Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

EIXO ATLÂNTICO
DO NOROESTE PENINSULAR

PROJETO MUNICIPAL DE DESPORTO ADAPTADO

DO ZERO

AO PROJETO

PARALÍMPICO



Uma iniciativa da **Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão**

A VISÃO QUE NOS GUIA · FUNDAMENTAÇÃO CIENTÍFICA

Recomendações da Organização Mundial de Saúde

- **Direitos humanos:** a saúde é um direito fundamental de todas as pessoas.
- **Equidade:** devem ser reduzidas as desigualdades no acesso à atividade física, considerando diferentes capacidades e condições socioeconómicas.
- **Oportunidades para todos:** devem existir programas e condições de acesso à atividade física para pessoas de todas as idades e capacidades.
- **Participação:** as pessoas e as comunidades devem participar na construção das soluções.

Fonte: Direção-Geral da Saúde — Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (tradução das Guidelines da OMS, 2020)

PORQUE IMPORTA

O que a OMS recomenda para pessoas com deficiência

As recomendações da OMS (2020) definem metas próprias para crianças, jovens e adultos com deficiência — as mesmas que orientam a prescrição de treino no projeto.

60 min/dia

Crianças e jovens (5–17 anos) com deficiência: atividade física moderada a vigorosa, em média por dia

150–300 min

Adultos com deficiência, por semana: atividade aeróbia moderada (ou 75–150 min de intensidade vigorosa)

2 ou + dias

Por semana, de fortalecimento muscular dos principais grupos musculares (adultos com deficiência)

10,9% Da população portuguesa com 5 ou mais anos tem pelo menos uma incapacidade (INE, Censos 2021).

Fontes: OMS (2020), Recomendações para a atividade física e comportamento sedentário — tradução DGS/PNPAF; INE, Censos 2021.

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

PROJETO MUNICIPAL DE DESPORTO ADAPTADO

CRIAMOS

OPORTUNIDADES,

TRANSFORMAMOS DESTINOS

Uma iniciativa da **Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão**

Desporto Adaptado · Desporto para Todos

ENQUADRAMENTO

Desporto para todos, sem barreiras nem limitações

Uma das apostas estratégicas da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão é a promoção do Desporto para Todos. O Desporto Adaptado é uma das três áreas de intervenção do município nesta estratégia:



Desporto Reabilitação

Público-alvo: pessoa com patologia



Desporto Adaptado

Público-alvo: pessoa com deficiência / necessidade de saúde específica



Desporto Sénior

Público-alvo: pessoa idosa

MISSÃO

O que move o projeto

- Desporto
- Qualidade de Vida
- Desenvolvimento
- Estimulação
- Igualdade de Oportunidades
- Competição
- Saúde e Bem-Estar
- Capacitação
- Intervenção Especializada
- Inclusão Social
- Investigação
- Combate ao Sedentarismo

A EQUIPA

Uma equipa especializada, com experiência na prática desportiva adaptada

9

Técnicos Superiores de Desporto com formação especializada em Desporto Adaptado

1

Filipe Carneiro
Atleta internacional com deficiência
Integra a equipa e leciona aulas

1

Coordenador Técnico
Coordenação técnica do projeto

11 Profissionais: conhecimento técnico especializado, experiência desportiva internacional e coordenação dedicada ao Desporto Adaptado.

