Seminário de Intercâmbio de Experiências no âmbito do Desporto

Vila Nova de Famalicão | 17 de novembro 2026

Quando o Desporto Une: O papel dos Clubes na promoção do desporto adaptado em Valongo



EIXO ATLÂNTICO DO NOROESTE PENINSULAR

VaLOngo Serras do Porto

O Município de Valongo e o associativismo desportivo

O Município de Valongo reconhece o desporto:

- ✓ como um importante instrumento de desenvolvimento social;
- ✓ na promoção da saúde, educação e melhoria da qualidade de vida da população.

Os clubes e associações são parceiros fundamentais:

- ✓ proximidade à comunidade;
- ✓ capacidade de mobilização e dinamização da prática desportiva.











Este compromisso traduz-se:

- numa política de apoio e cooperação com o movimento associativo
- diferentes formas de apoio ao desenvolvimento da atividade desportiva, nomeadamente ao nível da formação
- organização de projetos e eventos, instalações, equipamentos.

Do apoio ao associativismo, à promoção do desporto adaptado

- Embora muitos destes projetos sejam dinamizados pelas associações desportivas, o Município desempenha um papel fundamental através do apoio e da colaboração prestados.
- Esta parceria permite criar condições para desenvolver respostas, alargar oportunidades de participação e reforçar a presença do desporto adaptado no território.
- as associações assumem-se como agentes fundamentais na concretização destes objetivos, transformando os princípios da inclusão em experiências reais de prática desportiva.

Desporto Adaptado em Valongo – Projetos que Promovem a Inclusão

- Natação Adaptada – dinamizado pelo Clube de Propaganda da Natação
- Karatá – Karaté Adaptado - dinamizado pelo Clube de Karaté de Alfena
- Boccia - Academia de Desporto Adaptado - dinamizado no âmbito do projeto vencedor do *Orçamento Participativo Jovem de Valongo*
- Hipoterapia - O cavalo como parceiro no desenvolvimento, na autonomia e na inclusão.

"Mais do que quatro projetos, estes são exemplos de inclusão, superação e igualdade de oportunidades, que demonstram que o desporto é, verdadeiramente, para todos."

❑ Natação Adaptada

- ✓ Dinamizado nas Piscinas do Clube de Propaganda da Natação, pela Professora Ana Querido;
- ✓ Vertente de competição e aulas de natação;
- ✓ Treinos de competição, diários, com 1 folga semanal;
- ✓ Conta atualmente com 10 atletas, com um percurso desportivo relevante, marcado pela participação em competições internacionais, em representação da Seleção Nacional, em competições regionais da ANNP e nos campeonatos regionais e nacionais;
- ✓ Aulas de natação, com possibilidade de transição para a competição, para pessoas com deficiência Física e Intelectual;
- ✓ Possibilidade de agendar uma aula experimental gratuita;





➢ Objetivos

Crianças e jovens

- Desenvolvimento motor
- AMA
- Estimulação sensorial
- Autonomia e confiança
- Socialização

Adultos

- Condição Física
- Mobilidade e funcionalidade
- Bem-estar físico e psicológico
- Manutenção das capacidades
- Autonomia e inclusão social

❑ Karatá – Karaté Adaptado

- ✓ O projeto é promovido pelo Centro Social e Paroquial de Alfena, através da Unidade de Deficiência (UDA), contando com o Mestre Avelino Pontes do Clube de Karaté de Alfena;
- ✓ Uma modalidade que promove o desenvolvimento físico, motor e pessoal, através de uma prática ajustada às capacidades de cada participante;
- ✓ Criado em 2018;
- ✓ É dinamizado uma vez por semana no Polo n.º 2 do CSPA;
- ✓ 12 alunos;
- ✓ Projeto gratuito;
- ✓ Cerimónia de Graduação de cintos, para uma motivação extra;

➢ Objetivos principais

- Concentração e autoestima;
- Coordenação e mobilidade;







❑ Boccia - Academia de Desporto Adaptado

- ✓ Este projeto, apresentado por José Ferreira e destinado a jovens com deficiência, foi a proposta vencedora da 10.ª edição do Orçamento Participativo Jovem de Valongo.;
- ✓ Foca-se na modalidade paralímpica do Boccia;
- ✓ Tem como objetivo promover competências físicas, cognitivas e sociais, reforçando convívio, autonomia e pertença;
- ✓ Pavilhão Municipal de Sobrado nº 2, duas vezes por semana, com utentes da Escola do Xisto e do Centro Social e Paroquial de Alfena;
- ✓ Foram realizados três eventos: dois torneios, que contaram com a participação da Escola do Xisto, do Centro Social Paroquial de Alfena e da Cruz Vermelha Portuguesa, assim como uma visita às instalações de Boccia do FC Porto.

"Mais do que uma atividade física, trata-se de um espaço de partilha, superação e valorização individual."

José Pedro Ferreira, Proponente





❑ Hipoterapia - O cavalo como parceiro no desenvolvimento, na autonomia e na inclusão.

- ✓ Dinamizado pela Academia de Formação Equestre e Hipoterapia de Valongo e Campo;
- ✓ Associação sem fins lucrativos sediada na freguesia de Campo, no concelho de Valongo;
- ✓ Desenvolve um trabalho na área da formação equestre, hipoterapia e inclusão de pessoas com deficiência ou necessidades específicas;
- ✓ Promove, a título gratuito, atividades dirigidas a alunos com necessidades específicas dos agrupamentos de escolas de Valongo;
- ✓ O cavalo assume um papel central enquanto elemento facilitador do desenvolvimento motor, sensorial, psicológico e social dos praticantes;
- ✓ O Município de Valongo mantém protocolos de cooperação com a AFEHVC, que permitem dinamizar projetos de interesse comunitário, como “A Quintinha vai à Escola” e o Campo de Férias “TOK'A MEXER VALONGO”.

➢ Objetivos

- Desenvolvimento motor e equilíbrio;
- Estimulação sensorial e cognitiva;
- Promoção da autoestima e confiança;
- Desenvolvimento da autonomia;
- Socialização e interação;
- Bem-estar e qualidade de vida.







❑ Outros

O Município de Valongo:

- Já proporcionou a pessoas com deficiência motora a oportunidade de participar em provas de Trail Running, recorrendo a um equipamento de mobilidade adaptado: a Joëlette;





- isenta as taxas de utilização das Piscinas Municipais de Natação, nas diversas modalidades, aos portadores de Atestado Multiusos, cujo rendimento *per capita*, não ultrapasse o salário mínimo nacional.




EIXO ATLÂNTICO
DO NOROESTE PENINSULAR
Serras do Porto
VaLOngO
Obrigado pela vossa atenção!
Divisão de Desporto do Municipio de Valongo // desporto@cm-valongo.pt