



# **Percurso desportivo de atletas com deficiência no alto rendimento**

**Síntese de resultados do estudo realizado  
pelo Prof. Doutor José Marmeleira**



## **Índice**

- 1. Nota inicial**
- 2. Dados sociodemográficos**
- 3. Dados sobre a prática desportiva**
- 4. Dados sobre a escola (educação física)**

## **1. Nota inicial**

O questionário que deu origem à presente apresentação de resultados do estudo “Percorso desportivo de atletas com deficiência no alto rendimento” foi elaborado pelo Prof. Doutor José Marmeleira da Universidade de Évora em articulação com o Departamento Desportivo do Comité Paralímpico de Portugal (CPP) e enviado via e-mail pelo CPP para atletas de alto rendimento, maioritariamente integrados nos projetos paralímpico, surdolímpico ou esperanças paralímpicas. A taxa de resposta ao questionário foi elevada (acima dos 90%), tendo-se obtido 81 respostas válidas. Os atletas responderam de forma autónoma ao questionário, ou, em casos particulares, pediram ajuda a outra pessoa para a leitura e preenchimento do questionário. No caso dos atletas com deficiência intelectual, optou-se por aplicar o questionário por telefone (ou Skype), tendo-se obtido também a ajuda do seu treinador.

### **Destinatários**

» Atletas de alto rendimento

### **Períodos de aplicação**

» 1ª aplicação: Novembro 2019 a Janeiro 2020

» 2ª aplicação: Maio de 2020

### **Plataforma**

» Google Forms

### **Número de respostas válidas**

» 81

## **2. Dados sociodemográficos**

A grande maioria dos atletas (77.8%, 63 atletas) são do sexo masculino. Quanto ao tipo de deficiência, a maior parte dos atletas tem deficiência motora (76.5%, 62 atletas), seguindo-se a deficiência intelectual (11.1%, 9 atletas), a deficiência visual (9.9%, 8 atletas) e a deficiência auditiva (2.5%, 2 atletas). A idade média (34.0 anos) dos atletas é relativamente elevada e há uma amplitude/dispersão considerável (14 aos 56 anos, desvio padrão = 11.1 anos). A maior parte dos atletas (79%) estudou, no máximo, até ao ensino secundário. Uma percentagem elevada (50.6%, 41 atletas) refere não estar empregado; 12.3% (10 atletas) são estudantes. Cerca de metade dos atletas referiram que a deficiência estava presente no nascimento ou surgiu nos primeiros anos de vida.

### **Sexo**

» 77.8% homens (63 atletas)

» 22.2% mulheres (18 atletas)

### **Idade**

- » Média de 34.0 ± 11.2 anos
- » Mínimo: 14 anos
- » Máximo: 56 anos

### **Tipo de deficiência**

- » 76.5% Motora (62 atletas)
- » 11.1% Intelectual (9 atletas)
- » 9.9% Visual (8 atletas)
- » 2.5% Auditiva (2 atletas)

### **Deficiência adquirida ou congénita**

- » 51.9% Congénita/fase inicial do desenvolvimento (42 atletas)
- » 48.1% Adquirida (39 atletas)

### **Nível de ensino concluído**

- » 6.2% 1º Ciclo
- » 6.2% 2º Ciclo
- » 23.5% 3º Ciclo
- » 43.2% Secundário
- » 13.6% Licenciatura
- » 6.2% Mestrado
- » 1.2% Doutoramento

### **Situação face ao emprego**

- » 50.6% Não está empregado (41 atletas)
- » 37.0% Está empregado (30 atletas)
- » 12.3% Estudante (9 atletas)

## **3. Dados sobre a prática desportiva**

Responderam ao questionário atletas de 15 modalidades desportivas. Quase 50% dos atletas que responderam ao questionário praticam boccia (25.9%, 21 atletas) ou atletismo (22.2%, 18 atletas). Um número considerável de atletas pratica natação (12.3%, 10 atletas) ou paracanoagem (9.9%, 8 atletas). As modalidades de badminton, goalball, paratriatlo, judo e natação, são as únicas em que a média de idade dos praticantes é inferior a 30 anos. Em duas das modalidades em que Portugal tem obtido melhores resultados internacionais (e tem mais participantes), designadamente boccia e atletismo, a média de idades é de 39.5 e 32.4 anos, respetivamente. Em média, os atletas iniciaram a prática da modalidade desportiva aos 19.9 anos (desvio padrão = 10.1 anos), mas também aqui a amplitude é evidente (2 aos 48 anos, natação e tiro/boccia, respetivamente). O badminton e a natação são as únicas modalidades desportivas iniciadas, em média, antes dos 10 anos de idade (8.0 e 8.2 anos, respetivamente); em cerca de metade das modalidades, o início da prática ocorreu, em média, após os 20 anos de idade.

