activități sportive și recreative specifice persoanelor cu dizabilități și, în acest scop, încurajează furnizarea, pe baza egalității cu ceilalți, a unor mijloace adecvate de educație și formare și a resurselor"

b. Principalele politici actuale: Conținut/ Implicații practice/ Limite potențiale

După ce au adoptat legi care garantează accesul persoanelor cu dizabilități (inclusiv dizabilități intelectuale) la activități fizice, toate țările din cadrul parteneriatului au pus în aplicare politici pentru a atinge obiectivele acestor legi. Aceste politici variază de la o țară la alta.

Italia:

În ultimii ani au avut loc schimbări majore în ceea ce privește legislația sportivă, în special odată cu marea reformă a sportului care a început cu Legea 86 din 8 august 2019, care afectează și sportul și persoanele cu dizabilități.

Legea, care va intra în vigoare la 1 iulie 2023, pe lângă faptul că le conferă demnitate celor din sector care sunt încă neprotejați, îi protejează pe cei cu dizabilități și pe minori și deschide recunoașterea sportivilor cu dizabilități ca lucrători sportivi, atât în sectorul amatorilor, cât și în cel profesionist.

Un alt pas important care schimbă configurația sportului la nivel legislativ este modificarea articolului 33 din Constituție prin modificarea articolului 33 din Constituție prin adăugarea, la finalul textului în vigoare, a frazei: "Republica recunoaște valoarea educativă, socială și de promovare a bunăstării psihice și fizice a activității sportive sub toate formele sale". Aceste modificări legislative importante arată atenția care se acordă în prezent sportului și mișcării în general ca sursă importantă de bunăstare pentru toată lumea, inclusiv pentru persoanele cu dizabilități și pentru persoanele în vârstă.

CIP lucrează, de asemenea, pentru a îmbunătăți condițiile și accesibilitatea sportului pentru persoanele cu dizabilități, iar în martie 2023 a avut loc o întâlnire între Comitetul Paralimpic Italian și organisme de promovare a sportului, în cadrul căreia au fost discutate strategiile puse în aplicare pentru a extinde gama de sporturi pentru persoanele cu dizabilități în teritorii. Se speră să se vadă în curând rezultatele acestei etape pline de interes.

România

Strategia Națională pentru drepturile persoanelor cu dizabilități 2021-2027 este principalul document oficial care reglementează practicarea activităților fizice de către persoanele cu dizabilități. Urmând liniile de acțiune stabilite în Legea 448/2006, promovarea și protejarea activităților fizice pentru persoanele cu deficiențe intelectuale reprezintă un obiectiv strategic și în Strategia Națională. Mai în detaliu, aceasta din urmă vizează creșterea

accesului persoanelor cu dizabilități la sport. Într-adevăr, așa cum se recunoaște în Strategia Națională, dreptul persoanelor cu dizabilități de a participa la sport are beneficii complexe în trei domenii distincte: crește șansele unei vieți fizice și mentale sănătoase; ajută la dezvoltarea personală, cu beneficii cognitive, cum ar fi creșterea stimei de sine; și favorizează integrarea în societate. Prin urmare, persoanele cu dizabilități trebuie să poată participa la sporturi adaptate tipului de dizabilitate pentru a se dezvolta armonios și a-și îmbunătăți sănătatea, iar pentru adulți sportul trebuie să facă parte din stilul lor de viață. În cele din urmă, Strategia Națională a recunoscut că activitățile sportive au, de asemenea, o dimensiune de reabilitare pentru anumite dizabilități; cu toate acestea, persoanele cu dizabilități participă la sport într-o măsură mult mai mică decât cele fără dizabilități.

Există mai multe explicații pentru accesul limitat al persoanelor cu dizabilități la sport. În primul rând, planificarea politicilor în domeniul sportului nu include nevoile persoanelor cu dizabilități. În plus, legislația în domeniul sportului și regulamentele organizatorice ale federațiilor sportive nu creează un cadru adecvat pentru a asigura participarea persoanelor cu dizabilități la activitățile sportive de masă în sistemul școlar sau în cluburile sportive de amatori. Costurile participării la activitățile sportive sunt adesea prohibitive, implicând costuri de transport pe lângă costurile echipamentelor, și nu există mecanisme de finanțare publică a acestor activități. În cluburile sportive nu există personal specializat pentru a lucra cu persoanele cu dizabilități printre instructori, antrenori sau personal de sprijin.

Portugalia

În Portugalia, pe lângă legislație, sportul pentru persoanele cu dizabilități a fost reprezentat de mai multe organizații. Sportul adaptat a devenit o preocupare națională, existând în prezent organizații sportive pentru persoanele cu dizabilități, care promovează această activitate fizică adaptată în diferitele modalități existente, ceea ce permite includerea acestora în societatea civilă.

Federația portugheză a sportului pentru persoane cu dizabilități (FPDD) este o organizație care reunește organizații sportive specifice care lucrează cu diferite tipuri de dizabilități:

- Asociația Națională de Sport pentru Nevăzători (ANDDVIS)
- Asociația Sportivă Națională pentru Dezvoltare Intelectuală (ANDDI)
- Sport Liga Portugheză pentru Surzi (LPDS)
- Asociația Națională de Paralizie Cerebrală - Sport (PC- AND) și Asociația Sportivilor cu Dizabilități (AAPD)

Aceste asociații sunt responsabile de promovarea activității sportive și a competițiilor în domeniul dizabilităților, dar există, de asemenea, o șansă de a implica persoanele cu anumite dizabilități în echipele principale, în special în orașele mai mici, cu ajutorul organizațiilor angajate în domeniul dizabilității. Organizațiile publice dezvoltă, de asemenea, evenimente, acțiuni de sensibilizare și inițiative de promovare a sportului pentru persoanele cu dizabilități.

În ceea ce privește politicile naționale, guvernul portughez a elaborat un Plan Național de acțiune pentru activitatea fizică³, care consideră persoanele cu dizabilități ca fiind grupuri speciale, cu următoarele obiective: creșterea practicării activității fizice de către persoanele cu dizabilități, cu accent pe copii și tineri; promovarea incluziunii persoanelor cu dizabilități în societate prin practicarea activității fizice și a sportului; creșterea formării și a competențelor profesioniștilor care lucrează cu persoane cu dizabilități și cu copii și tineri cu nevoi educaționale speciale. Acest plan de lucru a fost elaborat cu sprijinul Federației Sportului pentru persoane cu dizabilități și a promovat diverse discipline sportive.

În fiecare an, Special Olympics colaborează cu sute de mii de voluntari și antrenori din întreaga lume pentru a ajuta sportivii cu dizabilități intelectuale. De la înființarea Special Olympics în 1968, numărul persoanelor cu și fără dizabilități intelectuale care au participat la Jocurile Olimpice Speciale a crescut. Scopul Special Olympics este de a oferi instruire sportivă pe tot parcursul anului și competiții atletice într-o serie de sporturi de tip olimpic pentru copiii și adulții cu dizabilități intelectuale. Acest lucru le oferă acestora oportunități continue de a-și îmbunătăți condiția fizică, de a da dovadă de curaj, de a simți bucurie și de a-și împărtăși talentele și prietenii cu familiile lor, cu alți sportivi Special Olympics și cu comunitatea.

