



D.R.E.A.M

Alcançar, Abraçar e Reconhecer a Saúde Mental

Livro de Atas

I Congresso Internacional

Bem Estar e Saúde Mental no Ensino Superior



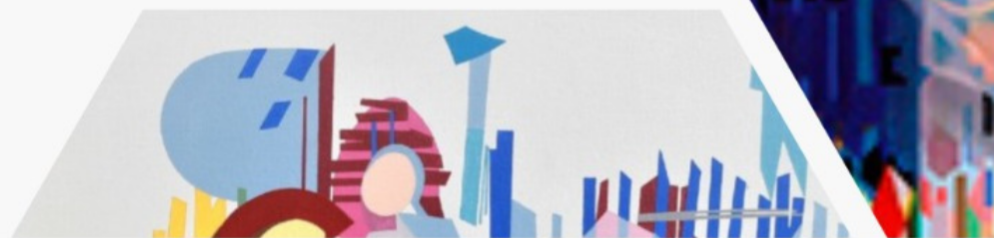
Auditório
Nadir Afonso,
Chaves



14 dezembro



9h30 - 13h00
14h30 - 17h00



Com a colaboração de:

co-financiado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Ficha Técnica

Título: I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior: livro de atas

Editores:

Ana Maria Galvão, Instituto Politécnico de Bragança
Clara B. Vaz, CEDRI, Instituto Politécnico de Bragança
Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Susana Sánchez, Universidad de Extremadura

Revisores:

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Marco Pinheiro, ISCTE-IUL

Editor: Instituto Politécnico de Bragança – 2024
Campus de Santa Apolónia 5300-253 Bragança Portugal

COMISSÃO CIENTÍFICA

Adília Fernandes	Justina Silvano
Alcina Nunes	Kleiver Sanchez
Alexandra Neto	Marco Pinheiro
Ana Galvão	Maria José Alves
Ana Maria Gerales Pereira	Maria José Gomes
Bruno Magalhães	Maria José Viveiros
Carina Rodrigues	Marta Correia de Carvalho
Clara Vaz	Miguel Monteiro
Clarisse Pais	Odília Cavaco
Cristina Quadros	Paula Fortunato Vaz
Fernando Pereira	Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação
Flora Silva	Sílvia Ala
Florêncio de Castro	Susana Sánchez
Gorete Batista	Vasco Alves
Helena Pimentel	Vera Lebres
Javier Cubero Juanez	Zélia Caçador
Joana Carvalho	

COMISSÃO ORGANIZADORA

Ana Galvão	Justina Silvano
Beatriz Cunha	Marco Pinheiro
Clara Vaz	Maria José Alves
Clarisse Pais	Maria José Viveiros
Cristina Quadros	

ISBN: 978-972-745-332-0

Handle: <http://hdl.handle.net/10198/28523>

DOI: 10.34620/978-972-745-332-0



Sobre o congresso



O I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior, promovido pela equipa do Projeto D.R.E.A.M. em parceria com a Escola Superior de Hotelaria e Bem-estar do IPB, realizou-se no dia 14 de dezembro em Chaves. O objetivo principal foi apresentar o Projeto D.R.E.A.M. financiado pelo programa POCH e Portugal 2020.

O congresso decorreu apenas em formato presencial com a presença de 87 participantes.

Este e-book é composto por comunicações orais; projetos apresentados no congresso e os resumos dos pósteres projetados.

Presidente do congresso: Ana Galvão, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clara B. Vaz, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Susana Sánchez, Universidad de Extremadura



