



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TEMPO LIVRE GUIMARÃES



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES

EXCHANGE REPORT- GUIMARÃES



Planeamento urbano amigável - Que tipo de infraestrutura e/ou instalação as mulheres e/ou pessoas com deficiência precisam para serem incentivadas a praticar desporto ao ar livre?

O planeamento urbanístico numa cidade que considere as limitações de mobilidade e acessibilidade da sua população com deficiência e incapacidade é, muito certamente, um desafio técnico. Ao lançarmos a discussão em torno deste tópico pretendemos alertar para a multiplicidade de obstáculos que as pessoas com incapacidade têm de enfrentar. Se, para uma pessoa no usso pleno das suas capacidades físicas e mentais já é difícil combater o sedentarismo e ser ativa, induzir uma pessoa incapacitada é algo que nos obriga a profunda reflexão.

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

EXCHANGE REPORT-guimarães

PLANEAMENTO URBANO AMIGÁVEL - QUE TIPO DE INFRAESTRUTURA E/OU INSTALAÇÃO AS MULHERES E/OU PESSOAS COM DEFICIÊNCIA PRECISAM PARA SEREM INCENTIVADAS A PRATICAR DESPORTO AO AR LIVRE?

INTRODUÇÃO

Este relatório resume alguns dos principais aspetos relacionados com a ampla discussão promovida pela Tempo Livre em torno do tema **Planeamento e deficiência – Que tipo de infraestruturas / instalações as mulheres / pessoas com deficiência precisam para serem encorajadas / capazes de praticar desporto ao ar livre?**

Neste documento estão vertidas as principais informações, sugestões, ideias e recomendações, recolhidas no âmbito de diferentes sessões e debates que foram promovidas a fim de explorar, com a maior profundidade possível, o tópico que nos foi confiado no quadro do projeto SW-UP (Sport for Women in Urban Places)¹ cofinanciado pelo fundo Erasmus+ da União Europeia e que tem como missão promover a participação feminina nas atividades desportivas e físicas ao ar livre. Com este projeto pretende-se fazer alguma luz sobre como projetar ambientes urbanos amigáveis que motivem a prática da atividade física ao ar livre.

Outros cinco tópicos, além do que foi abordado neste relatório, foram identificados e discutidos pelos parceiros do projeto: o papel do município, o papel das mulheres nos cargos de executivos, a conveniência de atividades e infraestruturas exclusivamente femininas, abordagem amigável, impacto local gerado por atividades desportivas ao ar livre.

As informações foram recolhidas junto dos parceiros do projeto SWUP assim como dos parceiros locais envolvidos no SWUP em Guimarães e outros atores interessados que partilharam no fórum on-line hospedado no site do projeto, algumas das suas opiniões.

Este relatório está organizado em três seções. A primeira seção consiste na apresentação e enquadramento do tópico discutido, na segunda seção reúnem-se os principais contributos e procede-se à sua análise. Finalmente, na última seção apresentam-se algumas sugestões de leitura e referências documentais de suporte que contribuem para uma melhor compreensão do tema.

1. O TÓPICO EM DEBATE

Duas questões emergem quando falamos de desporto adaptado ou prática desportiva para pessoas com deficiência: superar preconceitos e ultrapassar barreiras. Ambos estão inscritos em domínios onde a mudança, sempre necessária, opera em diferentes escalas.

¹ <http://www.swup-project.eu/>

A atenção das entidades públicas em Portugal relativamente à deficiência e pessoas incapacitadas está centrada na implementação de políticas que incluem, além de regulamentação para a construção de espaços inclusivos, o apoio social e comunitário, serviços desportivos e de lazer.

As questões relacionadas com o urbanismo amigável à prática desportiva ao ar livre e de acesso fácil para todos, embora presente na regulamentação e na implementação das intervenções, nem sempre corresponde a algo tão efetivo como seria desejável na prática e no quotidiano.

Muito já se realizou, mas ainda há muito trabalho a fazer. É necessário manter o combate contra a discriminação e, particularmente, lutar contra as barreiras físicas que persistem como um dos problemas que a nova ordem urbana coloca, apesar de todos os esforços feitos na direção oposta.

Não podemos centrar a nossa atenção apenas na usabilidade de espaços ou instalações, projetar parques e instalações desportivas, sem refletir sobre o impacto que essas construções podem ter na vida das pessoas com deficiência. Portanto, é imperativo conceber uma cidade como um espaço único, onde todos possam viver e desfrutar sem barreiras ou obstáculos. A palavra-chave deve ser acessibilidade.

Em Guimarães, as questões de acessibilidade estão presentes nas políticas municipais, não só aquelas que visam promover a atividade física e o lazer, mas também as de urbanismo. Acreditamos sempre que é possível melhorar e evoluir, assim, no final do projeto pretende-se reunir um conjunto de propostas e recomendações que, complementando a identificação de barreiras e obstáculos que as pessoas incapacitadas enfrentam no acesso a parques de lazer ou instalações desportivas ao ar livre, ajudem a superar as dificuldades sinalizadas.

Durante este processo envolvemos os parceiros e outras entidades que, no seu dia a dia, trabalham com os cidadãos com deficiência. O nosso objetivo foi o de reunir informação vital e realista, por um lado, e, por outro lado, contribuir para a construção de uma cidade melhor e uma cidade para todos.

