



A promoção da atividade física nas pessoas mais velhas com deficiência intelectual e desenvolvimental - Relatório Transnacional

WP2

Julho 2023

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

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Índice

Introdução.....	4
I. Boas práticas	5
a. Itália	5
1. Sportiva...Mente (2009-2011).....	5
2. All Inclusive Sport (2016)	6
b. Roménia	7
1. Special Olympics Roménia (since 2003).....	7
2. GOAL (“ <i>Saiam e vivam</i> ”) 2018-20	8
c. Portugal.....	8
1. MOVE IT (2022)	8
2. REMEXE (2016).....	9
d. Irlanda	10
1. Special Olympics Ireland	10
2. National Federation of Voluntary Bodies (<i>Federação Nacional de Organismos Voluntários</i>)	10
e. França.....	11
1. Tous en Scène 2023 (Todos em palco).....	11
2. Afeji’s Olympiades (Olimpíadas AFEJI desde 2022)	11
II. Políticas nacionais.....	13
a. Quadro jurídico/Resumo histórico.....	13
b. Principais políticas atuais: Conteúdo/ Implicações práticas/ Limites potenciais	14
c. Políticas Futuras	19
III. Resultados da entrevista.....	22
a. Resultados das entrevistas com pessoas com deficiência intelectual.....	23
b. Resultados das entrevistas com técnicos superiores da área da saúde, ciências sociais e educação	25
IV. Principais conclusões e recomendações.....	34
V. Bibliografia	38
a. Legislativa.....	38
Itália	38
Roménia	38
Portugal.....	38
Irlanda	38
França.....	38
b. Documentos oficiais e páginas Web de instituições públicas.....	38

Itália	38
Roméia	39
Portugal.....	39
França.....	39
c. Documentos e websites de associações e federações/clubes desportivos.....	39
Portugal.....	39
d. Literatura académica	40
Portugal.....	40
França.....	40

Introdução

A Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia (UE) reflete o compromisso da UE para com os direitos das pessoas com deficiência.

“A UE reconhece e respeita o direito das pessoas com deficiência a beneficiarem de medidas destinadas a assegurar a sua independência, a sua integração social e profissional e a sua participação na vida da comunidade”¹.

Através das iniciativas Erasmus+, a UE está a empenhar-se em eliminar as barreiras entre as pessoas com deficiência e o desporto. O ActivAbility é uma iniciativa Erasmus+ e tem como objetivo promover o envelhecimento ativo das pessoas com deficiência intelectual através da prática de atividades físicas.

O presente documento é um relatório transnacional sobre a prática de atividades físicas por pessoas com deficiência intelectual nos países das organizações que participam na presente iniciativa: Roménia, Itália, Portugal, Irlanda e França.

O relatório encontra-se dividido em duas partes, na qual a primeira consiste numa pesquisa documental sobre as boas práticas, leis e políticas implementadas nos países de parceria.

A última parte do documento resulta de uma investigação de terreno, na qual foram realizadas 90 entrevistas semi-dirigidas a três grupos-alvo diferentes: i) 33 pessoas com deficiência intelectual; ii) 32 técnicos superiores da área da saúde, social e educação que trabalham com pessoas com deficiência intelectual; e iii) 25 profissionais da área do desporto que trabalham com pessoas com deficiência intelectual.

As entrevistas tiveram como objetivo recolher as necessidades, dificuldades e recomendações dos profissionais e das pessoas com deficiência intelectual, de modo a produzir ferramentas de intervenção mais adequadas durante as próximas etapas da presente iniciativa.

¹ Artigo 26º da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia

I. Boas práticas

Este capítulo tem como objetivo apresentar uma compilação de boas práticas² que promovem a prática de atividades físicas nas pessoas com deficiência intelectual. Foram recolhidas duas boas práticas por país de parceria. Uma boa prática não é apenas uma iniciativa que é considerada positiva, mas uma prática que resulta corretamente e produz os resultados esperados, sendo por isso recomendada como modelo. É uma experiência bem-sucedida que foi testada e validada, foi reproduzida e merece ser partilhada, para que um maior número de pessoas a possa adotar.

a. Itália

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

Sportiva...Mente é um projeto financiado pelo Ministério do Trabalho e das Políticas Sociais e organizado pela Uisp (União do Desporto para Todos) que visa minimizar os fatores de risco para a saúde física e mental das pessoas com deficiência intelectual. O projeto também procurou promover a saúde mental através do aumento do apoio social e da diminuição dos preconceitos.

De uma forma mais precisa, o projeto consistiu na organização de um programa de reabilitação partilhado, baseado na prática de desporto, para além das atividades terapêuticas e de reabilitação habitualmente utilizadas.

O Sportiva...Mente é um projeto inovador ao nível do sistema, porque responde a uma necessidade de melhoria da estrutura organizacional, enquanto oferece metodologias e ferramentas para aumentar o impacto nos beneficiários das iniciativas. É um projeto promissor porque tem uma estrutura sólida e foi testado em diferentes contextos com uma grande amostra.

Este projeto teve início em 2009 com a sua execução em quatro cidades-alvo: Turim, Modena, Roma e Sassari. O projeto foi depois alargado a mais 10 outras cidades. As atividades de desporto propostas foram realizadas com a colaboração com os centros próprios que acolhem os beneficiários e os profissionais do desporto dos Comités Territoriais da Uisp das cidades envolvidas. As atividades de desporto praticadas foram o futebol/kickball para 44,1% dos participantes, a natação para 24,5%, o voleibol para 2,9%, a ginástica para 7,7% e as modalidades múltiplas para 21%. A frequência foi de uma vez por semana para 55,9% dos casos, duas vezes para 36,4% e três ou mais vezes para 7,8%.

² Nota nacional: A escolha das boas práticas teve como critérios: eficácia (o método foi bem-sucedido na concretização dos objetivos), eficiência (pode ser posto em prática com os recursos disponíveis), replicabilidade (pode ser facilmente reproduzido), relevância, custo-eficácia (as despesas necessárias para cumprir os objetivos da boa prática são considerados acessíveis) e sustentabilidade.

O último evento do "Sportiva...Mente" teve lugar a 16 de setembro de 2011 em Montalto di Castro, durante o evento nacional "Matti per il calcio" (Loucos por futebol). Os intervenientes das fases de validação e da fase de experimentação encontraram-se para relatar a sua experiência e ouvir a dos outros, ligando as experiências dos beneficiários, dos psiquiatras, dos operadores e dos gestores da Uisp.

As atividades de desporto e terapêuticas foram acompanhadas por uma monitorização para determinar o impacto das boas práticas desenvolvidas pelo projeto ao nível da reabilitação e da autonomia dos participantes. Os dados recolhidos pelo acompanhamento foram comparados com um grupo de controlo que participou em atividades de reabilitação, mas não participou em atividades de desporto.

A investigação demonstrou uma melhoria nos beneficiários que, para além de seguirem terapias farmacológicas ou terapêuticas, participam em sessões de desporto com uma frequência alta; tudo dentro de um contexto em que são monitorizados muitos elementos da mesma atividade desportiva, não só o jogo, mas também a autonomia, os cuidados pessoais, a fiabilidade e a concretização do que é feito no terreno, ou seja, indicadores de melhoria ao nível das competências sociais (autonomia social).

O impacto desta investigação é demonstrado por vários indicadores: a saúde física melhorou significativamente ($p < 0,001$) em 42,9% no grupo experimental contra 16,0% no grupo de controlo, com um agravamento de 52,0% no grupo de controlo contra 11,0% no grupo experimental.

Verificaram-se melhorias ainda maiores no item 'problemas e/ou dificuldades nas relações familiares' com uma melhoria de 54,5%, em comparação com 28,0% no grupo de controlo.

A atividade física implementada no contexto do projeto teve assim um impacto positivo tanto em termos de saúde física como em termos psicossociais, aumentando a auto-eficácia e as competências sócio-relacionais.

2. All Inclusive Sport (2016)

Em curso desde 2016, financiado por donativos públicos e privados, o *All Inclusive Sport* é um projeto que visa promover a inclusão de crianças e jovens com deficiência nas associações desportivas tradicionais, com dois objetivos:

- criar oportunidades desportivas inclusivas nos tempos livres
- promover uma cultura de inclusão entre os colegas de equipa, as famílias e o mundo do desporto em geral

O projeto surgiu no Centro de Serviço Voluntário CSB Emília e está agora em curso em várias instituições privadas e públicas. O *All Inclusive Sport* consolidou um formato que permite que

as crianças com deficiência pratiquem a modalidade que escolheram durante as tardes, juntamente com os seus pares, sem distinções relacionadas com a (in)capacidade, com o apoio de pessoal especializado e sem custos adicionais para a família.

O *All Inclusive Sport* definiu um esquema para a inclusão no desporto de jovens atletas com deficiência que privilegia a qualidade em detrimento da quantidade, a fim de prestar um apoio adaptado às suas necessidades e ambições.

O processo envolve as seguintes etapas:

1. Primeiro contacto: o jovem com deficiência ou a sua família contacta o All Inclusive Sport através do gabinete de voluntariado ou do serviço público de Medicina Desportiva
2. Orientação: o técnico de orientação encaminha a família e o jovem para o clube desportivo inclusivo mais adequado
3. Clube desportivo: o técnico de orientação estabelece acordos diretos com a associação ou o clube desportivo para a inclusão da criança
4. Tutor: se necessário, é escolhido e inscrito um tutor para apoiar o jovem com deficiência na sua inclusão
5. Formação: o jovem com deficiência inicia a sua formação no clube desportivo
6. Acompanhamento: o técnico de orientação acompanha a eficácia da inclusão para todos: jovem, equipa, treinador, clube desportivo
7. Formação: todos os anos, o All Inclusive Sport organiza um curso de formação para tutores
8. Comunicação: O All Inclusive comunica as oportunidades oferecidas pelo projeto às famílias, escolas e clubes desportivos.