Cerca de 53% (43 atletas) dos atletas começaram a praticar a modalidade num clube ou associação recreativa/cultural e 27.2% (22 atletas) referem que o fez numa associação da área da deficiência ou IPSS; 9.9% (8 atletas) começaram a praticar de forma individual e 8.6% (7 atletas) referem ter começado a praticar a modalidade no desporto escolar. Quanto à região (NUTS 3) em que os atletas começaram a praticar o desporto em que se especializaram, a região norte tem 42% (34 atletas) dos praticantes, seguindo-se a área metropolitana de Lisboa (30.9%, 25 atletas) e a região centro (21.0%, 17 atletas). Dois atletas referiram ter começado a praticar desporto no alentejo e tanto o algarve como os açores apenas foram referidos por um atleta.

Questionaram-se os atletas acerca das circunstâncias de entrada no desporto (início da prática da modalidade). Organizadas as respostas em categorias, destaca-se “na sequência de um convite” (embora sem especificarem a origem do mesmo) (23.4%), “influência de uma instituição ou clube” (18.2%), “incentivo/convite de familiares ou amigos” (15.6%), “por iniciativa/curiosidade própria” (15.6%) e por “recomendação médica (ou para reabilitação)” (10.4%). Apesar de apontadas menos vezes, é de assinalar que 6 atletas (7.8%) referiram que na génese do seu percurso desportivo está relacionado com um “contacto prévio que tiveram com o desporto que praticam (participado, assistido, lido sobre)” e que 5 atletas (6.5%) referiram “por influência da escola”. Quando questionados sobre as pessoas que tiveram maior importância na opção por praticar o desporto em que são especialistas, destacaram-se as pessoas do círculo mais próximo (especialmente os pais, mas também os amigos) e os treinadores/professores.

Várias questões tiveram resposta aberta, tendo sido efetuada uma análise inicial de conteúdo. Esta, permitiu perceber a existência de uma grande diversidade de motivos na base da prática da modalidade desportiva. Destacamos aqui aqueles que obtiveram uma frequência relativa > 10%: “Gostar de praticar desporto (em geral) ou, especificamente, o desporto em que é especialista” (22.2%), “Desenvolvimento pessoal (evolução, superação, alcançar objetivos, aprender)” (21.5%), “Competir / ganhar títulos” (12.6%). Estes resultados parecem indicar que dimensões como o prazer/divertimento da prática (“gostar de”) e o desenvolvimento/crescimento pessoal, são muito relevantes para os atletas.

Na questão sobre os fatores que os atletas consideram que mais influenciam o seu rendimento desportivo, também emergiram diversas categorias. No entanto, duas delas foram claramente as mais importantes: “aspetos mentais” (24.6%; inclui fatores como bem-estar psicológico, disciplina, empenho, ambição, concentração, resiliência, apoio psicológico e estabelecimento de metas) e “planeamento e periodização do treino” (23.5%). A este propósito, pode ser importante perceber-se, no futuro, como o sistema desportivo está a dar resposta ao acompanhamento dos atletas na dimensão psicológica. A importância do treinador teve uma frequência relativa de 7.7%, mas é possível que alguns atletas, embora não tenham indicado este fator, tenham também pensado no mesmo quando se referiram à importância do “planeamento e periodização do treino”. Destacamos, ainda, a importância de um “bom repouso/descanso” (7.7%), de “aspetos sociais” como a família/amigos e clima de treino (7.7%), e de boas condições de treino e apoios diversos (7.7%).

A escola foi apontada por um número substancial de atletas (frequência relativa de 24.4%) como contexto fundamental para a promoção do desporto entre os jovens com deficiência. As medidas concretas a desenvolver em espaço escolar incluíram ações de divulgação (e.g., demonstrações,

sessões práticas), inclusão do desporto adaptado nos conteúdos de educação física e formação dos professores. Aumentar a divulgação do desporto (e.g., demonstrações, experiências práticas) junto das pessoas com deficiência, teve uma frequência relativa de 18.9%; a mesma importância foi dada aos apoios específicos para a prática desportiva (18.9%) (e.g., compra de equipamentos). Outros três fatores tiveram uma frequência  $\geq 10\%$ : “combater a desvantagem social (reconhecimento social, combater a discriminação, acessibilidades e transportes)” (12.2%); “capacitar/empoderar as pessoas com deficiência” (11.1%); “mais clubes (e melhor preparados) a desenvolver o desporto para pessoas com deficiência” (10.0%).