Para aprofundar e explorar outras leituras sobre o tema, procedemos a várias reuniões de trabalho para as quais convocamos parceiros locais² que, numa primeira fase, contribuíram com informação e dados relativos à condição das pessoas com deficiência residentes em Guimarães. Esta auscultação foi desenvolvida em diferentes dimensões e tendo em consideração o assunto central: **Que tipo de infraestruturas / instalações as mulheres / pessoas com deficiência precisam para serem encorajadas / capazes de praticar desporto ao ar livre?**

As perguntas que lançamos para discussão no fórum de parceiros do projeto SW-UP foram também submetidas a discussão prévia com os nossos parceiros locais:

1. Que tipo de assuntos deve contemplar uma ferramenta de diagnóstico para identificar barreiras no espaço urbano e quais os itens que devem ser incluídos?
2. O desenho e a construção de espaços de lazer e desportos ao ar livre devem contemplar que tipo de situações para serem efetivamente acessíveis a todos? É suficiente eliminar barreiras físicas ou existem outras áreas, nomeadamente social e cultural, em que seja necessário intervir?

² Convocamos para estas reuniões os representantes da CERCIGUI (Education and Rehabilitation of disabled Citizens of Guimarães), APCG (Cerebral Paralysis Association of Guimarães) e Forum Municipal para as Pessoas com Deficiência (que representa 17 entidades e instituições públicas e de solidariedade social local).

3. As abordagens a implementar devem ajustar-se a diferentes tipos de incapacidade? Devemos projetar ambientes personalizados ou simplesmente promover a acessibilidade como uma característica geral?
4. O desenvolvimento e a adaptação de instalações desportivas ao ar livre serão a melhor resposta para atender às necessidades das pessoas com deficiência para desenvolver atividades desportiva?
5. As instalações para desportos ao ar livre devem ser apoiadas por técnicos especializados ou não?

2. PRINCIPAIS ASPETOS NA DISCUSSÃO DO TÓPICO

Parceiros locais: os contributos mais relevantes

Após as reuniões promovidas com a CERCIGUI, a APCG e o Forum Municipal para as Pessoas com Deficiência (FMPD), o resultado da discussão gerada converteu-se num conjunto de observações e recomendações que partilhamos neste relatório. A primeira preocupação dos parceiros foi no sentido de se considerarem diferentes aspetos na abordagem ao tema, respeitar a realidade local e clarificar conceitos.

Tabela 1. Clarificação de conceitos proposta pelos parceiros locais (Guimarães)

Conceito	Descrição
Deficiência física	Domiciliação. Tende a escapar a registos e monitorização
Deficiência mental	Institucionalização até 100%
Desporto adaptado	Competição, lazer, terapêutica e educativa (apenas garantido pelas instituições)
Atividade física adaptada	Equitação, visitas a parques de lazer, natação recreativa – atividades físicas de lazer e bem estar somente asseguradas pelas instituições de acolhimento

Fonte: Parceiros locais de SW-UP (Guimarães, 2019).

Abordar tópicos relacionados com pessoas incapacitadas e/ou com deficiência implica considerar uma dupla realidade: a institucionalização (com suporte institucional, educativo e no qual se inscrevem atividades paralelas de desenvolvimento social, desportivo e de lazer, quase sempre monitorizadas) e a domiciliação (com suporte doméstico ou social esporádico, sempre insuficiente devido ao elevado número de pedidos de apoio, muitas vezes escapando à rede e aos registos, logo, escapando à monitorização).

Dados do FMPD indicam que há, pelo menos, 533 pessoas com deficiência e/ou incapacidade, residentes em Guimarães, que recebem apoio domiciliário e suporte regular das instituições de solidariedade social. Desconhecem-se os hábitos desportivos, de lazer ou cultura destas pessoas, assim como a sua distribuição por género.

Reporta-se, por isso, como prioritária, a necessidade de identificar a população com incapacidades, percebendo de que modo é que a realização de atividades físicas e desportivas poderá ser uma mais-valia para a melhoria da sua qualidade de vida. É necessário individualizar, entender a especificidade do contexto e a necessidade de dar respostas diferentes para casos diferentes.

A partir do contacto direto com a população e com as instituições (que já as apoiam) é de admitir como possível a elaboração de um diagnóstico mais concreto e realista, assim como procurar soluções para diferentes problemas que persistem sem resposta. Só assim será possível identificar os verdadeiros entraves e dificuldades à concretização de um planeamento inclusivo. Com a ajuda dos nossos parceiros locais foram identificadas as seguintes barreiras distribuídas por quatro dimensões abordadas pelo grupo de trabalho:

Tabela 2. Principais barreiras nas dimensões da mobilidade, institucional, atividade desportiva e social

