



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Atividade Física Adaptada no Contexto Municipal

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, com vista à obtenção do 2.º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Atividade Física, Exercício e Saúde, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Rui Corredeira

Filipa Alexandra Teixeira Dias

Porto, junho de 2025

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer a todos os participantes do programa *Mais e Melhores Anos*, que tive o privilégio de acompanhar ao longo deste estágio. Foram eles a verdadeira inspiração diária, ensinando-me que a paciência, a resiliência e a alegria são competências muito mais valiosas do que qualquer manual técnico. Obrigada pelas gargalhadas, pelas conquistas partilhadas e até pelas pequenas birras (sim, também fazem parte do desafio que é esta profissão!), que me fizeram crescer como profissional e como pessoa. Foram eles a razão de cada dia, os verdadeiros mestres na arte de ensinar e de me lembrarem todos os dias o porque escolhi esta área.

Agradeço de forma especial ao meu orientador, Professor Doutor Rui Corredeira, pela orientação, pela confiança depositada e pelas orientações sempre assertivas. Aos técnicos e colegas da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, obrigada pela disponibilidade em acolher-me, pelo apoio constante e pelas respostas prontas às minhas “só mais uma perguntinha rápida...”.

À minha família, o meu profundo agradecimento por todo o incentivo, pelo colo nos dias mais cansativos e por compreenderem as minhas chegadas tardias e os serões passados em frente ao computador. O vosso apoio foi fundamental para eu chegar até aqui. Nunca deixaram de me apoiar, mesmo quando eu chegava a casa a falar mais das aventuras e peripécias de cada um deles do que propriamente ao jantar.

Aos amigos, obrigada pela paciência quando dizia “não posso, tenho relatório para escrever”, “tenho de acordar cedo para apanhar o comboio” e acabava por aparecer meia hora depois para o café. A vossa companhia e leveza ajudaram a equilibrar este percurso.

E claro, um agradecimento especial ao meu namorado, que levou com tudo: a minha má disposição, o meu mau feitio, o cansaço, os problemas, as crises e até as lágrimas de cansaço. Mas também foi ele o primeiro a quem ligava para contar os pontos positivos e as vitórias do dia. Era o único que me conseguia arrancar de casa para aproveitar a vida. Obrigada por seres o meu porto seguro em todos os momentos. Obrigada pela paciência, pelo apoio incondicional e por estar sempre presente, mesmo quando eu estava ausente. Este percurso teria sido muito mais difícil sem a tua compreensão e o teu carinho.

À minha melhor amiga, um agradecimento de coração: sei que este tempo todo pareceu um silêncio estranho e até uma distância injusta, mas não foi nada disso. Eu simplesmente desliguei do mundo, porque estava a viver para o estágio e para o trabalho, e não soube gerir tudo ao mesmo tempo. Obrigada por continuares desse lado, por compreenderes e por estares lá mesmo quando eu não estive.

Às minhas amigas Rita e Diana, com quem partilhei tantos momentos de estudo e de trabalho, o meu sincero agradecimento. Estivemos juntas em diferentes fases da formação, até mesmo nos nossos desentendimentos e conversas no cais. Agora seguimos caminhos distintos, mas a distância nunca diminuirá o valor da amizade construída ao longo destes anos.

Por fim, agradeço a mim mesma. Porque este caminho não foi apenas académico, foi também pessoal. Aprendi que é possível ser profissional e, ao mesmo tempo, manter o sentido de humor, a criatividade e, claro, continuar a dar braçadas firmes na piscina — dentro e fora dela. Foi um caminho longo, de muitas lágrimas, muitos pensamentos do género “não vou aguentar até ao fim”, “estou exausta”, porque quem diz que trabalhar e estudar é fácil, mentiu! Estar em estágio e depois ir trabalhar até tarde, não é nada fácil, mas no final de tudo? Muito orgulho neste percurso e todo o esforço compensou!

ÍNDICE

Contextualização do Estágio.....	1
Introdução	2
Objetivos do Estágio.....	3
Relevância da Atividade Física Adaptada no Contexto Municipal.....	4
Caracterização geral da entidade parceira	5
História e missão da instituição	5
Caracterização da Instituição	5
Intervenção na área da Atividade Física Adaptada	7
Equipamentos e infraestruturas disponíveis.....	7
Público-Alvo das Atividades.....	8
Enquadramento Teórico	10
Benefícios das Modalidades Praticadas	12
A Atividade Física Adaptada: Definição e Importância	13
Principais Conceitos e Abordagens da Atividade Física Adaptada	14
Legislação e Normativas em Portugal para a Inclusão de Pessoas com Necessidades Especiais	14
Métodos e Técnicas de Adaptação de Atividades Físicas	15
A Importância da Promoção da Inclusão no Contexto Comunitário	15
Metodologia e Planeamento de Aulas.....	17
Estrutura das Aulas.....	17
Exemplos observados ao longo do estágio:.....	18
Impacto das Estratégias de Ensino	18
Atividades Desenvolvidas	20
Principais Desafios e Estratégias de Resposta.....	21
Evolução e Impacto da Intervenção	22

Reflexão Crítica	23
Conclusão	28
Bibliografia	30
Anexos	32

Resumo

O presente relatório refere-se ao estágio curricular realizado na Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, no âmbito do programa *Mais e Melhores Anos*, com o objetivo de consolidar competências práticas e teóricas na área da Atividade Física Adaptada. O estágio decorreu entre dezembro e junho e teve como público-alvo adultos com diferentes tipos de deficiência.

A intervenção incluiu três fases progressivas: observação inicial, participação assistida e lecionação supervisionada, possibilitando uma experiência completa de integração pedagógica. As atividades envolveram a planificação e dinamização de aulas em várias modalidades, designadamente Ténis, Badminton, Dança, Natação e Atletismo, adaptadas às necessidades e capacidades dos participantes.

O contacto direto com esta população permitiu promover a inclusão, a autonomia e o bem-estar, ao mesmo tempo que contribuiu para o reforço das políticas municipais de intervenção comunitária. Para além disso, esta vivência possibilitou a consolidação de conhecimentos teóricos adquiridos no mestrado, o desenvolvimento de competências técnicas e pedagógicas e a valorização de capacidades interpessoais e reflexivas fundamentais para o exercício profissional na área da Atividade Física Adaptada.

Palavras-chave: Atividade Física Adaptada; Inclusão; Deficiência; Intervenção Municipal; Jovens e Adultos

Abstract

This report refers to the curricular internship carried out at the Municipality of Vila Nova de Famalicão, within the framework of the *Mais e Melhores Anos* program, with the purpose of consolidating theoretical and practical competences in the field of Adapted Physical Activity. The internship took place between December and June and targeted adults with different types of disabilities.

The intervention comprised three progressive phases: initial observation, assisted participation, and supervised teaching, providing a comprehensive experience of pedagogical integration. The activities involved the planning and implementation of classes in several modalities, namely Tennis, Badminton, Dance, Swimming, and Athletics, adapted to the participants' needs and functional capacities.

Direct interaction with this population made it possible to promote inclusion, autonomy, and well-being, while also contributing to the strengthening of municipal policies for community-based intervention. Moreover, this experience enabled the consolidation of theoretical knowledge acquired during the master's program, the development of technical and pedagogical skills, and the enhancement of interpersonal and reflective competences that are essential to professional practice in the field of Adapted Physical Activity.

Keywords: Adapted Physical Activity; Inclusion; Disability; Municipal Intervention

Lista de Abreviaturas

Sigla	Significado
AFA	Atividade Física Adaptada
D.I.	Deficiência Intelectual
PNED	Plano Nacional de Ética no Desporto
ONU	Organização das Nações Unidas
APA	Atividade Física Adaptada (Adapted Physical Activity)
AFA	Atividade Física Adaptada
AFPAD	Associação Famalicense de Prevenção e Apoio á Deficiência
APPACDM	Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental
CMVNF	Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão
NEE	Necessidades Educativas Específicas
AMA	Adaptação ao Meio Aquático

Contextualização do Estágio

O estágio foi realizado na Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, no Ramo opcional de Atividade Física Adaptada, no âmbito do Mestrado em Atividade Física, Exercício e Saúde da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com uma carga horária mínima de 400 horas. Esta experiência teve como objetivo aprofundar competências práticas na área da Atividade Física Adaptada, permitindo o contacto com diferentes metodologias, modalidades e perfis de participantes, simultaneamente a possibilidade de também intervir num determinado tempo.

Apesar de já possuir experiência profissional anterior, principalmente com crianças com deficiência, este estágio representou uma oportunidade de explorar novas realidades e trabalhar com uma população distinta: adultos com deficiência intelectual, cognitiva e/ou distúrbios do desenvolvimento, nomeadamente o Espectro do Autismo, Trissomia 21 e ainda ao nível da doença mental grave (Esquizofrenia). Esta grande abrangência exigiu um processo contínuo de adaptação pedagógica, promovendo uma abordagem mais flexível e centrada nas necessidades individuais de cada um dos participantes.

As atividades decorreram em contexto comunitário, no âmbito do programa “Mais e Melhores Anos”, abrangendo modalidades como Atletismo, Badminton, Dança, Natação e Ténis. A intervenção teve como foco a promoção do bem-estar físico, emocional e social dos participantes, bem como a sua inclusão ativa na sociedade. Ao longo do estágio, foi possível integrar diferentes fases do processo pedagógico — observação, apoio assistido e lecionação supervisionada — todos eles momentos que contribuíram significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional.