Atualmente, o projeto *All Inclusive Sport* conseguiu construir uma importante e vasta rede de profissionais que dá resposta a 185 jovens, permitindo-lhes participar em 24 modalidades diferentes, tanto em desportos individuais como em grupo, graças ao apoio de 80 clubes desportivos locais.

b. Roménia

1. Special Olympics Roménia (since 2003)

Desenvolvidos pela primeira vez nos EUA em 1968, os *Special Olympics* têm uma versão romena desde 2003. Organizando programas de competição desportiva e atlética para pessoas com deficiência, os *Special Olympics* da Roménia também têm vários projetos dirigidos a pessoas com deficiência intelectual: Desenvolvimento de capacidades motoras em pessoas com Síndrome de Down - um passo essencial para uma vida independente -

Campeonato de Jovens Atletas, Fitness e Sorrisos, Líderes através do Desporto, Programa de Defesa para Pessoas com Deficiência Intelectual, etc.

Estes projetos, desenvolvidos com instituições locais, voluntários e parceiros, visam implementar e proporcionar formação desportiva e competições de desporto durante todo o ano com pessoas com deficiências intelectuais e desenvolvimental. Oferece uma vasta gama de atividades de desporto, incluindo atletismo, natação, basquetebol e futebol, adaptadas às necessidades e interesses específicos dos jovens DID. Ao promover a inclusão e ao dar oportunidades a pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental de participarem em atividades de desporto, promove a integração social, a melhoria do quadro clínico do ponto de vista de saúde mas também físico e ,o aumento da autoestima dos participantes.

A *Special Olympics* Romania é financiada através de uma combinação de fontes, incluindo patrocínios de empresas, eventos de angariação de fundos, donativos de indivíduos, organizações e subsídios.

2. GOAL (“*Saiam e vivam*”) 2018-20

O *GOAL* é um projeto que visa criar condições que permitam manter a melhor qualidade de vida dos adultos mais velhos. Tem como objetivo principal melhorar a qualidade de vida dos adultos mais velhos através da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. O projeto envolve educação e formação para profissionais que trabalham com adultos mais velhos, com o objetivo de enriquecer os modelos de serviços de cuidados, desenvolvendo recomendações para métodos eficazes de motivar este grupo etário a terem um estilo de vida mais ativo e saudável. O projeto forneceu aos profissionais métodos e instrumentos de trabalho e, ofereceu uma oportunidade para trocar conhecimentos e experiências na implementação de atitudes pró-saúde entre adultos com mais de 60 anos. Os resultados podem ser utilizados para dotar os profissionais de melhores competências de comunicação e conhecimentos para implementar a atividade física para adultos mais velhos.

c. Portugal

1. MOVE IT (2022)

MOVE IT é uma iniciativa desenvolvida em Portugal, mas também em Espanha, Noruega e Itália. A Cerci Oeiras, é a entidade responsável pela realização desta iniciativa em Portugal. Esta prática consiste no desenvolvimento de um programa de formação para melhorar o exercício físico para pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental (PcDID) através de jogos e tecnologia.

Esta iniciativa teve início em abril de 2020, cofinanciada pela União Europeia, e visa introduzir as PcDID na utilização de tecnologias sob a forma de jogos, com exemplos práticos

e ligações a soluções disponíveis para implementar rotinas de atividade física apoiadas pelas TIC.

O projeto envolverá mais de 100 utilizadores finais (pessoas com deficiência intelectual, profissionais e familiares) em várias fases do projeto para co-criar, desenvolver e validar um quadro de formação inovador para promover as suas aptidões e competências para implementar e manter programas de atividade física. O MOVE IT tem como objetivo sensibilizar as Pessoas com Deficiência Intelectual (PcDID) para a importância de realizarem e manterem um estilo de vida ativo através da implementação de rotinas de atividade física, incluindo exemplos práticos e programas para a realização de atividade física adaptada; e apresentar às PcDID a utilização de tecnologias sob a forma de jogos, com exemplos práticos e ligações a soluções disponíveis para implementar rotinas de atividade física apoiadas pelas TIC.

Para além do desenvolvimento de competências nas pessoas com deficiência intelectual, o MOVE IT visa também capacitar profissionais e familiares através da aquisição de materiais de formação em atividade física e tecnologia. Simultaneamente, promove a utilização de aplicações para melhorar a formação prática dos profissionais e familiares na implementação de programas de atividade física, incluindo a exploração orientada desses materiais de formação em ambientes reais.

2. REMEXE (2016)

REMEXE é uma iniciativa desenvolvida em Portugal, em Alcobaça, Leiria. Esta iniciativa é desenvolvida desde 2016 pela Santa Casa da Misericórdia de Alcobaça. A iniciativa REMEXE visa promover o envelhecimento ativo e saudável de pessoas mais velhas e pessoas com deficiência intelectual, através da implementação de atividades de psicomotricidade, terapia ocupacional e animação na comunidade onde estas pessoas vivem.

As atividades de psicomotricidade, terapia ocupacional e animação sociocultural são realizadas na freguesia de Évora e Alcobaça para a comunidade sénior e pessoas com DID, promovendo o envelhecimento ativo e saudável, a coesão comunitária, a inclusão e a aquisição/manutenção de competências físicas, cognitivas, relacionais e sociais dos participantes, a manutenção e promoção da psicomotricidade, rentabilizando os recursos da comunidade na melhoria da qualidade de vida da sua população, potenciando competências, capacidades e conhecimentos e aumentando a autoestima e autoconfiança. Atividades de psicomotricidade, atividades de terapia ocupacional e atividades de animação organizadas duas vezes por mês nas freguesias.

A iniciativa REMEXE é financiada pelo promotor e financiada pelas autarquias locais.

d. Irlanda

1. Special Olympics Ireland

Special Olympics Ireland é uma organização que se concentra em proporcionar oportunidades de desporto e atividade física a pessoas com deficiência intelectual. Promovem o envelhecimento ativo oferecendo uma gama de programas desportivos e de fitness adaptados às necessidades e capacidades específicas das pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental que estão a envelhecer.

Uma das melhores práticas da *Special Olympics Ireland* é a sua ênfase na participação inclusiva. Permitem que as pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental tenham acesso a uma variedade de desportos e atividades físicas, independentemente da sua idade ou nível de capacidade. Esta abordagem inclusiva promove o envelhecimento ativo, encorajando os indivíduos a manterem-se fisicamente ativos, a manterem ligações sociais e a continuarem a participar em atividades que lhes trazem alegria e realização.

A *Special Olympics Ireland* também trabalha em estreita colaboração com treinadores, formadores e voluntários para dar formação e apoio na adaptação de desportos e atividades físicas para indivíduos mais velhos com deficiências intelectuais. Reconhecem a importância da instrução especializada e das adaptações para satisfazer as necessidades e capacidades únicas desta população. Esta abordagem promove o envolvimento e a participação a longo prazo de adultos mais velhos com deficiência intelectual e desenvolvimental em atividades físicas, contribuindo para o seu bem-estar geral e para um envelhecimento ativo.

2. National Federation of Voluntary Bodies (*Federação Nacional de Organismos Voluntários*)

A *National Federation of Voluntary Bodies* é uma organização de referência que representa os prestadores voluntários de serviços a pessoas com deficiência mental na Irlanda. Promovem ativamente os direitos e a inclusão das pessoas com deficiência intelectual, incluindo a promoção de atividade física para o envelhecimento ativo.

Uma das suas melhores práticas é a abordagem colaborativa que adotam no desenvolvimento e implementação de programas de atividade física para pessoas com deficiência intelectual no envelhecimento. A *National Federation of Voluntary Bodies* trabalha em parceria com várias partes interessadas, incluindo prestadores de serviços, profissionais e as próprias pessoas com deficiência intelectual, para conceber e implementar programas que vão ao encontro das necessidades e preferências específicas dos adultos mais velhos.

Esta abordagem colaborativa assegura que os programas de atividade física são centrados na pessoa, tendo em conta as suas capacidades, interesses e objetivos. Ao envolver os indivíduos com deficiência intelectual no processo de planeamento e de tomada de

decisões, os programas tornam-se mais adaptados e relevantes, promovendo o envelhecimento ativo de uma forma que se alinha com as suas aspirações e desejos pessoais.

e. França

1. Tous en Scène 2023 (Todos em palco)

Os residentes de três estabelecimentos da AFEJI: Résidence Rembrandt, Résidence Les Bazennes e Résidence Fairise, costumavam praticar atividades de dança adaptadas às suas deficiências intelectuais numa associação local. Em 2022, a associação fechou e, devido à falta de profissionais que ofereçam atividades de dança adaptada na região em torno de Dunquerque, os residentes tiveram de deixar de praticar essas atividades de dança.

O projeto "Tous en scène" ("Todos em palco") visa colmatar esta lacuna, organizando a formação de uma companhia de dança adaptada. Uma vez formado, este grupo composto por 10 pessoas, 3 profissionais e 7 residentes com deficiência intelectual, organizará e supervisionará workshops de dança adaptada noutros institutos da AFEJI. A formação da companhia de dança seguirá o método AVIO e será supervisionada por um formador da Federação Francesa de Dança Adaptada. O custo da formação foi estimado em 8700 euros. É necessário equipamento para a formação: principalmente espelhos e barras de dança, cujos custos ainda não foram estimados.

A dança tem um impacto positivo no bem-estar físico, mental e social das pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental. Do ponto de vista físico, a dança melhora o equilíbrio, a força e a coordenação muscular. Através da dança, as pessoas com deficiência intelectual podem exprimir emoções que talvez não consigam exprimir verbalmente. A dança também é boa para combater a ansiedade, uma vez que estimula a capacidade de concentração durante a prática, bem como o relaxamento logo após a prática. *Tous En Scène* prevê a dança num ambiente de grupo, o que pode ajudar a fomentar ligações sociais e a desenvolver competências sociais, uma vez que a dança leva a comunicação para além do domínio verbal que, de outra forma, pode limitar as capacidades de socialização das pessoas com deficiência intelectual.

