

## **O papel do Desporto na Integração Social dos Jovens Com e Sem Diversidade Funcional/Intelectual**

### **The role of sport in the social integration of young people with and without functional/intellectual diversity**

MARLENE FILIPA ROCHA ALMEIDA

Mestranda em Educação e Intervenção Social, especialização em Desenvolvimento  
Comunitário e Educação de Adultos – ESE|IPP, Porto, Portugal  
[marlenefilipa96@gmail.com](mailto:marlenefilipa96@gmail.com)

SUSANA BEATRIZ TEIXEIRA SOARES

Mestranda em Educação e Intervenção Social, especialização em Desenvolvimento  
Comunitário e Educação de Adultos – ESE|IPP, Porto, Portugal  
[susana\\_soares.5@hotmail.com](mailto:susana_soares.5@hotmail.com)

#### **RESUMO**

O desporto é visto como uma forma privilegiada de comunicação de diferentes países, distintas sociedades, distintas culturas e de diferentes estratos sociais. O presente artigo descreve um estudo com a finalidade de perceber de que forma é que o desporto contribui para o desenvolvimento emocional, motor e intelectual dos atletas com e sem diversidade funcional/Intelectual; compreender de que forma a prática desportiva promove a inclusão e integração social dos atletas com e sem diversidade funcional/intelectual, bem como para o desenvolvimento da sua autonomia, autoconfiança e independência. Deste modo, foi utilizada uma metodologia qualitativa através de questionários e foi realizada uma análise documental de diversas notícias sobre o desporto adaptado. Assim, será possível compreender as experiências vivenciadas entre os atletas com e sem diversidade funcional/ intelectual, bem como os benefícios que o desporto adaptado promove na vida das pessoas com diversidade funcional/intelectual ao nível do desenvolvimento cognitivo, motor e sócio-afetivo.

**Palavras-chave:** Diversidade Funcional/Intelectual. Desporto. Integração Social. Desporto Adaptado.

#### **ABSTRACT**

Sport is seen as a privileged form of communication from different countries, different societies, different cultures and from different social strata. This article describes a study in order to understand how sport contributes to the emotional, motor and intellectual development of athletes with and without functional / intellectual diversity; understand how sports practice promotes the inclusion and social integration of athletes with and without functional / intellectual diversity, as well as for the development of their autonomy, self-confidence and independence. In this way, a qualitative methodology was used through questionnaires and a documentary analysis of several news about adapted sport was carried out. Thus, it will be possible to understand the experiences lived between athletes with and without functional / intellectual diversity, as well as the benefits that adapted sport promotes in the lives of people with functional / intellectual diversity in terms of cognitive, motor and socio-affective development.

**Keywords:** Functional / Intellectual Diversity. Sport. Social integration. Adapted Sport.

## **INTRODUÇÃO**

O presente artigo foi realizado com base no resumo publicado no livro de resumos da INCLUDIT VI e consiste num estudo que pretende perceber o papel do desporto na integração social de pessoas com e sem diversidade funcional/intelectual. Este estudo tem os objetivos de compreender as realidades vivenciadas entre os atletas com diversidade funcional e os atletas sem diversidade funcional; perceber de que forma é que o desporto contribui para o desenvolvimento emocional, motor e intelectual dos atletas; compreender de que forma a prática desportiva promove a inclusão e integração social dos atletas com e sem diversidade funcional/intelectual, assim como para o desenvolvimento da sua autonomia, autoconfiança e independência. Como hipóteses, foram colocadas a possibilidade da existência de barreiras diferentes entre os atletas com diversidade funcional e os atletas sem diversidade funcional; a possibilidade de existirem diferenças ao nível do apoio que o clube presta aos atletas; a possibilidade do motivo da escolha da modalidade desportiva ser diferente entre os atletas com e sem diversidade funcional; a possibilidade de o espaço onde se pratica o desporto também seja visto como um lugar de lazer para as pessoas com diversidade funcional; a possibilidade do papel da família ser diferente entre os atletas com diversidade funcional e os atletas sem diversidade funcional. Para o efeito, este estudo foi realizado através de uma metodologia qualitativa na qual foram respondidos diversos questionários que continham questões de resposta fechada e aberta. Estes questionários foram realizados a atletas com e sem diversidade funcional, a assistentes pessoais, a professores de educação física e treinadores e a uma mãe.

## **ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **A Importância do Desporto na Integração Social dos Atletas**

A sociabilidade corresponde às relações que são desenvolvidas pelos sujeitos dentro de um grupo e entre grupos já que dentro dos grupos as pessoas criam relações que não estão necessariamente relacionadas com os objetivos desse grupo (Oliveira, 2018). Na base da sociabilidade, está a cooperação mútua entre os sujeitos, a fim de todos atingirem os valores máximos sociais que correspondem à alegria, felicidade e vivacidade (OLIVEIRA, 2018). Por este motivo, a sociabilidade dá origem à criação, dos laços que os indivíduos estabelecem entre si, criando-se as redes de sociabilidade (SILVA, 2012). Quando abordamos o conceito de desporto, este remete para a existência de jogo, regras, competição, embora muitas vezes

seja por lazer. Contudo, o desporto pode ser encarado como um grande fomentador, no que se concerne à socialização e desenvolvimento do espírito competitivo e de apoio entre os seus membros (PALMEIRA; LIMA, 2011). O desporto é visto como uma forma privilegiada de comunicação de diferentes países, distintas sociedades, distintas culturas e de diferentes estratos sociais. Desta forma, é notório que o seu desenvolvimento constitui uma componente crucial para obter a igualdade de oportunidades (PALMEIRA; LIMA, 2011). Sendo o desporto reconhecido universalmente como um vínculo de aproximação entre as populações, este vínculo usufrui de um código de comunicação automática e eficaz proporcionando, assim, o desenvolvimento da disciplina, afetividade, hábitos de higiene, criação de valores éticos e estéticos, entre outros. O desporto potencia e gera valores fundamentais, como a solidariedade, espírito de equipa<sup>1</sup>, flexibilidade, competição leal, de forma a contribuir para o desenvolvimento e realização pessoal. Desta forma, o desporto promove a contribuição ativa dos povos comunitários para a sociedade, e por sua vez, a cidadania ativa.

