



DESPORTO

E ATIVIDADE FÍSICA PARA TODOS

Nº1 | ANUAL | DEZ 2022

REVISTA CIENTÍFICA DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

**ÉTICA INCLUSIVA
EM EDUCAÇÃO
FÍSICA**

**INCLUSÃO
NA PRÁTICA
DE FITNESS
EM PORTUGAL**

**IMAGÉTICA NO DESPORTO
ADAPTADO**

Com o apoio de:

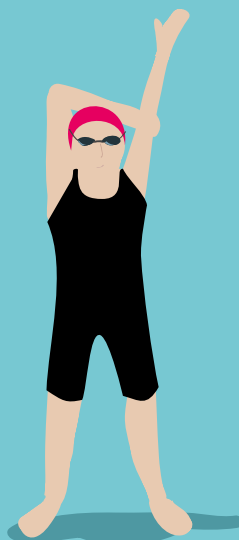


FUNDAÇÃO DO DESPORTO
SPORTS FOUNDATION





ÉTICA DESPORTIVA PARA TODOS!



Diretor Editor Executivo

Fausto Pereira

Editora Chefe

Leonor Moniz Pereira

Editor Adjunto

Fábio Vila Nova

Comissão Científica

Anabela Vitorino (ESDRM), Antonino Pereira (ESEV), Carla Filomena Silva (Western University, Canadá), Carla Lourenço (UBI), Cláudia Pinheiro (ISMAI), Fernando Fontes (CES), José Pedro Ferreira (FCDEF-UC), Maria João Campos (FCDEF-UC), Rui Correadeira (FADE-UP), Sofia Santos (FMH-UL), Stevo Popovic (Montenegro University), Tadeu Celestino (CI&DETS).

Comissão de Honra

Carlos Paula Cardoso (CDP), Humberto Santos (INR), Jorge Carvalho (IPDJ), José Carlos Lima (PNED), José Manuel Constantino (COP) Leila Marques (CPP), Vitor Pataco (IPDJ).

Edição

Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência

Rua Presidente Samora Machel, Lote 7, r/c direito

2620 – 061 Olival Basto – PORTUGAL

+ 351 21 937 99 50

rfpdd@fpdd.org

www.fpdd.org

Índice

4. Editorial

6. Para uma Ética Inclusiva em Educação Física

Tadeu Celestino, Antonino Pereira, Esperança Ribeiro

13. Impacto da prática regular de surfing na composição corporal e níveis de competência motora em pessoas com deficiência intelectual

Bruno Silva, Marco Areias, Miguel Silva, Paulo Santos, Pedro Fornelos

21. Efeitos de um programa de atividade física na aptidão física, fadiga e qualidade de vida de pessoas com esclerose múltipla

Raquel Costa, Cristiana Resende, Ana Sousa

35. Avaliação do equilíbrio em participantes com deficiência visual e normovisuais

Iuri Pimenta, Adérito Seixas, Sandra Rodrigues

47. Imagética no Desporto Adaptado: Tradução, adaptação cultural e validade de conteúdo da versão Portuguesa do Wheelchair Imagery Ability Questionnaire

Mariana Vieira, Tânia Bastos

55. Perceção dos técnicos de exercício físico sobre a inclusão das pessoas com deficiência no contexto do fitness: um estudo piloto

Marta Nogueira, Hugo da Silva, Raúl Cândido, Carlota Cunha, Rogério Salvador

62. Projeto “Ação Local, Inclusão Global”

Diogo Carvalho

64. Andebol: A Técnica e a Tática na Deficiência Intelectual

António Pereira

66. FIT – Fitness Inclusivo a Todos

Carlota Cunha, Hugo Silva, Sofia Ataíde

Editorial

A revista “Desporto e Atividade Física para Todos” tem como uma das suas missões principais proporcionar o acesso ao conhecimento sobre o desporto e os benefícios da sua prática para todas as pessoas, focando-se no estudo desses benefícios para as pessoas com deficiência. Nesse sentido é um instrumento de divulgação do trabalho que tem sido desenvolvido no âmbito do Desporto Adaptado e da Atividade Física Adaptada. Do ponto de vista das ciências do desporto, a Atividade Física Adaptada (APA) pode ser definida como a ciência da pesquisa, da teoria e da prática dirigida a pessoas de todas as idades com poucas respostas das ciências gerais do desporto, com recursos desfavorecidos ou sem poder para aceder a oportunidades e direitos iguais de atividade física. Os serviços e apoios da APA são fornecidos em todos os tipos de configurações. Assim, a pesquisa, a teoria e a prática relacionam-se com as necessidades e direitos em programas APA inclusivos ou específicos (IFAPA 2022).