ADMISSÃO DE NOVOS ALUNOS

Plano de ação — da referenciação à monitorização

1

Referenciação

Sinalização por instituições, comunidade, ELI ou ACES

2

Elegibilidade

Verificação dos critérios de admissão

3

Avaliação e Estratificação

Caracterização sociodemográfica, clínica e funcional

4

Alocação

Direcionamento por área de intervenção

5

Intervenção

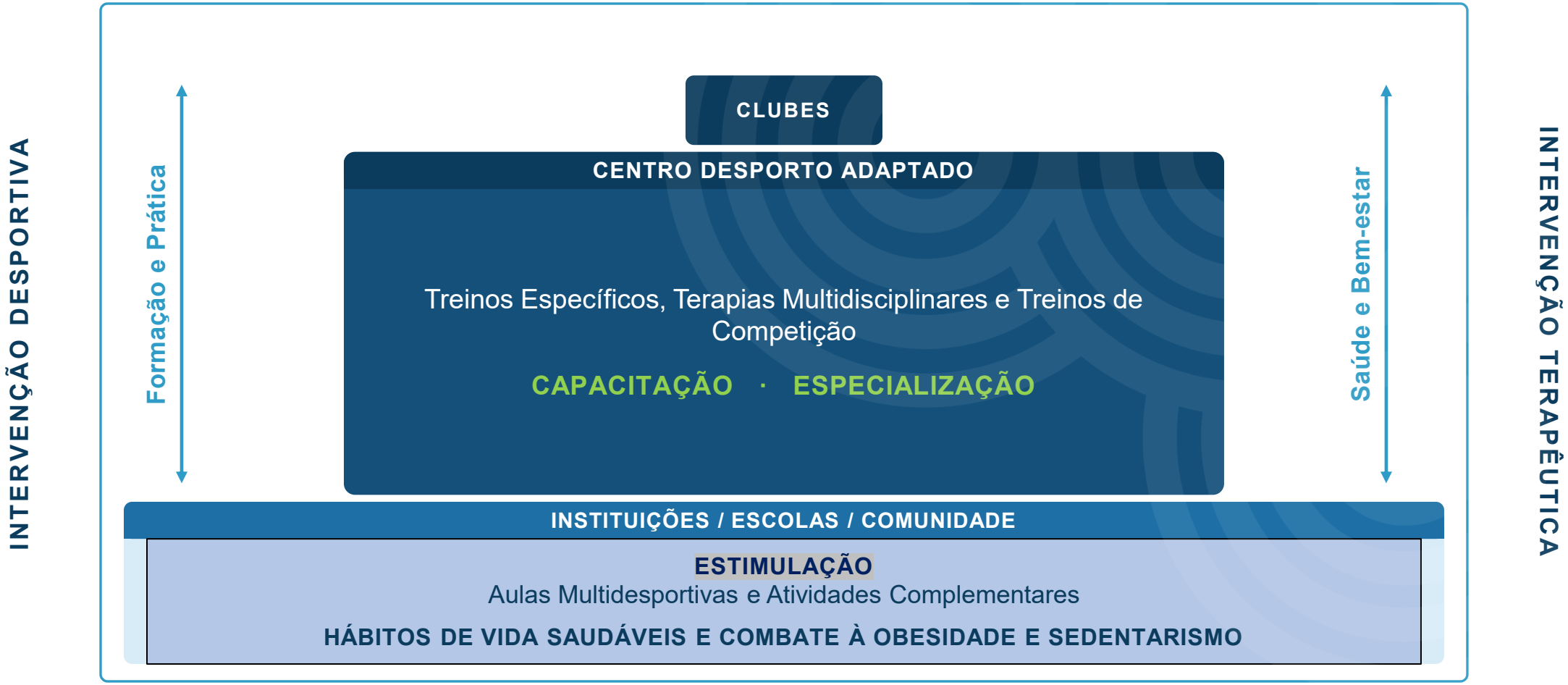
Prescrição individualizada de treino

6

Monitorização

Acompanhamento contínuo da evolução

Inclusão & Excelência Desportiva



Modalidades Lecionadas