Índice

Sobre o congresso	3
Índice	4
Considerações Iniciais	5
Ana Galvão ¹ , Clara B. Vaz ² , Clarisse Pais ¹ & Susana Sánchez ³	
Desafios à intervenção psicológica no ensino superior - projeto D.R.E.A.M.	7
Ana Galvão, Clara Vaz, Clarisse Pais & Beatriz Cunha	
Promoção da saúde mental em estudantes do ensino superior através de um programa estruturado de atividade física: conexão corpo-mente	13
Samuel Encarnação ¹ , Helios Parega ² , Miguel Monteiro ¹ & Ana Galvão ¹	
Promoção da literacia em epilepsia: estudantes do ensino superior	17
Beatriz Cunha, Maria José Gomes & Ana Galvão	
Caracterização do acesso aos cuidados de saúde por parte dos alunos do IPB a estudar na cidade de Bragança	24
Clara B. Vaz ¹ & Filipe Vaz ²	
O Projeto Desejar-Comunicar-Agir	30
Cecília Fonseca ¹ , Daniel Marrinhas ² , Manuela Figueira ¹ , Miguel Salgado ¹ & Odília D. Cavaco ²	
<i>Quem pode tomar café (?): Uma abordagem em Nutrigenética e Farmacogenética ao metabolismo da cafeína</i>	40
Elizabete Batista Vaz Pereira, Carina de Fátima Rodrigues & Olívia Rodrigues Pereira	
Avaliação do estado nutricional de crianças com idades menor ou igual a 5 anos internadas no hospital nacional Simão Mendes - Guiné-bissau	49
I. Djassi ¹ ; Souza, J. Souza ² & A.M. Pereira ²	
Relação do nível de adesão à Dieta Mediterrânica com a composição corporal em frequentadores de ginásios	59
Barbara Mendes ¹ , António Fernandes ² & Ana Maria Pereira ²	
Associação entre o Nível de Adesão à Dieta Mediterrânica e o Índice de Massa Corporal, em Indivíduos Diabéticos	68
M. Fernandes ¹ , A. Azevedo ¹ , A. Fernandes ² , C. Pires ³ , M. Pires ⁴ & A.M. Pires ²	
Dificuldade intelectual e desenvolvimental: considerações teórico-práticas para a inclusão no desporto	76
Paula Marisa Fortunato Vaz ¹ , António Miguel de Barros Monteiro ² & Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação ³	
Understanding the benefits and mechanisms behind Mindfulness meditation practices for enhancing health and overall well-being	85
Teresa Ranieri	
Transição para o ensino superior, desafios - projeto de cocriação: let's get inclusive	89
Beatriz Cunha, Ana Galvão, Isabel Chumbo & Eugénia Anes	
Novos horizontes da saúde mental e hotelaria: um exemplo de boas práticas	92
Ana Galvão & Sílvia Ala	

Dificuldade intelectual e desenvolvimental: considerações teórico-práticas para a inclusão no desporto

Paula Marisa Fortunato Vaz¹, António Miguel de Barros Monteiro² & Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação³

¹Centro de Investigação em Educação Básica (CIEB), Instituto Politécnico de Bragança

²Department of Sport Sciences and Physical Education, Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

³Universidad Autónoma de Madrid, Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

Resumo

Este capítulo tem como finalidade abordar um conjunto de considerações teórico-práticas importantes quando se pensa em pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental e a sua inclusão no desporto. Assim, parte-se da definição de dificuldade intelectual e desenvolvimental, da *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* e da *American Psychological Association*, que se referem a uma perturbação do neurodesenvolvimento definida como um funcionamento geral abaixo da média, resultante da manifestação de limitações concomitantes do funcionamento intelectual e do comportamento adaptativo nos domínios conceptual, social e prático. Descrevem-se as suas características (cognitivas, académicas, sociais, de comunicação e linguagem, prático-adaptativas e psicomotoras), algumas das suas possíveis causas, bem como dados relativos à sua prevalência, e destaca-se a classificação baseada nos níveis de apoio. De facto, quando se pensa neste âmbito, são várias as dificuldades e limitações visíveis, mas é primordial prestar atenção ao potencial e não apenas a essas limitações e dificuldades resultantes de um diagnóstico de dificuldade intelectual e desenvolvimental. Assim, reflete-se, a partir delas, sobre os benefícios que a prática desportiva oferece e apresentam-se recomendações e estratégias a considerar para a inclusão no desporto.

Palavras-chave: Dificuldade intelectual e desenvolvimental, Desporto, Inclusão, Estratégias

Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental: Definição e Prevalência

A dificuldade intelectual e desenvolvimental é definida pela *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD) (2023) como uma condição caracterizada por significativas limitações no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, que se verifica durante o período de desenvolvimento (até aos 22 anos de idade). Traduz-se, mais especificamente, num funcionamento geral abaixo da média, resultante da manifestação das limitações concomitantes do funcionamento intelectual e do comportamento adaptativo, nos domínios concetual, social e prático (Santos, 2020).

No domínio conceptual destacam-se, por exemplo, segundo Santos (2020) e a AAIDD (2023), as dificuldades ao nível do pensamento abstrato, da resolução de problemas complexos, nas aquisições académicas, na linguagem e literacia, na compreensão de conceitos relacionados com os números, o dinheiro, o tempo e a auto-direção.

No domínio social salientam-se as dificuldades na compreensão das expectativas e regras sociais, do julgamento social, da responsabilidade social, da resolução de problemas sociais, na comunicação, bem como nas atividades do dia-a-dia, como os cuidados pessoais e de saúde, na segurança, no uso do dinheiro, na compreensão e cumprimento de horários e de rotinas (AAIDD, 2023; Santos, 2020). Destacam-se ainda as dificuldades em seguir regras, eventuais problemas de comportamento e imaturidade, a dificuldade em relacionar as ações com as suas consequências (Watson et. al., 2017).