2. Afeji's Olympiades (Olimpíadas AFEJI desde 2022)

As *Afeji's Olympiades* é um evento desportivo que reúne vários públicos vulneráveis acolhidos nos estabelecimentos da Afeji (incluindo as pessoas com deficiência intelectual) num ambiente inclusivo e temático das Olimpíadas para a prática de atividade física.

As *Afeji's Olympiades* são um bom exemplo de um evento que promove as atividades físicas entre as pessoas com deficiência física e outros grupos-alvo vulneráveis (pessoas com deficiências físicas, crianças que vivem em lares de acolhimento, jovens migrantes, etc.), oferecendo um ambiente que facilita a socialização e envolve atores externos, como clubes desportivos.



Em 2022, as *Afeji's Olympiades* envolveram 100 participantes e 53 instrutores que os acompanharam. O evento teve a duração de 3 dias, abrangendo diferentes tipos de desportos e workshops.

Para as primeiras Olimpíadas, vários parceiros foram mobilizados para o evento, a fim de fornecer instalações, equipamento e recursos humanos. Por exemplo, a cidade de Gravelines, no âmbito do programa "Terre de Jeux" (Terra de Jogos), disponibilizou as instalações onde decorre o evento. Vários clubes desportivos também estiveram presentes para proporcionar atividades como o atletismo e o tiro ao arco. Estiveram igualmente envolvidos no evento pessoal especializado, como profissionais de desporto adaptado e fisioterapeutas.

Através deste evento, as pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental podem descobrir e praticar vários desportos adaptados, que têm muitos benefícios para a sua saúde física e mental.



O evento pode motivar pelo menos algumas delas a iniciar ou retomar a prática de uma atividade física. Este evento é uma oportunidade para as pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento a saírem da sua zona de conforto social e conviverem com pessoas de fora dos estabelecimentos que as acolhem.

II. Políticas nacionais

O presente capítulo pretende analisar os quadros jurídicos nacionais em vigor nos países parceiros, bem como as políticas atuais e futuras, que se baseiam nesses quadros. Será dada uma panorâmica jurídica global e, em seguida, serão apresentadas e discutidas as políticas atuais e futuras de cada país no que diz respeito aos direitos das pessoas com deficiência.

a. Quadro jurídico/Resumo histórico

Todos os países da parceria ActivAbility têm leis relativas aos direitos das pessoas com deficiência. Inicialmente, a legislação centrava-se nas pessoas com deficiências físicas. Por exemplo, em França, as primeiras leis sobre os direitos das pessoas com deficiência foram aprovadas após a Primeira Guerra Mundial e centravam-se na inclusão profissional das pessoas com deficiência física. Em Itália, foram aprovadas leis na década de 1970 para garantir o acesso ao trabalho e à educação, mas, tal como em França, que também legislou sobre as pessoas com deficiência física na década de 1970, estas leis não abordam o acesso às atividades físicas.

De um modo geral, as leis que garantem os direitos das pessoas com deficiência à prática de atividade física começaram a surgir nos anos 90 e no início dos anos 2000 nos países da parceria.

Em Itália, o primeiro passo em direção a estes direitos foi dado em 1992 com a Lei 104/92, também conhecida como "Lei-Quadro para a Assistência, Integração Social e Direitos das Pessoas com Deficiência". Esta foi a primeira lei italiana que se refere à acessibilidade das atividades desportivas para pessoas com deficiência. Foi também o primeiro passo legislativo importante na consideração dos direitos das pessoas com deficiência, não só no que respeita ao acesso ao emprego, mas também, de uma forma mais geral, na promoção do seu bem-estar.

Na Roménia, a primeira lei importante neste sentido é a Lei 448/2006 e as suas alterações posteriores, relativas à proteção e promoção dos direitos das pessoas com deficiência, incluindo a obrigação de a administração pública facilitar o acesso das pessoas com deficiência aos valores culturais, ao turismo, ao desporto e às atividades de lazer.

Em Portugal, o regime jurídico das pessoas com deficiência foi desenvolvido pela primeira vez em 2004, com as Bases Gerais do Regime Jurídico da Prevenção, Facilitação, Reabilitação e Participação das Pessoas com Deficiência n.º 38/2004, criando a obrigação de o Estado desenvolver medidas específicas necessárias para tornar o lazer acessível às pessoas com deficiência, incluindo o acesso ao desporto de competição (artigo 39.º). O artigo 31.º (Direito à saúde) prevê medidas específicas necessárias para assegurar a promoção e

vigilância da saúde, exames e diagnósticos preventivos, início precoce do tratamento e restabelecimento dos direitos e funções médicas das pessoas com deficiência (FPPD, 2016).

Na Irlanda, o primeiro passo para um maior acesso ao desporto ocorreu em 2005 com a Lei da Deficiência, que prevê um mecanismo de reclamação em caso de não prestação de serviços. Prevê igualmente a facilitação de um melhor acesso a edifícios e serviços públicos por parte das pessoas com deficiência e obriga o Estado a promover a igualdade e a inclusão social.

Em França, foi aprovada em 2005 uma lei que garante a igualdade de direitos e de oportunidades para as pessoas com deficiência, incluindo as deficiências intelectuais. Esta lei foi depois reforçada por uma lei de 2022 sobre a promoção do desporto que inclui disposições específicas para as pessoas com deficiência, por exemplo, os estabelecimentos que as acolhem têm agora de nomear um árbitro desportivo.

Por último, todos os países da parceria ratificaram a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, de 2006, que estabelece no seu artigo 30.

“Os Estados Membros reconhecem o direito das pessoas com deficiência (...) a terem a oportunidade de organizar, desenvolver e participar em atividades desportivas e recreativas específicas para pessoas com deficiência e, para este fim, encorajam a disponibilização, com base na igualdade com os outros, de meios adequados de educação e formação e de recursos”

b. Principais políticas atuais: Conteúdo/ Implicações práticas/ Limites potenciais

Após a aprovação das leis que garantem o acesso das pessoas com deficiência (incluindo as deficiências intelectuais) às atividades físicas, todos os países da parceria criaram políticas para atingir estes objetivos. Estas políticas variam de país para país.

Itália:

Houve grandes mudanças nos últimos anos em relação à legislação desportiva, principalmente com a grande reforma desportiva iniciada com a Lei 86 de 8 de agosto de 2019, que também afeta o desporto e a deficiência.

A lei, que entrará em vigor em 1º de julho de 2023, além de dar dignidade aos que ainda estão desprotegidos no setor, protege as pessoas com deficiência e os menores e, abre o

reconhecimento dos atletas com deficiência como profissionais na área desporto, tanto no setor amador quanto no profissional.

Outro passo importante que está a mudar a configuração do desporto a nível legislativo é a alteração do artigo 33.º da Constituição, acrescentando, no final do texto atualmente em vigor, a frase "A República reconhece o valor educativo, social e de promoção do bem-estar físico e mental da atividade desportiva em todas as suas formas". Estas importantes alterações legislativas demonstram a atenção que atualmente é dada ao desporto e ao movimento em geral como uma importante fonte de bem-estar para todos, incluindo as pessoas com deficiência e os idosos.

O CIP também está a trabalhar para melhorar as condições e a acessibilidade do desporto para as pessoas com deficiência, e foi em março de 2023 que se realizou uma reunião entre o Comité Paralímpico Italiano e os organismos de promoção do desporto, onde foram discutidas as estratégias postas em prática para alargar a oferta desportiva para as pessoas com deficiência nos territórios. Espera-se ver em breve os resultados desta fase de grande interesse.

Roménia

A Estratégia Nacional para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2027 é o principal documento oficial que regula a prática de atividades físicas por pessoas com deficiência. Seguindo as linhas de ação estabelecidas na Lei 448/2006, a promoção e salvaguarda das atividades físicas para pessoas com deficiências intelectuais é também um objetivo estratégico da Estratégia Nacional. Mais concretamente, este último visa aumentar o acesso das pessoas com deficiência ao desporto. Com efeito, tal como reconhecido na Estratégia Nacional, o direito das pessoas com deficiência a participar no desporto tem benefícios complexos em três áreas distintas: aumenta as possibilidades de uma vida física e mental saudável; ajuda o desenvolvimento pessoal, com benefícios cognitivos como o aumento da autoestima; e promove a integração na sociedade. Por conseguinte, as pessoas com deficiência devem poder praticar desportos adaptados ao tipo de deficiência para se desenvolverem harmoniosamente e melhorarem a sua saúde e, para os adultos, o desporto deve fazer parte do seu estilo de vida. Por último, a Estratégia Nacional reconheceu que as atividades desportivas também têm uma dimensão de reabilitação para algumas deficiências; no entanto, as pessoas com deficiência participam no desporto em muito menor grau do que as pessoas sem deficiência.

Há várias explicações para o acesso limitado das pessoas com deficiência ao desporto. Em primeiro lugar, o planeamento político no domínio do desporto não inclui as necessidades das pessoas com deficiência. Além disso, a legislação desportiva e os regulamentos organizacionais das federações desportivas não criam um quadro adequado para garantir a

participação das pessoas com deficiência em atividades desportivas regulares no sistema escolar ou em clubes desportivos amadores. Os custos de participação em atividades desportivas são muitas vezes proibitivos, envolvendo custos de transporte para além dos custos de equipamento, e não existem mecanismos de financiamento público destas atividades. Os clubes desportivos não dispõem de pessoal especializado para trabalhar com pessoas com deficiência, entre instrutores, treinadores ou pessoal de apoio.