É, por isso, fundamental não esquecer o papel que o desporto pode ter na inclusão social por ser uma linguagem universal e, assim, facilmente demonstrar o que as pessoas com deficiência são capazes de fazer e alcançar e assim contribuir não só para a mudança de mentalidades da população em geral, como também para o empoderamento e a autoconfiança das pessoas com deficiência, conforme a ONU em 2008 chama a atenção.

Procura ainda contribuir para o debate sobre o direito das pessoas com deficiência à participação no desporto, e como este pode ser um meio para a inclusão social e para atingir a igualdade de oportunidades no acesso e no sucesso.

É ainda importante salientar que a participação conjunta no desporto pode ainda levar ao estabelecimento de formas de cooperação entre pessoas com e sem deficiência desenvolvendo assim um sentimento de pertença a um grupo uma identidade partilhada através do gosto pela prática do mesmo desporto.

A revista tem assim como finalidade a identificação de estratégias facilitadoras duma maior participação das pessoas com deficiência na atividade física e desportiva uma vez que os estudos realizados até á data são unânimes em considerar que os seus níveis de atividade física são mais baixos que os da população em geral tendo por isso estilos de vida menos ativos. Para o efeito visa:

- a) divulgar os trabalhos académicos efetuados nos âmbitos acima mencionados;
- b) identificar boas práticas potenciando novas aplicações através da sua divulgação;
- c) identificar dificuldades e barreiras que, se levantam à participação no desporto das pessoas com deficiência, sejam elas de âmbito pessoal, familiar, escolar, ou do âmbito da estrutura desportiva.

Neste oitavo ano da revista considerou-se importante, a divulgação de boas práticas que se possam replicar, assim como de trabalhos de validação de instrumentos que poderão contribuir para o desenvolvimento de critérios de observação e de estratégias de intervenção em futuros trabalhos.

Leonor Moniz Pereira

Editorial

The “Desporto e Atividade Física para Todos” magazine has as one of its primary missions to provide access to knowledge about the sport and the benefits of its practice for all people, focusing on the study of these benefits for people with disabilities. In this sense, it is an instrument for disseminating the work developed in the field of Adapted Sport and Adapted Physical Activity. From the Sports Science perspective, Adapted Physical Activity (APA) is “the science that research, theory, and practice, aimed at people of all ages with little general sports science answers, with disadvantaged resources or without power to access opportunities and equal rights to physical activity. APA services and support are provided in all types of settings. Thus, research, theory, and practice are related to needs and rights in inclusive or specific APA programs (IFAPA 2022).

It is, therefore, essential to remember the role that sport can play in social inclusion as it is a universal language. Through sports, it is easy to demonstrate what people with disabilities are capable of doing and achieving, and thus contribute not only to changing the population's mindset in general but also to the empowerment and self-confidence of people with disabilities, according to the UN (2008).

The magazine also seeks to contribute to the debate on the right of people with disabilities to sports participation and how this can be a means for social inclusion and equal access and success.

It is also important to point out that joint participation in sports can lead to cooperation between people with and without disabilities, thus developing a sense of belonging to a group and a shared identity through enjoying and playing the same sport.

Therefore, the magazine aims to identify strategies to facilitate greater participation by people with disabilities in physical activity and sports since studies carried out to date are unanimous in considering that their levels of physical activity are lower than that of the general population, leading to less active lifestyles. For this purpose, it aims to:

- a) Publicize the academic work carried out in the areas mentioned above;
- b) Identify good practices promoting new applications through their dissemination;
- c) Identify difficulties and barriers that arise for people with disabilities to participate in sports at different levels (personal, family, school, clubs, sports Federations, etc.)

In this eighth year of the Magazine, it seemed important to disseminate papers dealing with good practices that may be replicated and studies about instrument validation that will contribute to developing observation criteria and intervention strategies.

Leonor Moniz Pereira