Mobilidade	Institucional	Atividades desportivas	Dimensão social
Dificuldades de mobilidade entre freguesias e no espaço público Transportes públicos inadequados a pessoas com incapacidade	Dificuldade de acesso aos serviços por falta de vagas suficientes Falta de resposta, sobretudo para as pessoas deficientes maiores de 18 anos Falta de respostas para as crianças com incapacidades durante o período de férias escolares Instituições impreparadas para o envelhecimento das pessoas com incapacidades/deficiência Sistema educativo nacional inadequado e impreparado para a integração de crianças e jovens com incapacidade e/ou deficiência, sobretudo nas atividades desportivas	Dificuldade de acesso e mobilidade nas instalações desportivas, designadamente, nos parques de lazer e escolas (inadequados e impreparados para a integração de crianças e jovens com incapacidade e/ou deficiência, sobretudo nas atividades desportivas) É muito difícil uma pessoa com incapacidade e/ou deficiência ser fisicamente ativa ou praticar uma modalidade desportiva. Os pais (das crianças e jovens com deficiência e/ou incapacidade) tendem a negligenciar a importância do desporto e/ou da atividade física a favor das atividades que contribuam para aumentar a autonomia das suas crianças e jovens.	As pessoas com deficiência e/ou incapacidade são socialmente muito vulneráveis à pobreza e exclusão. Enfrentam dificuldades acrescidas no acesso ao espaço público, serviços, educação, cultura, desporto e lazer, logo, tendem a ficar mais afastados e distantes da prática desportiva e das atividades físicas recreativas e/ou de lazer.

Fonte: Parceiros locais de SW-UP (Guimarães, 2019).

De acordo com o último Censos, o concelho de Guimarães tem um total de 158.124 habitantes, dos quais 51,5% são mulheres. Há duas décadas era considerado um dos concelhos mais densamente povoados e jovens da Europa. Embora mantenha uma elevada densidade populacional (656 habitantes / Km²), o mesmo já não se afirma em relação à tendência demográfica, hoje invertida. A taxa de envelhecimento cresceu consideravelmente e, desde 2001, a população na faixa etária entre os 15 e os 24 anos desceu 23% e a população com mais de 65 anos subiu 32,1%. O índice de dependência dos mais velhos é atualmente de 19,6%.

Os Censos não revelam o número de habitantes com deficiência ou incapacidade e não há registos a nível municipal que indiquem quantas pessoas com limitações físicas ou de outra ordem vivem no município. Esta ausência de dados impede um trabalho mais rigoroso.

Relativamente à prática desportiva adaptada, considerando atividade física e de lazer, por géneros, os dados expostos neste relatório referem-se, apenas, aos atletas que praticam desporto adaptado federado (CERCIGUI e APCG) e atividade física terapêutica e/ou de lazer (APCG). (Anexo 1)

Recomendações dos parceiros locais

Os parceiros locais defendem que o planeamento urbanístico deve ser orientado para a acessibilidade geral, adequado à realidade de cada espaço/território, sendo de admitir como ideal o planeamento por freguesia com planos de pormenor mais adaptados a intervenções no espaço comunitário que respeite as populações e esteja mais próximo destas, designadamente daqueles que enfrentam incapacidades e limitações.

Chamam especial atenção para o planeamento das escolas e para a conceção do espaço escolar. Defendem que seja feito a pensar na integração escolar de crianças e jovens com deficiência e que, simultaneamente, o próprio urbanismo esteja sintonizado com estratégias mais abrangentes, designadamente, a sensibilização das famílias para os benefícios da atividade física e do desporto adaptado como elementos centrais no processo de autonomização dos seus filhos.³

Por outro lado, os parceiros reportam a necessidade de se ampliar a oferta desportiva e programas de atividade física que favoreçam a participação das pessoas com incapacidade e/ou deficiência num quadro de partilha e inclusão efetivos. São ainda assinaladas preocupações com a sensibilização da população para estes problemas e para a mudança de atitude em relação à deficiência. O desporto e a atividade física ao ar livre podem constituir-se como uma oportunidade positiva e como resposta facilitadora para a mudança.

É preciso eliminar barreiras culturais e sociais. As mentalidades relativamente à prática de atividade física realizada por pessoas com alguma incapacidade, qualquer que seja, têm de mudar e, por inerência, a sociedade vai sentir a necessidade de eliminar barreiras físicas, para poder corresponder a essa vontade coletiva.

A mudança de mentalidades, no que toca à verdadeira democratização da prática desportiva, é determinante. Instituições públicas e escolas devem promover de forma efetiva a prática de atividade física e desporto junto das populações com incapacidades, sendo capazes de se adaptar às necessidades exigidas. Só faz sentido adaptar e construir instalações desportivas, se estas fizerem parte de um programa previamente planeado de desenvolvimento da prática de atividade física e desportiva inclusiva.

É extremamente importante dotar infraestruturas e instituições responsáveis pela prática desportiva, de técnicos capazes de responderem aos desafios expostos pelas populações com incapacidades. Assim, não se considera o recrutamento de técnicos especializados como uma prioridade, mas a formação específica dos técnicos existentes e professores de educação física. Esta solução prática e imediata pode ser mais útil aos objetivos de mudança. Planos de formação adequados a estes profissionais permitiriam que fossem capazes de lidar tecnicamente com crianças e jovens com incapacidades e que encontram, por exemplo, nas escolas. Há um défice de formação específica para populações de indivíduos (crianças, jovens ou seniores) com características que fogem à norma dominante e seria muito importante repensar estratégias neste domínio.

Finalmente, é feito um alerta para a linha ténue que separa a ajuda da segregação.