Ao nível prático tem implicações no funcionamento independente nos mais variados níveis: sensoriomotor, alimentação, higiene, autocuidado, mobilidade, transporte, segurança e saúde (Santos, 2020; Schalock et al., 2021; Watson et. al., 2017).

Trata-se de uma condição do neurodesenvolvimento que pode emergir a partir da atuação de diversos fatores ou causas, que podem atuar antes, durante ou depois do parto (AAIDD, 2023). Destacam-se, como exemplos, a toxoplasmose e o consumo de drogas e/ou de álcool durante a gestação, a existência de anomalias genéticas, ou de alterações cromossômicas (sendo uma das mais conhecidas a Trissomia 21), a anoxia durante o parto, infecções, meningite, encefalite ou desnutrição durante o início do desenvolvimento extra-uterino (Lima, 2015; Santos, 2020; Schalock et al., 2021; Taylor et al., 2015).

A dificuldade intelectual e desenvolvimental é uma das perturbações do neurodesenvolvimento com maior prevalência a nível mundial. Estima-se que se verifique em 1 a 3% da população, com maior incidência no sexo masculino (Lima, 2015), sendo 85% das situações de carácter mais ligeiro (APA, 2013; Lima, 2015), 10% situações moderadas, 4% e 1% situações severas e profundas, respetivamente (Lima, 2015). As situações ligeiras podem não ser identificadas até à altura da entrada na escola (APA, 2013). Ocorre em todas as raças e culturas, pelo que “durante a avaliação são necessários conhecimentos e sensibilidades culturais, e têm de ser valorizados os aspetos éticos, culturais, linguísticos do indivíduo, as experiências e o funcionamento adaptativo dentro da sua comunidade e contexto cultural” (Lima, 2015, p. 29).

Classificação

Outrora baseada, sobretudo, no cálculo do QI, a classificação baseada em graus, deu lugar a uma forma de pensar a dificuldade intelectual e desenvolvimental tendo por base, para além das características inerentes, o tipo, a frequência, e o tempo diário de apoio de que a pessoa precisa (ver Tabela 1). Assim, estes apoios categorizam-se em quatro níveis: intermitente, limitado, extensivo, permanente (Luckasson, et al., 2002).

Tabela 1. Níveis de apoio a pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental

Nível	Descrição	Exemplo
Intermitente	Quando necessário, de curto prazo, de forma esporádica.	Em caso de necessidade de apoio, num determinado período de tempo, depois de uma doença grave.
Limitado	Limitado no tempo, mas mais consistente do que o intermitente.	Em situações de transição para a vida adulta.
Extenso	Apoio regular ou quotidiano em alguns ambientes.	Apoio diário para manutenção das condições básicas necessárias à vida.
Permanente	Apoios permanentes e de elevada intensidade.	Apoio diário necessário 24 horas por dia.

Adaptado de Luckasson et al. (2002).

Como se observa, esta classificação vem colocar ênfase no nível e tipo de apoios necessários e não nas diferenças inerentes às categorias baseadas num grau de deficiência encontrado a partir somente da avaliação do QI.

Características das Pessoas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

As pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental apresentam um conjunto de características que as distinguem das pessoas que não têm este diagnóstico.

Assim, salientam-se, nomeadamente, características cognitivas que se traduzem num conjunto de limitações de onde se podem destacar as dificuldades ao nível do planeamento, da sequencialização de tarefas, da antecipação causa-efeito, do raciocínio abstrato (com repercussão na resolução de problemas complexos, no dia-a-dia) (APA, 2013), da atenção seletiva, concentração e orientação para a tarefa (Wenar & Kerig, 2006, citado por Santos, 2020), do funcionamento executivo (flexibilidade cognitiva, controlo inibitório, memória de trabalho, com consequências na transferência das aquisições para a vida diária) (Diamond, 2013; Wenar & Kerig, 2006, citado por Santos, 2020), da capacidade de atenção e concentração (mais curtas e de fraca qualidade), da menor persistência, organização e tolerância à frustração (Santos & Morato, 2012; Taylor et al., 2015). Segundo Pacheco e Valencia (1997), Taylor et al.

(2015) e Watson et al. (2017) as pessoas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental têm dificuldade em transferir e generalizar a informação e a aprendizagem a situações novas.