Irlanda

Irlanda a elaborat un plan național de activitate fizică care vizează creșterea nivelului de activitate fizică în toate segmentele populației, inclusiv la persoanele cu dizabilități intelectuale. Planul recunoaște importanța oportunităților de activitate fizică incluzivă și încurajează participarea persoanelor cu dizabilități la programe sportive și de recreere la nivelul comunității.

Disability Sport Ireland este organismul național de conducere pentru dezvoltarea și promovarea sportului și a activității fizice pentru persoanele cu dizabilități, inclusiv pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Acesta lucrează pentru a asigura accesul și oportunitățile egale pentru persoanele cu dizabilități intelectuale de a participa la o varietate de sporturi și activități fizice. Programele și inițiativele lor au ca scop îmbunătățirea condiției fizice, a bunăstării și a incluziunii sociale a persoanelor cu dizabilități intelectuale în vârstă.

Sport Ireland, creată în 2015, este o rețea națională de ofițeri de incluziune sportivă a persoanelor cu dizabilități (SIDO) care își au sediul în întreaga țară în cadrul parteneriatelor sportive locale. SIDOs lucrează pentru a sprijini persoanele cu dizabilități și comunitățile locale să devină mai active. Sport Ireland a publicat, de asemenea, o politică pentru a contribui la

³ Site web: <http://www.panaf.gov.pt>

creșterea proporției populației care se angajează în activități fizice regulate, ceea ce este benefic pentru individ, pentru comunitate și pentru societate în general.

În cele din urmă, la nivel local, diverse organizații comunitare, cluburi sportive și centre de agrement din Irlanda au implementat programe de activitate fizică incluzive pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Aceste programe sunt concepute pentru a oferi oportunități de interacțiune socială, de dezvoltare a abilităților și de pregătire fizică. Ele includ adesea sporturi adaptate, cursuri de fitness de grup și activități recreative care răspund nevoilor și abilităților adulților în vârstă cu dizabilități intelectuale.

Franța

La nivel național, Ministerul Sportului este responsabil pentru promovarea activităților fizice în rândul persoanelor cu dizabilități. În general, ministerul furnizează informații, colectează și diseminează cunoștințe, precum și sprijină și orientează activitatea desfășurată în domeniul diferitelor organizații (structuri publice, structuri la nivel local sau asociații și structuri private).

Ministerul oferă, de asemenea, sprijin financiar tinerilor (cu vârste cuprinse între 6 și 30 de ani) cu dizabilități care doresc să practice activități fizice: Prin intermediul programului Pass'Sport, tinerii cu dizabilități pot primi până la 50 EUR pentru a acoperi taxele de înscriere la cluburile sportive. De asemenea, ministerul a creat un director online care enumeră cluburile și asociațiile sportive adaptate persoanelor cu dizabilități.

Pe lângă inițiativele Ministerului Sportului, la nivel național, Federația Sportului Adaptat este dedicată asigurării unui acces mai bun la activități fizice pentru persoanele cu dizabilități. Această federație regrupează mai multe asociații și cluburi sportive dedicate integral sau parțial practicării activităților fizice adaptate. Federația organizează competiții de sport adaptat, comunică despre activitățile fizice și organizează evenimente de sensibilizare și programe de sport adaptat în unitățile medicale și sociale care găzduiesc persoane cu dizabilități cu dizabilități.

La un nivel mai local, eforturile statului francez de a promova activitățile fizice în rândul persoanelor cu dizabilități sunt reprezentate în principal de Centrele departamentale pentru persoane cu dizabilități (DDPC). DDPC sprijină persoanele cu dizabilități (fizice și/sau mentale), ajutându-le, de exemplu, în găsirea unui sport adaptat gusturilor și abilităților lor. Cu toate acestea, sprijinul oferit de DDPC poate varia de la un departament la altul. Unele DDPC au întocmit un repertoriu departamental al facilităților pentru ca persoanele cu dizabilități intelectuale să participe la activități fizice. Pe de altă parte, alte DDPC-uri menționează foarte

puțin posibilitatea de a desfășura activități fizice pe site-urile lor. DDPC rămâne o structură a cărei activitate sportivă este doar una dintre numeroasele probleme (gestionarea cererilor și plata diferitelor prestații legate de dizabilități, sprijin în ceea ce privește traseele școlare și profesionale etc.) de care se ocupă, iar activitățile fizice pot să nu fie prioritatea lor numărul unu.

În afară de DDPC, există două mari tipuri de actori care joacă un rol major în practicarea activităților fizice.

În primul rând, cluburile și asociațiile sportive. Acestea sunt structuri sportive care primesc persoane cu dizabilități. Tipul acestor structuri variază, în funcție de dizabilitate, de grupa de vârstă vizată și de disciplina sportivă. Unele acceptă PwID, altele nu. Unele sunt afiliate la o federație, în timp ce altele sunt independente.

Al doilea tip de actori este reprezentat de varietatea de instituții medicale și sociale care găzduiesc persoanele cu dizabilități. Aceste unități variază în funcție de vârsta și de nivelul de dependență al persoanelor cu dizabilități pe care le găzduiesc. Un raport din 2013 din regiunea Aquitania ne poate oferi o imagine de ansamblu (deși datat și limitat la o singură regiune a Franței) a practicării activităților fizice în aceste unități.

- Majoritatea (70%) dintre unitățile chestionate organizează activități fizice pentru persoanele pe care le găzduiesc.
- Aceste facilități organizează activități fizice în două moduri diferite: intern și extern (în general în parteneriat cu cluburi locale).
- Concurența și performanța sunt evitate în favoarea socializării și a îngrijirii complementare.
- Activitatea fizică este mai frecventă la copii decât la adulți.
- Cea mai mare parte a personalului implicat în activitățile fizice este formată din educatori medico-sociali din cadrul unităților. Instructorii sportivi sunt încă o minoritate.

c. Politici viitoare

Majoritatea țărilor din parteneriat au planificat să promoveze în continuare practicarea activităților fizice de către persoanele cu dizabilități prin noi legi și politici.

Italia

Printre politicile viitoare, putem identifica ceea ce va fi implementarea Planului național de redresare și reziliență, care va afecta și domeniul "Sport și incluziune socială", pentru care se vor face investiții considerabile.

Acesta are ca scop încurajarea regenerării zonelor urbane prin concentrarea asupra facilităților sportive pentru a promova incluziunea și integrarea socială, în special în zonele cele mai defavorizate. Proiectele finanțate trebuie să sprijine:

- Construcția și regenerarea de facilități sportive situate în zone defavorizate, inclusiv în suburbiile metropolitane;
- Distribuția facilităților sportive în zonele defavorizate;
- Finalizarea și modernizarea facilităților sportive existente (de exemplu, reabilitarea funcțională, renovarea, întreținerea extraordinară, eliminarea barierelor arhitecturale, eficiența energetică).
- În plus, în luna ianuarie a fost aprobat proiectul de lege "Delegări către Guvern privind politicile în favoarea persoanelor vârstnice", prin care Guvernul se angajează să adopte până la 31 ianuarie 2024 unul sau mai multe decrete legislative pentru definirea măsurilor care vizează promovarea îmbătrânirii active, a demnității, autonomiei și incluziunii sociale a persoanelor vârstnice și prevenirea fragilității.