³ A este respeito acrescentamos aqui um dado muito importante que indica que, em Guimarães, alunos do primeiro ciclo de estudos e com NEE (necessidades educativas especiais) tendem a ter menores níveis de prática de atividade física, segundo conclusões de um estudo de 2012 [MARTINS, José Fidalgo. (2012). "Aptidão Física em crianças do 1.º Ciclo com e sem NEE: Estudo comparativo". Estudo realizado no âmbito do Curso de Especialização em Educação Especial - domínio cognitivo-motor].



Figura.2 - Cerimónia de Abertura de Guimarães Cidade Europeia do Desporto 2013. ©José Caldeira.

Recomendações em destaque

- Parques de lazer mais acessíveis com equipamentos inclusivos - rampas de acesso, piso mais adequado para cidadãos em cadeiras de rodas, informação inclusiva e sinalética adequada a pessoas com diferentes incapacidades (invisuais, por exemplo);
- Áreas acessíveis para cadeiras de rodas em todas as instalações desportivas e de lazer;
- Fortalecer a perceção de que a deficiência tem de ser encarada como prioridade ao abrigo dos direitos humanos;
- Implementação de novas soluções tecnológicas que favoreçam a inclusão e facilitem a vida das pessoas com deficiência e/ou incapacidade;
- Melhoria das políticas de inclusão, designadamente, ao nível das políticas desportivas, de lazer e da promoção da atividade física;
- Conceder particular atenção ao envelhecimento da população, cujas dificuldades de mobilidade e perda de autonomia levam ao crescimento da população com deficiência e incapacitada;
- A construção de um espaço ou equipamento desportivo deve ser pensado como uma infraestrutura a ser utilizada por todos os cidadãos, independentemente das regras estabelecidas por lei.

Debate online: contributos mais relevantes obtidos no fórum

A realização de um debate *online* para troca de impressões sobre o tópico em discussão, fomentou uma participação bastante interessante e ampla. Embora o esforço de Guimarães fosse no sentido de corresponder a uma recolha de dados capaz de indicar diferenças no acesso à prática desportiva ao ar livre por parte de mulheres e homens (com incapacidades) esse objetivo acabou por revelar-se inviável devido à inexistência de dados.

Neste capítulo apresentamos uma síntese das intervenções efetuadas no âmbito da reunião *online* realizada em 14 de janeiro de 2019, destacando as observações mais relevantes para a discussão. Seguidamente, apresentamos alguns comentários partilhados no fórum disponível na plataforma SWUP, aos quais acrescentamos um resumo com sugestões de leitura e alguns dados complementares. Concluímos com algumas observações.

As pessoas com incapacidades e que não estão institucionalizadas tendem a fechar-se mais em casa. Ao contrário, aquelas que se encontram integradas em instituições beneficiam de atividade física, desportiva e de lazer organizada.

Após a apresentação do tópico de Guimarães, as diferentes intervenções dos parceiros na fase de discussão foram no sentido de apurar se existia informação e/ou dados locais que permitissem uma leitura mais rigorosa sobre participação de homens e mulheres com incapacidades na prática desportiva ao ar livre (questão colocada pelo IRS). Tal como foi acima referido, esses dados não existem de uma forma sistematizada e aqueles que estão disponíveis referem-se às populações institucionalizadas, e mesmo assim, não são tão abrangentes quanto seria desejável para este estudo (anexo 1).

Os dados existentes indicam, contudo, que não há muita oferta de atividade física ao ar livre para pessoas com incapacidades. As instituições reportam que, ao nível dos seus utentes, sabem que as mulheres preferem atividades mais destinadas a relaxamento, enquanto os homens optam pela prática desportiva (mais competitiva). Uma constatação é que as pessoas com incapacidade não frequentam os espaços urbanos de lazer (recintos desportivos ou parques), exceto em grupo, na escola (anexo 2) ou quando acompanhados pelas suas instituições de origem. Aqueles que não estão institucionalizados tendem a fechar-se em casa.

Relativamente a dados recolhidos sobre prática desportiva (federada) constata-se que em Portugal o número de atletas praticantes de desporto adaptado tem vindo a decrescer desde 2008, verificando-se uma transição acentuada nessa diminuição entre 2012 e 2103 que se deve, sobretudo, a reconfiguração da organização do desporto adaptado. (Anexo 3).

Relativamente à prática desportiva adaptada e promovida pelas instituições de Guimarães ela abrange os dois géneros, havendo distinção mais acentuada em algumas modalidades e em regime de competição. A questão, colocada pelo Mulier Instituut encontra resposta nos dados disponibilizados pela CERCIGUI e APCG e expostos no anexo 1. Da análise aos dados infere-se que há mais homens do que mulheres a praticar desporto adaptado (e atividades físicas, terapêuticas ou de lazer), mas é importante realçar que a população incapacitada é maioritariamente masculina.

Do ponto de vista contextual, a prática desportiva adaptada difere de país para país. As diferentes realidades envolvem diferentes prioridades. Se em alguns casos é a prática em si, o programa ou atividade que está no centro das preocupações, há outros casos, por exemplo, a realidade da Bulgária, onde os serviços de apoio (lavabos, por exemplo) ou programas especificamente criados para mulheres, são reportados como prioritários.

No caso da Roménia a situação tende a ser mais grave devido à inexistência de recintos acessíveis ou especificamente criados para pessoas com incapacidades. O país enfrenta ainda um forte preconceito relacionado com a deficiência que é impeditivo de uma mudança de atitudes. Há, contudo, um esforço em curso no sentido de se restabelecerem ações concertadas entre ONG e municípios no sentido de se reverter este quadro.