### **O Desporto como Espaço de Socialização e de Desenvolvimento Pessoal e Social**

A prática desportiva tem diversos benefícios entre os quais se pode destacar a redução do peso, a reabilitação, a prevenção de doenças, o aumento da capacidade de esforço e a ocupação dos tempos livres (MOREIRA, 2006). O desenvolvimento da prática desportiva impulsiona um bom crescimento, leva a que os jovens tenham um desempenho positivo na escola e que seja um potenciador de prevenção de comportamentos de risco (REBELO, 2017). A prática desportiva regular conduz a um desenvolvimento bio-psico-social mais equilibrado na medida em que estimula a autoestima e a autoeficácia, proporciona bem-estar emocional, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade. Quando se fala em crianças ou jovens, estes benefícios estão ainda mais presentes na medida em que o desporto influencia e promove a aquisição de competências que conduzem ao pensamento abstrato visto que, permite adquirir as noções de tempo, espaço e outras bases do desenvolvimento da inteligência. A nível físico, além de combater a obesidade infantil, também promove um melhor crescimento através da estimulação da hormona que é responsável por este. O desporto também estimula as capacidades físico-motoras das crianças e jovens (MOREIRA, 2006).

---

<sup>1</sup> No português brasileiro: equipe.

Por outro lado, o desporto também faz com que o atleta sinta ansiedade e tensão antes das competições/provas/jogos pelo que é necessário que o mesmo aprenda a regular e a gerir estas emoções, uma vez que, as emoções que o atleta sente antes, durante e após as provas podem influenciar a sua capacidade e o seu desempenho desportivo (CABACINHO, 2015). Psicologicamente, o sucesso e o êxito desportivo estão associados a um maior ajustamento psicológico e a uma saúde mental mais positiva. Para além disto, os fatores que diferenciam os atletas apresentam uma correlação positiva com competências socioemocionais como controlo da ansiedade, autoconfiança, preparação mental, motivação, atenção, concentração e maior orientação para o coletivo, isto é, mais espírito de equipa (CABACINHO, 2015). Contudo, estes processos/características psicológicas também dependem de variáveis como a idade, o nível/escalão competitivo, a experiência competitiva, o sexo e se a modalidade é individual ou coletiva (CABACINHO, 2015). A nível social, o desporto é visto como o meio que mais encoraja as interações sociais, pois promove a criação de novas amizades, a cooperação e a ajuda. O desporto é um meio que permite a aquisição de valores como a lealdade, solidariedade, disciplina, esforço, generosidade, espírito de sacrifício, autodomínio, empenho e o respeito pelas regras instituídas e pelos outros, uma vez que contribui para a diminuição da agressividade. Os jovens que praticam a atividade desportiva “relatam manter uma boa comunicação com a sua família, nomeadamente pais e mais positiva com o grupo de pares” (REBELO, 2017, p.13).

Segundo Malho (2018, p.42), o desporto funciona como “[...] um catalisador de mudança social e um potenciador de valores importantes, como o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância, contribuindo assim para o desenvolvimento e realização pessoal”, ou seja, procura-se “[...] uma participação ativa das pessoas, impulsionando uma cidadania ativa”. Isto demonstra que o desporto provoca, nas pessoas, um sentido de aceitação de si próprio e do outro, e o estabelecimento de relações mais afetivas e respeitadas entre os jovens (MALHO, 2018). O desporto rege-se por um vasto leque de valores que são essenciais para a formação dos jovens, não só como jogadores, mas também enquanto pessoas que contribuem na sociedade, que sejam ativos e que desenvolvam em harmonia as tarefas sociais. Segundo Malho (2018), estas tarefas podem influenciar como cada jovem é enquanto cidadão, bem como na sua participação em atividades e organizações recreativas. Quando a criança entra na escola, ou começa a praticar desporto numa entidade, a criança passa a pertencer a outros grupos de pares onde faz aprendizagens e reformula a sua perspetiva acerca do mundo e do meio que a rodeia, o que influencia a personalidade. No desporto, é esperado que a criança,

através da competição socializada, compare e teste as suas ações, crie amizades, alargue e substitua alguns laços familiares. Deste modo, as crianças e os jovens realizam uma série de aprendizagens sociais e de regras/normas no contexto desportivo, aprendendo através da observação e da própria experiência. O modelo, muitas vezes, deixa de ser os pais ou, ao modelo que adquiriram dos pais, as crianças acrescentam o modelo do treinador, imitando o que vê deste e o que lhe é significativo (aprendizagem por modelação) (MOREIRA, 2006). O sistema desportivo deve assumir um papel crucial nos múltiplos desenvolvimentos do jovem que a nível pessoal, social, comportamental e educacional, destacando-se assim as possibilidades de educação que a prática do desporto proporciona no desenvolvimento dos jovens atletas, principalmente no que se concerne aos valores morais e comportamentos éticos (MARTINS, 2014).

Para além do desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social, o jovem atleta deverá ser capacitado de atitudes positivas face às atividades físicas e desportivas, principalmente quanto a valores, crenças, atitudes e comportamentos éticos como o desportivismo e o fairplay (MARTINS, 2014, p.32). Por conseguinte, os comportamentos éticos no desporto devem ser encarados “[...] como o resultado de um processo dinâmico de gestão de recursos internos e externos de acordo com a perceção dos problemas éticos experienciados.” A educação física e o desporto escolar são a prova histórica destes ensinamentos e objetivos mencionados acima. Assim, a educação é um projeto de educação integral que necessita da participação e responsabilização conjunta do sistema desportivo. Assim, existe uma forte relação entre o desporto e a educação. Nesse sentido, segundo Malho (2018), existem várias organizações e instituições que desenvolvem projetos sociais nos quais utilizam o desporto de modo a incluir as pessoas, tendo em conta as suas debilidades. É possível dizer que estes projetos que envolvam o desporto como forma de viragem na vida dos jovens em risco são fundamentais e têm um impacto muito forte no percurso de vida de cada pessoa. Posto isto, não só a escola, mas o próprio clube desportivo assume a responsabilidade de prestar especial atenção aos problemas da vida dos jovens atletas e de desenvolverem juntamente com estes, a capacidade de agir face aos desafios que a vida lhes coloca. Deste modo, os jovens atletas são capacitados para agir, o que significa impulsionar a sua autonomia, bem como a sua responsabilidade pelos valores éticos e morais, numa cultura onde o indivíduo é responsável pelas suas próprias decisões (MARTINS, 2014).