Ao nível académico emerge um conjunto de características de onde se podem destacar as dificuldades na leitura (em virtude das dificuldades fonológicas, no processamento e armazenamento da informação), as dificuldades na interpretação de textos, na escrita (mais erros ortográficos e gramaticais), na realização de operações simples, ao nível da fluência verbal, na interiorização de regras semânticas, na retenção de vocabulário e, como já referido, em transferir e generalizar a aprendizagem (Santos, 2020; Taylor et al., 2015).

Importa referir também um grupo de características sociais, de comunicação e linguagem, destacando-se, neste contexto, em função da gravidade da situação, as dificuldades na comunicação verbal e não-verbal, ao nível recetivo, integrativo e expressivo, as limitações da articulação das palavras que tornam os discursos difíceis de serem compreendidos, o vocabulário reduzido e a dificuldade na conjugação de verbos que comprometem a expressão de pensamento e ideias, mesmo em frases simples (Pacheco & Valencia, 1997; Santos, 2020; Watson, et al., 2017). Estas dificuldades conduzem, frequentemente, à rejeição pelos pares que, por vezes, fazem troça dos colegas com dificuldade intelectual e desenvolvimental. Tal situação leva-os a evitar a exposição, o que reduz as possibilidades de interação social e conduz ao seu isolamento com a conseqüente redução de possibilidades de desenvolvimento intelectual. Ora, esta ineficácia social na relação com os outros pode traduzir-se também em menores taxas de sucesso no mundo laboral. Todas estas situações contribuem para uma diminuição da autoestima e conduzem a uma maior vulnerabilidade social (Pacheco & Valencia, 1997; Santos, 2020).

Santos (2020) chama a atenção, também, para um conjunto de características prático-adaptativas. Destas, podem destacar-se o facto de as pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental serem menos precisas e organizadas na execução de tarefas, de terem hábitos de trabalho menos persistentes e sistematizados, bem como dificuldade na compreensão dos conceitos de pontualidade e assiduidade e da noção de responsabilidade social e pessoal. Apresentam baixa autoestima, falta de conhecimento e visão irrealista das suas próprias capacidades/limitações. Necessitam de incentivo e encorajamento constantes (Santos 2014).

No contexto deste capítulo importa destacar também um conjunto de características psicomotoras que, de forma mais direta, podem interferir com a prática desportiva. Desde logo, destaca-se a maior lentidão na maturação psicomotora (Santos & Morato, 2007) e a menor qualidade nas execuções motoras básicas (mais lentas e menos precisas) (Silvia & Ofelia, 2013, citado por Santos, 2020), bem como as dificuldades na coordenação visuomotora e limitações na destreza manual, com implicações na manipulação de objetos. Apresentam ainda “menores índices de força muscular (Lahtinen et al., 2007), e de equilíbrio estático e dinâmico (Vuijk et al., 2010) que conjuntamente interferirão no controlo postural e na marcha” (Santos, 2020, p. 67), podendo aumentar as probabilidades de queda. Está comprometida, também, a realização de tarefas que exijam equilíbrio (Pacheco & Valencia, 1997): apanhar objetos do chão, saltos, etc. A estas características acrescem as limitações no reconhecimento direita/esquerda (Santos, 2014).

Deve clarificar-se que esta é uma caracterização global, não é necessariamente a realidade de nenhuma pessoa em concreto. Quer isto dizer que, naturalmente, há pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental, que poderão ter maior comprometimento em determinadas áreas e outras pessoas noutras, ou ter determinadas características mais acentuadas do que outras.

É importante ter em conta que, tal como prestamos atenção às limitações e dificuldades decorrentes deste diagnóstico, devemos também considerar o potencial que estas pessoas apresentam para aprenderem e se desenvolverem no sentido de uma vida mais funcional e plena. Até porque há um conjunto de dificuldades que podem resultar, por vezes, da tendência da população em geral em descredibilizar as suas capacidades, desvalorizando este tipo de aprendizagens e assumindo a

concretização destas tarefas (Santos, 2020), o que anula possibilidades de desenvolvimento de competências e em nada contribui para o desenvolvimento de todo o seu potencial.

Benefícios da Prática Desportiva para Pessoas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

São amplamente conhecidos os benefícios da prática desportiva para as pessoas, tanto ao nível da saúde física como mental. Segundo a Direção-Geral da Saúde (2024) destacam-se a diminuição da pressão arterial, a melhoria de marcadores biológicos da doença coronária, o aumento da capacidade muscular e a flexibilidade, com conseqüente diminuição de riscos de queda, sobretudo em pessoas idosas, e a preservação da massa óssea, a diminuição da ansiedade, a melhoria da sensação de bem-estar e de qualidade de vida, das funções cognitivas e também a diminuição do risco de declínio cognitivo e de demência. Acresce o facto de o exercício físico ser reforçado pela literatura como um potencial fator preventivo de perturbações psicológicas na população em geral (Schuch & Vancampfort, 2021).