Já em Itália, graças ao trabalho coletivo de organizações, instituições sociais, famílias e municípios, existem programas de desporto adaptado (em modalidades como o karaté ou basquetebol) e há também trabalho prático no terreno com vista à identificação (e remoção) das barreiras arquitetónicas. Foi citado o exemplo da cidade de Milão que investiu na remoção de barreiras arquitetónicas para facilitação da circulação e acesso aos transportes públicos, mas esse esforço não foi continuado em instalações desportivas, por exemplo. A mobilidade surge, portanto, como um aspeto principal no que respeita ao planeamento urbano inclusivo, mas o acesso aos espaços de lazer e de desporto parece ser secundarizado.

Em Guimarães, todos os parques de lazer e recintos desportivos (indoor e ao ar livre) respeitam as normas nacionais de acessibilidade. Nos parques de lazer os lavabos incluem um WC para pessoas com incapacidade (o mesmo sucede em todas as instalações desportivas). Nas piscinas municipais existe mesmo um braço mecânico que permite colocar dentro de água os utentes com maiores dificuldades de locomoção. Equipamento idêntico existe na CERCIGUI.

Principais ideias debatidas no fórum (plataforma SWUP online)

[Legenda: (*) Contributos dos parceiros, (>) Comentários de Guimarães]

Que tipo de assuntos deve contemplar uma ferramenta de diagnóstico para identificar barreiras no espaço urbano e quais os itens que devem ser incluídos?

(*) Promover caminhadas reunindo pessoas com incapacidades, os seus cuidadores, técnicos de urbanismo e outros participantes de modo a que juntos possam identificar barreiras que, para uns são superáveis, mas para outros podem significar um impedimento (ALDA, Caterina Dada).

(*) Promover jogos de papeis desafiando pessoas sem incapacidades a vivenciar as experiências de dia a dia das pessoas com incapacidades (ALDA, Caterina Dada).

(*) Um instrumento de diagnóstico de barreiras físicas, deve contemplar, igualmente, a identificação de barreiras psicológicas, culturais, sociais e avaliar a perceção social sobre a deficiência e incapacidade. (ALDA, Caterina Dada, Rosa Llorens).

(*) Aferir diferentes respostas das pessoas com incapacidade e/ou deficiência para justificar a sua prática desportiva (ou falta dela), tendo em conta duas possibilidades: “não posso!” (barreira imposta pelo mesmo, pessoal e psicológica) e “ela/ele não pode!” (barreira construída pelo exterior, social e cultural). (Rosa Llorens, Granollers, Angel Marti)

(>) Em Guimarães realiza-se anualmente uma caminhada (com uma corrida inclusiva), promovidas pelas instituições locais (APCG no caso), com apoio da Tempo Livre e da Câmara Municipal de Guimarães e que reúne mais de mil participantes (cujos contributos de inscrição revertem para as instituições);

(>) No âmbito das estratégias municipais para a mobilidade e acessibilidade, foram realizados levantamentos das barreiras urbanas e obstáculos mais significativos. Este procedimento foi realizado com apoio da CERCIGUI e APCG.

O desenho e a construção de espaços de lazer e desportos ao ar livre devem contemplar que tipo de situações para serem efetivamente acessíveis a todos?

(*) Uma das principais barreiras é física, mas não é a única. É fundamental a existência de acessos fáceis nas instalações desportivas (por exemplo, dotados com rampas para cadeiras de rodas, elevadores, lavabos adaptados), assim como espaços seguros, com visibilidade. (Sofia, Rosa Llorens, Granollers, Angel Marti).

(*) Um espaço de lazer ou de desporto que pretende ser inclusivo e acessível deve considerar todo o tipo de incapacidades (da visão à física). Se limitar a resposta a determinado tipo de deficiência, então não promove uma acessibilidade plena e inclusiva (ALDA Caterina Dada, Rosa Llorens).

(*) A experiência de partilha de um espaço ou recinto de lazer deve ser inclusiva para pessoas com ou sem incapacidade, isto é, deve ser sentida e experienciada e não propriamente “vista”. A localização dos espaços é, por si só, um primeiro passo na inclusão, assim como a sinalética e informação disponibilizada. (ALDA, Caterina Dada)

(*) Uma das barreiras mais relevantes é social e há necessidade de encarar a implementação de mudanças como um investimento e não como uma despesa. As crenças e preconceitos sociais acerca do papel das mulheres, mas também da importância da atividade física nas suas vidas, configuram-se como barreiras externas que urge ultrapassar. Reduzir barreiras físicas não promove, imediatamente, um aumento da prática da atividade física, pelo que é preciso intervir social e culturalmente. (Rosa Llorens, Granollers, Angel Marti)

(>) Há uma tendência geral para privilegiar aspetos de planeamento urbano centrados nas incapacidades físicas. Falta sensibilização para uma abordagem mais holística da questão. Não encontramos, por exemplo, sinalética ou informação adequada a pessoas com incapacidades nos parques de lazer ou nos recintos desportivos. Não há informação de apoio ou orientação. É um aspeto que urge melhorar.

É suficiente eliminar barreiras físicas ou existem outras áreas, nomeadamente social e cultural, em que seja necessário intervir?