Introdução

O estágio curricular realizado entre dezembro e junho decorreu na Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, no âmbito do programa “Mais e Melhores Anos”, orientado para a promoção da atividade física junto de jovens e adultos com deficiência. Esta experiência é parte integrante do plano de estudos do Mestrado em Atividade Física, Exercício e Saúde da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e teve como principal objetivo aplicar os conhecimentos adquiridos em contexto real, contribuindo para a inclusão social e o bem-estar dos participantes.

A escolha da instituição prendeu-se com o seu forte pendor na intervenção comunitária e com a oferta estruturada de modalidades desportivas adaptadas. Numa sociedade em que a intervenção tende a concentrar-se em faixas etárias mais jovens, torna-se essencial garantir a continuidade de oportunidades de participação ativa para pessoas com deficiência na idade adulta. As condições oferecidas por este município deram-nos as garantias para que pudéssemos intervir de forma consistente e sempre com acompanhamento. Deste modo, este estágio constituiu, assim, uma oportunidade de envolvimento direto num projeto municipal inclusivo, permitindo-me desenvolver competências pedagógicas, interpessoais e técnicas essenciais ao exercício profissional na área da Atividade Física Adaptada.

Neste sentido, a promoção da atividade física adaptada em contexto comunitário reveste-se de particular importância, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para o reforço da inclusão social. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), todas as pessoas com deficiência devem ter acesso a oportunidades regulares de atividade física adaptada, de forma segura, acessível e inclusiva, ao longo da vida.

Objetivos do Estágio

-Objetivo Geral

Consolidar e aplicar conhecimentos teóricos e práticos na área da Atividade Física Adaptada, através da intervenção junto de adultos com diferentes deficiências em contexto comunitário, promovendo a inclusão, a autonomia e o bem-estar dos participantes.

Objetivos específicos

- Observar e compreender as dinâmicas de trabalho com adultos com deficiência em contexto comunitário.
- Colaborar na planificação e implementação de sessões de atividade física adaptada, em modalidades como o Ténis, o Badminton, a Dança, a Natação e o Atletismo.
- Apoiar os profissionais da instituição na gestão e execução das atividades regulares.
- Aplicar estratégias pedagógicas ajustadas às características dos participantes, promovendo a participação ativa de todos.
- Desenvolver competências técnicas, pedagógicas e interpessoais relevantes para a atuação na área da Atividade Física Adaptada.
- Refletir criticamente sobre os desafios, limitações e potencialidades da intervenção com esta população, propondo soluções e melhorias futuras.

No geral, este estágio representa uma experiência enriquecedora que visa não só consolidar a minha formação e competências profissionais, mas também contribuir positivamente para o desenvolvimento da população envolvida, promovendo um ambiente inclusivo e acessível para a prática de atividade física.

A observação e participação nas atividades permitiram, até agora, compreender de forma mais aprofundada os desafios e benefícios da Atividade Física Adaptada. A interação com os alunos e professores do município revelou-se fundamental para analisar o impacto das estratégias pedagógicas na inclusão e no desenvolvimento dos praticantes

Relevância da Atividade Física Adaptada no Contexto Municipal

A Atividade Física Adaptada (AFA) desempenha um papel fundamental na promoção da inclusão social, saúde e bem-estar das pessoas com deficiência. No contexto deste município, a sua relevância está diretamente associada ao compromisso das autarquias com a igualdade de oportunidades e o desenvolvimento de políticas públicas inclusivas.

A implementação de programas como o “Mais e Melhores Anos”, promovido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, demonstra uma aposta clara na democratização do acesso à atividade física. Através da oferta de modalidades como Atletismo, Badminton, Dança, Ténis e Natação, o município proporciona experiências enriquecedoras que favorecem a autonomia, a autoestima e a participação social dos cidadãos com deficiência.

Do que me foi dado a observar e vivenciar, para além dos benefícios físicos e psicológicos, estas iniciativas parecem promover a construção de comunidades mais coesas e solidárias, fomentando a sensibilização da sociedade para a diversidade funcional. O papel deste município tem se revelado também essencial na criação de infraestruturas acessíveis, na formação de técnicos especializados e no apoio a instituições locais que trabalham com estas populações.

Assim, a AFA, quando desenvolvida em contexto municipal, parece evidenciar uma resposta estratégica e sustentável que permite combater a exclusão social e ajuda a garantir que todas as pessoas, independentemente das suas capacidades, tenham acesso a uma prática desportiva segura, contínua e significativa.

Caracterização geral da entidade parceira

História e missão da instituição

A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, fundada em 1834, tem vindo a afirmar-se como um agente ativo na promoção da inclusão social e do bem-estar da sua população. Ao longo dos anos, tem desenvolvido políticas públicas centradas na equidade, na acessibilidade e na participação comunitária, especialmente através de programas que fomentam o envelhecimento ativo, o desporto e a integração de pessoas com deficiência.

A missão da autarquia inclui o compromisso de proporcionar condições para a vivência de uma cidadania plena, garantindo oportunidades de participação a todos os munícipes, independentemente das suas características individuais. Neste âmbito, destaca-se o papel do Pelouro do Desporto, que promove iniciativas de carácter inclusivo, como o programa “Mais e Melhores Anos”, dirigido à prática regular de atividade física por pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento e/ou motora.

Esta visão integradora da Câmara Municipal assenta na criação de respostas estruturadas que envolvem técnicos especializados, parcerias com instituições locais e a disponibilização de infraestruturas acessíveis. Ao investir numa abordagem comunitária e centrada na pessoa, a autarquia assume a Atividade Física Adaptada como uma ferramenta de transformação social e de promoção da qualidade de vida.

Caracterização da Instituição

A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão é uma autarquia local que tem vindo a implementar políticas sociais e educativas orientadas para a inclusão, a coesão social e o bem-estar da comunidade. No domínio da atividade física adaptada, destaca-se a criação do programa “Mais e Melhores Anos”, promovido desde 2012 pelo Pelouro do Desporto, com o objetivo de garantir o acesso regular à prática de exercício físico por parte de cidadãos com deficiência.

Dados relativos ao último ano letivo (2021/2022), mostram que este programa envolveu 218 participantes, dos quais 201 com deficiência intelectual e 17 com deficiência motora, em modalidades como o Atletismo, a Natação, o Badminton, o

Boccia, a Dança e o Ténis. As sessões foram lecionadas por técnicos municipais com formação específica na área do desporto, contando também com a colaboração de atletas com deficiência oriundos de instituições parceiras.

Paralelamente, a Câmara Municipal dinamiza outros projetos de apoio à inclusão, como o Balcão da Inclusão — serviço de atendimento especializado a pessoas com deficiência — e o Centro de Recursos Educativos, que oferece respostas terapêuticas e técnicas às necessidades de crianças e jovens.

As atividades físicas decorrem em espaços desportivos municipais acessíveis, equipados com materiais adequados e ajustados às necessidades dos participantes. A autarquia assume, assim, um papel central na promoção de práticas desportivas inclusivas, em articulação com as escolas, instituições particulares de solidariedade social (IPSS) e outras entidades do concelho.

Elemento	Descrição
Programa principal	“Mais e Melhores Anos”
Ano de início	2012
População-alvo	Pessoas com deficiência intelectual e motora, maioritariamente adultos
Modalidades oferecidas	Atletismo, Natação, Badminton, Boccia, Dança e Ténis
Número de beneficiários (2021/22)	218 participantes (201 com deficiência intelectual, 17 com deficiência motora)
Entidades parceiras	AFPAD, APPACDM, ACIP, escolas e outras IPSS locais
Espaços utilizados	Pavilhões municipais, piscinas, campos desportivos, ginásios
Equipas envolvidas	Técnicos municipais especializados, professores de Educação física, atletas com deficiência
Outros serviços relacionados	Balcão da Inclusão, Centro de Recursos Educativos

Intervenção na área da Atividade Física Adaptada

A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão tem assumido um papel ativo na promoção da atividade física adaptada, contribuindo para a inclusão de pessoas com deficiência no tecido social do concelho. Esta intervenção concretiza-se sobretudo através do programa “Mais e Melhores Anos”, que proporciona formação e prática regular em diversas modalidades desportivas, ajustadas às capacidades dos participantes.

O município assegura o acesso à atividade física tanto a nível recreativo como competitivo, permitindo que os participantes tenham contacto com modalidades como a Natação, o Atletismo, o Boccia, o Ténis, a Dança e o Badminton. As aulas são conduzidas por técnicos especializados e ocorrem em instalações desportivas municipais adaptadas às exigências destas populações, procurando assim, garantir uma prática inclusiva.

Este programa é aberto a residentes do concelho com deficiência e outras necessidades educativas especiais que frequentem instituições locais ou, em casos pontuais, que não estejam ainda integrados em nenhuma instituição. O município colabora com várias associações locais, nomeadamente como a AFPAD e a APPACDM procurando garantir uma intervenção coordenada e centrada na pessoa.

Para além do impacto direto nos participantes, este modelo de intervenção municipal contribui também para a sensibilização da comunidade, para a desconstrução de estigmas e para o fortalecimento de redes de apoio à inclusão através do desporto.