România

În ceea ce privește politicile viitoare, se așteaptă ca Ministerul Tineretului și Sportului să joace un rol important și activ în sprijinirea sportivilor cu dizabilități și în încurajarea participării acestora la nivel agonistic.

De altfel, potrivit unui comunicat de presă al ministrului Tineretului și Sportului, ministerul va propune un plan de măsuri care va fi implementat în colaborare cu toți factorii implicați în activitățile și pregătirea paralimpică, cu scopul de a plasa România în primele zece țări, până în 2032, în ceea ce privește numărul de medalii obținute la Jocurile Paralimpice. Printre acestea se numără crearea de infrastructuri sportive accesibile, prin înființarea de secții dedicate persoanelor cu dizabilități în cadrul cluburilor sportive, cu scopul de a atinge un procent de cel puțin 20% din sportivii paralimpici înscriși.

Planul de măsuri include încurajarea și stimularea federațiilor sportive să se ocupe cu adevărat de sportivii paralimpici prin alocarea de resurse financiare dedicate, crearea unui program dedicat persoanelor cu dizabilități care aleg să se înscrie și să practice un sport într-un club sportiv, stabilirea unor protocoale de colaborare cu Autoritatea Națională pentru Persoanele cu Dizabilități pentru a beneficia de sprijin la nivel județean, precum și o colaborare mai eficientă cu Comitetul Național Paralimpic, al cărui rol va deveni din ce în ce mai important.

Portugalia

Deși în Portugalia există mai multe asociații sportive responsabile pentru accesul și incluziunea persoanelor cu dizabilități intelectuale în lumea sportului, este important de asemenea să identificăm trei bariere: i) majoritatea persoanelor cu dizabilități sunt încă excluse de la practica sportivă (distanța geografică); ii) numărul redus de practicanți sportivi cu dizabilități în comparație cu procentul lor din populația Portugaliei; iii) subfinanțarea, este necesară crearea unei politici publice pentru dezvoltarea activității sportive care să finanțeze acțiunile de diseminare, atragere și formare a tuturor agenților implicați în activități incluzive.

Irlanda

Există planuri de îmbunătățire a accesului studenților cu dizabilități intelectuale prin intermediul unui fond de 9 milioane de euro pentru învățământul superior. Cu toate acestea, activitățile fizice nu sunt menționate în acest fond. Planul de acțiune pentru persoanele cu dizabilități 2022. În plus, Raportul privind consultarea publică a Planului de acțiune pentru persoanele cu dizabilități 2022 - 2025 nu a raportat faptul că acesta reprezintă o prioritate ridicată în țară.

Franța

Strategia națională 2020-2024 "Sport și dizabilități" prevede punerea în aplicare a mai multor prevederi pentru a face ca practicarea activităților fizice să fie mai accesibilă pentru persoanele cu dizabilități. Aceste dispoziții variază de la îmbunătățirea mediatizării sporturilor adaptate la dezvoltarea de instrumente pentru a înțelege și personaliza mai bine experiența sportivă a persoanelor cu dizabilități.

Cu toate acestea, există un element care lipsește din politicile actuale sau viitoare din Franța: problema îmbătrânirii persoanelor cu dizabilități în general și a persoanelor cu dizabilități în special. Deși unele dintre măsurile planificate de minister (în special individualizarea răspunsurilor în funcție de nevoile specifice ale persoanelor) pot contribui indirect la sprijinirea persoanelor cu dizabilități care îmbătrânesc, îmbătrânirea nu face parte integrantă din strategia actuală a ministerului.

În general, conceptele de îmbătrânire, activitate fizică și dizabilitate sunt rareori combinate împreună. Potrivit mai multor cercetători, în Franța, există o tendință de a dezvolta "politici categoriale", creând o barieră artificială și administrativă între politicile privind dizabilitățile și politicile privind îmbătrânirea.

"În sens mai larg, această divizare întărește dificultatea de a concepe că persoanele cu dizabilități îmbătrânesc, un fenomen încă recent și a cărui evoluție ne străduim să o identificăm. Ea contribuie la menținerea bătrâneții persoanelor cu dizabilități într-o formă de nepăsare".

Această observație pare să fie valabilă și în toate celelalte țări ale parteneriatului, unde nu există politici care să vizeze în mod direct persoanele cu dizabilități în vârstă.

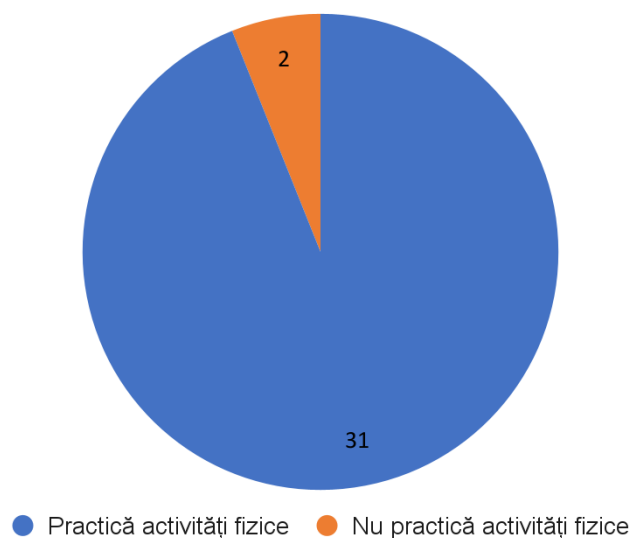
III. Rezultatele interviului

Această parte rezumă concluziile interviurilor cu persoanele cu dizabilități și cu profesioniștii. Interviurile cu persoanele cu dizabilități și cu profesioniștii care lucrează cu acestea au fost realizate în toate țările din cadrul parteneriatului. În total, au fost interviuate 90 de persoane: 33 de PwID, 32 de profesioniști din domeniul social și medical și 25 de profesioniști specializați în organizarea și supravegherea activităților sportive. Întrebările au depins de faptul că persoana interviuată era o persoană cu dizabilități fizice sau un profesionist, dar s-au axat în principal pe beneficiile activităților fizice, pe tipurile de activități fizice practicate de PwID, pe dificultățile întâmpinate și pe nevoile PwID și ale profesioniștilor.

a. Rezultatele interviurilor pentru persoanele cu dizabilități intelectuale

Au fost realizate interviuri cu un total de 33 de PwID, cu vârste cuprinse între 22 și 65 de ani. 31 dintre aceste 33 de persoane interviuate au declarat că practică activități fizice. Dintre cei doi intervieuați care nu practicau activități fizice, unul a declarat că acest lucru se datora unei dizabilități fizice, iar cel de-al doilea a declarat că nu-i plac activitățile fizice.

Proporția de PwID interviuate care practică activități fizice



Marea majoritate (30 din 33) a persoanelor intervievate au sentimente foarte pozitive față de activitățile fizice. Aceștia au declarat că se simt mai bine, mai calmi, mai fericiți după o sesiune de activități fizice.