(*) As barreiras não são apenas físicas, também são sociais, culturais e psicológicas. As assunções individuais sobre o corpo e a autoestima das pessoas com incapacidade podem significar barreiras que importa combater em nome da diversidade. (ALDA, Caterina Dada)

(*) Centrar na eliminação de barreiras físicas o esforço para atrair mais pessoas com incapacidades para a prática desportiva ao ar livre é redutor e pode gerar discriminação e promover o isolamento. (ALDA, Caterina Dada)

(*) As crenças e preconceitos sociais acerca do papel das mulheres, mas também da importância da atividade física nas suas vidas, configuram-se como barreiras externas que urge ultrapassar. Reduzir barreiras físicas não promove, imediatamente, um aumento da prática da atividade física, pelo que é preciso intervir social e culturalmente. (IRS Bolonha)

(*) Promover uma boa imagem de mulheres e raparigas com incapacidade e/ou deficiência, apresentando-as como modelos inspiradores, por exemplo, na divulgação e promoção de atividades, não só promoveria a inclusão como contribuiria para a criação de oportunidades para essas mulheres e raparigas. Torná-las, por exemplo, treinadoras ou orientadoras de outras praticantes, facilitando a sua integração nas equipas técnicas.

(>) As instituições de Guimarães, como a CERCIGUI e APCG, bem como o FMPD, têm centrado muita da sua ação nestes aspetos, promovendo uma sensibilização alargada e próxima da comunidade, alertando para o perigo dos preconceitos e estigmas relativamente à deficiência e incapacidade, mas não é uma tarefa fácil, havendo mesmo registo de situações de discriminação (por exemplo, em atividades de lazer em espaços públicos e visitas em grupo, como a centros comerciais).

Qual a abordagem a implementar tendo em consideração diferentes tipos de incapacidade?

(*) Encontrar respostas para qualquer pessoa que sofra de qualquer incapacidade é um desafio que importava assumir, promovendo, desde a conceção à utilização, um espaço urbano inclusivo e sem barreiras. Enquadra-se neste exemplo: recintos escolares, recreios escolares, equipamento de manutenção e exercício físico nos parques de lazer, eventos e serviços. A ideia é que sejam construídos e concebidos para todos e que todos possam utilizar/aceder sem se questionarem aspetos de capacidade ou incapacidade. (ALDA, Caterina Dada)

(*) A normalização e a globalização, como características do século XXI, constituem-se, também, como obstáculos. Não há nada mais normal do que a normalização, mas é necessário persuasão, conhecimento e compreensão abrangente dos fenómenos e dos problemas. (Rosa Llorens, Granollers, Angel Marti).

(>) Na sede da APCG, em Guimarães, existe um parque de lazer com equipamento adaptado. Talvez fosse importante repensar estratégias e considerar a possibilidade de se adaptarem alguns dos equipamentos de modo a serem utilizados por qualquer utente, independentemente da sua condição física.

Devemos projetar ambientes personalizados ou simplesmente promover a acessibilidade como uma característica geral?

(*) Criar espaços, recintos e infraestruturas customizadas para pessoas com incapacidades e/ou deficiência é um mau princípio porque representa a barreira e a discriminação que se pretende combater. (ALDA, Caterina Dada)

(>) Em Guimarães a customização de espaços ou recintos desportivos está fora de questão no planeamento urbano. São privilegiados aspetos de adaptação, acessibilidade e facilitação com vista à inclusão e utilização por todos.

Promover atividades para homens ou para mulheres e instalações só destinadas a pessoas com deficiência e/ou incapacidade é uma solução?

(*) A promoção de atividades para ambos os géneros é uma boa prática e combate o estigma da deficiência e da segregação que, no caso das mulheres tende a acentuar-se. Há estudos (ALDA cita um relatório da CBM sobre inclusão das mulheres com deficiência em que os dados apontam para enormes dificuldades no que respeita a emprego, autonomia, educação, salário e estabilidade social que nos homens tende a ser menos impactante). (ALDA, Caterina Dada)

(>) As referências partilhadas pela ALDA estão em sintonia com os dados reunidos em estudos efetuados em Guimarães, designadamente no documento *Balanço Social do Município de Guimarães, Plano Municipal de Igualdade de Género do Município de Guimarães (2018-2021)* e *Igualdade de Género em Portugal (2014)*. Efetivamente, as mulheres portuguesas tendem a sofrer mais com as desigualdades, sendo particularmente preocupante a discriminação das mulheres com deficiência e/ou incapacidade.

O desenvolvimento e a adaptação de instalações desportivas ao ar livre serão a melhor resposta para atender às necessidades das pessoas com deficiência para desenvolver atividades desportiva?

(*) Conceber, construir e disponibilizar instalações amigáveis para pessoas com deficiência e/ou incapacidade é o primeiro passo para a inclusão e fomento da atividade desportiva para todos. Mas, mais uma vez, a intervenção não deve ser meramente material, de construção ou normalização, a estratégia deve contemplar uma resposta de apoio social, psicológico e cultural de combate efetivo aos preconceitos e estigmas, sem diferenciações (de idade, género, orientação sexual, ou outras). É, por isso, importante adaptar a oferta desportiva tendo em consideração todos os utentes e preparar, igualmente, os técnicos e profissionais para que concedam respostas adequadas e orientadas à inclusão. (ALDA, Caterina Dada)

(>) Um dos aspetos realçados nas reuniões promovidas com parceiros locais em Guimarães apontou, precisamente, neste sentido, isto é, haver um cuidado maior na formação específica dos professores e técnicos, mas também uma oferta inclusiva de serviços, programas e atividades.