Por outro lado, é importante que a criança ou jovem tenha poder de decisão na escolha de uma prática desportiva, pois isso fará com que o mesmo se sinta mais motivado e se

empenhe mais o que conduz a uma maior aprendizagem das atividades desportivas. Contudo, não podemos ignorar que a escolha de uma prática desportiva é influenciada por fatores como o contexto social, o nível socioeconômico da família, valores culturais e o local/ meio de residência (MOREIRA, 2006). Neste sentido, podemos referir que a família tem um papel preponderante na escolha de um desporto. Os pais intervêm na atividade física dos seus filhos através do apoio instrumental (apoio no transporte dos filhos para os locais de prática desportiva, apoio de material e disponibilidade de tempo), que permite assim a prática desportiva. Estes também são um modelo de referência quanto a um estilo de vida mais saudável e, por sua vez, na motivação e apoio afetivo que garantem aos filhos quando estes demonstram interesse pelo desporto. Ainda assim, os irmãos mais velhos podem também influenciar a prática desportiva dos irmãos mais novos (RICARDO, 2017). No entanto, Moreira (2006) afirma que muitas vezes a família da criança tende a ignorar que o desporto previne comportamentos desajustados, e promove uma melhor e maior integração social, associando-o à área recreativa, ao entretenimento e à ocupação dos espaços livres. Por isso, os pais não só têm um papel importante na escolha do desporto a praticar como também na motivação e encorajamento de uma prática desportiva (MOREIRA, 2006). Em suma, quanto maior é a atividade física realizada pelo núcleo familiar, maior será a chance de os filhos serem ativos no desporto, o que demonstra que existe uma forte relação entre o papel da família e o desenvolvimento de uma prática desportiva pelos jovens, ou seja, os pais apoiam que os filhos estejam presentes no desporto, mas tendo a necessidade de ser bem sucedido nos estudos. (REBELO, 2017).

No entanto, com a mudança da fase da infância para da adolescência, a influência parental perde significado na prática desportiva dos filhos em detrimento do grupo de pares/amigos. Alguns autores afirmam que se existir a possibilidade de o adolescente integrar um grupo de pares ativos, isto é, que pratiquem alguma atividade física e desportiva, o jovem terá mais tendência a praticar, bem como mais facilidade em encontrar tempos de prática na sua rotina quotidiana (RICARDO, 2017). Assim, os adolescentes são motivados pelos seus pares em determinados comportamentos quanto à prática desportiva. Posto isto, não podemos ignorar que o desporto impulsiona que os jovens se aceitem tal como são e mais importante, que aceitem o outro tal como ele é na realidade com as suas virtudes ou limitações.

### **A Importância do Desporto Adaptado na Integração Social dos Jovens com Diversidade Funcional/Intelectual**

Freire (2010) afirma que o desporto adaptado traz diversos benefícios psicológicos, sociais, físicos e fisiológicos e possibilita, às pessoas com diversidade funcional/intelectual, um maior sentido de pertença, de interação e comunicação no seio da sociedade. Estes benefícios impulsionam, nas pessoas com diversidade funcional/intelectual, melhorias ao nível da autonomia, integração social, autoconfiança, bem como na redução de ansiedade e numa comunicação eficaz. As pessoas com diversidade funcional encontram no desporto um fator de viragem para a sua condição individual que lhes permite maior visibilidade e inclusão junto das outras pessoas (FREIRE, 2010). Na perspetiva de Freire (2010), a pessoa com diversidade funcional encontra, no desporto, uma mais-valia, dado que é a partir deste que ela consegue conhecer os seus limites e capacidades, suprimir barreiras e partilhar experiências. Podemos afirmar que o exercício de uma prática desportiva, na vida das pessoas com diversidade funcional e intelectual, vai permitir desenvolver o seu caminho, favorecendo e contribuindo para a socialização, bem como para descobrir a sua autoimagem e o autodomínio (FREIRE, 2010). É a partir daqui que as pessoas com diversidade funcional/intelectual passam a ser vistas como pessoas com total capacidade e com um elevado nível de superação. O desporto permite às pessoas com incapacidade fazer face às suas limitações e quebrar o isolamento que muitas vezes são votadas de igualdade perante as oportunidades (FREIRE, 2010). O desporto transforma as pessoas com deficiência e permite que “[...] façam escolhas e no início corram riscos” (MONTEIRO; MARTINS, 2012, p.20), por conseguinte desenvolvam as suas competências sociais e aumentem as suas redes de sociabilidade. Estas redes de sociabilidade são um suporte fundamental para os jovens com diversidade funcional/intelectual porque vai permitir apoiá-los em situações adversas, mas também são estas que encorajam os jovens a chegar mais longe e investir no seu futuro. A pessoa com diversidade funcional/intelectual encontra na atividade desportiva um motor que conduz a sua emancipação, que permite que saia de casa, adquiram novas responsabilidades e assumam diferentes papéis sociais (MONTEIRO; MARTINS, 2012). Os jovens com diversidade funcional/intelectual procuram testar-se a si próprios, sendo uma forma de assumir novas regras, de ter acesso a novos materiais, mas, mais importante que isso é ter acesso a novos locais e conhecer novas pessoas (MONTEIRO; MARTINS, 2012). O desenvolvimento de um desporto adaptado permite ao jovem com incapacidade colmatar necessidades únicas e individuais. Segundo Cardoso (2011, p.530) é a partir da prática desportiva que os jovens com diversidade funcional/intelectual conseguem “[...] testar os seus limites e potencialidades,

prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social do indivíduo”.