Unii dintre ei și-au exprimat, de asemenea, cunoștințele despre impactul pozitiv al activităților fizice asupra bunăstării lor și despre faptul că, pentru a fi sănătoși, trebuie să participe la sport și la alte activități. Persoanele intervievate au menționat, de asemenea, dimensiunea socială a activităților fizice, adesea echipele devin grupuri de prieteni, ceea ce le permite să facă sport fără rușine și fără teama de a fi judecați și se creează o oportunitate importantă de interacțiune cu oamenii. Cei trei intervievați rămași au declarat că nu le plac activitățile fizice, doi dintre ei considerându-le plictisitoare, iar ultimul temându-se să nu se rănească și să nu îi "facă bine". Dar, în general, persoanele cu dizabilități au raportat atât beneficii pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mentală datorită practicării activităților fizice.

La o primă vedere, în ceea ce privește sentimentele și gândurile legate de îmbătrânire, majoritatea persoanelor intervievate au declarat că nu se gândesc prea des la viitor și la îmbătrânire. Cu toate acestea, atunci când au fost discutate mai detaliat, a reieșit că, în anumite cazuri, izolarea socială și diminuarea abilităților fizice au fost o sursă de îngrijorare. În aceste cazuri, activitățile fizice au fost deseori considerate de către persoanele intervievate ca fiind o modalitate de a limita impactul negativ al îmbătrânirii.



Tipurile de activități fizice raportate de persoanele intervievate variază de la o țară la alta și de la o structură la alta.

În general, rezultatele interviurilor au evidențiat o gamă largă de sporturi și activități fizice colective și individuale, competitive și necompetitive, practicate de către persoanele cu dizabilități intervievate.

Activitățile fizice de echipă sunt cele mai practicate, de la fotbal, rugby și baschet până la activități mai puțin competitive, cum ar fi dansurile de grup. Activitățile fizice mai individuale, cum ar fi gimnastica de reabilitare, halterele, alergarea, înotul, mersul pe jos și yoga sunt, de asemenea, practicate de persoanele intervievate. În anumite structuri, PwID practică și sporturi adaptate, cum ar fi boccia.

Frecvența sesiunilor de activitate fizică variază și ea. Frecvența variază de la 1 dată pe săptămână la 5 ori pe săptămână, cu o medie de 2 până la 3 ori pe săptămână. Frecvența poate scădea în funcție de factori externi, cum ar fi programările medicale. Pe de altă parte, un sprijin puternic din partea familiei poate duce la practicarea de activități fizice suplimentare pe lângă cele deja practicate în structurile specializate.

În toate țările partenere, una dintre cele mai frecvente dificultăți întâmpinate de persoanele cu dizabilități este legată de înțelegerea regulilor anumitor activități fizice. Persoanele intervievate au raportat, de asemenea, că au probleme în a rămâne concentrați și implicați într-o activitate atunci când aceasta durează prea mult. Unele persoane intervievate au raportat că, uneori, mediile de grup erau stresante pentru ele și că preferau să facă exerciții fizice singure.

Aspectul competitiv al unor activități poate fi, de asemenea, o problemă, unele persoane intervievate au raportat că atunci când pierd sau când nu au performanțe atât de bune pe cât se așteptau, pot deveni furioase sau agresive.

O altă dificultate apare atunci când activitățile fizice necesită echipament specific, care este de obicei scump, ceea ce duce la o barieră economică între persoanele intervievate și sport. Cu toate acestea, respondenții au declarat că se poate începe practicarea unor sporturi chiar și cu un echipament economic și neprofesionist, cel puțin la început.

De asemenea, au fost raportate dificultăți motorii care fac ca unele mișcări să fie greu de executat, însă aceste dificultăți se pot datora mai degrabă unei dizabilități fizice decât unei dizabilități intelectuale.

În cele din urmă, un alt aspect a fost identificat de unii dintre cei intervievați ca fiind un obstacol în calea practicării activităților fizice: ura percepută din partea persoanelor din exterior. În special un respondent din România care a declarat că s-a simțit judecat, tachinat și criticat atunci când a practicat sportul în fața altor persoane necunoscute, acesta fiind în mod clar un episod de discriminare care l-a descurajat.

b. Rezultatele interviurilor pentru profesioniști

Această subsecțiune rezumă interviurile realizate cu 32 de profesioniști din domeniul social și medical: educatori, asistenți sociali, psihometricieni, tehnicieni de reabilitare fizică și psihologi.

Proporția de profesioniști organizând activități fizice cu persoane cu dizabilități



Toți profesioniștii intervievați, cu excepția a 3, au experiență în organizarea activităților fizice ale persoanelor cu dizabilități, dacă nu supraveghează direct astfel de activități.

Activitățile fizice sunt adesea organizate săptămânal, dar frecvența cu care sunt organizate aceste activități depinde de mai mulți factori: perioada anului, disponibilitatea profesioniștilor și structura în care aceștia lucrează. De exemplu, lipsa de timp și celelalte responsabilități ale profesioniștilor pot scurta sesiunile sau pot duce la anularea unora dintre ele. În plus, lipsa de formare în domeniul activităților fizice adaptate a profesioniștilor intervievați limitează lista de activități pe care aceștia se simt încrezători să le supravegheze.

Activitățile variază foarte mult din punct de vedere al tipului: yoga, lupte, dans, fotbal, plimbări, baschet, tir cu arcul, etc. Profesioniștii par să prefere activitățile de grup pentru a ajuta persoanele cu dizabilități să socializeze.

Toți profesioniștii intervievați sunt interesați să beneficieze de formare și să aibă acces la materiale și resurse de învățare suplimentare pentru a-și îmbunătăți practicile, în special în ceea ce privește îmbătrânirea activă, pe care o consideră (în raportul Irlandei) neglijată de grupul țintă. De exemplu, unii consideră că există prea multe presupuneri conform cărora persoanele cu dizabilități, în special cele în vârstă, nu pot fi active.

În ceea ce privește dificultățile întâmpinate în implementarea activităților fizice cu persoanele cu dizabilități, profesioniștii raportează două tipuri mari de probleme:

- Dificultăți organizatorice și logistice: găsirea de timp pentru planificarea și supravegherea activităților și costul echipamentului sportiv pot fi factori limitativi.
- Dificultăți în implicarea persoanelor cu dizabilități în timpul activităților fizice:
 - Profesioniștii au raportat că persoanele cu dizabilități au tendința de a avea o capacitate de atenție mai mică și se plictisesc repede.
 - O lipsă de motivație din partea PwID. De exemplu, PwID ar putea fi reticente în a lua parte la activități fizice datorită temerii de a se răni.
 - Lipsa unei culturi a sportului de-a lungul vieții lor face ca aceste grupuri să aibă dificultăți în a se angaja în activități fizice zilnice.
 - Reticența familiilor, care consideră activitățile fizice propuse ca fiind nesigure pentru beneficiarii centrelor. În plus, se întâmplă ca familiile persoanelor cu dizabilități să se influențeze reciproc în mod negativ, convingându-le astfel pe toate celelalte familii să nu participe la activitatea propusă.
 - De asemenea, PwID pot avea dificultăți în a înțelege regulile. Unii profesioniști au raportat că au dificultăți în a evalua dacă anumite reguli vor fi înțelese de către PwID atunci când planifică activități fizice.
 - PwID au tendința de a avea dificultăți în a-și regla emoțiile, ceea ce poate duce la o frustrare crescută și chiar la furie atunci când pierd în timpul unei competiții sportive sau atunci când nu reușesc să performeze atât de bine pe cât se așteptau.
- Discriminare: În special în exterior, de exemplu, atunci când practică într-un club sportiv, persoanele cu dizabilități pot fi discriminate. Un psiholog din Franța raportează, de exemplu, că personalul instituției în care lucrează are dificultăți în a găsi cluburi sportive dispuse să primească PwID. Atunci când cluburile sportive acceptă să îi primească, acestea nu au neapărat personal instruit pentru a supraveghea cu succes activitățile fizice pentru persoanele cu dizabilități.

