



**VI Congresso Internacional de Corrida- 2015**

# **Treino Desportivo em Pessoas com Deficiência**

**Nuno Januário**

**Faculdade de Motricidade Humana  
Universidade de Lisboa**



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Este trabalho tem o objetivo de sensibilizar a população em geral e, em particular, os profissionais da área do Desporto, para a necessidade de se realizar atividades que promovam a inclusão das pessoas com deficiência.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

A reflexão sobre as questões da inclusão

Adaptação de actividades desportivas

Objectivos dos programas de Desporto Adaptado

Dimensões de adaptação

Sugestões metodológicas

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

A prática de Atividades Físicas e Desportivas é um bom instrumento para a socialização das pessoas com deficiência (Crawford, Hollingsworth, Morgan & Gray, 2008) permitindo :

- elevar os níveis de função motora;
- melhorar aspectos psicológicos:  
(auto-imagem e auto-estima);
- aumentar a participação efetiva das pessoas com deficiência na sociedade.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

No entanto, verifica-se uma baixa participação das pessoas com deficiência no desporto e na actividade física (Yazdani, Yee e Chung, 2013),

↳ tanto em ambientes de aulas de educação Física (Block & Obrusnikova, 2007),

↳ como no contexto desportivo (Bult, Verschuren, Jongmans, Lindeman, & Ketelaar, 2011).

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

As questões relacionadas com a inclusão no ambiente educacional, têm vindo a ganhar cada vez mais importância, especialmente na última década (Qi & Ha, 2012).

O Desporto é considerado como um meio privilegiado para o desenvolvimento de práticas inclusivas (Sherrill, 2004).

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

**Inclusão** segundo Sherrill (2004), é uma filosofia e um processo de interação que torna mais fácil para as pessoas com e sem deficiência trabalhar, brincar e aprender em conjunto de uma forma positiva, significativa e gratificante.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Associada a essa perspectiva inclusiva, surge o conceito de **adaptação**,



entendendo este como o grau de modificação do desporto, atividade ou jogo, incluindo as vertentes de Competição e Ensino/Formação, que visa permitir a prática, ou aumentar a participação efetiva na atividade as pessoas que, de outra forma, seriam impedidos de o fazer.



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

O processo de adaptação inclui um conjunto de pontos que permitem a participação efectiva nas actividades, tais como:

- Espaço;
- Instalações;
- Equipamentos;
- Materiais;
- Instrução.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

O Desporto para pessoas com deficiência pode assumir duas formas:

**Desporto específico** - é um desporto único que não é derivado de qualquer outro, com espaço, material e as regras específicas para atletas com deficiência.

**Desporto adaptado** - é um desporto derivado de outro existente, em que o espaço, equipamentos, regras e/ou regulamentos foram alterados, a fim de adaptar à funcionalidade de atletas com deficiência.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Adams, Daniel, McCubbin e Rullman (1985), referindo-se aos programas adaptados, referem que estes devem incluir um conjunto de cinco objectivos:

- Orgânicos;
- Neuromusculares;
- Interpretativos;
- Sociais;
- Emocionais.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

O *objetivo orgânico* refere-se à melhoria da capacidade funcional dos diversos sistemas do organismo.

O *objetivo neuromuscular* está ligado ao desenvolvimento perceptivo-motor e à execução de movimentos em diferentes planos.

O *objetivo interpretativo* refere-se à consciência do próprio corpo e ao conhecimento do seu potencial motor e das suas possibilidades.

O indivíduo tem a possibilidade de explorar o meio, descobrindo e realizando diversas habilidades motoras, ainda desconhecidas.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

O *objetivo social* está ligado à interação com outras pessoas, permitindo desenvolver a habilidade de lidar com os outros.

Muitas vezes, essa relação social fica prejudicada em virtude da falta de variedade dos contactos sociais e também devido ao baixo autoconceito que faz que o portador de deficiência física se isole do convívio em grupo.

O *objetivo emocional* é um aspecto importante, pois possibilita ao atleta integrar-se, de forma independente, permitindo uma participação semelhante à dos outros participantes, com dispositivo de apoio (cadeira de rodas, aparelhos ortopédicos).



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## ATLETISMO ADAPTADO



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## História

Desde 1960 (Roma), o atletismo faz parte do programa paraolímpico oficial.

## Elegibilidade

A prática desta modalidade está aberta a atletas com deficiências motora, intelectual, visual, paralisia cerebral e auditiva, em provas masculinas e femininas.

O regulamento base é o da IAAF, com algumas adaptações de acordo com o tipo e grau de deficiência dos participantes (regulamentos das entidades que controlam os desportos adaptados de competição, IPC, INAS-FID, ICDS).