Portugal

Em Portugal, para além da legislação, o desporto para pessoas com deficiência tem sido promovido por várias organizações. O desporto adaptado tornou-se uma preocupação nacional, existindo atualmente organizações desportivas para pessoas com deficiência, que promovem esta atividade física adaptada nas várias modalidades existentes, o que permite a sua inclusão na sociedade civil.

A Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) é uma organização que reúne organizações desportivas específicas que trabalham com diferentes tipos de deficiência:

- Associação Nacional de Desporto para Cegos (ANDDVIS)
- Associação Nacional de Desporto para o Desenvolvimento Intelectual (ANDDI)
- Liga Portuguesa de Desporto para Surdos (LPDS)
- Paralisia Cerebral - Associação Nacional de Desporto (PC- AND)
- Associação de Atletas com Deficiência (AAPD)

Estas associações são responsáveis pela promoção de atividades e competições desportivas no domínio da deficiência, mas há também a possibilidade de envolver pessoas com determinadas deficiências em equipas regulares, em especial nas cidades mais pequenas, com a ajuda de organizações envolvidas no domínio da deficiência. As organizações públicas também desenvolvem eventos, ações de sensibilização e iniciativas para promover o desporto para pessoas com deficiência.

Em termos de políticas nacionais, o Governo português elaborou um Plano de Ação Nacional para a Atividade Física³ em que considera as pessoas com deficiência como grupos específicos, com os seguintes objetivos: aumentar a prática de atividade física por pessoas com deficiência, com ênfase nas crianças e jovens; promover a inclusão das pessoas com deficiência na sociedade através da prática de atividade física e desporto; aumentar a formação e as competências dos profissionais que trabalham com pessoas com deficiência e com crianças e jovens com necessidades educativas especiais. Este plano de trabalho foi desenvolvido com o

³ Website: <http://www.panaf.gov.pt>

apoio da Federação de Desporto para Pessoas com Deficiência e promoveu várias modalidades desportivas.

Todos os anos, a Special Olympics colabora com centenas de milhares de voluntários e técnicos da área do desporto de todo o mundo para prestar acompanhamento a atletas com deficiências intelectuais. Tem havido um número crescente de pessoas com deficiências intelectuais que têm participado nos Jogos Olímpicos Especiais desde a sua fundação em 1968. O objetivo dos Special Olympics é proporcionar instrução desportiva e competição atlética durante todo o ano numa série de desportos de estilo olímpico para crianças e adultos com deficiências intelectuais. Isto dá-lhes oportunidades contínuas para melhorarem a sua condição física, revelarem a sua coragem, sentirem alegria e, partilharem os seus talentos com as suas amizades e família, com outros atletas dos Special Olympics e a comunidade.

Irlanda

A Irlanda desenvolveu um Plano Nacional de Atividade Física que visa aumentar os níveis de atividade física em todos os segmentos da população, incluindo os indivíduos com deficiências intelectuais. O plano reconhece a importância de oportunidades de atividade física inclusiva e encoraja a participação de pessoas com deficiência em programas desportivos e recreativos baseados na comunidade.

A *Disability Sport Ireland* é o organismo nacional que rege o desenvolvimento e a promoção do desporto e da atividade física para pessoas com deficiência, incluindo as deficiências intelectuais. Trabalham para garantir a igualdade de acesso e de oportunidades para as pessoas com deficiência intelectual participarem numa variedade de desportos e atividades físicas. Os seus programas e iniciativas visam melhorar a aptidão física, o bem-estar e a inclusão social de pessoas idosas com deficiências intelectuais.

A *Sport Ireland*, criada em 2015, é uma rede nacional de responsáveis pela inclusão de pessoas com deficiência no desporto (SIDOs), que se encontram em todo o país em parcerias desportivas locais. Os SIDOs trabalham para apoiar as pessoas com deficiência e as comunidades locais a tornarem-se mais ativas. A *Sport Ireland* também publicou uma política para ajudar a aumentar a proporção da população que pratica uma atividade física regular, o que é benéfico para o indivíduo, a comunidade e a sociedade em geral.

Finalmente, a nível local, várias organizações comunitárias, clubes desportivos e centros de lazer na Irlanda implementaram programas de atividade física inclusiva para indivíduos com deficiências intelectuais. Estes programas foram concebidos para proporcionar oportunidades de interação social, desenvolvimento de competências e aptidão física. Incluem frequentemente desportos adaptados, aulas de fitness em grupo e atividades

recreativas que respondem às necessidades e capacidades dos adultos mais velhos com deficiência mental.

França

A nível nacional, o Ministério do Desporto é responsável pela promoção das atividades físicas para as pessoas com deficiência intelectual. De um modo geral, o Ministério fornece informações, recolhe e divulga conhecimentos, bem como apoia e orienta o trabalho realizado no terreno pelas várias organizações (públicas, estruturas a nível local, ou associações e estruturas privadas).

O Ministério também oferece apoio financeiro aos jovens (dos 6 aos 30 anos) com deficiência que desejem praticar atividades físicas: Com o programa *Pass'Sport*, os jovens com deficiência podem receber até 50 euros para cobrir as taxas de inscrição em clubes desportivos. O ministério criou também um guia online com uma lista de clubes e associações desportivas adaptadas a pessoas com deficiência.

Para além das iniciativas do Ministério do Desporto, a nível nacional, a Federação de Desporto Adaptado dedica-se a proporcionar um melhor acesso das pessoas com deficiência às atividades físicas. Esta Federação agrupa várias associações e clubes desportivos total ou parcialmente dedicados à prática de atividades físicas adaptadas. A federação organiza competições de desporto adaptado, comunica sobre atividades físicas e organiza eventos de sensibilização e programas de desporto adaptado em estabelecimentos médicos e sociais que acolhem pessoas com deficiência intelectual.

A um nível mais local, os esforços do Estado francês para promover as atividades físicas entre as pessoas com deficiência são representados principalmente pelos Centros Departamentais de Pessoas com Deficiência (DDPC). Os DDPC apoiam as pessoas com deficiência (física e/ou mental), por exemplo, ajudando-as a encontrar um desporto adaptado aos seus gostos e capacidades. No entanto, o apoio oferecido pelos CDP pode variar consoante os serviços. Alguns DDPC elaboraram um repertório departamental de instalações para as pessoas com deficiência mental participarem em atividades físicas. Por outro lado, outros CDP não fazem qualquer referência à possibilidade de praticar atividades físicas nos seus sítios Web. O DDPC continua a ser uma estrutura cuja atividade desportiva é apenas uma das muitas questões (gestão dos pedidos e dos pagamentos das diversas prestações relacionadas com a deficiência, apoio escolar e profissional, etc.) que lhe são confiadas, e as atividades físicas podem não ser a sua principal prioridade.

Para além da DDPC, existem dois grandes tipos de intervenientes que desempenham um papel importante na prática de atividades físicas.

Em primeiro lugar, os clubes e associações desportivas. Trata-se de estruturas desportivas que acolhem pessoas com deficiência. O tipo destas estruturas varia, dependendo da deficiência, do grupo etário visado e da modalidade desportiva. Algumas aceitam as pessoas

com deficiência, outras não. Algumas estão filiadas numa federação, enquanto outras são independentes.

O segundo tipo de atores é a variedade de estabelecimentos médicos e sociais que acolhem as pessoas com deficiência intelectual. Estes estabelecimentos variam consoante a idade e o nível de dependência das pessoas com deficiência intelectual que acolhem. Um relatório de 2013 da região da Aquitânia pode dar-nos uma visão geral (embora datada e limitada a uma região de França) da prática de atividades físicas nestes estabelecimentos.

- A maioria (70%) dos estabelecimentos inquiridos organiza atividades físicas para as pessoas que acolhem
- Estes estabelecimentos organizam atividades físicas de duas maneiras diferentes: internamente e externamente (geralmente em parceria com clubes locais).
- A competição e o rendimento são evitados em favor da socialização e do complemento dos cuidados.
- A atividade física é mais comum entre as crianças do que entre os adultos.
- A maior parte do pessoal envolvido nas atividades físicas é constituída por educadores médico-sociais dos estabelecimentos. Os monitores desportivos são ainda uma minoria.

c. Políticas Futuras

A maioria dos países da parceria planeou promover ainda mais a prática de atividades físicas por parte das pessoas com deficiência intelectual através de novas leis e políticas.

Itália

Entre as políticas futuras, podemos identificar o que será a implementação do Plano Nacional de Recuperação e Resiliência, que também afetará a área do "Desporto e Inclusão Social", para a qual haverá um investimento considerável.

Pretende-se incentivar a regeneração de áreas urbanas, apostando em instalações desportivas, a fim de promover a inclusão e integração social, especialmente nas áreas mais desfavorecidas. Os projetos financiados devem apoiar:

- A construção e a recuperação de instalações desportivas localizadas em zonas desfavorecidas, incluindo os subúrbios metropolitanos;
- A distribuição de instalações desportivas em zonas desfavorecidas;
- A conclusão e a modernização das instalações desportivas existentes (por exemplo, reabilitação funcional, renovação, manutenção)

extraordinária, eliminação de barreiras arquitetónicas, eficiência energética).

Além disso, em janeiro foi aprovada a proposta de lei "Delegações ao Governo em matéria de políticas a favor dos idosos", que obriga o Governo a adotar, até 31 de janeiro de 2024, um ou mais decretos legislativos para a definição de medidas destinadas a promover o envelhecimento ativo e a dignidade, autonomia e inclusão social dos idosos e a prevenção da fragilidade.

Roménia

No que diz respeito às políticas futuras, espera-se que o Ministério da Juventude e do Desporto promova um papel importante e ativo na prestação de apoio aos atletas com deficiência e no incentivo à sua participação.