Natação



AMA



Atletismo



Boccia



Futsal



Ténis em Cadeira de Rodas



Treino Funcional



Educação Física



Dança

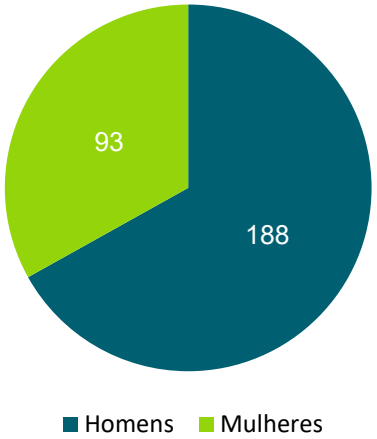
DADOS ATUAIS

O projeto em números

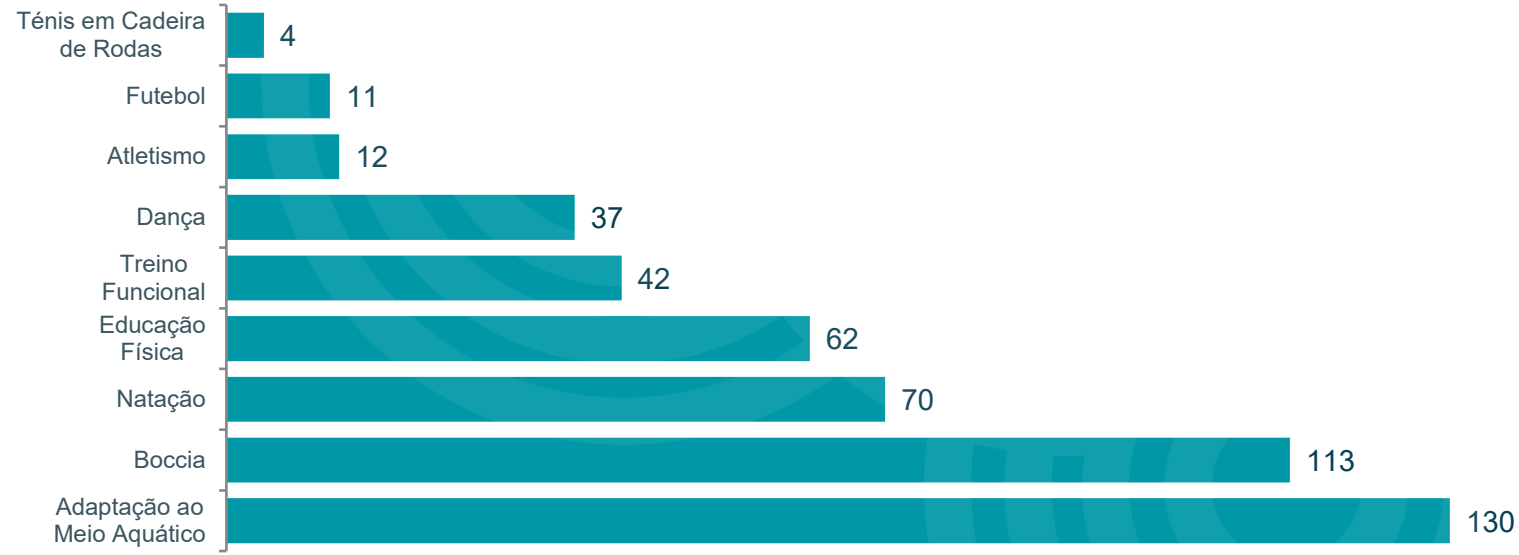
281

ALUNOS NO PROJETO

188 homens · 93 mulheres

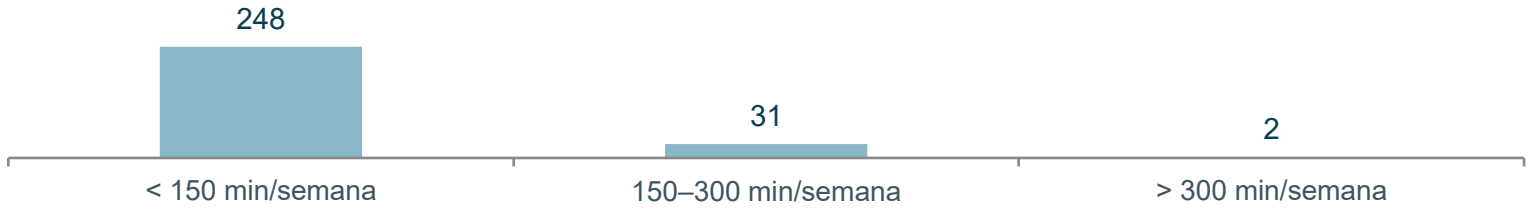


ALUNOS POR MODALIDADE



DISTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA SEMANAL

Apenas 31 alunos (≈11%) atingem os 150–300 min/semana recomendados pela OMS para adultos com deficiência.