În ceea ce privește dificultățile legate în mod specific de îmbătrânirea persoanelor cu dizabilități, profesioniștii au raportat:

- O lipsă de motivație mai mare decât în cazul persoanelor cu dizabilități mai tinere, din cauza unei temeri mai mari de a se răni în comparație cu persoanele cu dizabilități mai tinere, dar și a unui dezinteres pentru activitățile fizice.
- Lipsa de încredere, persoanele în vârstă au tendința de a crede că nu vor reuși să aibă succes atunci când exersează. De asemenea, le este teamă că nu vor fi acceptate în cadrul grupurilor.
- Probleme legate de imaginea corporală, care pot duce la o reticență față de practicarea activităților fizice într-un cadru de grup.

- Limitări fizice datorate îmbătrânirii și unui stil de viață sedentar, comorbidități și polimedicatie. Este necesar să se găsească facilități și spații care să fie accesibile, care să nu aibă bariere arhitecturale, dacă există și dificultăți motorii și fizice, aceste facilități și spații generează costuri suplimentare.
- "De ce": E posibil ca persoanele în vârstă cu dizabilități să nu fie conștiente de impactul pozitiv al activităților fizice sau ar putea crede că dificultățile menționate anterior depășesc beneficiile.

În ceea ce privește factorii de succes, profesioniștii au raportat următoarele comportamente și strategii utile:

- O formulare simplă a instrucțiunilor și atunci când ne adresăm persoanelor cu dizabilități poate ajuta la rezolvarea problemelor de înțelegere.
- Un mediu care sprijină implicarea activă: Echipamentele colorate, sălile bine organizate în care se desfășoară activitatea pot crea un mediu mai atrăgător, făcând activitățile fizice mai atractive. De asemenea, muzica poate fi folosită pentru a motiva persoanele cu dizabilități și pentru a le menține angajate mai mult timp.
- Persoana care supraveghează sesiunea trebuie să fie zâmbitoare și dinamică pentru a motiva participanții. În general, atitudinea supervisorului este esențială pentru succesul sesiunii. În cele din urmă, atunci când un participant este frustrat, cel mai bine este să vorbești cu el singur și față în față pentru a înțelege ce s-a întâmplat, pentru a nu se repeta situația de eșec care a provocat frustrarea în primul rând. În general, crearea unei legături cu persoanele cu dizabilități va face mai ușoară înțelegerea acestora și supravegherea activităților fizice.
- Activitățile fizice ar trebui să fie organizate ca un joc, nu ca sport de dragul sportului. O altă modalitate ar fi aceea de a da un scop activităților fizice dincolo de fitness. De exemplu, mersul pe jos pentru a merge la cumpărături, în loc de mersul pe jos doar de dragul mersului pe jos.
- Atenuarea aspectului competitiv: Dacă pentru unii concurența poate fi o motivație, ea poate duce, de asemenea, la frustrări, furie și tensiuni în cadrul grupului. Participarea persoanelor cu dizabilități în activități fizice trebuie să fie sărbătorită ca un succes în sine.
- Creativitate: atunci când echipamentul necesar este prea scump, este necesar ca cei care dezvoltă activități fizice să fie mai creativi și mai inovatori. Adică, uneori nu este necesar să se cumpere materiale, ci să se adapteze resursele disponibile

Beneficiile raportate ale activităților fizice sunt:

- Beneficii pentru sănătatea mintală:
 - Socializare: Prin activități fizice în grupuri, persoanele cu dizabilități pot cunoaște oameni noi, pot crea legături, pot învăța norme sociale. În general, activitățile fizice pot fi o modalitate prin care persoanele cu dizabilități intelectuale pot depăși izolarea și singurătatea care pot caracteriza dizabilitatea intelectuală.
 - De asemenea, se raportează că persoanele cu dizabilități sunt mai calme și mai relaxate după ședințe.
- Beneficii pentru sănătatea fizică:
 - Consolidarea condiției fizice și a autonomiei
 - Prevenirea sau întârzierea multora dintre problemele de sănătate care par să vină odată cu vârsta
 - Recuperare mai rapidă după o boală.

În ceea ce privește nevoile, profesioniștii au raportat următoarele dorințe:

- Un fel de curriculum de activități sportive care să enumere și să detalieze activitățile fizice adaptate la persoanele cu dizabilități.
- Formare, sfaturi și sugestii pentru a atrage grupurile țintă, mai precis:
 - Comunicarea cu persoanele cu dizabilități intelectuale
 - Motivarea acestui grup de persoane
 - Cum se creează o relație interpersonală cu PWID
 - Dezvoltarea abilităților personale: gestionarea frustrărilor, așteptările profesionale, inteligența emoțională, bariere în comunicare, cum să depășești dificultățile, munca în echipă, etc.
- Facilități comunitare
- Resurse și echipamente

În cele din urmă, profesioniștii au raportat că mai multe activități sunt benefice pentru persoanele cu dizabilități și au identificat câteva exemple. Mersul pe jos este una dintre cele mai citate activități, este simplă, poate fi făcută cu orice număr de persoane, nu necesită echipament și ritmul său poate fi ușor adaptat pentru a se potrivi cu abilitățile fizice ale participanților.

Alte activități au fost date ca exemple:

- Gimnastică
- Aerobic în apă
- Jocuri sportive
- Echitație
- Pilates

Indiferent de activitățile recomandate de profesioniști, aceștia au raportat că cele mai reușite și benefice activități pentru acest grup sunt activitățile fizice pe care persoanele cu PwID le apreciază cel mai mult și se simt motivate să le desfășoare. Orice activitate pe care aceștia o desfășoară ar trebui să fie în funcție de preferințele și gusturile lor, precum și de nevoile și abilitățile lor.

c. Rezultatele interviurilor pentru profesioniștii din domeniul sportului

Cei 25 de profesioniști intervievați din domeniul sportului au format un grup eterogen: profesori de educație fizică, profesori specializați în sporturi adaptate, sportivi, antrenori și educatori cu experiență în sport.

Persoanele interviuate sunt implicate într-o varietate de activități fizice, cum ar fi:

- înot
- activitatea motorie
- mersul nordic
- gimnastică posturală
- tenis
- rugby
- fotbal
- ciclism
- navigație
- judo
- dans
- echitație

La fel ca în cazul celor două grupuri de intervievați anteriori, putem observa o gamă largă de activități fizice, de la cele colective la cele individuale și de la cele competitive la cele de agrement sau orientate spre sănătate.

Dificultățile întâlnite de profesioniști în implementarea activităților fizice sunt:

- Avantajul competitiv, sportul poate crea învingători și învinși, iar acest lucru poate deveni copleșitor din punct de vedere fizic și emoțional. În plus, persoanele cu dizabilități fizice trebuie să accepte că activitatea fizică este legată de stilul de viață, nu de competiție și de dorința de a fi cel mai bun.