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada para a realização deste estudo foi uma metodologia qualitativa, visto que foram enviados questionários a todos os participantes com questões de resposta curta e múltipla (sim e não), mas também existiam questões de resposta longa nas quais as pessoas poderiam justificar e desenvolver a sua resposta às questões de resposta curta. Estes questionários foram realizados na modalidade online através da plataforma Google Forms e foram divulgados através de redes sociais como o Facebook, WhatsApp e o e-mail. Também foi realizada uma análise documental de diferentes notícias em formato escrito e audiovisual que teve a intenção de complementar as informações coletadas através dos questionários.

### **Participantes**

Sendo este um estudo comparativo, procuramos a participação de atletas com diversidade funcional e de atletas sem diversidade funcional que pertencessem ao mesmo clube. Deste modo, participaram cinco atletas do desporto regular do Clube A e cinco atletas da modalidade de natação adaptada do Clube A, todos com idades compreendidas entre os 13 e os 44 anos. Também procuramos saber a opinião de alguns dos profissionais que trabalham com estes atletas sobre este tema, pelo que participaram neste estudo seis assistentes pessoais com e quatro treinadores/professores de educação física com idades que vão dos 23 aos 71 anos e um familiar com 51 anos.

## **RESULTADOS**

### **Análise Documental**

Foram analisadas algumas notícias digitais escritas e em formato audiovisual nas quais foi possível perceber que alguns dos clubes mais conhecidos do desporto regular, também estão direcionados para o desporto adaptado. De destacar a notícia que o Futebol Clube do Porto (FCP) publicou no dia 21 de outubro de 2019, na qual afirma que uma das suas atletas de natação adaptada recebeu a distinção por parte da Federação Portuguesa de Natação devido à conquista de quatro medalhas no campeonato da europa de natação DSISO. Numa outra



notícia, também podemos ver que o FCP recebeu o Certificado de Qualidade pela Federação Portuguesa de Natação em outubro de 2019. Este clube também celebrou o Dia Internacional da Síndrome de Down, a 21 de março de 2019, através da notícia intitulada “O Futebol Clube do Porto é melhor convosco”<sup>2</sup> na qual nomeia todos os atletas deste clube com Síndrome de Down, dando enfoque ao esforço e à dedicação dos mesmos afirmando que são exemplos de dedicação e entrega diária. Deste modo, através destas distinções as organizações comerciais e públicas encarregues do desporto e em especial do desporto adaptado em Portugal, reconhecem e valorizam os seus atletas perante os outros motivando a criação e o desenvolvimento de uma autoestima e autoimagem mais positiva acerca dos próprios, algo que, como verificamos anteriormente, é de extrema importância para alguns autores como Freire (2010) e Malho (2018).

No que se refere às notícias audiovisuais analisadas, podemos destacar a de 14 de junho de 2019, do Jornal do Ave que noticia um evento promovido pela câmara municipal de Santo Tirso. Neste evento, as pessoas com diversidade funcional pertencentes ou não do respetivo conselho puderam praticar diversos desportos adaptados durante uma manhã, procurando assim incluir todos num projeto mais amplo que diz respeito ao desporto em geral. Com esta iniciativa, esta câmara municipal promove a inclusão, aceitação e integração social das pessoas com diversidade funcional, bem como a comunicação e interação com outras pessoas, a prática regular de desporto e a aquisição de hábitos de vida saudáveis. Outra notícia que podemos salientar é a de 14 de janeiro de 2017, na qual o jornal impresso dá a conhecer o desporto adaptado do FCP. Nesta notícia um dos treinadores refere a rápida e positiva evolução dos seus atletas nesta modalidade afirmando que estes entrarão no campeonato. Na mesma notícia, um dos atletas afirma que ao praticar este desporto fez bastantes amizades, obrigando-o a crescer e a ter mais responsabilidades, e mais respeito pelo outro. Também é referida e enaltecida por alguns treinadores a dedicação, a vontade de vencer dos atletas e a sua capacidade de adaptação. É aqui também referido o apoio do próprio clube no que toca à melhoria de condições quer em termos de espaço, de material e de tempo de treino. Uma atleta do Boccia revelou que este desporto a ajudou a descobrir mais sobre si mesma. Outro atleta do futebol de sete revelou que o clube os apoia sempre e que este faz um trabalho de base que é um exemplo para outros clubes. No entanto, é geral que nesta notícia todos revelam a necessidade dos mass media darem visibilidade e divulgar o desporto adaptado e os clubes que o têm, não só para motivar possíveis atletas, mas também para o

---

<sup>2</sup> FC Porto. O Futebol Clube do Porto é Melhor Convosco. Porto, 21 mar. 2019. Disponível em: <<https://www.fcporto.pt/pt/noticias/20190321-pt-o-futebol-clube-do-porto-e-melhor-convosco>>.

valorizar na sociedade. A última notícia é referente a 22 de novembro de 2018 e foi divulgada pelo FCP. Esta notícia refere que dois atletas com Trissomia 21 foram campeões europeus a representar a seleção nacional. Por este feito, os dois atletas foram parabenizados e homenageados pessoalmente pelo presidente do clube, que exaltou o orgulho em ter estes atletas no seu clube. Os atletas afirmaram que se sentiram felizes pela homenagem e tiveram a oportunidade de conhecer os jogadores de futebol da equipa principal deste clube. Nesta notícia, verificamos novamente a promoção da autoimagem e da autoestima, bem como uma recompensa pelo trabalho e dedicação dos atletas e a sua inclusão e integração social. Assim, estes clubes com maior visibilidade promovem uma maior valorização do desporto adaptado no país, indo ao encontro do que o presidente do Comité Paralímpico Português quando refere que “tudo tem o objetivo de chamar a atenção do público em geral que uma pessoa com deficiência pode praticar desporto. Nós queremos chegar às famílias e fazê-las perceber que uma pessoa com deficiência melhora a sua qualidade de vida ao praticar desporto”<sup>3</sup>.