De facto, de acordo com um comunicado de imprensa do Ministro da Juventude e do Desporto, o Ministério irá propor um plano de medidas a implementar em colaboração com todas as partes interessadas envolvidas nas atividades e na preparação para os Jogos Paraolímpicos, com o objetivo de colocar a Roménia entre os dez principais países até 2032 em termos de número de medalhas ganhas nos Jogos Paraolímpicos. Isto inclui a criação de infraestruturas desportivas acessíveis, através da criação de secções dedicadas a pessoas com deficiência em clubes desportivos, com o objetivo de atingir uma percentagem de, pelo menos, 20% de atletas paraolímpicos inscritos.

O plano de medidas inclui o incentivo e o estímulo às federações desportivas para que cuidem efetivamente dos atletas paraolímpicos, através da atribuição de recursos financeiros dedicados, da criação de um programa dedicado às pessoas com deficiência que optem por se inscrever e praticar uma modalidade num clube desportivo, do estabelecimento de protocolos de colaboração com a Autoridade Nacional para as Pessoas com Deficiência para beneficiarem de apoio a nível concelhio, bem como de uma colaboração mais eficaz com o Comité Paraolímpico Nacional, cujo papel será cada vez mais importante.

Portugal

Embora em Portugal existam várias associações desportivas responsáveis pelo acesso e inclusão das pessoas com deficiência intelectual no mundo do desporto, é também importante identificar três barreiras: i) a maioria das pessoas com deficiência ainda está excluída da prática desportiva (distância geográfica); ii) baixo número de praticantes desportivos com deficiência em comparação com a sua percentagem da população em Portugal; iii) subfinanciamento, é necessário criar uma política pública para o desenvolvimento da atividade desportiva que financie as ações de divulgação, atração e formação de todos os agentes envolvidos na inclusão.

Irlanda

Estão em curso planos para melhorar o acesso dos estudantes com deficiências intelectuais através de um fundo de 9 milhões de euros para o ensino superior. No entanto, as atividades físicas não são mencionadas neste fundo. Plano de Ação para a Deficiência 2022. Além disso, o relatório sobre a consulta pública do Plano de Ação para a Deficiência 2022-2025 não referiu que se tratava de uma grande prioridade no país.

França

A estratégia nacional 2020-2024 "Desporto e Deficiência" prevê a implementação de várias disposições para tornar a prática de atividades físicas mais acessível às pessoas com deficiência intelectual. Estas disposições vão desde a melhoria da mediatização do desporto adaptado até ao desenvolvimento de ferramentas para melhor compreender e personalizar a experiência desportiva das pessoas com deficiência intelectual.

No entanto, há um elemento que falta nas políticas atuais ou futuras em França: a questão do envelhecimento das pessoas com deficiência em geral e das pessoas com deficiência idosas em particular. Embora algumas das medidas previstas pelo Ministério (em particular a individualização das respostas em função das necessidades específicas das pessoas) possam indiretamente ajudar a apoiar o envelhecimento das pessoas com deficiência, o envelhecimento não é parte integrante da estratégia atual do Ministério.

Em geral, os conceitos de envelhecimento, atividade física e deficiência raramente são combinados. De acordo com vários investigadores, existe, em França, uma tendência para desenvolver "políticas categóricas", criando uma barreira artificial e administrativa entre as políticas relativas à deficiência e as políticas relativas ao envelhecimento.

"De uma forma mais abrangente, esta divisão reforça a dificuldade de imaginar que as pessoas com deficiência estão a envelhecer, um fenómeno que é ainda recente e cuja evolução nos esforçamos por identificar. Contribui para manter a velhice das pessoas com deficiência numa condição de irreflexão".

Esta observação parece ser igualmente verdadeira em todos os outros países da parceria, onde não existem políticas diretamente dirigidas às pessoas com deficiência intelectual em envelhecimento.

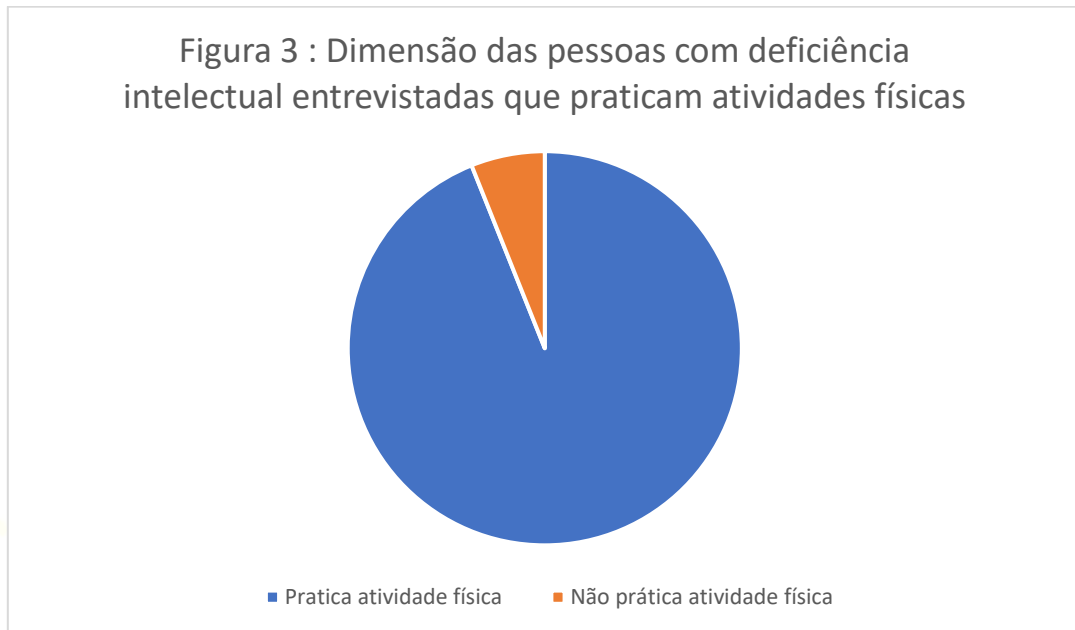
III. Resultados da entrevista

Esta capítulo apresenta os resultados das entrevistas com as pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento (PcDID), técnicos superiores da área da saúde, ciências sociais e educação e, profissionais da área do desporto. As entrevistas com as pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento e com os profissionais que trabalham com PcDID foram efetuadas em todos os países da parceria. No total, 90 pessoas foram entrevistadas, 33⁴ pessoas com deficiência intelectual, 32 técnicos superiores da área da saúde, social e educação que trabalham com pessoas com deficiência intelectual e, 25 profissionais da área do desporto que trabalham com pessoas com deficiência intelectual. As perguntas dependiam se o entrevistado era uma pessoa com deficiência física ou um profissional, mas focavam principalmente os benefícios das atividades físicas, os tipos de atividades físicas praticadas pelas pessoas com deficiência física, as dificuldades encontradas e as necessidades das pessoas com DID e dos profissionais na execução das atividades.

⁴ Nota nacional: As PcDID entrevistadas, em todos os 5 países parceiros, residiam e/ou frequentavam respostas sociais destinadas a pessoas com deficiência, onde a prática e o acesso de atividade física é assegurado por estas instituições/associações, pelo que esta amostra não é representativa. Por forma a melhorar estas entrevistas, devem ser realizadas no futuro entrevistas a PcDID que residem nas suas casas, sem qualquer apoio de respostas sociais para analisar e quantificar os serviços e atividades físicas disponíveis na comunidade.

a. Resultados das entrevistas com pessoas com deficiência intelectual

Foram realizadas entrevistas com 33 pessoas com deficiência intelectual, com idades compreendidas entre 22 e 65 anos. Dos 33 entrevistados, 31 referiram praticar atividades físicas. Entre os dois entrevistados que não praticavam atividades físicas, um afirmou que era devido a uma deficiência física, e o segundo relatou não gostar de atividades físicas.



A grande maioria (30 em 33) dos entrevistados nutre sentimentos muito positivos em relação à realização de atividades físicas. Referiram ainda que se sentem melhor, mais calmos e mais felizes após uma sessão de atividades físicas.

Alguns dos entrevistados também expressaram o seu conhecimento do impacto positivo das atividades físicas no seu bem-estar e o facto de que, para serem saudáveis, precisam de participar em atividades desportivas e outras. Os entrevistados também mencionaram a dimensão social das atividades físicas, muitas vezes as equipas tornam-se grupos de amigos, o que lhes permite praticar desporto sem vergonha e sem medo de serem julgados, criando um sentimento de pertença e interação com as pessoas. Os três restantes entrevistados referiram não gostar de atividade física, sendo que dois deles as consideram aborrecidas e o último tem medo de se magoar e de não "praticar corretamente". Mas, de um modo geral, as pessoas com deficiência relataram benefícios para a saúde física e mental graças à prática de atividades físicas.

Numa primeira análise, em termos de sentimentos e pensamentos sobre o envelhecimento, a maioria dos entrevistados referiu não pensar frequentemente no futuro e no envelhecimento.



No entanto, quando se discutiu mais aprofundadamente, verificou-se que, em certos casos, o isolamento social e a diminuição das capacidades físicas eram uma fonte de preocupação. Nestes casos, as atividades físicas foram frequentemente vistas pelos entrevistados como uma forma de reduzir os impactos negativos do envelhecimento.

Os tipos de atividades físicas relatados pelos entrevistados variam de um país para outro e de uma estrutura para outra.

No geral, os resultados das entrevistas revelaram um vasto painel de desportos e atividades físicas coletivas e individuais, de competição e não competição, praticados pelas pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento entrevistadas.

As atividades físicas em equipa são o tipo de desporto mais praticado, desde o futebol, o rãguebi e o basquetebol, aos menos competitivos, como as danças de grupo. Os entrevistados também praticam atividades físicas individuais, como a ginástica de reabilitação, o levantamento de pesos, a corrida, a natação, a caminhada e o ioga. Em certas estruturas, as pessoas com DID também praticam desportos adaptados, como o Boccia. A frequência das sessões de atividade física também varia. A frequência varia entre 1 vez por semana e 5 vezes por semana, com uma média de 2 a 3 vezes por semana. A frequência pode diminuir em função de fatores externos, como as consultas médicas. Por outro lado, um forte apoio familiar pode levar a que as pessoas com DID pratiquem atividades físicas adicionais, para além das que praticam em respostas sociais. .