Segundo Diz et al. (2019, p. 1) “a atividade física tem demonstrado inúmeros benefícios para a saúde, sendo fundamental a sua prática regular por pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental”. Globalmente, a capacidade física, a autoestima, as capacidades motoras, cognitivas e de socialização saem reforçadas o que repercute noutras áreas, como por exemplo ao nível das oportunidades de empregabilidade e inclusão social (Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência – FPDPD et al., 2016). De acordo com Jacinto et. al., (2022, p. 1):

os programas de exercício físico, em particular, o treino da força que tem sido associado à diminuição do risco de aparecimento de doenças cardiovasculares e metabólicas, pode ser uma mais-valia para o indivíduo com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental, atendendo à prevalência de diversas comorbilidades, nomeadamente hipertensão, colesterol e diabetes tipo II.

Contudo, teme-se que, ou por desconhecimento, ou por falta de oportunidades, as pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental fiquem limitadas no acesso à prática desportiva. Há uma tendência para a inatividade física e sedentarismo (Diz et al., 2019, Pereira et al., 2023) pelo que esta é uma preocupação que deve ser de todos os que rodeiam as pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental.

Naturalmente que, dadas as características que estas pessoas apresentam, a prática de atividades desportivas deve ser objeto de reflexão acrescida no que respeita a vários aspetos, como as questões de segurança e as implicações desta condição, como por exemplo o risco de exclusão, que pode mesmo impossibilitar a prática desportiva, a variabilidade das capacidades e habilidades motoras, a necessidade de observação das capacidades motoras demonstradas, podendo haver necessidade de reforçar elementos básicos do movimento para aquisição de habilidades desportivas (FPDPD et al., 2016).

Neste sentido, emerge a necessidade de considerar um conjunto de recomendações e estratégias claras para professores dos vários níveis de ensino, do básico ao superior, e treinadores de diferentes modalidades que, de uma forma ou de outra, trabalham em contexto de promoção de atividades desportivas e desejam incluir Todos nestas mesmas atividades.

Recomendações aos professores/treinadores

Quando se trabalha com pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental, não obstante a sua idade mental ser inferior à sua idade cronológica, estas nunca devem ser infantilizadas. Do mesmo modo, em contexto desportivo devem ser tratadas em função da sua idade cronológica. Assim, considerando no âmbito deste capítulo, especificamente professores/treinadores, este/s deve/m interagir com as pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental tratando-as tendo em conta a sua idade cronológica, abordando-as diretamente e não o seu tutor ou acompanhante, como se considerasse que a pessoa com dificuldade intelectual e desenvolvimental não tem capacidade de entender. Contudo, sempre que necessário, pode optar por perguntas que possam ser respondidas com Sim ou Não (FPDPD et al., 2016).

Assim, também é importante que o professor/treinador não tenha medo de fazer perguntas. Deve, no entanto, dar instruções claras e simples, repetindo quando for necessário, mas sem sobrecarregar o atleta com dificuldade intelectual e desenvolvimental com informações, e manter o contacto visual de forma a verificar a sua atenção. É importante não assumir imediatamente que os atletas não compreendem, mas ter em mente que podem necessitar de mais tempo para compreender as instruções que lhe são dadas, sendo desejável que verifiquem com frequência a compreensão (FPDPD et al., 2016).

Tendo em conta as características das pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental devem ser planificadas atividades e movimentos considerando as necessárias adaptações face aos condicionamentos impostos pelos aspetos cognitivos e motores, bem como metas realistas e exequíveis, partindo do potencial do indivíduo e não meramente das suas limitações. Deve considerar-se a necessidade de subdividir tarefas em tarefas mais pequenas (repare-se que o sucesso em tarefas mais pequenas será promotor de motivação para a tarefa seguinte, pelo contrário, o insucesso numa fase inicial de uma tarefa conduzirá à desmotivação, à frustração e à desistência) e o estabelecimento de rotinas bem estruturadas que repercutem positivamente, nomeadamente, ao nível da ansiedade. A sua alteração repentina pode conduzir a alterações comportamentais que podem conduzir a riscos ao nível de segurança e também levar à diminuição da concentração (FPDPD et al., 2016).