- Lipsa de motivație din partea persoanelor cu dizabilități, precum și durata scurtă a atenției lor, fac dificilă menținerea implicării lor pentru o perioadă lungă de timp.
- De asemenea, persoanele cu dizabilități pot refuza sau pot fi reticente în a participa la activități care nu se potrivesc gusturilor lor.
- Lipsa de resurse și de echipament sportiv.
- Impactul emoțional al lucrului cu PWID: Profesioniștii se confruntă ei înșiși cu provocări emoționale în timpul lucrului cu PWID, în special atunci când progresele nu sunt întotdeauna evidente. Imprevizibilitatea rezultatelor și necesitatea unui plan de formare personalizat contribuie la aceste tensiuni emoționale.

În ceea ce privește îmbătrânirea în general și a persoanelor cu dizabilități:

- Limitări fizice din cauza vârstei și/sau a medicației: persoanele mai tinere cu dizabilități aleg mai ușor sporturile pe care le doresc să le practice, în timp ce cele mai în vârstă sunt limitate de îmbătrânire, medicație, comorbidități, etc.
- Lipsa sprijinului familial/social: persoanele intervievate au observat că multe dintre persoanele mai tinere, cu dizabilități de lungă durată, au o rețea de sprijin familial mai structurată.
- Lipsa de motivație este mai mare în rândul persoanelor în vârstă cu dizabilități.

În ceea ce privește factorii de succes:

- Informarea și consilierea înainte de activitate sunt considerate cu adevărat fundamentale pentru succesul activităților fizice. Profesioniștii trebuie să informeze atât persoanele cu dizabilități fizice cât și familiile acestora pentru ca acestea să înțeleagă beneficiile activităților fizice și absența riscurilor legate de practicarea lor. Aceste schimburi îi ajută, de asemenea, pe profesioniști să înțeleagă nevoile și dorințele variate ale persoanelor cu dizabilități fizice, pentru a organiza activități adaptate fiecărui individ în parte. În general, o relație interpersonală puternică între profesionist și PWID este esențială pentru succesul activităților fizice.
- Cooperare strânsă cu profesioniștii din domeniul sănătății: Implementarea cu succes presupune o colaborare strânsă cu medicii, îngrijitorii, terapeuții și nutriționiștii. Având o abordare multidisciplinară, se asigură că toate aspectele îngrijirii PWID sunt luate în considerare, ceea ce duce la planuri de fitness mai eficiente și mai cuprinzătoare.

- Răbdare și instrucțiuni simplificate: Profesioniștii trebuie să dea dovadă de răbdare și să fie dispuși să repete și să simplifice instrucțiunile pentru a se adapta la ritmul de învățare al PWID în vârstă. Furnizarea instrucțiunilor într-un mediu liniștit și mai puțin stimulat și sub supraveghere constantă asigură o mai bună înțelegere și executare a exercițiilor. Practicarea răbdării și manifestarea empatiei sunt calități vitale și favorizează un mediu pozitiv și de susținere.
- Activități cu elemente de joc sau joacă: Integrarea elementelor care au o semnificație personală pentru participanți, cum ar fi obiectele de care aceștia sunt atașați emoțional, poate servi drept factor de motivare și poate ajuta la menținerea concentrării în timpul activităților.
- Mediile și rutinele familiare: Este esențial să se ia în considerare familiaritatea împrejurimilor și a rutinelor pentru persoanele în vârstă. Faptul de a le permite acestora să aleagă între activități și de a încorpora un factor social poate contribui la bunăstarea lor generală. Activitățile care pun la încercare memoria, echilibrul și coordonarea sunt deosebit de benefice.

Potrivit persoanelor intervievate, activitățile fizice sunt extrem de benefice pentru persoanele cu dizabilități:

- Îmbunătățirea generală a parametrilor fizici: Implicarea în activitatea fizică duce la îmbunătățiri semnificative ale diferiților parametri fizici pentru PWID. Pe măsură ce condiția lor fizică se îmbunătățește, există un impact pozitiv asupra bunăstării lor psihologice, inclusiv o mai bună concentrare, coordonare și claritate mentală generală. Antrenamentul cu greutate poate fi extrem de benefic pentru persoanele în vârstă și PWID, contribuind la îmbunătățirea forței fizice și a bunăstării generale.
- Îmbunătățirea apetitului și a concentrării: Activitatea fizică poate avea beneficii suplimentare, cum ar fi îmbunătățirea poftei de mâncare și creșterea concentrării pentru PWID.
- Interval de mișcare îmbunătățit: Activitatea fizică poate ajuta PWID să își mărească raza de acțiune, în special în cazul persoanelor predispuse la anumite tipuri de mișcări. Acest lucru poate contribui la o mai bună funcționare fizică și la bunăstarea generală. Angajarea în activități de fitness merge dincolo de mișcările de rutină din jurul casei, care vizează doar anumite grupe musculare.
- Mobilitate și coordonare: Implicarea în activități fizice ajută PWID să își mențină și să își îmbunătățească mobilitatea și coordonarea. Aceasta servește ca măsură preventivă

împotriva căderilor periculoase, ceea ce este deosebit de relevant pentru persoanele în vârstă.

- Reducerea durerii și a disconfortului: Activitatea fizică poate contribui la reducerea durerii și la ameliorarea diferitelor afecțiuni cu care se confruntă persoanele cu dizabilități. Programele de fitness personalizate pot viza zone specifice de disconfort, contribuind la îmbunătățirea gestionării durerii și a confortului general.
- Oportunitate pentru autoîngrijire și relaxare: Activitatea fizică poate oferi PWID o oportunitate pentru autoîngrijire și relaxare.

Beneficiile sunt observate și atunci când vine vorba de aspectul social al activităților fizice:

- Activitățile fizice pot acționa ca un fel de limbaj universal, ajutându-i să socializeze cu oamenii fără a fi împiedicați de barierele de înțelegere pe care le pot crea dizabilitățile intelectuale.

În cele din urmă, persoanele intervievate au raportat următoarele nevoi:

- Accesul la resurse: Profesioniștii din domeniul sportului au nevoie de acces la resurse care să-i ajute să pună în aplicare activități mai bine adaptate la persoanele în vârstă și la persoanele cu dizabilități. Aceste resurse pot include echipamente specializate, materiale educaționale și orientări adaptate la nevoile unice ale clienților lor.
- Învățare continuă: Există o nevoie de educație continuă și de oportunități de învățare pentru profesioniștii din domeniul sportului. Aceștia au nevoie de formare în ceea ce privește aspectele nutriționale, obținerea de informații mai aprofundate despre nevoile specifice ale persoanelor cu dizabilități fizice sau intelectuale și învățarea despre instrumentele care îi pot ajuta să adapteze mai bine activitățile pentru a se potrivi cu capacitățile clienților lor.
- Pregătirea emoțională și empatia: Profesioniștii din domeniul sportului au nevoie de pregătire emoțională pentru a face față situațiilor dificile și pentru a cultiva empatia. Lucrul cu persoanele în vârstă și cu persoanele cu dizabilități de lungă durată poate prezenta provocări emoționale, iar profesioniștii trebuie să fie echipați pentru a gestiona astfel de situații în mod eficient, fără a se simți copleșiți.
- Experiență de lucru cu persoane în vârstă sau cu dizabilități: Este important ca profesioniștii să aibă o comunitate pe care să se poată baza, să poată cere sfaturi, resurse, etc.
- Înțelegerea dizabilităților intelectuale: Profesioniștii din domeniul sportului ar trebui să aibă cunoștințe și o mai bună înțelegere a dizabilităților intelectuale și a problemelor conexe. Această înțelegere este esențială pentru a promova incluziunea,

pentru a evita stereotipurile și pentru a favoriza o mai bună integrare a persoanelor cu dizabilități mentale în activități.