O nível de experiência dos atletas nos Jogos Paralímpicos/Surdolímpicos é significativo, uma vez que 32 atletas (41.6%) referiram já ter participado em edições anteriores dos Jogos. Vinte atletas (especialmente atletismo e boccia) já participaram em mais do que uma edição dos Jogos Paralímpicos; três atletas participaram, inclusive, em mais de cinco edições. Em média, a estreia nos Jogos ocorreu aos 28.6 anos (mínimo 13 anos e máximo 49 anos).

Quanto aos objetivos dos atletas para os Jogos Paralímpicos de Tóquio, é necessário ter em conta que o questionário foi aplicado numa fase em que muitos atletas ainda procuravam obter a qualificação. Por essa razão, muitos atletas começaram por referir como principal objetivo “conseguir assegurar a qualificação” (30.6%). Para além desse objetivo, destaca-se que um número considerável de atletas estabelece objetivos de nível elevado: 21.2% “finalista / 8 primeiros / primeiros lugares” e 17.6% “medalhas”. Um dos atletas estabelece a “vitória” como o principal objetivo. Um número considerável dos atletas preferiu não apontar para uma classificação em específico: 23.5% “Melhor resultado possível / boa classificação / dar o máximo / recorde pessoal”.

### **Integração em projeto associado ao CPP**

- » 77.8% Projeto de Preparação Paralímpica (63 atletas)
- » 7.4% Esperanças Paralímpicas (6 atletas)
- » 1.3% Projeto de Preparação Surdolímpica (1 atleta)
- » 13.6% Não (11 atletas)

### **Atletas por modalidade desportiva**

- » 25.9% Boccia (21 atletas)
- » 22.2% Atletismo (18 atletas)
- » 12.3% Natação (10 atletas)
- » 9.9% Paracanoagem (8 atletas)
- » 6.2% Paraciclismo (5 atletas)
- » 2.5% Surf (3 atletas)
- » 2.5% Tiro (2 atletas)
- » 2.5% Judo (2 atletas)
- » 2.5% Badminton (2 atletas)
- » 2.5% Paradressage (2 atletas)
- » 2.5% Goalball (2 atletas)
- » 1.2% Andebol em CR (1 atleta)

» 1.2% Luta Greco-Romana (1 atleta)

» 1.2% Paratriatlo (1 atleta)

### Idade dos atletas por modalidade desportiva

| Média            | Modalidade        | Nº de atletas | Desvio Padrão | Min       | Máx       |
|------------------|-------------------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| 15.5 anos        | Badminton         | 2             | 2.1           | 14        | 17        |
| 19.5 anos        | Goalball          | 2             | 2.1           | 18        | 21        |
| 21.0 anos        | Paratriatlo       | 1             | -             | -         | -         |
| 24.5 anos        | Judo              | 2             | 3.5           | 22        | 27        |
| 27.5 anos        | Natação           | 10            | 9.1           | 17        | 43        |
| 32.3 anos        | Paracanoagem      | 8             | 10.6          | 19        | 39        |
| 32.4 anos        | Atletismo         | 18            | 12.1          | 18        | 52        |
| 32.7 anos        | Surf              | 3             | 15.4          | 15        | 43        |
| 36.0 anos        | Paraciclismo      | 5             | 7.8           | 25        | 46        |
| 39.0 anos        | Andebol           | 1             | -             | -         | -         |
| 39.5 anos        | Boccia            | 21            | 9.7           | 23        | 56        |
| 40.0 anos        | Luta Greco-Romana | 1             | -             | -         | -         |
| 41.3 anos        | Ténis em CR       | 3             | 6.1           | 36        | 48        |
| 45.5 anos        | Paradressage      | 2             | 0.7           | 45        | 46        |
| 48.0 anos        | Tiro              | 2             | 7.1           | 43        | 53        |
| <b>34.0 anos</b> | <b>Total</b>      | <b>81</b>     | <b>11.1</b>   | <b>14</b> | <b>56</b> |