A FPDPD et al. (2016) destaca também o envolvimento dos pais/encarregados de educação, chamando a atenção para a necessidade de estes se envolverem tanto quanto se envolvem os das outras crianças e jovens, tendo em atenção que os pais, nestas situações tendencialmente superprotetores, devem ser ensinados a aceitar que o atleta com dificuldade intelectual e desenvolvimental também pode cair e magoar-se e que isso pode não se dever necessariamente à sua deficiência. Este envolvimento pode ser considerado também nas situações em que estes podem ter de acompanhar a atividade.

Segundo a FPDPD et al. (2016) a segurança emerge como uma, entre outras, preocupações fundamentais.

Repare-se que, as comorbilidades e condições associadas (epilepsia, perturbação de hiperatividade com défice de atenção, agressividade, depressão, perturbações do sono) podem requerer intervenção terapêutica farmacológica, que deve ser iniciada apenas quando foram esgotadas as possibilidades da intervenção através de terapias cognitivo-comportamentais e educacionais para controlar sintomas, e deve ser prescrita por um médico, considerando riscos e benefícios, depois de ouvidos os pais, professores e terapeutas (Lima, 2015). De referir que a atividade física tem sido apontada como potencial alternativa ou coadjuvante à intervenção farmacológica, quando possível (Janica, 2014). Neste sentido é também importante que o professor/treinador saiba se o atleta com dificuldade intelectual e desenvolvimental toma medicação e que medicação toma. Conversar com o médico que acompanha o aluno/atleta é primordial para perceber se toma medicação e para delinear um plano de primeiros socorros em caso de necessidade. Repare-se que, para além das comorbilidades referidas, outras condições podem estar presentes, por exemplo um atleta com alterações cromossómicas congénitas tem menor resistência cardíaca, bem como alterações nos sistemas respiratório e de circulação sanguínea. Também importante é a estruturação de um plano de procedimentos de segurança, para quando necessário dar resposta a situações relacionadas com possíveis convulsões quando o atleta tem, por exemplo, epilepsia (FPDPD et al., 2016).

Também a avaliação prévia e global da condição física, da coordenação e das capacidades do aluno/atleta, deve estar na base da adequação de exercícios a realizar ou da modalidade desportiva a praticar (FPDPD et al., 2016).

Estratégias para a inclusão no desporto

“A implementação de estratégias de inclusão especificamente orientadas para as características da pessoa com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental é fundamental para promover uma experiência positiva durante a prática de atividade física e uma aprendizagem de sucesso” (Pereira et al., 2023, p. 14).

Segundo Rouse (2009, citado por Pereira et. al., 2023, p. 14) os professores/treinadores devem seguir um conjunto de estratégias:

- Demonstrar todos os gestos e movimentos que caracterizam as várias etapas da tarefa; os alunos aprendem melhor quando a memória visual é solicitada;
- Usar indicação simples, concretas, objetivas e estímulos visuais de modo a compensar as dificuldades de memorização e de pensamento abstrato;
- Dividir as tarefas em pequenas componentes (i.e., abordagem analítica em detrimento de uma abordagem holística) evitando que os alunos fiquem sobrecarregados de informação e estímulos; isto vai minimizar a frustração na tarefa;
- Planificar múltiplas atividades, especialmente quando se trabalha com crianças mais novas, de modo a compensar os curtos períodos de atenção que caracterizam esta população;
- Utilizar fronteiras bem definidas e concretas; delimitar espaços e áreas com cordas ou cones se os alunos estiverem confusos ou desorientados têm uma referência pré-definida;
- Modificar regras de acordo com o nível de compreensão do aluno (e.g., retire ou modifique uma regra que o aluno não compreende; p.ex. permita que o aluno dê mais passos durante o gesto do drible);
- Envolver os pares na definição e adaptação das regras da atividade, de modo que sejam compreendidas e justas para todos;
- Modificar o equipamento para que seja menos intimidante ou mais fácil e simples de usar;
- Evitar jogos que tenham muito tempo de espera ou permitir que o aluno realize outra tarefa enquanto espera pela sua vez; para alguns alunos esperar pela sua vez numa fila é algo difícil;
- Definir e utilizar uma rotina consistente e sistemática durante a atividade física.