As instalações para desportos ao ar livre devem ser apoiadas por técnicos especializados ou não?

(*) Técnicos especializados ou com formação específica na área constituem uma mais valia e representam uma vantagem para a promoção da atividade física junto das pessoas com incapacidade e/ou deficiência. Contudo, deve ser encorajada a prática autónoma e independente como mais um passo para a inclusão (a presença de um técnico pode pressupor diferenciação e promover a dependência o que poderá ter repercussões negativas para o utente). (ALDA, Caterina Dada)

(>) Em sondagens efetuadas junto dos utilizadores dos parques de lazer de Guimarães, e no quadro das atividades do programa piloto de Guimarães “Mulheres + Ativas”/SWUP, a esmagadora maioria dos respondentes é favorável à presença de um técnico nos parques de lazer que ajude (todas) as pessoas a praticarem desporto de forma mais segura, eficiente e adequada à sua condição física. É importante ouvir a comunidade pois nem sempre o que é tido como resposta adequada e proposta por estudos corresponde à efetiva necessidade manifestada e/ou exigida pela população.



Figura 3. Cerimónia de Abertura de Guimarães Cidade Europeia do Desporto 2013. © José Caldeira

Reflexões adicionais

As atividades desportivas ao ar livre para além das vantagens que proporcionam aos respetivos praticantes, têm sempre adicionalmente um papel mobilizador junto daqueles que, mesmo não participando, podem assistir e ficar a conhecer novas formas de lazer e de promoção da saúde e das condições de vida.

É desejável incluir ambos os géneros nas mesmas atividades físicas e/ou desportivas e mesmo, sempre que possível, pessoas de gerações diferentes e/ou com diferentes níveis de capacidade física, pois esse é o verdadeiro conceito de desporto para todos!

A nível de prática de atividade física informal torna-se mais fácil juntar os praticantes. Ao retirar o fator competitivo harmoniza-se a perceção de capacidade e sucesso na realização de exercícios e atividades propostas. Desta forma, fazer parte do mesmo grupo de prática é o cenário ideal.

As exceções que confirmam a regra podem, no entanto, acontecer quando o objetivo é mobilizar praticantes mulheres que se sintam mais confortáveis sem a presença de homens ou que, simplesmente, desejem praticar a atividade física integradas num grupo de outras mulheres. Poderá ser o exemplo da incapacidade física e/ou deficiência, mas as opiniões não são convergentes quanto a esta questão. A discriminação de género como barreira é um aspeto a considerar com cuidado e especial atenção.

Tendo em linha de conta as barreiras e obstáculos, há uma alguma concordância entre os parceiros do projeto SWUP em relação à importância que é concedida às barreiras físicas no que respeita ao planeamento de ambientes urbanos amigáveis da prática desportiva inclusiva. Efetivamente, os parceiros do projeto tendem a concordar que mais importante do que suprimir barreiras físicas e de edificação, é necessário mudar atitudes, sensibilizar a sociedade para as questões da deficiência e incorporar a diferença como elemento da vida de todos e, conseqüentemente, do próprio espaço urbano.

As questões de género são reforçadas por dados estatísticos que apontam para a discriminação e desvantagem das mulheres em geral. Estas tendências são particularmente notórias em relação às mulheres com deficiência e/ou incapacidade pelo que há toda uma mudança de mentalidades e de cultura que é preciso operar na Europa.

Outras questões são sublinhadas pelos parceiros e que importa ter em consideração nesta reflexão final. As crianças e jovens com deficiência e/ou incapacidade são igualmente vítimas de discriminação no próprio espaço escolar onde a inclusão não parece tão fácil e efetiva como seria desejável. A formação específica de professores e técnicos de educação física para as questões da deficiência também são realçados como aspetos a ter em linha de conta, nomeadamente na formação profissional.

BIBLIOGRAFIA

Câmara Municipal de Guimarães - Balanço Social do Município de Guimarães (2016). Online <http://www.cm-guimaraes.pt/pages/1277> (consulted in 19.02.2019)

Eurobarometer 472. Sport and physical activity Report. Fieldwork. December 2017 (Publication. March 2018). Online: <https://ec.europa.eu/comfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432>

Igualdade de Género em Portugal (2014). Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. Online <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2016/03/Igualdade-de-G%C3%A9nero-em-Portugal-2014.pdf> (consulted in 19.02.2019).

Instituto Nacional de Estatística (2011). Publicações Instituto Nacional de Estatística - Censos 2011. Online http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_censos_publicacoes&xpid=CENSOS (consulted in 18.02.2019)

MADUREIRA, Joana Cláudia. (2011). Atividade física adaptada para pessoas com deficiência: o caso dos desportos náuticos. Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Sociologia. Orientador: Doutor Hermes Costa. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.

MARTINS, José Fidalgo. (2012). "Aptidão Física em crianças do 1.º Ciclo com e sem NEE: Estudo comparativo" Estudo realizado no âmbito do Curso de Especialização em Educação Especial - domínio cognitivo-motor.