### Idade quando começou a praticar a modalidade

» Média de 19.9 ± 10.5 anos

» Mínimo: 2 anos

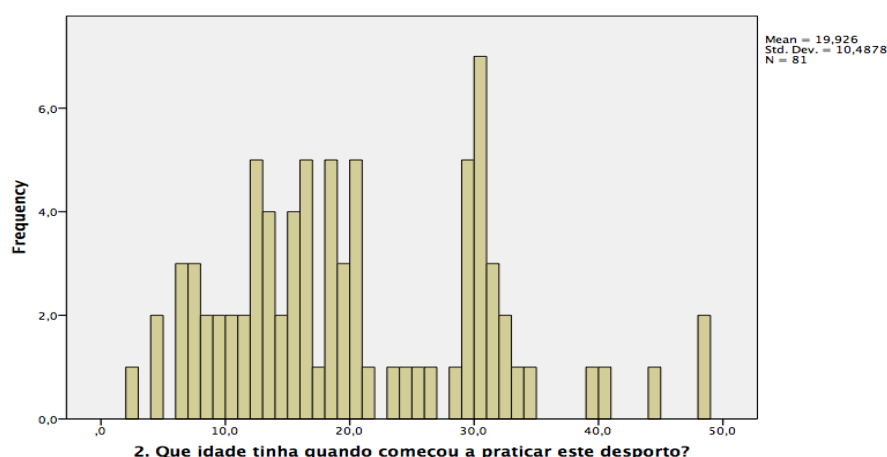
» Máximo: 48 anos

### Idade quando começou a praticar a modalidade

| Média     | Modalidade        | Nº de atletas | Desvio Padrão | Min | Máx |
|-----------|-------------------|---------------|---------------|-----|-----|
| 8.0 anos  | Badminton         | 2             | 1.4           | 7   | 9   |
| 8.2 anos  | Natação           | 10            | 5.5           | 2   | 20  |
| 11.0 anos | Paratriatlo       | 1             | -             | 11  | 11  |
| 12.0 anos | Goalball          | 2             | 5.7           | 8   | 16  |
| 12.0 anos | Luta Greco-Romana | 1             | -             | -   | -   |
| 12.3 anos | Surf              | 3             | 0.6           | 12  | 13  |
| 15.0 anos | Judo              | 2             | 7.1           | 10  | 20  |
| 17.1 anos | Atletismo         | 18            | 8.1           | 6   | 32  |
| 23.4 anos | Boccia            | 21            | 9.8           | 13  | 48  |
| 26.0 anos | Paradressage      | 2             | 19.8          | 12  | 40  |
| 26.4 anos | Paracanoagem      | 8             | 8.1           | 16  | 34  |

|                  |              |           |             |          |           |
|------------------|--------------|-----------|-------------|----------|-----------|
| 29.4 anos        | Paraciclismo | 5         | 6.7         | 20       | 39        |
| 30.0 anos        | Andebol      | 1         | -           | -        | -         |
| 31.0 anos        | Ténis CR     | 3         | 2.0         | 29       | 33        |
| 35.0 anos        | Tiro         | 2         | 12.7        | 26       | 44        |
| <b>19.9 anos</b> | <b>Total</b> | <b>81</b> | <b>10.5</b> | <b>2</b> | <b>48</b> |

### Distribuição dos atletas por idade no início da prática da modalidade



### Entidade em que começou a praticar a modalidade

- » 53.1% Clube ou Associação Recreativa/Cultural (43 atletas)
- » 27.2% Associação da área da deficiência / IPSS (22 atletas)
- » 9.9% Individual (8 atletas)
- » 8.6% Desporto escolar (7 atletas)
- » 1.2% Centro de Reabilitação (1 atleta)

### Localidade em que começou a praticar a modalidade (por Região NUTS 3 + estrangeiro)

- » 42.0% Norte (34 atletas)
- » 30.9% Área Metropolitana de Lisboa (25 atletas)
- » 21.0% Centro (17 atletas)
- » 2.5% Alentejo (2 atletas)
- » 1.2% Algarve (1 atleta)
- » 1.2% Açores (1 atleta)
- » 1.2% Estrangeiro (1 atleta)

### Circunstâncias/condições em que começou a praticar a modalidade

- » 23.4% Por convite (não específica a origem)
- » 18.2% Influência de uma instituição ou clube
- » 15.6% Incentivo/convite de familiares/amigos
- » 15.6% Por iniciativa própria (quis experimentar)
- » 10.4% Recomendação médica ou para efeitos de reabilitação