- **Competențe pedagogice:** Aceste competențe le permit profesioniștilor să comunice eficient cu clienții lor, să adapteze activitățile la nevoile acestora și să promoveze un mediu de sprijin și incluziv.

IV. Principalele concluzii și recomandări

Cercetarea de față a prezentat și analizat situația privind practicarea activităților fizice de către persoanele cu dizabilități intelectuale în general și atunci când această populație se apropie de vârsta a treia.

Prima concluzie principală a acestei cercetări este că, în rândul țărilor din parteneriat, există o conștientizare tot mai mare a importanței activităților fizice pentru persoanele cu dizabilități. Într-adevăr, toate țările parteneriatului au adoptat legi care garantează accesul la sport pentru persoanele cu dizabilități și au pus în aplicare politici de promovare a practicării activităților fizice de către persoanele cu dizabilități. Toate țările din parteneriat, cu excepția Irlandei, intenționează, de asemenea, să dezvolte în continuare aceste politici în deceniul următor. Acest lucru este întărit de conștientizarea atât a profesioniștilor, cât și a persoanelor cu dizabilități: activitățile fizice sunt percepute ca fiind o modalitate de a trăi mai mult și mai bine din punct de vedere al sănătății fizice și mentale și pot juca, de asemenea, un rol esențial în incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități prin crearea de legături de prietenie și de comunitate.

Organizațiile naționale și locale (federații, asociații, autorități publice...) au pus în aplicare practici variate de promovare a activităților fizice. Aceste practici iau forma unor evenimente sportive punctuale (cum ar fi Jocurile Olimpice Afeji din Franța) sau a unor programe sportive pe termen lung (Special Olympics Irlanda și România, sau Sportiva...Mente în Italia).

Cu toate acestea, o altă observație din această cercetare este că nu există politici sau bune practici care să abordeze în mod specific problema îmbătrânirii active a persoanelor cu dizabilități. Îmbătrânirea și dizabilitățile intelectuale, precum și rolul activităților fizice pentru îmbătrânirea activă a persoanelor cu dizabilități intelectuale rămân subiecte care nu sunt suficient de vizibile și discutate în prezent.

În ceea ce privește interviurile realizate, pot fi formulate câteva concluzii cheie:

- Marea majoritate a celor intervievați, fie că sunt persoane cu dizabilități sau profesioniști, sunt conștienți de beneficiile importante pentru sănătatea mentală și fizică ale activităților fizice.
- De la activități colective la activități individuale, de la sporturi de competiție la activități de fitness sau activități orientate spre petrecerea timpului liber, există o gamă largă de activități fizice disponibile pentru persoanele cu dizabilități intelectuale, chiar dacă unele trebuie adaptate la caracteristicile specifice ale dizabilităților intelectuale.

- Marea majoritate a persoanelor cu dizabilități interviewate practică activități fizice săptămânal.
- Cu toate acestea, persoanele cu dizabilități pot întâmpina o serie de dificultăți atunci când practică activități fizice.
 - Probleme în a rămâne angajat: Lipsa de motivație, de încredere, de interes, lipsa de atenție.
 - Probleme de înțelegere a instrucțiunilor
 - Discriminare atunci când practică în afara structurii care îi găzduiește/în afara unui grup format exclusiv din persoane cu dizabilități
- Persoanele cu dizabilități de vârstă înaintată întâmpină dificultăți suplimentare:
 - Aceștia tind să aibă o motivație și mai dificilă, să rămână implicați.
 - Limitări fizice datorate îmbătrânirii și medicației
- În general, profesioniștii au semnalat lipsa de echipamente și de finanțare. Unii profesioniști, în special cei care nu sunt profesioniști în domeniul sportului, au semnalat, de asemenea, o lipsă de formare în ceea ce privește organizarea de activități fizice adaptate.
- Toți profesioniștii sunt dispuși să primească formare suplimentară și materiale de învățare pentru a adapta mai bine activitățile fizice la nevoile persoanelor cu dizabilități.

Pe baza acestor concluzii, parteneriatul ActivAbility are câteva recomandări:

Recomandări de politici publice:

- Promovarea participării incluzive: Încurajați și sprijiniți organizațiile și programele comunitare să adopte o abordare incluzivă care să asigure accesul persoanelor cu dizabilități intelectuale la o varietate de sporturi și activități fizice, indiferent de vârstă sau de nivelul de abilitate. Acest lucru poate fi realizat prin furnizarea de echipamente adaptate, modificarea regulilor și crearea unor medii incluzive care să răspundă diverselor nevoi și abilități ale persoanelor cu dizabilități intelectuale în vârstă.
- Promovarea colaborării: Încurajați colaborarea între organizații, furnizori de servicii, profesioniști și persoane cu dizabilități intelectuale pentru a dezvolta și implementa

programe de activitate fizică pentru persoanele în vârstă. Această abordare colaborativă asigură existența unor sinergii care contribuie la rezolvarea problemelor, la învățarea în comun și la promovarea parteneriatelor, a unor programe centrate pe persoană, luând în considerare preferințele, abilitățile și obiectivele individuale, promovând astfel îmbătrânirea activă într-o manieră semnificativă și adaptată.

- Furnizarea de formare și asistență: Investiți în programe de formare pentru antrenori, formatori și voluntari care lucrează cu persoane cu dizabilități intelectuale, pentru a le îmbunătăți cunoștințele și abilitățile de adaptare a activităților sportive și fizice pentru persoanele în vârstă. Acest sprijin le va permite să creeze experiențe incluzive și atractive care să răspundă nevoilor și abilităților unice ale acestei populații.
- Evaluarea și îmbunătățirea continuă a programelor: Identificați datele demografice privind activitățile sportive, și anume PWiD care practică sportul formal și informal. Subliniați importanța evaluării și îmbunătățirii continue a programelor de activitate fizică pentru persoanele cu dizabilități intelectuale în vârstă. Colectați feedback de la participanți și de la părțile interesate pentru a evalua eficacitatea și impactul programelor, identificați domeniile în care se pot aduce îmbunătățiri și faceți ajustările necesare pentru a îmbunătăți experiența generală și rezultatele pentru îmbătrânirea activă.
- Creșterea gradului de conștientizare: Desfășurarea de campanii de sensibilizare pentru a educa publicul, profesioniștii și îngrijitorii cu privire la beneficiile activităților fizice pentru îmbătrânirea activă a persoanelor cu dizabilități intelectuale. Evidențiați impactul pozitiv al activităților fizice asupra sănătății fizice, a bunăstării mentale, a incluziunii sociale și a calității generale a vieții.
- Alinierea politicilor și practicilor: Asigurați-vă că politicile naționale, cum ar fi Planul național de activitate fizică și Orientările naționale privind activitatea fizică, se aliniază cu principiile incluziunii și îmbătrânirii active pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Actualizați și revizuiți în mod continuu aceste politici pentru a reflecta cele mai bune practici actuale și abordările bazate pe dovezi.
- Susțineți programele comunitare: Furnizarea de resurse, oportunități de finanțare și îndrumare pentru organizațiile comunitare, cluburile sportive și centrele de agrement pentru a dezvolta și implementa programe de activitate fizică incluzive pentru persoanele în vârstă cu dizabilități intelectuale. Acest sprijin va spori capacitatea acestora de a oferi o gamă largă de oportunități accesibile și atractive pentru îmbătrânirea activă.