### **Atletas**

É importante realçar as diferenças e os aspetos em comum encontrados nos questionários dos atletas. Todos os atletas que participaram neste estudo realizaram ou realizam a sua prática desportiva na localidade do Porto. No que se concerne à escolha da modalidade desportiva, todos os atletas sem diversidade funcional/intelectual afirmaram escolher a sua prática desportiva, ao invés dos restantes atletas que, com uma percentagem de 20%, afirmaram não escolher a modalidade. Contudo, acerca do porquê da escolha da modalidade, verificou-se existir uma resposta em comum entre os atletas, que foi terem escolhido a modalidade por gostarem da mesma, enquanto que os atletas com diversidade funcional/intelectual também referenciaram a escolha da modalidade tendo em conta os benefícios para a saúde e para a sua doença, os atletas sem diversidade funcional/intelectual apenas afirmaram que a escolha também havia surgido pelos pais praticarem a modalidade ou gostarem da mesma. Por vezes, a escolha de uma prática desportiva pode ser influenciada por fatores como o contexto social, o nível socioeconómico da família, valores culturais e o local/meio de residência (Moreira, 2006). Por outro lado, os motivos da escolha dos atletas com diversidade funcional indicam que fatores revistos no enquadramento teórico como a prática de um estilo de vida saudável, o desenvolvimento motor e a melhoria da qualidade de vida pesaram nesta escolha. Esta situação também vai ao encontro de uma das notícias analisadas

---

<sup>3</sup> Record. Os segredos que conduzem ao sucesso no desporto adaptado. 05 jan. 2020. Disponível em: <<https://www.record.pt/fazemos-campeoes/detalhe/os-segredos-que-conduzem-ao-sucesso-no-desporto-adaptado>>

na análise documental na qual os treinadores realçaram os progressos feitos pelos seus atletas não só a nível motor como na prática da própria modalidade. Nas questões mais direcionadas ao clube, apenas 20% dos atletas com diversidade funcional/intelectual afirmaram que não haviam estado associados a um clube anteriormente. Já no caso dos atletas sem diversidade funcional/intelectual todos os inquiridos afirmaram que já haviam praticado a modalidade sem estarem agregados a um clube desportivo. Assim, podemos verificar que a grande maioria dos atletas com diversidade funcional/intelectual inicia a sua prática desportiva já fazendo parte de um clube desportivo, o que não acontece com os restantes atletas sem diversidade funcional/intelectual. Isto realça o facto de o contexto desportivo ser também um contexto de educação para os jovens atletas pois sob a tutela de adultos, estes atletas adquirem valores. Por outro lado, estes resultados vêm demonstrar a importância das organizações desportivas comerciais promoverem e oferecerem a oportunidade de os atletas com e sem diversidade funcional/intelectual praticarem o desporto que melhor se adequa a si e aos seus gostos. Contudo, estes resultados denunciam a situação reversa que se prende pelo facto de que estes atletas não praticariam desporto se não fosse o clube.

Todos os atletas inquiridos referiram que se sentiam apoiados pelo clube na superação das necessidades e barreiras que estes encontram no seu dia a dia e na sua prática desportiva. Para tal, as situações ou os momentos em que descrevem sentir este apoio, são por vezes distintos. Enquanto que os atletas sem diversidade funcional/intelectual afirmam sentir este apoio quando necessitam de ajuda, na escola ou no treino, ou até mesmo quando estão tristes e sentem saudades; os atletas com diversidade funcional/intelectual afirmam senti-lo na autoconfiança, na autonomia, no apoio físico e psicológico e nas dores que sentem. A prática desportiva regular conduz a um desenvolvimento bio-psico-social mais equilibrado na medida em que estimula a autoestima e a autoeficácia, bem como proporciona um bem-estar emocional, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade. Esta autoconfiança é também promovida pelos clubes quando estes recompensam os atletas pelos seus feitos e os elogiam e parabenizam em público o que os motiva a continuar a prática desportiva e promove o desenvolvimento positivo da sua autoestima, autoimagem e a sua inclusão e integração na sociedade. Para além disto, o desporto também faz com que o atleta sinta ansiedade e tensão antes das competições/provas/jogos pelo que é necessário que o mesmo aprenda a regular e gerir estas emoções, uma vez que, as emoções que o atleta sente antes, durante e após as provas podem influenciar a sua capacidade e o seu desempenho desportivo (CABACINHO, 2015). Relativamente ao apoio fornecido pelo clube nas decisões dos atletas a nível pessoal,

profissional e social, os atletas com diversidade funcional/intelectual referiram que o apoio é dado independentemente de não alcançarem os objetivos iniciais estabelecidos pelos atletas e treinadores, que este apoio acontece também nas provas desportivas, na tomada de decisão sobre determinadas cirurgias médicas e nos estudos. Os atletas sem diversidade funcional/intelectual apenas mencionaram este apoio na ajuda da escolha do curso académico e em conselhos que, eventualmente, sejam pedidos. Todos os atletas referiram sentir-se reconhecidos e valorizados pelo contributo que davam ao clube e ao contributo que davam à sua modalidade desportiva. Isto vai ao encontro do que é visto e referenciado na análise documental quando verificamos os clubes a apoiar as práticas desportivas de diversas formas. O clube desportivo deve assumir a responsabilidade de prestar uma atenção redobrada aos problemas da vida dos jovens atletas e de desenvolverem juntamente com estes, a capacidade de agir face aos desafios das suas vidas. Desta forma, os jovens atletas deverão ser capacitados para agir, o que significa impulsionar a sua autonomia, bem como a sua responsabilidade pelos valores éticos e morais, numa cultura onde o indivíduo é responsável pelas suas próprias decisões (Martins, 2014). No entanto, quando questionados acerca das barreiras que encontravam na prática do desporto no dia a dia, denota-se as diferenças existentes entre os dois grupos de inquiridos. Os atletas com diversidade funcional/intelectual descreveram como barreiras, as dores físicas e a impossibilidade de desportistas com específica diversidade funcional/intelectual ainda não poderem participar em competições, como os jogos olímpicos. A mesma realidade não se verifica nos atletas sem diversidade funcional/intelectual. Estes, mencionam como barreiras, a pressão de terem de ser cada vez melhores, o residirem longe de casa (família) e dos amigos, a excessiva concorrência de qualidade e o facto de determinadas modalidades desportivas ainda não serem suficientemente reconhecidas em Portugal.