Na Tabela 2 apresenta-se o modelo CRIE (Campos, 2019), que identifica variáveis-chave que podem ser exploradas e modificadas na organização e dinamização de atividades inclusivas e que aponta um conjunto de estratégias de inclusão em atividades físicas e desportivas para pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental. Assim, agrupa-as em quatro áreas, destacando estratégias relacionadas com a criação de um contexto físico e social facilitador, as regras a estabelecer, a transmissão das mensagens e as características dos equipamentos a usar, e onde se inserem algumas das destacadas anteriormente ainda que não enquadradas num modelo específico, mas que ao surgirem num modelo concreto e estruturado veem acentuada a sua pertinência. Este modelo surgiu da necessidade de dar resposta à lacuna existente de modelos inclusivos em língua portuguesa e surge “Sob a forma do acrónimo CRIE que congrega as condicionantes ou variáveis que, sendo estruturais na dinamização de uma atividade inclusiva, são passíveis de serem modificadas de acordo com as necessidades contextuais, grupais e individuais” (Campos, 2019, p. 6).

Tabela 2. Estratégias de inclusão em atividades físicas e desportivas para pessoas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental – Modelo “CRIE”

Contexto	Construir um envolvimento físico e social facilitador Estruturar o espaço para facilitar a orientação e deslocação, com indicadores visuais Criar um clima emocional facilitador da participação Promover uma atitude positiva e de cooperação Conhecer previamente os interesses e inseguranças (medos) da pessoa Reduzir o carácter competitivo das atividades e privilegiar tarefas cooperativas Evitar estímulos parasita/ambientes ruidosos e promover atividades no exterior Realizar tarefas em grupos mais reduzidos e trabalho de pares Promover pequenas rotinas e repetições frequentes
Regras	Alterar a forma de realizar a tarefa

	<p>Decompor a atividade em tarefas mais simples e de menor duração</p> <p>Limitar a complexidade e o número de regras</p> <p>Permitir mais tentativas e variar as distâncias e a velocidade de execução</p> <p>Estabelecer regras de forma progressiva</p>
Instrução	<p>Transmitir a mensagem</p> <p>Privilegiar a demonstração visual de um padrão de movimento e realizá-la com o participante com dificuldade intelectual e desenvolvimental</p> <p>Certificar que o participante compreendeu a mensagem</p> <p>Fornecer feedback positivo</p> <p>Descrever de forma objetiva e concisa a tarefa, com palavras-chave simples</p> <p>Utilizar pistas de natureza visual</p>
Equipamento	<p>Variar as características do material</p> <p>Utilizar materiais diversificados (dimensão, peso, textura, cor, som) e promover a sua escolha</p> <p>Adaptar os objetos de forma a permitir alternativas</p> <p>Utilizar materiais leves, coloridos e com texturas diversificadas</p> <p>Recorrer à música, usando diferentes ritmos e sons</p>

Adaptado de Campos (2019), por Pereira et al. (2023, p. 15).

Segundo este modelo, tendo em vista o envolvimento de todos, ativamente, de forma divertida e segura, e a promoção da sua inclusão nas atividades físicas e desportivas, o professor/treinador pode fazer alterações no contexto de cada uma das suas componentes:

Contexto da tarefa (exemplos: baixar a rede, alterar o número de jogadores); as Regras e os regulamentos (permitir 2 toques consecutivos, não permitir defesa individual); a forma de Instrução e de transmitir a mensagem (usar a demonstração e pistas de natureza visual, esquemas ou condução de gesto) e o Equipamento utilizado (alterar dimensão, cor, textura, peso do material). (...) (Campos, 2019, p. 6)

Desta forma, considerando diferentes variáveis, como as especificidades inerentes aos exercícios e atividades desportivas ou modalidades a realizar, o grupo e/ou as características dos participantes, os professores/treinadores deverão conseguir adequar a forma como os atletas com dificuldade intelectual e desenvolvimental realizam os exercícios (Campos, 2019), bem como “desconstruir a visão tradicional e quase imutável da configuração das atividades que instrutores, treinadores e professores têm dinamizado ao longo das suas carreiras” (Campos, 2019, p. 6).

Considerações finais

As pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental apresentam características particulares resultantes do facto de terem significativas limitações no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, em função das quais precisam de diferentes níveis de apoio. Estas podem agrupar-se em características cognitivas, académicas, sociais, de comunicação e linguagem, prático-adaptativas, psicomotoras. Contudo, tanto ou mais do que as limitações que as pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental apresentam, é primordial considerar as suas potencialidades e promover ao máximo as suas capacidades e o seu desenvolvimento no sentido da promoção de uma vida autónoma e funcional.

Os benefícios do desporto para as pessoas estão estudados e são conhecidos pela comunidade em geral, nacional e internacionalmente, manifestando-se aos níveis da saúde física e mental. Segundo Campos (2019) a relação entre desporto e atividade física e a inclusão também tem vindo a ser recorrentemente assinalada pelas agências internacionais. O desporto é promotor de inclusão.