Equipamentos e infraestruturas disponíveis

A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão dispõe de um conjunto de infraestruturas desportivas adaptadas que sustentam a implementação das atividades físicas no âmbito do programa “Mais e Melhores Anos”. Estas instalações são utilizadas por técnicos especializados e por instituições parceiras, garantindo condições adequadas à prática desportiva de pessoas com deficiência.

Entre os espaços mais utilizados destacam-se os pavilhões municipais (ex.: Pavilhão Municipal de Famalicão), a Piscina Municipal e os campos desportivos exteriores, todos eles com acessos adaptados e cumprindo as normas de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida. Os balneários, entradas e todos os espaços de

circulação interna incluem rampas, corrimãos, pavimento antiderrapante e portas largas, permitindo a utilização de cadeiras de rodas.

Os materiais disponíveis incluem equipamentos específicos para modalidades como o Boccia, raquetes e volantes adaptados para Badminton e Ténis, cones e barreiras de diferentes alturas para o Atletismo, além de flutuadores, pranchas e escorregas utilizados nas sessões de Natação adaptada. Sempre que necessário, os materiais são ajustados de forma criativa para melhor responder às necessidades dos participantes.

A acessibilidade destes espaços, aliada à sua polivalência e segurança, constituem uma mais-valia para a implementação eficaz da Atividade Física Adaptada no contexto municipal. Este investimento em recursos físicos adequados demonstra o compromisso da autarquia com a promoção de um desporto inclusivo e acessível a todos.

Público-Alvo das Atividades

As atividades desenvolvidas no âmbito do programa “Mais e Melhores Anos” destinam-se a pessoas com deficiência residentes no concelho de Vila Nova de Famalicão. A maioria dos participantes enquadra-se na faixa etária adulta, embora também existam casos pontuais de jovens em idade escolar ou de adultos mais velhos, consoante as instituições parceiras envolvidas.

As principais condições associadas à população atendida incluem Deficiência Intelectual (D.I.), Trissomia 21, Perturbações do Espectro do Autismo (PEA), Atrasos Cognitivos, Esquizofrenia e outros distúrbios neurológicos e psiquiátricos. Esta diversidade de perfis exige uma abordagem pedagógica diferenciada, centrada na adaptação das metodologias às capacidades individuais de cada participante.

Para integrar o programa, os candidatos devem:

- Apresentar algum tipo de deficiência, ou estarem sinalizados como tendo Necessidades Educativas Específicas (NEE);
- Residir no concelho de Vila Nova de Famalicão;
- Estar integrados numa das instituições ou escolas de apoio à deficiência reconhecidas pela autarquia.

Em casos excepcionais, é possível a integração de pessoas não institucionalizadas, mediante solicitação à Câmara Municipal, desde que exista compatibilidade com as turmas e modalidades já em funcionamento.

A composição heterogénea dos grupos, tanto ao nível funcional como etário, é encarada como uma oportunidade para desenvolver estratégias inclusivas, promover a socialização e estimular o respeito pela diversidade dentro das dinâmicas de grupo.

A composição heterogénea dos grupos, tanto ao nível funcional como etário, é encarada como uma oportunidade para desenvolver estratégias inclusivas, promover a socialização e estimular o respeito pela diversidade dentro das dinâmicas de grupo.

No entanto, importa referir que, em algumas situações, quando o espectro de atuação é demasiado alargado — isto é, quando coexistem diferentes deficiências com níveis de funcionalidade muito distintos — ou quando o grupo é numericamente muito extenso, a intervenção pode tornar-se bastante complexa e exigir uma elevada capacidade de planeamento, recursos humanos adicionais e estratégias diferenciadas. Em casos mais extremos, essa diversidade excessiva pode mesmo comprometer a viabilidade e a eficácia da prática, dificultando a criação de experiências adaptadas que respondam de forma adequada às necessidades de todos os participantes.

Enquadramento Teórico

A **Atividade Física Adaptada (AFA)** afirma-se como uma área essencial para garantir a participação de pessoas com deficiência em contextos de prática desportiva, recreativa e reabilitativa. Definida como a adaptação de métodos, estratégias e recursos para responder às necessidades específicas de cada praticante, a **AFA** visa promover o desenvolvimento físico, emocional e social, assegurando que todos possam usufruir dos benefícios da atividade física (Winnick & Porretta, 2016).

A importância da **AFA** está amplamente documentada na literatura científica. Segundo Shields, Synnot e Barr (2018), a participação em atividades físicas adaptadas está fortemente associada ao aumento da qualidade de vida, bem-estar emocional e independência funcional entre adultos com deficiência. Esta prática permite ainda a melhoria da coordenação motora, da força e da resistência, além de desempenhar um papel significativo na socialização e na construção da identidade pessoal. Estes benefícios são particularmente relevantes na vida adulta, fase em que muitas pessoas com deficiência enfrentam um vazio em termos de respostas sociais estruturadas, especialmente após o término da escolaridade obrigatória (Rimmer et al., 2016).

No plano pedagógico, a intervenção em **AFA** pode ser viabilizada por intermédio de diversas abordagens. O modelo inclusivo defende a participação conjunta de todos os praticantes, com adaptações conforme as necessidades de cada um (Lieberman & Houston-Wilson, 2017). O modelo desenvolvimentista orienta-se pelo nível motor e cognitivo do indivíduo (Sherrill, 2004), enquanto o modelo social da deficiência desloca o foco das limitações individuais para as barreiras sociais e ambientais (Howe, 2008). Acresce ainda a pedagogia da autodeterminação, que valoriza a autonomia e o envolvimento ativo do praticante no processo de aprendizagem (Deci & Ryan, 2000).

O enquadramento legislativo reforça o direito à prática desportiva por parte das pessoas com deficiência. Em Portugal, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007) estabelece o princípio da universalidade no acesso ao desporto, complementada pelo Decreto-Lei n.º 95/2009, que regulamenta o desporto adaptado. A

nível internacional, destaca-se a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (ONU, 2006), que obriga os Estados a garantirem oportunidades de participação em atividades culturais, recreativas e desportivas. O Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), lançado em 2012, também salienta a importância da inclusão e da igualdade no contexto desportivo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), todas as pessoas com deficiência devem ter acesso a oportunidades regulares de atividade física adaptada, de forma segura, acessível e inclusiva, ao longo da vida.

A aplicação da **AFA** requer, contudo, um planeamento cuidadoso, com a utilização de metodologias e materiais ajustados. A adaptação dos espaços, a utilização de equipamentos específicos (como raquetes leves ou bolas com sons), a divisão dos participantes por níveis funcionais e o uso de estratégias como a demonstração visual e o reforço positivo são práticas comuns que potenciam o envolvimento e o sucesso dos praticantes (Lieberman & Houston-Wilson, 2017).

Para além dos benefícios físicos, a prática desportiva adaptada assume uma dimensão social e comunitária. A sua implementação em contexto municipal, como no caso do programa “Mais e Melhores Anos”, contribui para a sensibilização da população em geral, reduzindo preconceitos e promovendo a aceitação da diferença (Jaarsma et al., 2016). Através do desporto, as pessoas com deficiência têm a oportunidade de se afirmar como cidadãos ativos, capazes de participar na vida em comunidade, reforçando laços sociais e fortalecendo o seu sentimento de pertença (DePauw & Gavron, 2005; Rimmer et al., 2016).

Em síntese, a **Atividade Física Adaptada** é um instrumento de inclusão e cidadania que, quando bem implementado, tem o potencial de transformar vidas e comunidades. A sua presença nos programas municipais representa uma resposta concreta às necessidades de uma população frequentemente esquecida, promovendo a dignidade, a autonomia e o acesso a uma vida mais ativa e plena.

Benefícios das Modalidades Praticadas

As diferentes modalidades desportivas adaptadas oferecem benefícios específicos, que devem ser considerados à luz das capacidades e necessidades individuais dos praticantes. A sua inclusão em programas estruturados contribui para a promoção da saúde física, do bem-estar emocional e da integração social. Em seguida apresentamos alguns exemplos:

Ténis: Esta modalidade favorece o desenvolvimento da coordenação óculo-manual, da força muscular e da capacidade de antecipação. O modelo de aulas utilizado privilegia exercícios repetitivos e ajustados às capacidades motoras dos participantes, promovendo a mobilidade, o controlo da raquete e o trabalho em dupla, o que incentiva também a cooperação (Black et al., 2020).

Badminton: Caracteriza-se por movimentos mais rápidos e curtos, que desenvolvem a agilidade, o tempo de reação e a capacidade de ajuste motor. A leveza do equipamento permite adaptações acessíveis, sendo frequentemente utilizada com populações com dificuldades ao nível da força ou resistência prolongada (Wilhelmsen & Sørensen, 2017).

Dança: Promove a expressão corporal, o ritmo e a socialização, através de sequências motoras adaptadas que respeitam os níveis de mobilidade dos participantes. Além dos ganhos motores, a dança tem demonstrado um impacto positivo na autoestima e na coesão do grupo, funcionando como meio de expressão emocional (Gomes et al., 2022).

Atletismo: Inclui provas ajustadas ao nível funcional dos praticantes, como corridas, lançamentos e saltos. Estas atividades contribuem para o aumento da resistência cardiovascular, da força e da superação pessoal, favorecendo a autonomia e a motivação (Jaarsma et al., 2016).