Entre todos os países parceiros, uma das dificuldades mais recorrentes encontradas pelas pessoas com DID diz respeito à compreensão das regras de determinadas atividades físicas.

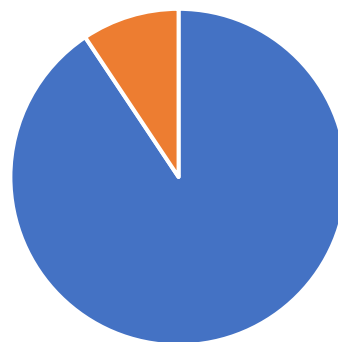
Os entrevistados também referiram ter dificuldade em manter-se concentrados e empenhados numa atividade quando esta dura demasiada tempo. Alguns referiram que os ambientes de grupo eram por vezes stressantes para eles e que preferiam fazer exercício sozinhos.

O aspeto competitivo de algumas atividades também pode constituir um problema. Alguns entrevistados referiram que, quando perdem ou quando não têm um desempenho como esperavam, podem ficar frustrados e agressivos. Outra dificuldade surge quando as atividades físicas requerem equipamento específico, geralmente dispendioso, o que leva a uma barreira económica (i.e. surf).

b. Resultados das entrevistas com técnicos superiores da área da saúde, ciências sociais e educação

Neste subcapítulo, resumem-se as entrevistas realizadas a 32 profissionais da área da saúde, ciências sociais e educação: educadores sociais, assistentes sociais, psicomotricistas, técnicos de reabilitação física, gerontólogos, animadores socioculturais e psicólogos.

Figura 5 : Dimensão dos profissionais com experiência na organização ou supervisão de atividades físicas com pessoas com deficiência intelectual



■ Organizou e/ou supervisionou atividades físicas
 ■ Não organizou e/ou supervisionou atividades físicas

Todos os profissionais entrevistados, à exceção de 3, têm experiência em participar na organização de atividades físicas das pessoas com DID, se não supervisionarem diretamente essas atividades.

As atividades físicas são frequentemente organizadas numa calendarização semanal, mas a frequência com que são organizadas depende de vários fatores: época do ano, a disponibilidade dos profissionais e a disponibilidade do espaço (estrutura em que os profissionais trabalham). Por exemplo, a falta de tempo e as outras responsabilidades dos profissionais podem encurtar as sessões ou levar ao cancelamento de algumas delas. Além disso, a falta de formação em atividades físicas adaptadas dos profissionais entrevistados limita a lista de atividades que se sentem confiantes para supervisionar e/ou realizar.

As atividades variam muito em termos de tipo: ioga, combate, dança, futebol, caminhada, basquetebol, tiro com arco... Os profissionais parecem preferir atividades de grupo para ajudar as pessoas com deficiência intelectual a socializar com os seus pares.

Todos os profissionais entrevistados estão interessados em receber formação e em ter acesso a materiais e recursos de aprendizagem adicionais para melhorar as suas práticas, especialmente no que diz respeito ao envelhecimento, que consideram (no relatório da

Irlanda) ser negligenciado pelo grupo-alvo. Por exemplo, alguns acreditam que há demasiadas suposições de que as pessoas com DID, especialmente as mais velhas, não podem ser ativas.

Em termos de **dificuldades encontradas na implementação de atividades físicas** com as pessoas com deficiência, os profissionais referem dois grandes tipos de problemas:

- Dificuldades organizacionais e logísticas: encontrar tempo para planear e supervisionar as atividades e o custo do equipamento desportivo podem ser fatores limitativos.
- Dificuldades em envolver as pessoas com DID nas atividades físicas:
 - Os profissionais referiram que as pessoas com deficiência intelectual tendem a ter uma capacidade de atenção mais curta e aborrecem-se rapidamente.
 - A falta de motivação das pessoas com DID. Por exemplo, as pessoas com deficiência podem ter relutância em participar em atividades físicas porque têm medo de se magoar.
 - A falta de cultura desportiva ao longo das suas vidas torna difícil para estes grupos a prática de atividade física diária.
 - A relutância das famílias, que consideram que as atividades físicas propostas não são seguras. Além disso, acontece que as famílias das pessoas com DID se influenciam negativamente umas às outras, persuadindo assim todas as outras famílias a não participarem na atividade proposta.
 - As pessoas com DID podem também ter dificuldade em compreender as regras. Alguns profissionais referiram ter dificuldades em avaliar se certas regras não serão compreendidas pelas pessoas com DID quando planeiam atividades físicas.
 - As pessoas com DID tendem a ter dificuldade em regular as suas emoções, o que pode levar a um aumento da frustração e mesmo da raiva quando perdem num desporto de competição, ou quando não têm um desempenho tão bom como esperavam.
- Discriminação: Especialmente quando estão no exterior, por exemplo, quando praticam num clube desportivo, as pessoas com DID podem ser vítimas de discriminação. Uma psicóloga de França relata, por exemplo, que o pessoal do estabelecimento onde trabalha tem dificuldade em encontrar clubes desportivos dispostos a receber pessoas com deficiência intelectual. Quando os clubes desportivos aceitam recebê-las, não dispõem necessariamente de técnicos formados para supervisionar com êxito as atividades físicas das pessoas com DID.

Em termos de **dificuldades especificamente relacionadas com o envelhecimento** das pessoas com DID, os profissionais referiram:

- Uma maior falta de motivação em comparação com as pessoas com deficiência intelectual mais jovens, devido a um maior receio de se magoarem em comparação com as pessoas com DID mais jovens, mas também um desinteresse pelas atividades físicas.
- Falta de confiança, as pessoas com DID mais velhas tendem a acreditar que não serão capazes de ser bem-sucedidas quando praticam. Têm também medo de não serem aceites nos grupos.
- Problemas de imagem corporal, que podem levar a uma relutância em praticar atividades físicas num ambiente de grupo.
- Limitações físicas devido ao envelhecimento e a um estilo de vida sedentário, comorbilidades e polimedicação. É necessário encontrar instalações e espaços que sejam acessíveis, que não tenham barreiras arquitetónicas, se também existirem dificuldades motoras e físicas, geram custos adicionais.
- O "Porquê": As pessoas idosas com DID podem não estar conscientes do impacto positivo das atividades físicas, ou podem pensar que as dificuldades anteriormente mencionadas ultrapassam os benefícios.

Relativamente aos **fatores de sucesso**, os profissionais referiram os seguintes comportamentos e estratégias úteis:

- A redação simples das instruções e a forma como se dirigem às pessoas com DID podem ajudar a resolver problemas de compreensão.
- Ambiente envolvente: Equipamento colorido e salas bem organizadas onde se realiza a atividade podem criar um ambiente mais envolvente, tornando as atividades físicas mais apelativas. A música também pode ser utilizada para motivar as pessoas com DID e mantê-las envolvidas durante mais tempo.
- A pessoa que supervisiona a sessão deve ser sorridente e dinâmica para motivar os participantes. No geral, a atitude do supervisor é primordial para o sucesso da sessão. Finalmente, quando um participante está frustrado, é melhor falar com ele a sós e cara a cara para perceber o que aconteceu, de modo a não repetir a situação de fracasso que causou a frustração em primeiro lugar. De um modo geral, a criação de um vínculo com as pessoas com DID facilitará a sua compreensão e a supervisão das atividades físicas.
- As atividades físicas devem ser organizadas como um jogo e não como um desporto.. Dar um objetivo às atividades físicas para além da condição física. Por exemplo, caminhar para ir às compras, em vez de caminhar só por caminhar.
- Diminuir o carácter competitivo: Se a competição pode ser uma motivação para alguns, também pode levar a frustrações, raiva e tensões em ambientes de grupo. A

participação das pessoas com DID em atividades físicas tem de ser celebrada como um sucesso em si mesma.

- Criatividade: quando o equipamento necessário é demasiado caro, é necessário que aqueles que desenvolvem as atividades físicas sejam mais criativos e inovadores. Ou seja, por vezes não é necessário comprar materiais, mas sim adaptar os recursos disponíveis.

Os benefícios referidos das atividades físicas são:

- Benefícios para a saúde mental:
 - Socialização: Através das atividades físicas em ambientes de grupo, as pessoas com DID podem conhecer novas pessoas, criar laços e aprender normas sociais. Em geral, as atividades físicas podem ser uma forma de as pessoas com DID ultrapassarem o isolamento e a solidão que estão associadas à deficiência. .
 - As pessoas com DID também se sentem mais calmas e serenas depois das sessões.
- Benefícios para a saúde física:
 - Fortalecimento da condição física e da autonomia.
 - Prevenir ou retardar problemas de saúde que surgem com o avançar da idade.
 - Melhoria da recuperação em caso de doença.

Em termos de necessidades, os profissionais referem que necessitam de:

- Algum programa de atividades desportivas com uma lista e detalhes das atividades físicas adaptadas às pessoas com DID.
- Formação, dicas e sugestões para envolver os grupos-alvo, mais precisamente:
 - Como comunicar com pessoas com deficiência intelectual
 - Como motivar este grupo de pessoas
 - Como criar uma relação interpessoal com as PcDID
 - Desenvolvimento de competências pessoais: gerir a frustração, expectativas profissionais, inteligência emocional, barreiras à comunicação, como ultrapassar dificuldades, trabalho em equipa, ...
- Instalações adaptadas destinadas à comunidade
- Recursos e equipamentos

Por último, os profissionais referiram que várias atividades são benéficas para as pessoas com deficiência intelectual e identificaram alguns exemplos. A caminhada é uma das atividades mais citadas, pois é simples, pode ser feita com qualquer número de pessoas, não requer equipamento e o seu ritmo pode ser facilmente adaptado às capacidades físicas dos participantes. Outras atividades foram citadas como exemplos:

- Ginástica

- Hidroginástica
- Jogos lúdicos
- Equitação
- Pilates

Independentemente das atividades referidas pelos profissionais, estes referiram que **as atividades mais bem-sucedidas e benéficas para este grupo são as atividades físicas que as pessoas com DID mais gostam e se sentem motivadas a realizar**. Qualquer atividade que realizem deve estar de acordo com as suas preferências e gostos, bem como com as suas necessidades e capacidades.

c. Resultados das entrevistas com profissionais da área do desporto

Os 25 profissionais da área do desporto entrevistados constituem um grupo heterogéneo: professores de educação física, professores especializados em desporto adaptado, atletas, treinadores e educadores com formação em desporto.