- » 7.8% Depois de ter tido contacto com desporto (participado, assistido, lido sobre)
- » 6.5% Por influência da escola
- » 2.5% Outras

### **Pessoas importantes na opção por praticar o desporto**

- » 42.2% Familiar
- » 27.4% Treinador/professor
- » 11.9% Amigo/vizinho
- » 5.2% Médico/fisioterapeuta
- » 4.4% Companheiro(a)
- » 3.7% Alguém de uma instituição/clube
- » 3.0% Outros atletas
- » 2.2% Outros

### **Principais motivos que o(a) estimularam a praticar a modalidade**

- » 22.2% Gostar de praticar desporto (em geral) ou, especificamente, o desporto em que é especialista
- » 21.5% Desenvolvimento pessoal (evolução, superação, alcançar objetivos, aprender)
- » 12.6% Competir / ganhar títulos
- » 9.6% Aspetos específicos do desporto praticado (ar livre, água, cavalos, coletivo, perto da residência)
- » 8.9% Melhoria da aptidão física e reabilitação
- » 8.9% Bem-estar e saúde (especialmente no domínio psicológico)
- » 8.9% Desenvolvimento social (amigos, inclusão social, valores sociais)
- » 4.4% Desporto adequado/ajustado às limitações/deficiência
- » 2.2% Motivado por um familiar

### **Fatores que têm maior influência no rendimento desportivo**

- » 24.6% Aspetos mentais (bem-estar psicológico, disciplina, empenho, ambição, concentração, resiliência, estabelecer metas)
- » 23.5% Planeamento e periodização do treino
- » 7.7% Repouso/descanso
- » 7.7% Treinador
- » 7.7% Aspetos sociais (família/amigos, clima de treino)
- » 7.7% Boas condições e apoios (CPP, federações, clubes, patrocinadores)
- » 6.0% Alimentação
- » 5.5% Condição Física
- » 5.5% Fisioterapia e apoio médico, prevenção de lesões
- » 2.2% Condicionantes externas (público, clima, sistema de classificação)
- » 1.6% Gosto pela modalidade desportiva praticada
- » 0.5% Guias

### O que deveria ser feito para se aumentar/fomentar a prática desportiva dos jovens com deficiência?

- » 24.4% Medidas na escola (divulgação, currículo EF, formação de professores)
- » 18.9% Divulgação (em vários contextos) junto de pessoas com deficiência (e.g., demonstrações, experiências práticas)
- » 18.9% Maior apoio das entidades (e.g., apoio para compra de equipamentos)
- » 12.2% Combater a desvantagem social (reconhecimento social, combater a discriminação, acessibilidades e transportes)
- » 11.1% Capacitar/empoderar as pessoas com deficiência (motivá-las / dar-lhes objetivos)
- » 10.0% Mais clubes (e melhor preparados) a desenvolver o desporto para pessoas com deficiência
- » 2.2% Formação de técnicos/treinadores
- » 2.2% Outros

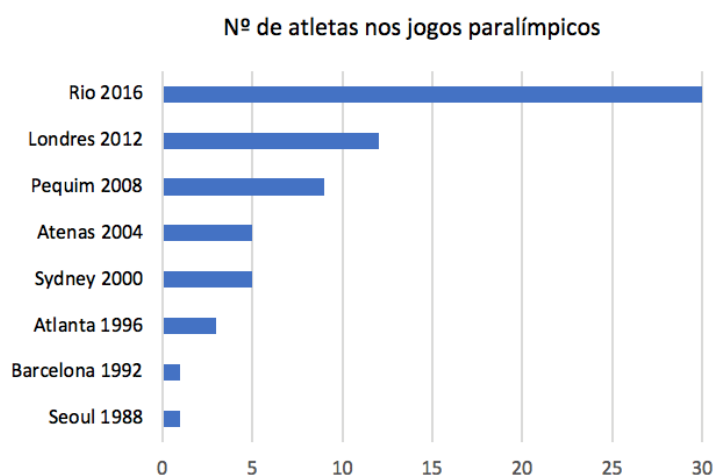
### Participação em Jogos Paralímpicos/Surdolímpicos

- » 58.4% Não (45 atletas)
- » 41.6% Sim (32 atletas)
- » Outros 4 atletas praticam modalidades não elegíveis para os Jogos (surf e andebol em cadeira de rodas)

### Idade de estreia em Jogos Paralímpicos/Surdolímpicos

- » 28.6 anos (em média)
- » Mínimo: 13 anos
- » Máximo: 49 anos

### Participação em edições dos Jogos Paralímpicos



- » Outros 2 atletas participaram em Jogos Surdolímpicos.