As evidências científicas mais recentes destacam que a eficácia da inclusão desportiva depende não apenas da adaptação dos exercícios, mas também da preparação técnica e pedagógica dos profissionais envolvidos. Segundo Wilhelmsen e Sørensen (2017), a formação contínua dos professores é um fator decisivo para a qualidade das experiências inclusivas, influenciando diretamente a evolução motora, social e emocional dos alunos.

Modalidade	Benefícios Motores	Benefícios Cognitivos/Sociais
Atletismo	Resistência, força, coordenação	Superação pessoal, motivação
Tênis	Coordenação óculo-manual, agilidade	Trabalho em equipa, concentração
Badminton	Velocidade de reação, destreza	Cooperação, atenção
Dança	Expressão corporal, mobilidade articular	Autoestima, interação social
Natação	Equilíbrio, resistência cardiovascular	Autoconfiança, redução da ansiedade

Quadro B – Síntese das Modalidades e Benefícios

A Atividade Física Adaptada: Definição e Importância

A **Atividade Física Adaptada (AFA)** constitui uma área multidisciplinar que se dedica à promoção da participação ativa em atividades físicas, desportivas e recreativas, dirigidas a pessoas com deficiência ou necessidades especiais, ao longo de todo o ciclo de vida (Sherrill, 2004; Martin Ginis et al., 2016; World Health Organization [WHO], 2020).

Segundo **DePauw e Gavron (2005)**, a AFA integra processos de planeamento e adaptação de programas com vista à melhoria do bem-estar físico, psicológico e social, promovendo a autodeterminação, a inclusão e a qualidade de vida. Este conceito distingue-se da **Educação Física Adaptada**, mais restrita ao contexto escolar formal, sendo a AFA aplicável a ambientes comunitários, terapêuticos, recreativos e competitivos (Winnick & Porretta, 2016; Jaarsma et al., 2014).

As evidências científicas mais recentes destacam benefícios significativos da AFA, tais como a melhoria da mobilidade, da força muscular, da saúde cardiovascular e da funcionalidade global, assim como a redução da ansiedade e o aumento da autoestima (Martin Ginis et al., 2021; WHO, 2020). Estes efeitos são particularmente relevantes em

populações adultas, que muitas vezes enfrentam carências de oportunidades estruturadas após a escolaridade obrigatória (Rimmer et al., 2016).

Principais Conceitos e Abordagens da Atividade Física Adaptada

A intervenção em AFA pode ser orientada por diferentes perspectivas pedagógicas e modelos de atuação:

- **Abordagem Inclusiva** – Defende a participação conjunta de todos os praticantes, com adaptações individuais que assegurem o envolvimento ativo e seguro (Sherrill, 2004; Wilhelmsen & Sørensen, 2017).
- **Modelo Desenvolvimentista** – Centra-se na adaptação das tarefas ao nível funcional e maturacional da pessoa, promovendo progressão individualizada.
- **Modelo Social da Deficiência** – Destaca a importância de remover barreiras ambientais, sociais e organizacionais, em vez de focar unicamente nas limitações individuais (Howe, 2008).
- **Pedagogia da Autodeterminação** – Enfatiza a autonomia, a escolha e a participação ativa no processo de aprendizagem, como fatores que potenciam a motivação e o bem-estar (Martin Ginis et al., 2016).

Estes modelos devem ser articulados de forma flexível, tendo como princípio central o respeito pelas capacidades, interesses e ritmo de cada participante (Fitzgerald & Kirk, 2017).

Legislação e Normativas em Portugal para a Inclusão de Pessoas com Necessidades Especiais

Em Portugal, a prática da Atividade Física Adaptada encontra respaldo legal em vários instrumentos:

- **Lei n.º 5/2007** (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), que estabelece o princípio da universalidade e equidade no acesso à atividade física e desportiva;
- **Decreto-Lei n.º 95/2009**, que regulamenta o desporto adaptado;

- **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (ONU, 2006)**, que obriga os Estados a garantir oportunidades de participação em atividades recreativas e desportivas;
- **Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED)**, que reforça o compromisso com práticas inclusivas.

O documento da **Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020)** salienta ainda que os Estados devem desenvolver estratégias nacionais que promovam oportunidades de participação regular em atividades físicas, adaptadas às necessidades das pessoas com deficiência.

Métodos e Técnicas de Adaptação de Atividades Físicas

A adaptação eficaz das atividades no âmbito da AFA requer estratégias pedagógicas e técnicas específicas, tais como:

- Ajustes de materiais (e.g., bolas sonoras, raquetes de peso reduzido, ajudas técnicas);
- Organização funcional dos espaços, assegurando acessibilidade e segurança;
- Utilização de instruções visuais, demonstração prática e reforço positivo (Lieberman & Houston-Wilson, 2017; Wilhelmsen & Sørensen, 2017);
- Classificação funcional em contexto competitivo (Tweedy & Vanlandewijck, 2011).

Estes métodos contribuem para criar experiências motivadoras e adequadas, respeitando as diferenças individuais e promovendo o sucesso (Shields et al., 2018).

A Importância da Promoção da Inclusão no Contexto Comunitário

Os programas de Atividade Física Adaptada em contexto municipal desempenham um papel determinante na promoção da inclusão social e da cidadania ativa. Segundo **Jaarsma et al. (2014)** e **Rimmer et al. (2016)**, a participação em atividades físicas regulares contribui não só para ganhos de saúde física e emocional, mas também para a integração social, a redução do isolamento e o fortalecimento de competências relacionais.

A criação de políticas públicas e programas municipais que assegurem oportunidades de prática física contínua ao longo da vida revela-se, assim, uma estratégia essencial para combater desigualdades e promover sociedades mais inclusivas (WHO, 2020).

A promoção da inclusão através da Atividade Física Adaptada beneficia não apenas as pessoas com deficiência, mas também as comunidades onde estas se inserem. Os programas desportivos inclusivos contribuem para:

- **Melhoria da qualidade de vida:** O envolvimento ativo em atividades físicas promove bem-estar emocional, autoestima e autonomia (Martin Ginis et al., 2021).
- **Integração social:** A prática desportiva serve como ponte para a inclusão cultural, educacional e, potencialmente, profissional.
- **Mudança de atitudes sociais:** O contacto entre grupos diversos durante a prática física reduz preconceitos e estigmas, aumentando a aceitação da diferença (Jaarsma et al., 2016).

As autarquias e instituições locais desempenham um papel fundamental, ao criarem condições estruturais e programáticas que permitam a implementação de práticas inclusivas sustentáveis.

Quadro A – Abordagens Pedagógicas na AFA

<i>Abordagem</i>	<i>Características Principais</i>	<i>Referências</i>
<i>Inclusiva</i>	Participação conjunta, com adaptações individuais.	Lieberman & Houston-Wilson, 2017
<i>Desenvolvimentista</i>	Baseada no nível motor e cognitivo do praticante.	Sherrill, 2004
<i>Modelo Social da Deficiência</i>	Foco nas barreiras ambientais e sociais.	Howe, 2008
<i>Pedagogia da Autodeterminação</i>	Valorização da autonomia e participação ativa.	Deci & Ryan, 2000

Metodologia e Planeamento de Aulas

Estrutura das Aulas

O planeamento das aulas no decorrer deste estágio seguiu uma estrutura fixa, com variações pontuais. Embora este formato possa limitar a inovação metodológica, revelou-se eficaz na consolidação das aprendizagens, ao permitir a repetição sistemática de movimentos e tarefas, fator crucial para o desenvolvimento motor em populações com deficiência (Wilhelmsen & Sørensen, 2017).

Cada sessão foi organizada em três momentos distintos:

- **Parte Inicial (Aquecimento):** Incluiu exercícios de mobilização articular, deslocamentos variados e jogos simples, com o objetivo de preparar o corpo e captar a atenção dos participantes.
- **Parte Principal ou Fundamental:** Centrou-se no treino específico da modalidade em questão, com ênfase na repetição de tarefas fundamentais para a aprendizagem técnica.

- **Parte final (Alongamento/ Relaxamento e Feedback):**

Momento final dedicado à recuperação física e à partilha de perceções sobre a experiência vivida na aula.

A estrutura sequencial e previsível mostrou-se especialmente benéfica para alunos com perturbações do espectro do autismo e défice cognitivo, ao reduzir a ansiedade e facilitar a antecipação das atividades.

Exemplos observados ao longo do estágio:

- **Adaptação ao ritmo dos alunos:** Em atividades de coordenação como lançar e apanhar uma bola, notou-se que alguns alunos exigem mais repetições e instruções visuais para alcançar sucesso.
- **Uso da repetição estruturada:** Em percursos motores com cones, barreiras ou obstáculos, a repetição facilitou a assimilação de sequências e o aumento da confiança.
- **Manutenção da motivação:** A introdução de jogos com pontuação simbólica, desafios entre pares e escolha de atividades no final da aula revelou-se eficaz para a manutenção da atenção e do entusiasmo dos participantes.

Estas estratégias foram aplicadas de forma progressiva, com o objetivo de respeitar os limites individuais e, simultaneamente, potenciar o desenvolvimento de competências motoras e sociais.