No campo familiar, quando questionados sobre se a prática desportiva influenciava a relação com a família, e se também influenciava a dinâmica da sua família (no convívio familiar e no dia a dia), as percentagens de ambos os grupos de atletas foram iguais. Os atletas sem diversidade funcional/intelectual, estes referiram que influenciava no facto de não poderem estar com os pais todos os dias e por vezes, estes terem de se deslocar ao Porto para os visitar, já no caso dos atletas com diversidade funcional/intelectual, estes mencionaram a disponibilidade dos pais para os poder levar e ir buscar aos treinos e um maior convívio quando a família vai apoiar o atleta nas suas provas. No que se refere à influência na relação com os amigos, os atletas sem diversidade funcional/intelectual destacam o reconhecimento e

a valorização do esforço por parte dos amigos e a ajuda dos amigos na autoestima e na diminuição do stress, enquanto que os atletas sem diversidade funcional/intelectual referem o não ver com tanta frequência os amigos e terem apenas como meio de manter a amizade o uso do telemóvel com estes e o convívio nas férias.

Em suma, todos encontram barreiras e obstáculos e todos sentem o apoio do clube e todos sentem e identificam barreiras diferentes, como também o apoio é sentido de forma distinta. A escolha para a prática desportiva tem também aspetos em comum, mas também tem razões diferentes e específicas, o mesmo se adequa à influência na relação família e de amizade.

### **Profissionais**

A partir da análise dos diferentes questionários, e após as respostas dos diversos inquiridos foi-nos possível compreender e interpretar que existem alguns pontos de contacto entre as respostas dadas pelos diferentes profissionais. Quer isto dizer que para os diferentes inquiridos, o desporto adaptado é uma mais valia para o melhoramento pessoal e social dos jovens com diversidade funcional. Relativamente à forma como o desporto e o desporto adaptado têm influência no desenvolvimento motor dos jovens atletas, os profissionais disseram que o desporto é fundamental para o desenvolvimento motor e emocional dos jovens atletas porque permite que estes tenham uma maior coordenação, destreza, alegria, autoestima, saúde física e mental e uma maior inclusão no meio envolvente. A partir da questão, de que forma é que o desporto e o desporto adaptado influenciam o desenvolvimento intelectual dos atletas com diversidade funcional, os diferentes profissionais afirmam que o desporto e o desporto adaptado proporcionam nos atletas um desenvolvimento intelectual ao nível da melhoria nas relações interpessoais, na forma como os atletas pensam e agem nas suas tarefas desportivas e na forma como procuram superar as suas dificuldades.

No que se concerne aos benefícios trazidos pelo desporto e pelo desporto adaptado juntos dos atletas com diversidade funcional, os diversos profissionais afirmam que o desporto permite que os atletas sejam mais persistentes naquilo que pretendem alcançar, que se sintam bem consigo mesmos e na relação que estabelecem com os outros, bem como em possibilitar um melhoramento ao nível da alegria e das relações sociais que estabelecem com os outros. Quanto à influência que o desporto e o desporto adaptado têm no desenvolvimento e na integração social dos atletas com diversidade funcional, e aqui as respostas dos inquiridos estão muito associadas ao melhoramento pessoal, social e interpessoal dos atletas. Logo, na

grande generalidade, os profissionais demonstram argumentos e perspectivas igualitárias, considerando que a influência ao nível do desenvolvimento e da integração social, conduz à melhoria das relações sociais e por conseguinte, à aceitação e inclusão no meio social. Possibilitou que os jovens com diversidade funcional se tornassem mais sociáveis, e acima de tudo, que se tornassem mais abertos e disponíveis para estabelecer relações com as outras pessoas, o que permitiu aumentar a sua autoconfiança e autoestima.

Em ambos os questionários, é visível que o desporto e o desporto adaptado provocam nos atletas com diversidade funcional, uma autonomia e independência na forma como gerem as suas emoções, como se relacionam com as outras pessoas, na forma como se desafiam a superar as suas limitações e como ultrapassam as adversidades. Todas estas respostas vão ao encontro do que é referenciado ao longo das notícias analisadas na análise documental. Também aqui, vários treinadores referiram estes benefícios ao nível físico, intelectual, emocional e social dos atletas. Estes benefícios são ainda mais sublinhados pelo presidente da câmara cuja entrevista foi analisada na análise documental e pelo presidente do Comité Paralímpico Português. Os treinadores/professores de educação física referiram que os maiores desafios no trabalho direto com as pessoas com diversidade funcional prendem-se no facto de não acreditarem na sua própria valorização pessoal. A própria inquietação de querer sempre algo diferente daquilo que é necessário fazerem ou a própria falta de apoio e auxílio nas salas de aula. Isto condiz com que foi referenciado no enquadramento teórico sobre o facto da prática desportiva promover o desenvolvimento de uma autoimagem positiva e a autoconfiança. Através desta resposta, percebemos que muitas vezes estas são componentes que necessitam de ser trabalhadas a par com o desporto. Por este motivo, os treinadores/professores de educação física aparecem como elementos fulcrais para este trabalho uma vez que, tal como verificamos no enquadramento teórico, além dos pais, os atletas, principalmente quando jovens e crianças, adotam o modelo destes profissionais pois admiram-nos. Assim, fica evidente que a relevância dada a estes atletas nas notícias analisadas na análise documental é ainda maior pois, através destas iniciativas, os clubes promovem estas componentes.