Os entrevistados estão envolvidos numa variedade de atividades físicas, tais como:

- natação
- atividade motora
- marcha nórdica
- ginástica postural
- ténis
- râguebi
- futebol
- ciclismo
- vela
- judo
- dança
- equitação

Tal como nos dois grupos anteriores de entrevistados, podemos observar um vasto leque de atividades físicas, desde atividades de grupa a individuais, competição, atividades de lazer ou orientadas para a saúde.

As **dificuldades encontradas pelos profissionais na implementação das atividades físicas** são:

- A competitividade no desporto pode criar vencedores e perdedores, o que pode tornar-se física e emocionalmente desgastante. Além disso, as pessoas com DID têm de aceitar que a atividade física tem a ver com um estilo de vida e não com competir e querer ser o melhor.
- A falta de motivação das pessoas com DID e a sua curta capacidade de atenção também tornam difícil mantê-las empenhadas durante muito tempo.
- As pessoas com DID também podem recusar ou ter relutância em participar em atividades que não se adequem aos seus gostos.
- A falta de recursos e de equipamento desportivo.
- Impacto emocional do trabalho com as PcDID: Os próprios profissionais enfrentam desafios emocionais quando trabalham com as PcDID, sobretudo quando os progressos nem sempre são evidentes. A imprevisibilidade dos resultados e a

necessidade de um plano de treino personalizado contribuem para estas tensões emocionais...

Relativamente aos adultos mais velhos com DID:

- Limitações físicas devido à idade e/ou medicação: as pessoas com DID mais jovens têm mais facilidade em escolher os desportos que gostam de praticar, enquanto as mais velhas estão limitadas pelo envelhecimento, medicação, comorbilidades...
- Falta de apoio familiar/social: foi observado pelos entrevistados que muitas das pessoas com DID mais jovens têm uma rede de apoio familiar estruturada, o que não se verifica quando estes são mais velhos
- A falta de motivação é mais forte entre as pessoas com DID mais velhas, que é explicado pela falta de cultura desportiva ao longo da vida

Relativamente aos fatores de sucesso:

- A informação e o aconselhamento antes da atividade são considerados realmente fundamentais para o sucesso das atividades físicas. Os profissionais precisam de informar tanto as pessoas com DID como as suas famílias, para que estas compreendam os benefícios das atividades físicas e a ausência de riscos da sua prática. Estes intercâmbios também ajudam os profissionais a compreender as diferentes necessidades e desejos das pessoas com DID, de modo a organizar atividades adaptadas a cada indivíduo. De um modo geral, uma relação interpessoal forte entre o profissional e a PcDID é essencial para o sucesso das atividades físicas.
- Cooperação estreita com os profissionais de saúde: Uma implementação bem-sucedida implica uma colaboração estreita com médicos, prestadores de cuidados, terapeutas e nutricionistas. Ter uma abordagem multidisciplinar garante que todos os aspetos dos cuidados da pessoa com deficiência sejam considerados, levando a planos de fitness mais eficazes e abrangentes.
- Paciência e instruções simplificadas: Os profissionais têm de demonstrar paciência e estar dispostos a repetir e simplificar as instruções para se adaptarem ao ritmo de aprendizagem das pessoas que estão a envelhecer. Dar instruções num ambiente calmo e menos estimulante e sob supervisão constante garante uma melhor compreensão e execução dos exercícios. Praticar a paciência e mostrar empatia são qualidades vitais e promovem um ambiente positivo e de apoio.
- Atividades gamificação: A integração de elementos com significado pessoal para os participantes, como objetos a que estão emocionalmente ligados, pode servir como fator de motivação e ajudar a manter a concentração durante as atividades.
- Ambiente e rotinas familiares: É essencial ter em conta a familiaridade do ambiente e das rotinas dos PcDID mais velhos. Permitir-lhes escolher entre atividades e incorporar

um fator social pode contribuir para o seu bem-estar geral. As atividades que desafiam a memória, o equilíbrio e a coordenação são particularmente benéficas.

De acordo com os entrevistados, as atividades físicas são altamente benéficas para as pessoas com deficiência intelectual:

- **Melhoria global dos parâmetros físicos:** A prática de atividade física conduz a melhorias significativas em vários parâmetros físicos das PcDID. medida que a sua condição física melhora, há um impacto positivo no seu bem-estar psicológico, incluindo uma maior concentração, coordenação e clareza mental geral. O treino com pesos pode ser altamente benéfico para os adultos mais velhos com DID, contribuindo para melhorar a força física e o bem-estar geral.
- **Melhoria do apetite e da concentração:** A atividade física pode ter benefícios adicionais, como a melhoria do apetite e o aumento da concentração para as PcDID.
- **Melhoria da mobilidade:** A atividade física pode ajudar as PcDID a aumentar a sua amplitude de ação, especialmente para os indivíduos predispostos a certos tipos de restrições de movimentos. Isto pode contribuir para uma melhor função física e para o bem-estar geral. A participação em atividades de desporto vai além dos movimentos de rotina em casa, que apenas visam alguns grupos musculares.
- **Mobilidade e coordenação:** A prática de atividade física ajuda as PcDID a manter e a melhorar a sua mobilidade e coordenação. Serve como medida preventiva contra quedas, o que é particularmente relevante para os indivíduos mais velhos.
- **Reduzir a dor e o desconforto:** A atividade física pode ajudar a reduzir a dor e a aliviar várias doenças sentidas pelas PcDID. Os programas de fitness personalizados podem visar áreas específicas de desconforto, contribuindo para melhorar a gestão da dor e o conforto geral.
- **Oportunidade de autocuidado e descontração:** A atividade física pode oferecer às PcDID uma oportunidade de autocuidado e relaxamento.

Também se observam benefícios no que diz respeito à componente social das atividades físicas:

- As práticas de atividade física permitem que as pessoas socializem com outras pessoas sem serem prejudicadas pelas barreiras de compreensão que as deficiências intelectuais podem criar.

Por último, os entrevistados referiram as seguintes **necessidades**:

- **Acesso a recursos:** Os profissionais do desporto precisam de ter acesso a recursos que os ajudem a implementar atividades mais bem adaptadas às PcDID, jovens e adultos

mais velhos. Estes recursos podem incluir equipamento especializado, materiais educativos e diretrizes adaptadas às necessidades específicas do indivíduo. .

- **Aprendizagem contínua:** Existe uma necessidade de formação contínua e de oportunidades de aprendizagem para os profissionais do desporto. Estes necessitam de formação em aspetos nutricionais, de obter informações mais aprofundadas sobre as necessidades específicas das pessoas com deficiência ou das PcDID e de conhecer instrumentos/ferramentas que os possam ajudar a adaptar melhor as atividades às capacidades dos seus clientes.
- **Formação Soft Skills:** Os profissionais do desporto precisam de formação emocional para lidar com situações difíceis e cultivar a empatia. Trabalhar com pessoas com PcDID pode apresentar desafios emocionais, e os profissionais devem estar equipados para lidar eficazmente com essas situações sem se sentirem sobrecarregados, desafiados e frustrados.
- **Experiência de trabalho com adultos mais velhos com ou sem DID:** É importante que os profissionais tenham uma comunidade em que possam confiar, pedir conselhos, recursos, etc.
- **Compreender o conceito de deficiência intelectual e desenvolvimento:** Os profissionais do desporto devem estar equipados com conhecimentos e uma melhor compreensão da deficiência e questões relacionadas. Esta compreensão é essencial para promover a inclusão, evitar estereótipos e fomentar uma melhor integração das pessoas com DID nas atividades.
- **Competências pedagógicas:** Estas competências permitem que os profissionais comuniquem eficazmente com os seus clientes, adaptem as atividades às suas necessidades e promovam um ambiente de apoio e inclusão.

IV. Principais conclusões e recomendações

O presente estudo apresentou e analisou a realidade no que diz respeito à prática de atividades físicas pelas pessoas com deficiência intelectual (DI) em geral e em adultos mais velhos com DI.

A primeira conclusão deste estudo é que, entre os países da parceria, existe uma consciência crescente da importância das atividades físicas para as pessoas com deficiência. De facto, todos os países da parceria aprovaram leis que garantem o acesso das pessoas com deficiência ao desporto e implementaram políticas para promover a prática de atividades físicas pelas pessoas com deficiência. Todos os países da parceria, com exceção da Irlanda, planeiam continuar a desenvolver estas políticas na próxima década. Isto é reforçado pela sensibilização tanto dos profissionais como das pessoas com deficiência: as atividades físicas são vistas 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 deficiência, criando laços de amizade e de comunidade.

As organizações nacionais e locais (federações, associações, entidades públicas...) puseram em prática diversas iniciativas de promoção da atividade física. Estas iniciativas consistem em eventos desportivos pontuais (como os Afeji's Olympics em França) ou em programas desportivos de longa duração (Special Olympics Irlanda e Roménia, ou Sportiva...Mente em Itália).

No entanto, uma outra conclusão desta investigação é que não existem políticas ou boas práticas que abordem especificamente a questão do envelhecimento ativo das pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento. O envelhecimento e as deficiências intelectuais e do desenvolvimento, bem como o papel das atividades físicas no envelhecimento ativo das pessoas com DID, continuam a ser negligenciado.