Contudo, é sabido que a prática desportiva na população em geral e nas pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental apresenta níveis inferiores aos desejados. Assim, considerando as pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental, no contexto deste capítulo, importa destacar a importância da formação dos profissionais envolvidos, professores e treinadores, no que concerne a

diferentes recomendações às quais devem estar atentos quando trabalham com esta população, seja ou não em contexto escolar, nomeadamente as respeitantes a questões de segurança. Igualmente devem ser conhecedores de estratégias promotoras de inclusão de pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental em atividades desportivas destacando-se, neste contexto, entre outras, o modelo CRIE (Contexto, regras, Instrução, Equipamento).

Referências

- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2024). Defining Criteria for Intellectual Disability. <https://www.aaid.org/intellectual-disability/definition>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnosis and statistical manual of mental disorders – DSM5TM. 5th Edition*. American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2024). What is Intellectual Disability? <https://www.psychiatry.org/patients-families/intellectual-disability/what-is-intellectual-disability>
- Campos, M. J. (2019). CRIE... Porque todas as crianças precisam de brincar! *Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*, 1(5), 22-28.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168. Doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.
- Direção-Geral da Saúde (2024). Vantagens da atividade física. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/vantagens-da-atividade-fisica/>
- Diz, S., Santos, S., Gomes, F., & Marques, A. (2019). Atividade física na dificuldade intelectual e desenvolvimental a nível nacional: uma revisão sistemática. *Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*, 5(1), pp. 8-15.
- FPDPD, Louro, H., Barreiros, J., Rodrigues, J., Horta, L., Rama, L., Coelho, O., Cunha, P., Pacheco, R., Serpa, S. (2016). *Plano nacional de formação de treinadores: manuais de formação-Grau I*. Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Jacinto, M. A., Monteiro, D., Oliveira, R., Brito, J., & Vitorino, A. (2022). Recomendações para a avaliação e prescrição de treino da força em indivíduos com dificuldade intelectual e desenvolvimental: revisão narrativa. *Motricidade*, 18(1), pp. 73-84. <https://doi.org/10.6063/motricidade.22470>
- Janica, K. (2014). Exercise as a treatment in intellectual and developmental disability, *International Journal Developmental Disabilities*, 20(1), 122-7.
- Lima, C. B. (2015). *Perturbações do neurodesenvolvimento: manual de orientações diagnósticas e estratégias de intervenção*. Lidel.
- Luckassan, R., Borthwick-Duffy, S., Buntix, Wil H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A., Schallock, R., L., Snell, M. E., Spitalnik, D. M., Spreat, S., & Tassé, M. J. (2002). *Mental retardation: definition, classification, and systems of supports*. American Association on Mental Retardation.
- Pacheco, D., & Valencia, R. (1997). A deficiência mental. In R. Bautista (coord.), *Necessidades educativas especiais* (pp. 210 – 223). Dinalivro.
- Pereira, L., Santos, S., Bastos, T., Campos, M. J., & Pinto, M. (2023). *Manual de atividade física adaptada para pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental*. Direção-Geral da Saúde.
- Pereira, S. (2015). O modelo de educação desportiva no ensino do atletismo: estudo aplicado no segundo ciclo do ensino básico. Tese de doutoramento. Universidade do Porto.
- Santos, S. (2020). *Como lidar com a dificuldade intelectual e desenvolvimental*. Flora Editora.
- Santos, S., & Morato, P. (2007). Estudo exploratório do comportamento adaptativo no domínio psicomotor em populações portuguesas com dificuldade intelectual e desenvolvimental. *A Psicomotricidade*, 9, 21-31.
- Santos, S., & Morato, P. (2012). O comportamento adaptativo em Portugal. In S. Santos e P. Morato (Eds). *Comportamento adaptativo: Dez anos depois* (p. 19-33). Edições FMH.
- Santos, S., Morato, P., & Luckasson, R. (2014). Psychometric properties of the Portuguese version of the adaptative behavior scale. *Intellectual and developmental disabilities*, 52(5): 379-387. Doi: 10.1352/1934-9556-52.5.379
- Schallock R, Luckasson R, Tassé M. (2021). *Intellectual disability: definition diagnosis classification and systems of supports*. American Association on Intellectual and Developmental Disability.
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: It is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(3), 177–184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Taylor, R. L., Smiley, L., & Richards, S. B. (2015). *Exceptional students: Educating all teachers for 21st century*. McGrawHill.

Watson, C., Cantu, J., & Terry, N. (2017). *Special education: a beginner's guide to serving all students*. Aquiline Books UNT.