### Em quantas edições dos Jogos Paralímpicos/Surdolímpicos participou?

- » 0 58.4% (29 atletas)
- » 1 19.5% (15 atletas)

- » 2 5.2% (4 atletas)
- » 3 7.8% (6 atletas)
- » 4 3.9% (3 atletas)
- » 5 2.6% (2 atletas)
- » 6 1.3% (1 atleta)
- » 7 1.3% (1 atleta)

#### **Objetivos para os Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020**

***(Se considerados todos os objetivos enumerados pelos atletas)***

- » 30.6% Qualificação
- » 23.5% Melhor resultado possível / boa classificação / dar o máximo / recorde pessoal
- » 21.2% Finalista / 8 primeiros / primeiros lugares
- » 17.6% Medalhas
- » 3.5% Passar a fase de grupos
- » 2.4% Vitória
- » 1.2% Quartos de final

#### **Objetivos para os Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020**

***(Se considerado apenas o primeiro objetivo enumerado pelos atletas)***

- » 38.8% Qualificação
- » 23.9% Melhor resultado possível / boa classificação / dar o máximo / recorde pessoal
- » 16.4% Finalista / 8 primeiros / primeiros lugares
- » 14.9% Medalhas
- » 3.0% Passar a fase de grupos
- » 1.5% Vitória
- » 1.5% Quartos de final

## **4. Dados sobre a escola (Educação Física)**

Para a maior parte dos atletas (67 atletas), a deficiência surgiu antes de ter terminado o seu percurso escolar. Destes, a maior parte dos atletas assinalou que frequentou sempre (69.7%), ou quase sempre (9.1%), as aulas de Educação Física. No entanto, 14 atletas (20.0%) indicaram que frequentaram as aulas de Educação Física somente “às vezes”, “raramente” ou “nunca”. Quando se perguntou o tempo que consideram ter estado envolvido(a) nas atividades físicas/desportos em Educação Física em comparação com os seus colegas, um terço dos atletas referiu valores até 50%. A maior parte (73.8%, 45 atletas) referiu não se ter sentido discriminado nas aulas de Educação Física ou que tal sucedeu raramente. Sete atletas (11.4%) referiram ter-se sentido discriminados “às vezes” ou “quase sempre”. Por último, para um número considerável de atletas (43.3%, 26 atletas), a Educação Física influenciou de forma “moderada” ou “extrema” a opção de se terem tornado praticantes do desporto em que se especializaram.

### Quando surgiu a sua deficiência?

- » 82.7% (67 atletas) antes de ter terminado o percurso escolar
- » 17.3% (14 atletas) depois de ter terminado o percurso escolar

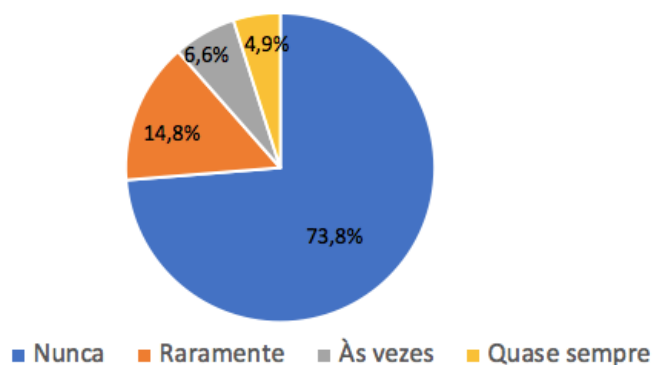
### Frequentava as aulas de Educação Física da sua turma?

- » 69.7% Sempre
- » 9.1% Quase sempre
- » 6.1% Às vezes
- » 6.1% Raramente
- » 9.1% Nunca

### Realizava as atividades físicas/desportos nas aulas de Educação Física juntamente com os seus colegas?

- » 55.2% Sempre
- » 14.9% Quase sempre
- » 6.0% Às vezes
- » 7.5% Raramente
- » 16.4% Nunca

### Sentiu-se discriminado nas aulas de Educação Física devido à sua deficiência?



### Qual o nível de influência que as aulas de Educação Física tiveram no facto de se ter tornado praticante de desporto?