No que se refere às diferenças entre trabalhar com pessoas com diversidade funcional e com as pessoas sem diversidade funcional, os treinadores/professores de educação física referem que os objetivos e ritmo de trabalho são diferentes e que as pessoas com diversidade funcional requerem mais acompanhamento e atenção. É necessário existir uma comunicação mais simples e clara, e ter um cuidado especial em explicar as coisas, principalmente quando

se fala em diversidade intelectual (deficiência intelectual, trissomia 21, perturbação do espectro do autismo). Isto vai ao encontro do que foi referenciado anteriormente, quando referimos que o desporto adaptado é fundamental para as pessoas com diversidade funcional, porque vai permitir que tenham maior visibilidade e reconhecimento no seio da sociedade, mas também para a sua valorização e realização pessoal (Freire, 2010), bem como na aquisição de valores como a cooperação, a solidariedade e a aceitação e o respeito pelos outros e pelas regras. Segundo os inquiridos existem diversas barreiras que são um entrave para que as pessoas com diversidade funcional desenvolvam e pratiquem o desporto adaptado. Como as barreiras arquitetónicas e mentalidades retrógradas, a falta de preparação dos profissionais e o facto de não existirem muitos clubes ou associações que aceitem as pessoas com diversidade funcional. Isto vai ao encontro do que foi referenciado na análise documental quando alguns treinadores e atletas afirmaram que os mass media davam pouca importância ao desporto adaptado e realçaram o apoio dos clubes ao nível de mais material e tempo de treino.

### **Família**

Neste âmbito, foi questionada apenas uma mãe cujo filho, com trissomia 21, não pratica qualquer desporto. No entanto, esta mãe acredita que devido ao facto do seu educando ser um grande adepto de futebol esse gosto, por si só, já contribuiu positivamente para o desenvolvimento do seu filho, uma vez que considera, tal como os profissionais, que o desporto é uma ponte que influencia o desenvolvimento motor dos jovens com e sem diversidade funcional. Esta mãe afirma que o seu filho tem uma “paixão” pelo futebol e que isso o motiva para fazer longas caminhadas até ao estádio do clube do qual é adepto, o que acaba por promover o seu desenvolvimento motor e combater uma vida mais sedentária. desporto e o desporto adaptado permite que os jovens, e neste caso um jovem com diversidade funcional, saiam de casa e, assim combatam o isolamento, o surgimento de algumas doenças e influencia o desenvolvimento da sua responsabilidade (Freire, 2010, p.28). E, tal como foi referido pelos profissionais nos dois questionários, o desporto permite um desenvolvimento motor, ao nível do desenvolvimento muscular, maior destreza, a própria independência motora e, por conseguinte, melhorias na autoestima dos jovens, tal como acontece, segundo a mãe, com o seu filho que o impulsiona a atingir novas realidades.

Ao nível da influência do desporto e do desporto adaptado no desenvolvimento intelectual dos jovens, a partir da análise da inquirida, e comparando com os questionários dos

profissionais, o desporto provocou no seu filho diversas melhorias que lhe permitiram ter uma vida mais facilitada, e foi uma forma de alcançar novas estratégias e estabelecer ligação com as outras pessoas. O desporto provoca o encontro de estratégias mentais de superação dos desafios, permitindo encontrar novos caminhos para a sua vida, como o filho desta inquirida que devido à influência do desporto e da relação que ele criou nesse meio, permitiu que começasse a utilizar o computador e a internet como um veículo de realização pessoal e interação com os outros. Isto vai ao encontro do que é referenciado no enquadramento teórico quando afirmamos que a prática desportiva conduz ao desenvolvimento intelectual dos atletas. A mãe quando questionada sobre a importância do desporto ou do desporto adaptado no desenvolvimento emocional, e tal como referem os diferentes profissionais, ela afirmou que o seu filho conseguiu estabelecer e encontrar estados de humor que se não fosse o desporto nunca iria encontrar. Tal como os profissionais referem que o desporto, ao nível emocional, leva a que os atletas se sintam bem humorados e alegres, e com isso a sua autoestima seja diferente e assim sejam mais sociáveis, tal como acontece com o filho da inquirida. No que se refere à influência do desporto e do desporto adaptado no desenvolvimento e na integração social, e partindo das respostas dadas pela mãe, o desporto levou a que o filho saísse de casa, tornando-se uma pessoa mais aberta e que facilmente estabelece relação com outras pessoas, bem como incentivar a sua participação. Tal como as respostas dos diferentes profissionais, o desporto e o desporto adaptado permite que haja uma maior interação e por consequência, uma melhor autoestima e autoconfiança, tal como acontece com o filho desta inquirida, e em tornar as pessoas mais recetivas na relação que estabelecem consigo e com as outras pessoas. Assim, esta mãe finaliza o questionário afirmando que o desporto tem um papel crucial e “fundamental” na vida do seu filho, referindo que “(...) é o motivo para o qual ele se levanta e luta todos os dias”.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo inicial deste trabalho foi realizar um estudo qualitativo que demonstrasse as perspetivas das pessoas com e sem diversidade funcional/intelectual acerca do papel que o desporto regular e o desporto adaptado nas suas vidas. Com efeito, inicialmente, consideramos que seria importante direcionarmo-nos para a forma como o desporto é praticado e as diferenças entre ambos os grupos, as expectativas dos atletas, as barreiras que sentem, a valorização pessoal que sentem, o acesso ao desporto, as transferências de clube, os benefícios sentidos a nível social pela prática desportiva, o papel do desporto nas relações



interpessoais dos atletas, se a modalidade praticada é condicionada por fatores como a idade e o tipo de funcionalidade e a relevância do clube e das políticas nos diferentes tipos de desporto. Para o efeito, decidimos recorrer a atletas do Clube A, a treinadores, a ex-atletas, a familiares e a assistentes pessoais, mobilizando a análise documental de notícias escritas e audiovisuais, entrevistas, questionários, através do método misto. Posto isto, é possível concluir que os objetivos e hipóteses elencadas no início deste estudo foram conseguidas e verificadas. No entanto, acreditamos que seriam necessários mais estudos a partir deste, nomeadamente para perceber mais pormenorizadamente os apoios que estes clubes oferecem aos atletas; compreender qual a influência que o desporto tem no desenvolvimento motor, intelectual, social e emocional nos adeptos com diversidade funcional e comparar os métodos que os treinadores utilizam com atletas com diversidade funcional e os atletas sem diversidade funcional, entre outros.