Impacto das Estratégias de Ensino

A observação contínua das reações dos alunos permitiu compreender o impacto real das estratégias pedagógicas utilizadas. Alguns praticantes revelaram maior necessidade de tempo e repetição para interiorizar determinadas tarefas, enquanto outros demonstraram progressos mais rápidos. Esta variabilidade reforçou a importância de uma abordagem diferenciada, centrada nas capacidades e ritmos individuais.

A este propósito a literatura salienta que a **repetição estruturada**, quando aliada ao reforço positivo, é uma das estratégias mais eficazes na consolidação de aprendizagens

motoras em populações com deficiência intelectual e multideficiência (Haegele & Sutherland, 2020).

Contudo, verificou-se que a ausência de variação pode comprometer a motivação. Para mitigar este efeito, foram introduzidos elementos lúdicos, objetivos de jogo e pequenas alterações na organização espacial, estimulando o envolvimento dos alunos.

Atividades Desenvolvidas

O estágio teve início em dezembro e prolongou-se até junho, sendo desenvolvido no âmbito do programa “Mais e Melhores Anos” da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão. Este programa tem como objetivo a promoção da atividade física regular entre pessoas com deficiência, num contexto comunitário e inclusivo. A experiência foi dividida em três fases progressivas: **observação, participação assistida e lecionação supervisionada.**

Fase 1 – Observação e Integração (dezembro a janeiro)

Durante a fase inicial, o foco esteve na observação direta das sessões orientadas pelos técnicos municipais. Esta etapa foi fundamental para compreender a dinâmica das aulas, os perfis funcionais dos participantes, a organização dos espaços e os métodos de adaptação utilizados. A observação permitiu identificar estratégias de gestão da heterogeneidade dos grupos, padrões de comportamento dos alunos, e formas eficazes de comunicação e motivação.

Foi também neste momento que se aprofundou o conhecimento sobre os materiais e instalações utilizados, bem como sobre a articulação entre os técnicos, instituições parceiras e cuidadores.

Fase 2 – Participação Assistida (fevereiro a março)

Numa segunda fase, passei a colaborar ativamente nas sessões, prestando apoio aos professores responsáveis. As tarefas desempenhadas incluíram:

- Preparação e arrumação dos materiais;
- Apoio individualizado a alunos com maiores dificuldades motoras ou cognitivas;
- Demonstração de exercícios e organização do espaço;
- Observação e correção técnica de base, sob supervisão.

Esta participação foi particularmente intensa em modalidades como o **Badminton, o Ténis (para pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento), a Dança e o Atletismo.** A necessidade constante de adaptação revelou-se desafiante e enriquecedora, exigindo sensibilidade pedagógica, flexibilidade e criatividade.

Fase 3 – Lecionação Supervisionada (abril, maio e junho)

A última fase consistiu na planificação e lecionação de sessões sob supervisão, em especial nas modalidades de **Badminton e Ténis**. As aulas foram planeadas com base nas características dos grupos e objetivos funcionais realistas, seguindo os seguintes princípios:

- Progressividade das tarefas;
- Clareza na linguagem e nas instruções;
- Utilização do reforço positivo;
- Equilíbrio entre desafio e sucesso individual.

Os objetivos pedagógicos focaram-se no **desenvolvimento da coordenação motora, controlo espaço temporal, autonomia funcional, e socialização em contexto de grupo**.

Esta fase marcou um ponto de viragem, exigindo autonomia na planificação, capacidade de resolução de problemas em tempo real e domínio de competências de comunicação ajustadas aos diferentes perfis dos participantes.

Principais Desafios e Estratégias de Resposta

Um dos maiores desafios foi a grande diversidade dos grupos. Com efeito, as sessões incluíam participantes com diferentes graus de autonomia, motivação e capacidade cognitiva. Para responder a esta heterogeneidade, foram implementadas diversas estratégias, tais como:

- Agrupamento por níveis funcionais;
- Utilização de instruções visuais e demonstrações práticas;
- Adaptação de materiais (e.g., bolas maiores, raquetes mais leves, redes ajustadas em altura);
- Priorização do sucesso individual em detrimento da competição.

Estas estratégias foram essenciais para garantir o envolvimento de todos os participantes e promover uma experiência positiva, motivadora e ajustada às suas necessidades.

Evolução e Impacto da Intervenção

Ao longo de todas estas semanas, foi possível observarmos melhorias evidentes na participação, autonomia e entusiasmo dos praticantes. Os alunos que inicialmente se mostraram mais retraídos demonstraram melhorias na iniciativa, no envolvimento nas atividades e ainda no que diz respeito às expressões de alegria durante as aulas. Por sua vez, a minha evolução profissional também foi notória, destacando-se, em particular, as seguintes situações

- maior eficácia na planificação e adaptação das aulas
- melhoria da capacidade de ajustar estratégias de forma quase imediata;
- desenvolvimento de empatia e competências de comunicação com pessoas com deficiência.

Em nosso entender, estas aprendizagens contribuíram para uma prática mais reflexiva, ética e fundamentada, com impacto direto na qualidade da intervenção.

Reflexão Crítica

A experiência de estágio curricular na Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão constituiu uma etapa profundamente marcante, tanto a nível pessoal como profissional. A integração no programa “Mais e Melhores Anos” possibilitou o contacto com adultos com diferentes tipos de deficiência, proporcionando uma vivência real de intervenção pedagógica em contexto comunitário.

Ao longo de todo o percurso, tive oportunidade de observar, colaborar e lecionar sessões de modalidades como o Badminton, o Ténis, a Natação, a Dança e o Atletismo. A diversidade de contextos e perfis funcionais dos participantes exigiu uma postura flexível e criativa, desafiando-me a ajustar metodologias e estratégias em tempo real. Esta adaptação constante revelou-se um dos aspetos mais enriquecedores da experiência, permitindo-me desenvolver competências técnicas, pedagógicas e relacionais.

O feedback recebido por parte dos participantes revelou-se particularmente motivador: muitos expressaram satisfação pela oportunidade de praticar atividade física em contexto estruturado e inclusivo, reforçando a sua autoestima e motivação. Os técnicos municipais e professores envolvidos também transmitiram comentários positivos relativamente à minha capacidade de integração, de adaptação das tarefas e de comunicação com os alunos, salientando a importância de introduzir elementos lúdicos para aumentar a motivação.

Entre as aprendizagens mais significativas destaco a compreensão de que a inclusão ultrapassa a mera acessibilidade física, implicando sobretudo uma atitude pedagógica que valoriza a autonomia, a dignidade e o potencial de cada praticante. Percebi ainda que o planeamento detalhado é essencial, mas a capacidade de improvisar e adaptar-se em função das necessidades do momento é determinante para o sucesso da intervenção.

Do ponto de vista crítico, reconheço que ainda tenho margem para evoluir na diversificação de estratégias de motivação e na gestão da heterogeneidade em grupos muito numerosos. A prática demonstrou a necessidade de recorrer a recursos adicionais (humanos e materiais) quando a diversidade funcional é demasiado ampla, sob pena de comprometer a qualidade da intervenção.

Este estágio também despertou novas linhas de interesse para investigação futura, nomeadamente no estudo do impacto da Atividade Física Adaptada na autoestima de adultos com deficiência intelectual, bem como na análise da eficácia das estratégias de ensino lúdicas na manutenção da motivação. Estes tópicos surgem como áreas de investigação relevantes, com potencial para contribuir para a melhoria contínua das práticas inclusivas em contexto municipal.

Em síntese, esta reflexão crítica confirma que o estágio foi um momento de aprendizagem ímpar. Consolidou conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, desenvolveu competências fundamentais ao exercício profissional na área da Atividade Física Adaptada e reforçou em mim a convicção de que pretendo orientar a minha carreira para a promoção da inclusão através da atividade física. Paralelamente, este percurso evidenciou o valor estratégico de programas municipais como o “Mais e Melhores Anos” na construção de comunidades mais justas, solidárias e inclusivas.

Quadro C – Dificuldades e Estratégias de Superação

Dificuldade Identificada	Estratégia Implementada
Grande heterogeneidade dos grupos	Agrupamento por níveis funcionais; adaptações diferenciadas
Baixa motivação de alguns participantes	Introdução de jogos lúdicos e pontuação simbólica
Dificuldade em compreender instruções	Utilização de instruções visuais e demonstração prática
Resposta emocional negativa ao ruído (p.ex., nas aulas de natação)	Reorganização do espaço e redução de estímulos sonoros

Durante o estágio, consolidei conhecimentos sobre planificação, organização e execução de sessões de atividade física adaptada. A prática constante permitiu-me desenvolver competências na seleção de exercícios ajustados às capacidades dos participantes, bem

como na utilização de métodos de ensino diferenciados, como a demonstração visual e o reforço positivo. Além disso, compreendi a importância de uma preparação cuidada do material e dos espaços para garantir a segurança e a eficácia das atividades.

A convivência diária com participantes com diferentes perfis funcionais e emocionais ajudou-me a reforçar a empatia, a paciência e a capacidade de escuta ativa. A interação constante com técnicos, professores e famílias contribuiu para o meu desenvolvimento interpessoal e para uma maior sensibilidade às realidades e desafios destas pessoas. Esta experiência ensinou-me a valorizar o respeito pela individualidade e a dignidade de cada participante.