Relativamente às entrevistas realizadas, podem ser formuladas várias conclusões fundamentais:

- A grande maioria dos entrevistados, quer sejam pessoas com DID ou profissionais, estão conscientes dos importantes benefícios das atividades físicas para a saúde física e mental.
- Das atividades coletivas às individuais, dos desportos de competição às atividades de fitness ou de lazer, existe um vasto leque de atividades físicas ao dispor das pessoas com IDID, mesmo que algumas tenham de ser adaptadas às características específicas destes.
- A grande maioria das pessoas com DID entrevistadas pratica atividades físicas numa base semanal.
- No entanto, as pessoas com DID podem encontrar uma série de dificuldades na prática de atividades físicas:

- Problemas em permanecer dedicado: Falta de motivação, de confiança, de interesse, falta de atenção.
- Dificuldades em compreender as instruções.
- Discriminação quando praticam fora da organização que os acolhe/ fora de um grupo só de pessoas com DID.
- As pessoas com DID mais velhas têm dificuldades adicionais:
 - Tendem a ter ainda mais dificuldade em manter-se motivadas e empenhadas.
 - Limitações físicas devido ao envelhecimento e à medicação.
- De um modo geral, os profissionais referiram a falta de equipamento e de financiamento como grandes dificuldades. Alguns profissionais, especialmente os que não são profissionais do desporto, também referiram a falta de formação relativamente à organização, dinamização e supervisão de atividades físicas adaptadas.
- Todos os profissionais estão dispostos a receber formação adicional e material didático para melhor adaptarem as atividades físicas às necessidades das pessoas com deficiência intelectual.

Com base nestas conclusões, a parceria ActivAbility desenvolveu um conjunto de recomendações em matéria de políticas, mas também para as próximas etapas da própria iniciativa ActivAbility.

Recomendações em matéria de políticas:

- **Promover a participação inclusiva:** Incentivar e apoiar as organizações e os programas comunitários a adotarem uma abordagem inclusiva que garanta que as pessoas com DID tenham acesso a uma variedade de desportos e atividades físicas, independentemente da idade ou do nível de capacidade. Isto pode ser conseguido através do fornecimento de equipamento adaptado, da modificação das regras e da criação de ambientes inclusivos que atendam às diversas necessidades e capacidades das pessoas com deficiência mental que estão a envelhecer.
- **Promover a colaboração:** Incentivar a colaboração entre organizações, prestadores de serviços, profissionais e pessoas com DID para desenvolver e implementar programas de atividade física para indivíduos com DID mais velhos. Esta abordagem colaborativa assegura sinergias que contribuem para a resolução de problemas, a aprendizagem conjunta e a promoção de parcerias, programas centrados na pessoa, tendo em conta as preferências, capacidades e objetivos individuais, promovendo assim o envelhecimento ativo de uma forma significativa e adaptada.

- **Fomentar a capacitação, formação e apoio:** Investir em programas de formação para treinadores, formadores e voluntários que trabalhem com pessoas com DID, de modo a melhorar os seus conhecimentos e competências na adaptação de desportos e atividades físicas para pessoas idosas. Este apoio permitir-lhes-á criar experiências inclusivas e envolventes que vão ao encontro das necessidades e capacidades únicas desta população.
- **Avaliar e melhorar continuamente os programas:** Identificar dados demográficos sobre o desporto, nomeadamente sobre as PcDI que praticam desporto formal e informal. Salientar a importância da avaliação contínua e da melhoria dos programas de atividade física para indivíduos idosos com deficiência mental. Recolher feedback dos participantes e das partes interessadas para avaliar a eficácia e o impacto dos programas, identificar áreas a melhorar e fazer os ajustes necessários para melhorar a experiência global e os resultados do envelhecimento ativo.
- **Aumentar a consciencialização:** Realizar campanhas de sensibilização para educar o público, os profissionais e os prestadores de cuidados sobre os benefícios das atividades físicas para o envelhecimento ativo das pessoas com DID. Destacar o impacto positivo das atividades físicas na saúde física, no bem-estar mental, na inclusão social e na qualidade de vida em geral.
- **Alinhar políticas e práticas:** Assegurar que as políticas nacionais, tais como o Plano Nacional de Atividade Física e as Diretrizes Nacionais para a Atividade Física, estejam alinhadas com os princípios da inclusão e do envelhecimento ativo das pessoas com deficiência mental. Atualizar e rever continuamente estas políticas de modo a refletirem as melhores práticas atuais e abordagens baseadas em provas.
- **Apoiar programas comunitários:** Fornecer recursos, financiamento e orientação a organizações comunitárias, clubes desportivos e centros de lazer para desenvolverem e implementarem programas de atividade física inclusiva para indivíduos mais velhos com DID. Este apoio irá melhorar a sua capacidade de oferecer uma vasta gama de oportunidades acessíveis e envolventes para um envelhecimento ativo.
- **Aprofundar ações de investigação:** Investir em estudos de investigação e iniciativas de avaliação que se centrem nos benefícios das atividades físicas para o envelhecimento ativo das pessoas com DID. Estes estudos podem fornecer informações valiosas sobre a eficácia das diferentes intervenções, identificar barreiras e facilitadores da participação e orientar o desenvolvimento de práticas e políticas baseadas em factos.

Recomendações para as próximas etapas da iniciativa ActivAbility:

- **Diversificar a oferta de atividades propostas** para que os beneficiários mantenham a motivação e interesse, mas, ao mesmo tempo, não propor uma atividade completamente diferente, uma vez que tanto as pessoas com DID como as suas famílias podem sentir-se perdidas e desencorajadas a participar nelas se não estiverem familiarizadas com elas.
- A **comunicação** é importante antes de qualquer evento que envolva desporto, a fim de tranquilizar as pessoas com DID e as suas famílias e persuadi-las a participar. Outra medida para incentivar as pessoas com DID a participarem em atividades desportivas poderia ser fazê-las assistir a alguma competição desportiva, quer seja a nível amador ou profissional, a fim de estimular o seu envolvimento e participação.
- Necessidade de **adaptar as atividades propostas** ao grau da deficiência e incapacidade dos participantes e de manter as regras do jogo tão simples quanto possível, para que sejam facilmente compreensíveis por todos e, assim, não causem experiências negativas às pessoas com DID. Para ajudar nas dificuldades de compreensão, pode ser útil criar um pequeno guia que descreva os conceitos e as palavras com que as pessoas com DID podem ter dificuldade em lidar, a fim de ajudar os profissionais a antecipar os problemas ao planearem as atividades.
- Nem todos os profissionais e estabelecimentos têm acesso a equipamentos adaptados às atividades físicas. Além disso, alguns estabelecimentos não dispõem de grandes espaços onde possam organizar atividades físicas. Por isso, a iniciativa ActivAbility deve **considerar métodos de criação de atividades que não exijam equipamentos complexos** e que possam ser praticadas em espaços relativamente pequenos.
- Apesar dos clubes desportivos oferecerem um ambiente onde as pessoas com DID podem conhecer pessoas fora da estrutura que as acolhe e aceder a atividades físicas que não poderiam praticar de outra forma, existe o risco de discriminação. A iniciativa ActivAbility poderá **desenvolver ferramentas para lidar com este risco de discriminação**.

V. Bibliografia

a. Legislativa

Direito Internacional

UN (2006) Convention on the Rights of Persons with Disabilities

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

European Union's Charter of Fundamental Rights

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

Itália

- Lei nº 104, de 5 de fevereiro de 1992
- Lei nº 328, de 8 de novembro de 2000
- Lei nº 18 de 3 de março de 2009
- Lei nº 86, de 8 de agosto
- Lei nº 33, de 23 de março de 2023

Roménia

- Lei nº 448/2006 e alterações posteriores

Portugal

- Bases Gerais do Regime Jurídico da Prevenção, Facilitação, Reabilitação e Participação das Pessoas com Deficiência nº 38/2004, de 18 de agosto

Irlanda

- Lei da Deficiência de 2005

França

- Lei n.º 75-534, de 30 de junho de 1975, a favor das pessoas com deficiência.
- Lei n.º 2005-102 de 11 de fevereiro de 2005 para a igualdade de direitos e oportunidades, participação e cidadania para as pessoas com deficiência.
- Lei n.º 2022-296, de 2 de março de 2022, que visa democratizar o desporto em França.

b. Documentos oficiais e páginas Web de instituições públicas

Itália

Ministry of Health. (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

Roméia

- Press release of the Ministry of Youth and Sport, 20.05.2021:
<https://sport.gov.ro/noutati/comunicat-de-presa-9/>

Portugal

- ENIPD. (2021.). Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência 2021- 2025.

França

- 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, Sports Ministry.
- Public Service Website: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N332?lang=en>

c. Documentos e websites de associações e federações/clubes desportivos

Portugal

- Association of Athletes with disabilities (AAPD)- History, sports and activities available in <https://www.aapd.org>
- Cerebral Palsy – Sport National Association (PCAND)- History, sports and activities available in <https://pcand.pt>
- Movement Special Olympics - History, sports and activities available in <https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/portugal>
- National Rehabilitation Institute (INR) available in <https://www.inr.pt/inicio>
- National Sport association for blind people (ANDDVIS) – History, sports and activities available in <http://anddvis.pt/>
- National Sport Association for intellectual development (ANDDI) - History, sports and activities available in <https://www.anddi.pt/>

d. Literatura académica

Portugal

- Ana Marques. (2013). [des]envelhecer com qualidade.
- Monteiro, J. (2012.). O contributo do Desporto Adaptado para a Integração Social da Pessoa com Deficiência Motora

França

- COMPTE Roy, 1993, « Niveaux de communication en sports collectifs chez le déficient intellectuel », dans 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 », dans 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.