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## Classificação funcional

O atleta recebe uma classificação em função da capacidade de ação.

Essa avaliação é feita através de:

- teste de força muscular;
- teste de coordenação (realizado geralmente para atletas com paralisia cerebral e desordem neuromotoras) ;
- teste funcional (demonstração técnica do desporto realizado pelo atleta).

Os atletas competem de acordo com as classificações desportivas segregadas, ou seja, agrupadas por área de deficiência, de forma a haver equilíbrio na competição, e contam com recursos como cadeiras de rodas, próteses ou, até mesmo ,outro atleta atuando como guia.



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

**Para provas de pista – corridas de  
velocidade e fundo  
T – track (pista)**

**100m,200m,400m, 800m, 1500m,  
5000m, Maratona, 4x100,4x400m**

T11 a T13 – deficientes visuais  
T20 – deficientes mentais  
T31 a T38 – paralisados cerebrais  
(31 a 34 – em cadeira e 35 a 38 - em pé)  
T41 a T46 – amputados e les autres  
T51 a T54 – Competem em cadeiras  
(Polimielite, lesões medulares e  
amputações)

**Para provas de campo – lançamentos e  
saltos  
F – Field (campo)**

**altura, comprimento, dardo, disco, club**

F11 a F13 – deficientes visuais  
F20 – deficientes mentais  
F31 a F38 – paralisados cerebrais  
(31 a 34 – em cadeira e 35 a 38 - em pé)  
F40 - anões  
F41 a F46 – amputados e Les autres  
F51 a F58 – Competem em cadeiras  
(Polimielite, lesões medulares e  
amputações)

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Os benefícios da corrida e o aumento do número de praticantes têm atraído também atletas portadores de deficiência, sendo necessário atender às suas necessidades específicas, tornando a prática da corrida segura e positiva.

A prática da corrida adaptada traz benefícios em diversos planos (Orgânicos, Neuromusculares, Sociais, Emocionais).

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Apesar de se considerar estes benefícios, é possível encontrar na literatura, algumas restrições, que são diferentes em função da área de deficiência.

- Deficientes Visuais e Motores  
apresentam como restrições a prática em terrenos acidentados.
- Deficiência Mental, Autismo e Síndrome de Down  
questões cardíacas e questões relacionadas com a termorregulação, pelo que o acompanhamento médico é fundamental.
- Autismo  
separação por géneros e a necessidade de acompanhante.
- Síndrome de Down  
tem como restrição as corridas de longas distâncias.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## Sugestões metodológicas

### Deficiência Auditiva

Criação de situações que facilitem a comunicação com os atletas considerando a perda de audição ou a audição residual ;

Adaptação da instrução transmitida e/ou a utilização de sistemas alternativos de comunicação;

Verificação dos níveis de compreensão da informação transmitida;

Se necessário, reformular a informação, utilizando formas alternativas de comunicação.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Procurar transmitir a informação de frente para os atletas, facilitando a interpretação através da leitura labial;

Fornecer instruções recorrendo a demonstrações, à utilização de modelos, ou mesmo à utilização de manipulação corporal;

A utilização de sinalética, o recurso à escrita;

A utilização de linguagem gestual ou o recurso a um intérprete;

Feedbacks sob a forma audio-visual e visual deverão ser privilegiados.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## Deficiência Intelectual

Criar de situações que:

- Facilitem a comunicação com os atletas;
- Permitam a adaptação do conteúdo a aprender;
- Permitam aos atletas aumentar os níveis de compreensão da informação transmitida.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Assim, a instrução transmitida deve:

- Ser curta, para permitir uma melhor retenção;
- Conter um baixo número de ideias diferentes, em cada episódio de instrução;
- Ser concisa e focada sobre os conteúdos da aprendizagem;
- Repetir as ideias fundamentais, uma vez que a informação mais repetida é melhor retida;
- Recorrer a demonstrações, explicações, ao uso de palavras-chave e à manipulação dos atletas.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

A adaptação do conteúdo a aprender é outra dimensão fundamental da intervenção, o que poderá implicar:

- Decomposição da tarefa em componentes mais pequenas, ou mais fáceis;
- Substituir algumas das suas partes, tendo em atenção aspetos como:
  - o grau de dificuldade;
  - o nível de prática dos atletas;
  - o tempo de permanência no exercício;
  - a intensidade da mesma;
  - o nível de apoio necessário;
  - o número de exercícios ou actividades em que participa.



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

*Obrigado !*

Contacto: [njanuario@fmh.ulisboa.pt](mailto:njanuario@fmh.ulisboa.pt)