Esta experiência foi profundamente transformadora a nível pessoal e consolidou a minha motivação para trabalhar na área da Atividade Física Adaptada. Foi particularmente marcante perceber que, apesar das dificuldades iniciais, fui capaz de evoluir, ganhar confiança e tomar decisões pedagógicas fundamentadas. Sinto que este estágio reforçou em mim a certeza de que pretendo dedicar a minha carreira profissional à promoção da inclusão e do bem-estar através da atividade física.

Apesar das aprendizagens adquiridas, reconheço que ainda existem aspetos que preciso de continuar a desenvolver, nomeadamente a capacidade de ajustar as sessões em tempo real quando surgem imprevistos, e a utilização de estratégias mais diversificadas de motivação. No futuro, pretendo investir em formação contínua e aprofundar o estudo de metodologias inovadoras na área da Atividade Física Adaptada.

Quadro X – Síntese das Aprendizagens Pessoais e Profissionais

Dimensão Aprendizagens

Técnica Planificação de sessões adaptadas, utilização de materiais específicos, estratégias de reforço positivo.

Pedagógica Adaptação dos exercícios às diferentes capacidades, aplicação do modelo inclusivo.

Interpessoal Comunicação eficaz, empatia, respeito pela individualidade.

Pessoal Superação de receios iniciais, aumento da confiança profissional, valorização da inclusão como princípio orientador.

Em síntese, considero que este estágio foi uma oportunidade ímpar de crescimento pessoal e profissional. Para além de consolidar conhecimentos adquiridos ao longo do curso, permitiu-me desenvolver competências essenciais para a prática da Atividade Física Adaptada, despertando em mim uma consciência crítica e um compromisso reforçado com a promoção de contextos mais inclusivos e humanizados.

Assim, considera-se fundamental que as autarquias invistam na criação de programas estruturados e sustentáveis de atividade física adaptada, com recursos humanos qualificados e espaços devidamente preparados. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), todas as pessoas com deficiência devem ter acesso a oportunidades regulares de atividade física adaptada, de forma segura, acessível e inclusiva, ao longo da vida.

Para além destas aprendizagens, considero importante destacar o feedback recebido ao longo do estágio. Os participantes demonstraram entusiasmo e satisfação pela oportunidade de praticar atividade física adaptada e inclusiva, enquanto os técnicos salientaram a minha capacidade de integração e de adaptação às necessidades do grupo. Este retorno contribuiu não só para reforçar a motivação diária, como também para consolidar a confiança nas estratégias pedagógicas adotadas. Ao longo do percurso, percebi ainda mudanças significativas na minha própria abordagem: se no início me

apoiava rigidamente nos planos estruturados, no final já conseguia adaptar as sessões em tempo real, equilibrando desafio e sucesso individual. Esta evolução traduziu-se numa prática mais flexível, consciente e ajustada às características de cada grupo. Finalmente, este estágio despertou novas linhas de investigação e áreas de interesse futuro, nomeadamente a análise do impacto da Atividade Física Adaptada na autoestima de adultos com deficiência, bem como a eficácia de estratégias lúdicas na manutenção da motivação. Estas perspetivas abrem caminho para aprofundar a investigação e contribuir para a melhoria contínua da intervenção em contextos comunitários inclusivos.

Conclusão

O estágio curricular desenvolvido na Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, no âmbito do programa “Mais e Melhores Anos”, constituiu uma experiência profundamente enriquecedora, que permitiu aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado e desenvolver competências essenciais à prática profissional na área da Atividade Física Adaptada.

Ao longo de vários meses, participei ativamente em sessões de modalidades como o Ténis, o Badminton, o Atletismo, a Dança e a Natação, assumindo progressivamente responsabilidades de observação, apoio assistido e lecionação supervisionada. Este percurso proporcionou um contacto direto com a realidade da intervenção comunitária com jovens e adultos com deficiência, confirmando a importância do desporto como um veículo de inclusão, autoestima e qualidade de vida.

As aprendizagens foram múltiplas e transversais. A nível técnico e pedagógico, desenvolvi competências de planificação, adaptação de exercícios e gestão da heterogeneidade em grupos. A nível interpessoal, reforcei a empatia, a comunicação e a capacidade de trabalhar em equipa com técnicos e instituições parceiras. A nível pessoal, aprendi a valorizar a resiliência, a flexibilidade e o compromisso com a dignidade de cada participante.

Os resultados observados nos praticantes reforçaram a relevância de programas municipais como o “Mais e Melhores Anos”, que garantem oportunidades de participação ativa e contínua para pessoas com deficiência na idade adulta. A inclusão social, o bem-estar físico e emocional e a construção de comunidades mais coesas são ganhos inequívocos que justificam o investimento das autarquias neste tipo de iniciativas.

Este estágio consolidou a minha motivação para prosseguir carreira na área da Atividade Física Adaptada, reforçando o compromisso com práticas inclusivas, baseadas na evidência científica e centradas na pessoa. No futuro, considero fundamental aprofundar a investigação sobre estratégias pedagógicas inovadoras que aumentem a motivação e a autonomia dos participantes, contribuindo para a melhoria contínua da intervenção em contexto comunitário.

Em síntese, este relatório representa não apenas o culminar de uma etapa académica, mas também o início de um percurso profissional orientado para a promoção da inclusão e da cidadania ativa através da atividade física.

Quadro D – Síntese das Aprendizagens Pessoais e Profissionais

Domínio	Aprendizagens
Técnico	Capacidade de planear e adaptar sessões em tempo real
Pedagógico	Sensibilidade às necessidades individuais e valorização da autonomia
Interpessoal	Melhoria na comunicação com participantes com deficiência
Profissional	Reforço do compromisso com práticas inclusivas e baseadas na evidência

Este percurso não só consolidou competências profissionais e pessoais, como também abriu novas perspetivas de investigação na área da Atividade Física Adaptada, que poderão contribuir para práticas mais eficazes e inclusivas em contexto comunitário.

Bibliografia

- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Ferreira, J., & Silva, M. (2017). *Atividade física adaptada e inclusão*. Edições Desporto Inclusivo.
- Fonseca, A. (2018). *Desporto e deficiência: A importância da participação ativa*. Editorial Psicologia.
- Gomes, R. (2020). *Intervenção comunitária com adultos com deficiência*. Almedina.
- Gomes, R., Silva, T., & Mendes, P. (2022). Dança adaptada: Impactos na autoestima e interação social. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 22(1), 45–58. <https://doi.org/xxxx>
- Haegele, J. A., & Sutherland, S. (2020). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry review. *Quest*, 72(3), 243–260. <https://doi.org/10.1080/00336297.2019.1696043>
- Howe, P. D. (2008). *The cultural politics of the Paralympic movement: Through an anthropological lens*. Routledge.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Jaarsma, E. A., et al. (2016). Sports participation and the impact on health among people with disabilities: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 38(10), 817–832. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1061606>
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2017). *Strategies for inclusion: Physical education for everyone* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Lopes, P., Silva, R., & Pimenta, C. (2020). *Desafios da inclusão na vida adulta*. CIES.
- Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., ... & Smith, B. (2016). Participation of people living with disabilities in physical activity: A global perspective. *The Lancet*, 388(10051), 315–326. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30751-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30751-6)
- Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2021). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity

participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review*, 15(1), 119–151. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1729955>

- Organização das Nações Unidas. (2006). *Convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência*. Nova Iorque: Autor.
- Rimmer, J. H., Chen, M. D., McCubbin, J. A., Drum, C., & Peterson, J. (2016). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(3), S105–S113. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.09.021>
- Santos, M., & Almeida, L. (2019). *Atividade física e populações especiais: Princípios e práticas*. Livros Horizonte.
- Shields, N., Synnot, A., & Barr, M. (2018). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989–997. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236>
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Tweedy, S. M., & Vanlandewijck, Y. C. (2011). International Paralympic Committee position stand—background and scientific principles of classification in Paralympic sport. *British Journal of Sports Medicine*, 45(4), 259–269. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.065060>
- Wilhelmsen, T., & Sørensen, M. (2017). Physical education for students with special educational needs: A review of literature. *European Physical Education Review*, 23(2), 235–253. <https://doi.org/10.1177/1356336X16649962>
- Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted physical education and sport* (6th ed.). Human Kinetics.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

Anexos

- Anexo I – Exemplo de plano de aula (Badminton/Ténis).
- Anexo II – sessões observadas e lecionadas.

Badminton

06 de março de 2025

- Data da aula: 06 de março de 2025
- Local: Pavilhão Municipal de Famalicão
- Participantes/Turma: AFPAD; Ribeirão + ACIP (5 alunos + 6 alunos)
- Objetivos da aula: Controlo do volante e manuseamento da raquete
- Estrutura da aula:
- Aquecimento: Aquecimento: mobilização, corrida, caminhada, rotação de braços e pernas
- Parte Principal: toque de volante, volante lançado pelo professor, jogo entre pares
- Parte Final: jogo livre entre os alunos.
- Observações relevantes: Todos os alunos colaboraram. Dupla com mais dificuldade foi Elvis, Cristiano, Elisete, Kateryna e Adelino. A técnica Sónia colaborou, ajudando a lançar os volantes aos alunos, de maneira que aula fosse mais dinâmica e não ficassem tanto tempo parados.