## REFERÊNCIAS

CABACINHO, I. **O Contributo do Desporto Federado para o Desenvolvimento de Competências Sócio-emocionais em Jovens dos 10 aos 13 Anos** (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, 2015. Acesso em: 10 abril 2020.

CARDOSO, V. A Reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**. Florianópolis, V.33, p.529-539, 2011. Acesso em: 02 abril 2020.

FC Porto. **Diana Torres Distinguida na Gala da Natação 2019**. Porto, 21 out. 2019. Disponível em: <<https://www.fcporto.pt/pt/noticias/20191021-pt-diana-torres-distinguida-na-gala-da-natacao-2019>>. Acesso em: 14 maio 2020.

FC Porto. **Escola de Natação Reconhecida na Gala 2019**. Porto, 21 out. 2019 Disponível em: <<https://www.fcporto.pt/pt/noticias/20191021-pt-escola-de-natacao-reconhecida-na-gala-2019>>. Acesso em 14 maio 2020.

FC Porto. **O Futebol Clube do Porto é Melhor Convosco**. Porto, 21 mar. 2019. Disponível em: <<https://www.fcporto.pt/pt/noticias/20190321-pt-o-futebol-clube-do-porto-e-melhor-convosco>>. Acesso em 14 maio 2020.

FC Porto. **“Vocês são um exemplo para todos”** [Ficheiro Vídeo], 22 nov. 2018. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=dPn4yMRLNLo&ab\\_channel=FCPorto](https://www.youtube.com/watch?v=dPn4yMRLNLo&ab_channel=FCPorto)>. Acesso em:14 maio 2020.

FREIRE, M. **A inclusão através do desporto adaptado: o caso português do basquetebol em cadeira de rodas** (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, 2010. Acesso em: 30 março 2020.

Jornal do Ave. **Incluir através do desporto** [Ficheiro Vídeo], 14 jun. 2019. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=Po0Qzwalhg8&ab\\_channel=JornalDoAve](https://www.youtube.com/watch?v=Po0Qzwalhg8&ab_channel=JornalDoAve)> Acesso em: 14 maio 2020.

Jornal Impresso. **O desporto adaptado no Futebol Clube do Porto** [Ficheiro Vídeo], 14 jan. 2017. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=hXC4rqW48xE&t=14s&ab\\_channel=JornalImpresso](https://www.youtube.com/watch?v=hXC4rqW48xE&t=14s&ab_channel=JornalImpresso)> Acesso em: 14 maio 2020.

MALHO, J. **O Papel do Desporto para a Inclusão Social de Jovens em risco**. (Dissertação no âmbito do Mestrado em Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo, orientada pelo/a Professor/a Doutor/a Maria Jorge Ferro e apresentada à Faculdade de Economia e à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.) Universidade de Coimbra, 2018. Acesso em: 30 março 2020.

MARTINS, P. **Desenvolvimento Pessoal e Social em Desporto: Relações entre Responsabilidade Pessoal e Social, Orientação Motivacional e Atitudes Face ao Desporto** (Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana Especialidade em Psicologia do Exercício e do Desporto). Universidade de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana, 2014. Acesso em: 02 abril 2020.

MONTEIRO, J.; MARTINS, A. **O contributo do desporto adaptado para a integração social da pessoa com deficiência motora** (Dissertação de mestrado). Escola Superior de Altos Estudos, Instituto Superior Miguel Torga, 2012. Acesso em: 20 abril 2020.

MOREIRA. **As Actividades Lúdico-Desportivas nas Práticas de Lazer em Crianças do 1º ciclo** (Dissertação de Mestrado). Universidade do Minho, Portugal, 2006. Acesso em: 7 maio 2020.

OLIVEIRA, M. **Redes de Sociabilidade: Para uma Compreensão Sobre Pessoas em Condição de Vulnerabilidade Social** (Dissertação de mestrado). Universidade de Évora. Portugal, 2018. Acesso em: 30 março 2020.

PALMEIRA, A.; LIMA, À. **As boas práticas de inserção social no e pelo desporto. Estudo sobre os Atletas Paralímpicos** (Dissertação de mestrado). Universidade Fernando Pessoa. Porto, Portugal, 2011. Acesso em: 10 abril 2020.

REBELO, J. **Prática Desportiva: Impacto no Rendimento Académico e no Bem-Estar Psicológico de Adolescentes do Ensino Secundário** (Relatório de Estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, para obtenção do grau de Mestre em Enfermagem Comunitária). Instituto Politécnico de Bragança. Escola Superior de Saúde, Portugal, 2017. Acesso em: 05 maio 2020.

RECORD. **Os segredos que conduzem ao sucesso no desporto adaptado**. 05 jan. 2020. Disponível em: <<https://www.record.pt/fazemos-campeoes/detalhe/os-segredos-que-conduzem-ao-sucesso-no-desporto-adaptado>> Acesso em: 14 maio 2020.

RICARDO, R. **Desporto, Adolescentes e Outros Significativos Um estudo em escolas do 3o Ciclo do Ensino Básico do Norte do País**. (Dissertação apresentada com vista à obtenção

do grau de Mestre (Decreto-Lei no 216/92, de 13 de outubro) em Ciências do Desporto, Área de especialização Crianças e Jovens.). Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Portugal, 2017. Acesso em: 15 abril 2020.

**SILVA, S. Redes de Sociabilidade e Entreeajuda a Nível Local. Levantamento de necessidades e potencialidades** (Dissertação de mestrado). ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa, Portugal, 2012. Acesso em: 15 abril 2020.