- Efectuarea de cercetări: Investiți în studii de cercetare și inițiative de evaluare care se concentrează asupra beneficiilor activităților fizice pentru îmbătrânirea activă a persoanelor cu dizabilități intelectuale. Aceste studii pot oferi informații valoroase cu privire la eficacitatea diferitelor intervenții, pot identifica barierele și factorii care facilitează participarea și pot ghida dezvoltarea de practici și politici bazate pe dovezi.

Recomandări pentru următoarele etape ale proiectului ActivAbility:

- Varierea activităților propuse pentru ca beneficiarii să nu se plictisească, dar, în același timp, să nu propună o activitate complet diferită, deoarece atât persoanele cu dizabilități, cât și familiile acestora se pot simți pierdute și descurajate să ia parte la acestea dacă nu sunt familiarizate cu ele.
- Comunicarea este importantă înainte de orice eveniment care implică sport, pentru a liniști persoanele cu dizabilități și familiile acestora și pentru a-i convinge să participe. O altă măsură de încurajare a persoanelor cu dizabilități în a participa la activități sportive ar putea fi participarea acestora la anumite competiții sportive, indiferent dacă sunt la nivel amatorial sau agonistic, pentru a le stimula implicarea și participarea.
- O altă recomandare importantă este necesitatea de a adapta activitățile propuse la nivelul de dizabilitate al participanților și de a păstra regulile jocului cât mai simple, pentru a fi ușor de înțeles de către toată lumea și pentru a nu provoca experiențe negative pentru persoanele cu dizabilități. Pentru a contribui la rezolvarea dificultăților de înțelegere, ar putea fi utilă crearea unui scurt ghid care să descrie conceptele și cuvintele cu care persoanele cu dizabilități pot avea probleme, pentru a ajuta profesioniștii să anticipeze problemele atunci când planifică activitățile.
- Nu toți profesioniștii și toate unitățile au acces la echipamente adaptate activităților fizice. În plus, unele unități nu dispun de spații mari în care să poată organiza activități fizice. Prin urmare, ActivAbility ar trebui să țină cont de acest aspect și să ofere activități (sau metode de creare de activități) care necesită puțin sau deloc echipament și care pot fi practicate în spații relativ mici.
- Chiar dacă cluburile sportive oferă un mediu în care persoanele cu dizabilități pot cunoaște persoane din afara structurii care le găzduiește și pot avea acces la activități fizice pe care nu le-ar putea practica altfel, există riscul de discriminare. ActivAbility ar putea dezvolta instrumente pentru a aborda acest risc.

V. Bibliografie

a. LEGE

Drept internațional

ONU (2006) Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Carta drepturilor fundamentale a Uniunii Europene

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:12012P/TXT>

Italia

- LEGE nr. 104 din 5 februarie 1992
- LEGE nu. 328 din 8 noiembrie 2000
- LEGE nr. 18 din 3 martie 2009
- LEGE nr. 86 din 8 august 2019
- LEGE nu. 33 din 23 martie 2023

România

- Legea națională 448/2006 și modificările ulterioare

Portugalia

- Baza generală a regimului juridic pentru prevenirea, facilitarea, reabilitarea și participarea persoanelor cu dizabilități nr. 38/2004, din 18 august 2004.

Irlanda

- Legea din 2005 privind dizabilitatea

Franța

- LEGE nu. 75-534 din 30 iunie 1975 în favoarea persoanelor cu dizabilități.
- LEGE nr. 2005-102 din 11 februarie 2005 pentru egalitatea de drepturi și de șanse, participare și cetățenie pentru persoanele cu dizabilități.
- LEGE nr. 2022-296 din 2 martie 2022, care vizează democratizarea sportului în Franța.

b. Documente și site-uri oficiale ale instituțiilor statului

Italia

- Ministerul Sănătății. (2021). Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie.
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf
- www.sport.governo.it
- www.openpnrr.it

România

- Comunicat de presă al Ministerului Tineretului și Sportului, 20.05.2021:
<https://sport.gov.ro/noutati/comunicat-de-presa-9/>

Portugalia

- ENIPD. (2021.). Strategia națională pentru incluziunea persoanelor cu deficiențe 2021- 2025.

Franța

- Pratiques sportives dans les structures médico-sociales accueillant des personnes en situation de handicap Enquête ARS/DRJSCS 2013 dans le cadre de la plateforme " Sport et handicap pour une pratique partagée ", ARS Aquitaine.
- Stratégie nationale : Sport et Handicaps 2020-2024, 2020, Ministerul Sportului.

- Site-ul serviciului public: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N332?lang=en>

c. Documente și site-uri web de la asociații și federații sportive/cluburi

Portugalia

- Asociația sportivilor cu dizabilități (AAPD) - Istoric, sporturi și activități disponibile pe <https://www.aapd.org>
- Asociația Națională de Paralizie Cerebrală - Sport (PCAND) - Istoric, sporturi și activități disponibile pe <https://pcand.pt>
- Movement Special Olympics - Istoric, sporturi și activități disponibile pe <https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/portugal>
- Institutul Național de Reabilitare (INR) disponibil în <https://www.inr.pt/inicio>
- Asociația Națională de Sport pentru Nevăzători (ANDDVIS) - Istoric, sporturi și activități disponibile pe <http://anddvis.pt/>
- Asociația Națională Sportivă pentru Dezvoltare Intelectuală (ANDDI) - Istoric, sporturi și activități disponibile pe <https://www.anddi.pt/>

d. Literatură academică

Portugalia

- Ana Marques. (2013). [des]envelhecer com qualidade.
- Monteiro, J. (2012.). O contributo do Desporto Adaptado para a Integração Social da Pessoa com Deficiência Motora (Contribuiția sportului adaptat pentru integrarea socială a persoanelor cu deficiență motorie).

Franța

- COMPTE Roy, 1993, " Niveaux de communication en sports collectifs chez le déficient intellectuel ", în Bui-Xuân Gilles, Enseigner l'éducation physique et sportive, Editions AFRAPS.
- DEJEAN Alain, 2003, " Les activités physiques et sportives et les personnes en situation de handicap ", Empan, Vol. 3, N°51
- DELPORTE Muriel, CHAMAHIAN Alice, 2019, " Le vieillissement des personnes en situation de handicap. Expériences inédites et plurielles. " Gérontologie et Société, Vol. 41, n°159, pp 9-20.
- LEROUGE Loïc, 2012, " De l'égalité d'accès des handicapés mentaux aux pratiques sportives ", în COMPTE Roy (sous la direction de), Sport adapté, handicap et santé, Editions AFRAPS, Hors Collection ; pp 105-110.
- RIVIERE Daniel, HORNUS-DRAGNE Dominique, 2010, " Sport et handicap mental ", Revue Empan, Vol 3, n°79, pp 22-27.