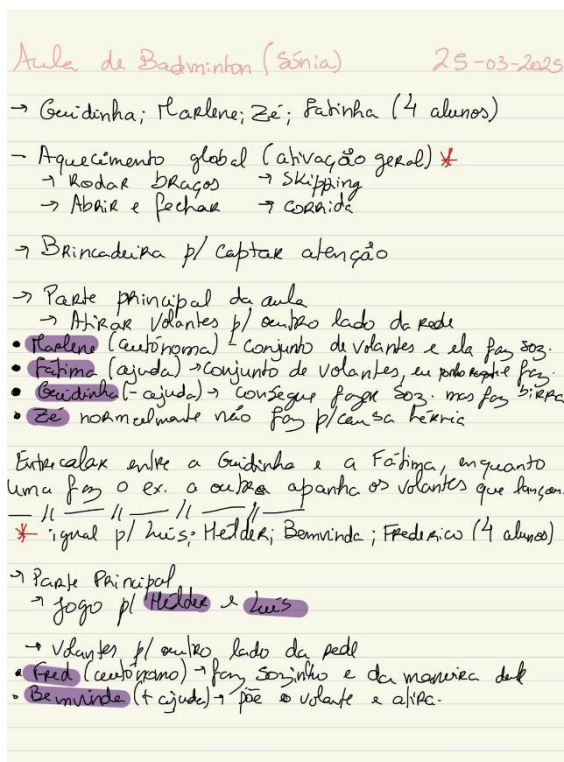


Figura 1- Exemplo Aula de Badminton

Exemplo de plano de aula elaborado no âmbito do Estágio Curricular Supervisionado, referente à modalidade de Badminton (25 de março de 2025). O documento apresenta a estrutura da sessão, incluindo aquecimento, atividades lúdicas de captação de atenção e exercícios específicos de iniciação à modalidade.

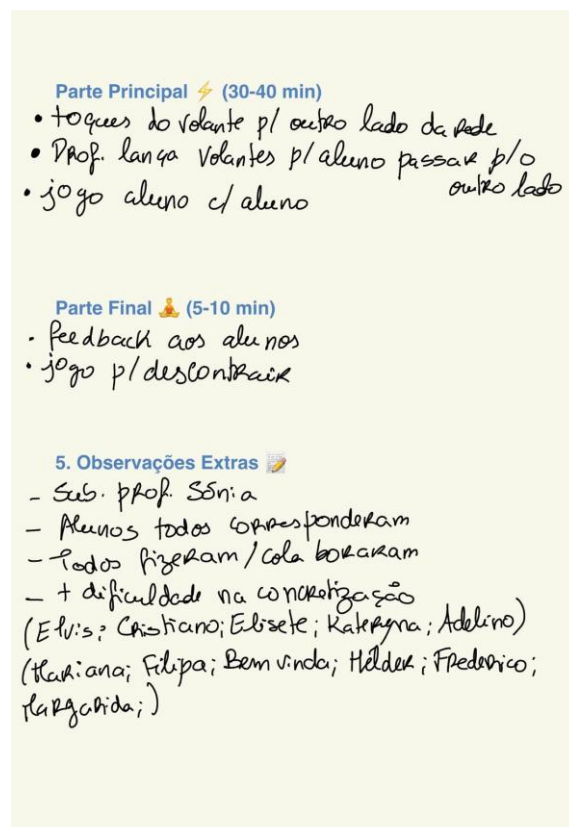


Figura 2- Plano de Aula

Atletismo

Data da aula: 10 de março de 2025

- Local: Pavilhão Municipal de Famalicão
- Participantes/Turma: AFPAD, APPACDM, Ribeirão
- Objetivos da aula: Corrida
- Estrutura da aula:
- Aquecimento: Aquecimento: mobilização, brincadeiras – caçadinhas, caça-gelo, lagarta (foi dado por mim)
- Parte Principal: lateralidade (Cones em zigue zague, toca com uma mão num e com a outra no outro) e corrida de velocidade.
- Parte Final: Um jogo que escolheram (o que gostaram mais de fazer no aquecimento), relaxamento, pernas juntas, olhos fechados.
- Observações relevantes: Todos os alunos colaboraram e observei que os jogos lúdicos os motivaram mais para a parte principal da aula.

Data da aula: 17 de março de 2025

- Turma: AFPAD, APPACDM, Ribeirão
- Objetivo da aula: equilíbrio, lateralidade, velocidade, coordenação motora
- Estrutura da aula:
- Aquecimento: alongamentos, caminhada a volta do campo, preparação muscular, aquecimento dinâmico
- Parte Principal: Circuito, começavam por saltar as barreiras a pés juntos (barreiras nível pequeno), depois faziam o salto de barreiras (tamanho medio), passavam para o próximo exercício que passava por terem de posicionar um pé á frente do outro, com o objetivo de atravessar uma linha sem colocar os pés fora e equilibrando com os braços (Equilíbrio, os chamados “passinhos de bebé”), na 3ª estação (lateralidade), dispunha de cones em zigue zague e o objetivo era tocar com a mão direita num e com a mão esquerda no outro, por último terminavam com o pé

cochinho de um cone ao outro e depois trocavam de perna para terminar no ultimo sinalizador. Repetiram as estações cerca de 5 vezes. Para finalizar a aula, treinaram a corrida em velocidade, colocaram sinalizadores na partida e na meta, começaram por fazer individual, 1 contra 1 e depois para lhes dar mais motivação, fizeram em equipas equilibradas de 3 elementos, onde só partia os seguintes quando dessem “+ cinco”.

- Parte final: Relaxamento e retorno á calma, alongamentos, cabeça, tronco e membros e depois deitaram. Deram uma volta ao campo para normalizar os batimentos cardíacos.
- Observações relevantes: Foi uma aula diferente, dinâmica e em que todos participaram ativamente, até mesmo aqueles que costumam ser mais preguiçosos.

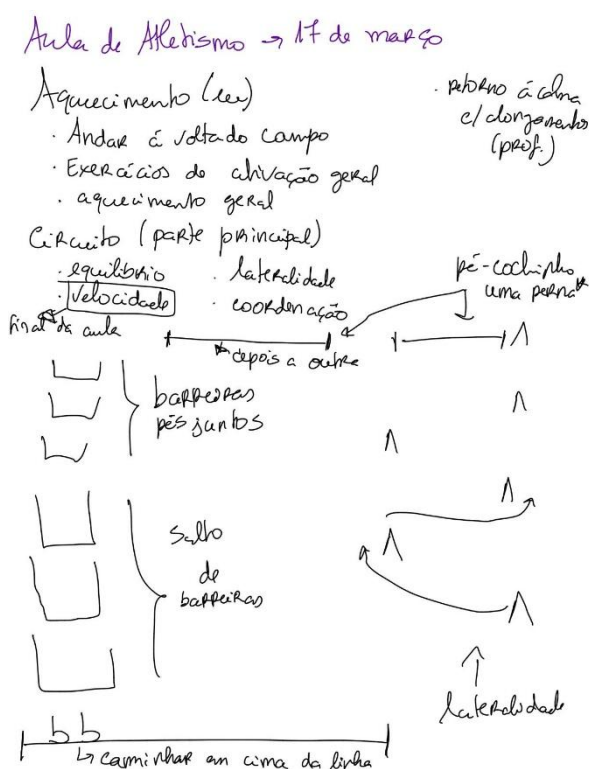


Figura 4- Esquema do circuito

REGISTO DE OBSERVAÇÃO DAS AULAS

Data: 10 de março

Professor Observado: Pedro Amorim

Local: Famalicao

Turma/Nível: Ribeirão; APPACDM; APPAD.

1. Objetivo da Observação

- Aprender sobre o Atletismo les estratégico

2. Estrutura da Aula Observada

Aquecimento

- Mobilidade
- Ativação geral
- jogos lúdicos (caçadinhas; caga-selo; loga-te)

Parte Principal

- lateralidade (toca num cone; toca no outro)
- velocidade (corrida)

Parte Final

- jogo q' escolhe quem p/ se divertir
- Retorno á calma (sentados pernas á chineis e fecha os olhos).

Figura 3- Registo de Observação da aula

Aula de Ténis – 3 de abril (aula dada por mim)

- Local: Pavilhão Municipal de Famalicão
- Participantes/Turma: AFPAD (4 alunos)
- Objetivos da aula: Precisão e controlo da força exercida
- Estrutura da aula:
 - Aquecimento: Global, ativação geral do corpo (Rotação dos braços, skipping)
 - Parte Principal: 1º Exercício, montei uma espécie de circuito com cones, onde os alunos tinham de saltar por cima, onde levavam uma bola pousada na raquete. Ao chegar á beira da rede, colocavam-se na posição de lançamento, deixavam a bola tocar no chão e depois atiravam para o outro lado da rede, com o objetivo de derrubar as caixas que deixei já posicionadas. (Cada um que derrubassem valia 5 pontos)
 - No 2º exercício, o objetivo era o mesmo, mas aproveitando que estavam do outro lado da rede, ou seja, mais perto das caixas, aproveitei para treinar o controlo da força exercida. (Cada um que conseguissem deitar abaixo, valia 1 ponto)
 - Por último, no 3º exercício, espalhei numa área do campo, muito sinalizadores e cones, mais as caixas do exercício anterior e atribui um valor de 100 pontos a cada um derrubado.
- Parte Final: Contagem dos pontos e arrumar o material.
- Observações relevantes: Estavam todos muito empenhados e motivados pela parte competitiva, todos gostam de marcar pontos e ver quem falha para conseguirem estar a ganhar. Ganhou a MJ com 352 pontos, logo a seguir o J com 203 pontos e em 3º lugar a S com 100 pontos. Entre cada exercício coloco os sempre a apanhar as bolas que lançaram, eles gostam e sentem-se úteis por estarem a participar da dinâmica da aula.