MULIER INSTITUUT (2018). SWUP- Sports for Women in Urban Places survey. "Towards gender equity in urban outdoor sport spaces – An explorative study on women and outdoors sports in five European cities".

PEREIRA, Sandra; MIRANDA, Isabel. (2017). Plano Municipal para a Igualdade de Género (PMIG). Guimarães: Câmara Municipal de Guimarães /Espaço Municipal para a Igualdade.

Plano de Mobilidade Urbana Sustentável do Município de Guimarães, PMUS (2016), Available in http://www.cm-guimaraes.pt/uploads/document/file/9613/MEMORIA_DESCRITIVA.pdf (consultado em 19.02.2019).

Plano Municipal para a Igualdade de Género do Município de Guimarães (2018-2021). Guimarães: Espaço Municipal para a Igualdade (EMI) 2017.

PORDATA, Base de Dados Portugal Contemporâneo. Online <https://www.pordata.pt/Portugal>

Outros documentos:

Decreto-Lei n.º 123/97 de 22 de Maio - Normas técnicas básicas de eliminação de barreiras arquitetónicas em edifícios públicos, equipamentos coletivos e via pública para melhoria da acessibilidade das pessoas com mobilidade condicionada (Portugal, 1997).

Desporto e Atividade Física para Todos. Revista científica da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD).

Desporto para Pessoas com Deficiência. Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau I. Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência. IPDJ (2016).

Estatísticas sobre Deficiências ou Incapacidades (2016). Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (GEP/MTSSS)

Saúde e Incapacidades em Portugal-2011. (2012). Instituto Nacional de Estatística. Lisboa: INE.

Dados e leituras complementares

(*) *Wear my clothes* é um projeto italiano recomendado pela ALDA no debate sobre o tópico explorado por Guimarães. A iniciativa, da Universidade Católica do Sagrado Coração de Milão e Placência (Itália), realiza-se anualmente, envolvendo estudantes e corpo acadêmico e procurando a sensibilização de todos para as questões da inclusão. Em 2017 foi organizada uma atividade com jogo de papéis em que os participantes vivenciaram as dificuldades de uma pessoa com incapacidades no seu dia a dia. [<https://www.cattolicanews.it/mettiti-nei-miei-panni-anche-a-piacenza>].

(*) A afirmação “a acessibilidade deve ser sentida e não vista” é atribuída a Henrik Ib Jørgensen, diretor do Centro de Desporto de Musholm, na Dinamarca. Neste centro são desenvolvidas várias atividades, com sucesso, em recinto e ao ar livre, de acesso pleno a pessoas com incapacidade e/ou deficiência. [<https://www.theguardian.com/cities/2018/feb/14/what-disability-accessible-city-look-like>]

(*) Várias companhias já oferecem soluções inclusivas para a prática de atividade física e/ou desportiva. Um exemplo:[<http://www.inclusiveplay.com/designing-inclusive-play-solutions/>]

ANEXOS

Anexo 1:

Praticantes de diferentes modalidades de desporto adaptado na CERCIGUI (por género).

Modalidades desportivas	Total	Homens	Mulheres	Onde?
Ginástica	15	8	7	Indoor
Andebol	20	20	x	Indoor
Judo	21	15	6	Indoor
Natação	40	25	15	Indoor
Atletismo	2	1	1	Ar livre
Futsal	20	20	x	Indoor
Fitness	32	17	15	Indoor
Cardio fitness	14	6	8	Indoor
Atividades psicomotoras	26	15	11	Indoor
Tai Chi Chuan	33	13	20	Indoor/ar livre
Surf	12	8	4	Ar livre
Canoagem	25	15	10	Ar livre
Reiki	16	9	7	Indoor

Fonte: CERCIGUI, Departamento de desporto (2018)

Praticantes de diferentes atividades físicas e desportivas na APCG (por género).

Modalidades desportivas	Total	Homens	Mulheres	Onde?
Boccia (equipa)	7	5	2	Indoor
Yoga	16	11	5	Indoor
Dança	8	2	6	Indoor
Hidroterapia	10	7	3	Indoor
Música e Movimento	14	1	13	Ar livre
Jardinagem terapêutica	16	2	14	Ar livre

Fonte: APCG, (2018)

Anexo 2:

População escolar com deficiência que frequenta o ensino público em Guimarães

Ano escolar	Educação especial	Ensino regular	2018
Pré-escola	18	1773	1335
Primeiro ciclo	181	5709	5043
2.º e 3.º ciclo	288	8134	2697
Ensino secundário	61		4067
Ensino profissional	5	396	1881
Total	553	16012	15023

Fonte: Serviços de Educação e Cultura, Câmara Municipal de Guimarães

Anexo 3

O número de pessoas com deficiência e praticantes federados, nas diferentes modalidades existentes em Portugal tem vindo a diminuir desde 2008.

Número total de praticantes federados de desporto para pessoas com deficiência

1996	*	2006	2.779
1997	1.078	2007	2.772
1998	1.878	2008	2.799
1999	2.699	2009	2.576
2000	2.235	2010	2.665
2001	2.262	2011	2.653
2002	2.119	2012	2.304
2003	2.768	2013	1.643
2004	2.233	2014	1.654
2005	2.911	2015	1.369
2006	2.779	2016	1.450

Fonte: IPDJ, PORDATA (última atualização: 20.12.2018)