COLABORAÇÃO

Parceiros institucionais

Universidade do Porto

Faculdade de Desporto — Gabinete de Atividade Física Adaptada

Reestruturação e especialização da intervenção e estudos científicos

ACES Ave / Famalicão

Agrupamento de Centros de Saúde

Monitorização do estado de saúde dos participantes

Federações e Associações

Federações Desportivas e Associações Nacionais de Desporto para a Deficiência

Promoção do desenvolvimento desportivo

De uma resposta de proximidade a uma ambição internacional

2001–2026 | 25 anos de Mais e Melhores Anos. Desde 2012, a construir oportunidades através do Desporto Adaptado.

2001

NASCE O PROGRAMA

É criado o «Mais e Melhores Anos», programa municipal orientado para a atividade física, o bem-estar e a qualidade de vida.

2012

COMEÇA O DESPORTO ADAPTADO

Arranca uma resposta dirigida a pessoas com deficiência, envolvendo instituições, escolas e comunidade.

2019

Experiência Além Fronteiras

Estreia dos participantes do Projeto de Desporto Adaptado na competição internacional dos XIII Jogos do Eixo Atlântico.

2022

CIÊNCIA E QUALIFICAÇÃO

Município e FADEUP formalizam uma parceria para estudar e otimizar o programa, reforçando o conhecimento e a qualidade da intervenção.

2023

RETOMA E PROJEÇÃO

218 participantes (201 com deficiência intelectual; 17 motora) e +90 aulas semanais. Regressam os Campeonatos Municipais. I Torneio Boccia DI: 200+ participantes de 16 municípios.

2024

REPRESENTAÇÃO E EUROPA

Jovens do projeto competem em casa nos XV Jogos do Eixo Atlântico, no Atletismo e na Natação Adaptados. II Torneio Boccia DI. Arranca o Erasmus+ «Move as You Are».

2025

CONHECIMENTO QUE SE PARTILHA

III Torneio de Boccia DI. Conclusão do «Move as You Are», com caderno pedagógico, curso online e mobilidades internacionais.

2026

UM NOVO PATAMAR

281 participantes em 9 modalidades (Estimulação) · 134 em 4 modalidades (Capacitação) · 32 atletas em competição oficial (Especialização).

NÃO FOI UM CAMINHO DE UM DIA. FOI UM COMPROMISSO CONSTRUÍDO AO LONGO DE ANOS.

Da Estimulação à Capacitação. Da Dedicação à Especialização. Da Comunidade à Ambição Paralímpica.

Fontes: estudo académico sobre o programa; Município de Famalicão; FADEUP; Eixo Atlântico; Erasmus+ / Move as You Are; imprensa local. Dados de 2026: registo interno do projeto.

Participação em competições

Para além do treino regular, os alunos em percurso competitivo representam o Município em competições de âmbito municipal, nacional e internacional.

NACIONAL	**Futsal e Boccia DI**	Participação e organização do Campeonato Nacional da ANDDI.
NACIONAL E INTERNACIONAL	**Ténis em Cadeira de Rodas**	Participação em vários torneios nacionais e internacionais.
INTERNACIONAL	**Atletismo e Natação**	Participação nos Jogos do Eixo Atlântico — Braga 2019 · Maia 2022 · Famalicão/Braga 2024 · Santiago de Compostela 2026.
MUNICIPAL	**Atletismo, Natação e Boccia**	Competições internas: Atletismo (1x/ano) · Natação (2x/ano) · Boccia — Campeonato Municipal.

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

FAMALICÃO

Um Projeto,

QUE TRANSFORMA VIDAS!

Desporto Adaptado · Desporto para Todos

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL



Desporto Adaptado · Desporto para Todos

O TOPO DA PIRÂMIDE

Manuela Oliveira



Do programa municipal ao circuito internacional

Famalicense

Natural de Vila Nova de Famalicão

Ténis em Cadeira de Rodas

Atleta de TCR e arquiteta

A única

Única mulher a competir na modalidade em Portugal

Rumo aos Paralímpicos

A competir no ITF Wheelchair Tennis Tour

Estimulação → Capacitação → Especialização → Desporto federado.

A pirâmide não é um esquema: tem nome, tem rosto e é de Famalicão.