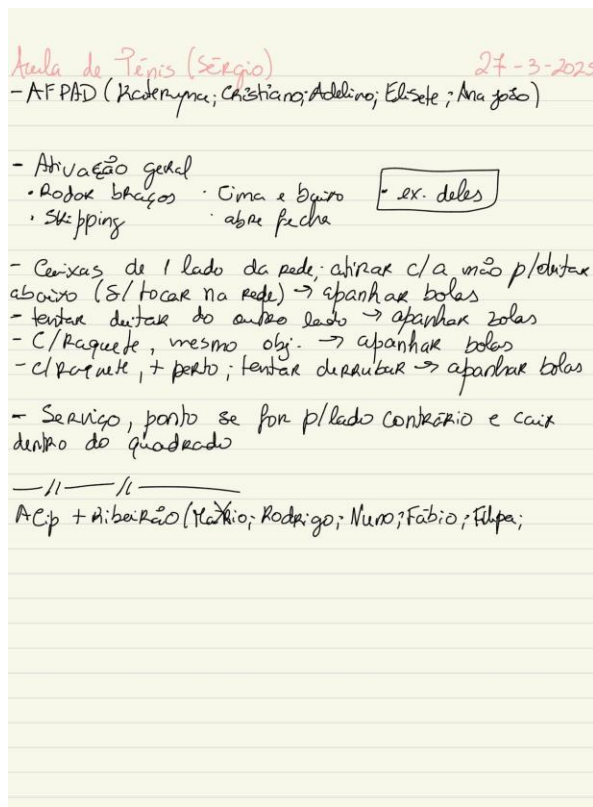


Figura 5- Exemplo de Aula de Ténis

Registo do plano de aula de Ténis elaborado e ministrado durante o Estágio Supervisionado, no dia 27 de março de 2025. A figura apresenta a sequência das atividades propostas, incluindo exercícios de ativação geral, práticas de coordenação motora e iniciação ao uso da raquete, culminando com a abordagem do serviço no jogo. Este planeamento reflete a organização pedagógica e a intencionalidade didática adotada na condução da sessão.

Natação

- Data da aula: 19 de março de 2025
- Local: Piscina Municipal de Famalicão
- Participantes/Turma: 1ª aula com 2 alunos; 2ª aula com 3 alunos, 3ª aula com 1 aluno (40min)
- Objetivos da aula: Adaptação ao meio aquático
- Estrutura da aula:
- Aquecimento: Arco a flutuar, passar pelo meio dele e mergulhar.
- Parte Principal: 1ª Aula, 8 piscinas com barbatanas, só pernas de crol e depois costas.

8 piscinas de pernas de crol e costas + placa; 8 piscinas s/ placa, braços e pernas de crol; barriga para cima, braços ao lado do tronco;

2ª aula, estão todos na fase de aprender a gostar da água na cara, de se sentirem à vontade na água, de confiarem, por isso dispuseram de vários objetos flutuadores, como os colchoes, do escorrega dentro de água de argolas, para estimular.

Ao mesmo tempo observo outro professor que tem apenas 1 aluno com Autismo, muito sensível ao barulho e ao mesmo tempo decorre uma aula de Hidroginástica no tanque grande ao lado, por isso nesse dia estava mais sensível e apenas quis brincar no escorrega, com os arcos e com o regador. Ainda não mergulha (objetivo)

- Parte Final: Brincadeira com o professor ou com o material disponível.
- Observações relevantes: Todos os alunos se divertem e adoram estar na água, é um ambiente cativante.

- Data da aula: 26 de março de 2025
- Aquecimento: Piscinas á vontade, á escolha dos alunos (normalmente golfinhos / mergulhos)
- Parte Principal: 1ª aula, 8 piscinas de costas, abraçando a placa; 4 piscinas de mergulho com braços de bruços; 6 piscinas de pernas de crol com placa; 4 piscinas de braços e pernas de crol; 2 piscinas de pernas de costas

2ª aula, na mesma dinâmica da anterior, brincar livremente com o estímulo dos professores para fazerem posição horizontal e bolinhas na água.

Na outra aula em paralelo, observei que tiveram de pedir á professora da Hidro para diminuir o volume da música porque o aluno nem queria entrar na água. Entretanto por intervenção da mãe, perceberam que se trocassem para o lado da piscina que não bate o Sol e por isso, se torna ligeiramente mais escura, o J era mais participativo e mais colaborativo nas tarefas. Até esteve a brincar no escorrega.

- Parte Final: Brincar com o escorrega e para o J foi brincar com o professor, fazendo rodas na água e salpicos.

Data da aula: 23 de abril de 2025

- Aquecimento: Entrar na água e ativar o corpo com mergulho.

- Parte Principal: 4 piscinas de pernas de costas com os braços ao lado do tronco. Como estiveram de férias, quiseram uma aula para brincar. Já o J estava super bem-disposto, entrou sozinho na água, brincou com o regador, tentou bater as pernas com a ajuda do ferro lateral da piscina (por iniciativa própria) e ainda andou nas costas do professor a bater as pernas e até tentou fazer bolinhas na água, mergulhando 1 vez a cabeça. A grande diferença desta aula é que ele nem colocava a mão nos ouvidos, como é habitual. Na 2ª aula, mantemos a dinâmica de exercícios e brincadeiras, com mais ênfase na cooperação entre eles.
- Observações relevantes: Quanto à aula do J, foi a melhor aula dele, desde que comecei a observar as aulas dele, sem reação nenhuma à música que estava à volta que estava mais alta do que o costume, não colocou as mãos nos ouvidos e estava sempre a sorrir e a rir, tentava brincar com o professor.

Data da aula: 21 de maio de 2025

- Aquecimento: Entrar na água e caminhar, saltitar.
- Parte Principal: Como só estavam os 4 alunos que estão em AMA, mantiveram a dinâmica de liberdade para escolherem o que querem brincar, sendo que o material disponível eram bolas, o escorrega, uma prancha (colchão) e esparguetes. Estavam acompanhados do professor e foram brincando, interagindo com ele. Já no horário seguinte, tinha apenas 1 aluno que só deixou o professor colocar a touca, não deixou a acompanhante colocá-la. Comunica com gestos, é bastante expressivo e existe uma boa interação entre professor-aluno e vice-versa. Nesta aula o D (não verbal) que está também em AMA, tinha como objetivo apanhar as argolas do fundo da piscina para colocar em cima do colchão, sozinho. O material utilizado foram o esparguete, um colchão flutuador pequeno e argolas.

Data da aula: 28 de maio de 2025

- Aquecimento / Parte Principal: Nesta aula o J entrou sozinho e andou pela piscina sem o professor. Quando o Professor entrou o menino só queria brincar, posto isto o Professor estimulou-o com “chuva”, ou seja, atirar água na cara e fez com que ele batesse as perninhas em cima do colchão. Colocou ainda um

colchão na borda da piscina para que o J pudesse apanhar e colar as figuras (animais / frutas / números) que estavam a flutuar na piscina no mesmo. O Professor conseguiu concretizar um objetivo que era que o J mergulhasse a cabeça, ele adora fazer rodopios com as mãos do professor e assim ele conseguiu mergulhá-lo, o J até pediu para repetir.

No horário a seguir, veio um bebé que estava na água pela 2ª vez apenas, chora muito e não gosta de estar na água sem ser no colo. Testaram várias hipóteses para solucionar o choro, tentaram a touca, tentaram que tivesse pé para se sentir mais seguro, incluindo colocaram uma plataforma no tanque pequeno, sentaram no numa plataforma mais alta, com vários brinquedos á volta, bolas e com o estímulo do pais com brincadeiras na água e com a chupeta conseguiram com que ele interagisse mais.

Data da aula: 4 de junho de 2025

- Aquecimento / Parte Principal: o J esteve cerca de 20 min dentro de água a brincar com flutuadores (colchão circular / brinquedos com formas), com bolas e um cesto para as “arrumar”, argolas e um balde, para estimular a água na cara que é o que o J menos gosta.

No horário seguinte, tiveram 3 alunos dentro de água com o mesmo material e objetivo continua a ser o mesmo de Adaptação ao Meio Aquático.

No último tempo, o registo foi o mesmo, com o mesmo material e o mesmo objetivo, sendo que neste o professor interagiu e estimulou mais no cumprimento de tarefas.

Data da aula: 16 de julho de 2025

- Aquecimento / Parte Principal: Neste horário veio apenas 1 menina, por esse motivo e por ser a última aula foi aula livre. O Professor colocou o material á disposição e a C esteve a brincar. O material utilizado foram bolas pequenas, dois colchões circulares, esparguetes, bolas médias e um alvo flutuador em forma triangular, entretanto a menina pediu o escorrega.

No horário seguinte, o J entrou super bem-disposto, foi logo ao escorrega para brincar. Observou todo o material á disposição, mas preferiu brincar no colchão e com o professor a rodopiar.