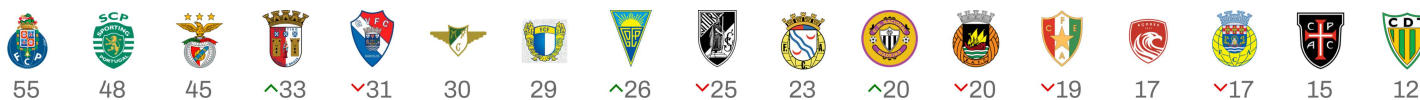


MAIS FUTEBOL



TUDO NOTÍCIAS JOGOS LIGA LIGA DOS CAMPEÕES MERCADO INTERNACIONAL



HOJE: últimas jogos ao vivo cristiano ronaldo joão félix jorge jesus brasileiro

DESPORTO ADAPTADO | 17 jul 2025, 09:00

MF★total A sua revista digital

Inclusivo, adaptado e inspirador: assim é o autêntico Desporto Plural



NÃO SEJA APANHADO FORA DE JOGO, SUBSCREVA A NOSSA NEWSLETTER!

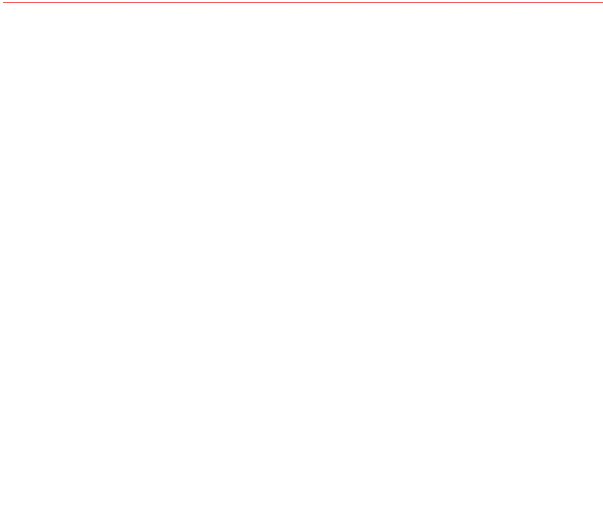
O concelho de Santa Maria da Feira desenvolve, há quase uma década, um projeto que visa a inclusão de pessoas com deficiência através do desporto. Mais do que vitórias, são as histórias de superação que validam, dia após dia, a aposta numa iniciativa inovadora pela forma como está estruturada: com pessoas com deficiência na sua organização e aberto a toda a comunidade

Rui Almeida Santos
Jornalista

Pode o desporto mudar vidas? Não confunda a questão com uma carreira de sucesso, fama ou fortunas vãs. Aqui, o foco está pura e simplesmente na existência, em conquistas, eventualmente pequenas ao olhar comum, que se tornam transcendentais para quem as alcança. «Quem conheceu estas pessoas, quando começaram, e as vê agora percebe que têm mais autonomia, mais mobilidade, mais destreza motora e uma capacidade de movimentação completamente diferente», assinala António Rato, enquanto valida os progressos dos seus atletas em mais um treino de ténis de mesa. Do que falamos aqui, afinal? De desporto adaptado, de oportunidades, de realização pessoal. De vidas.

No Pavilhão Municipal de Mozelos, em Santa Maria da Feira, o ambiente é pontuado pelo soar de bolas, trocadas de raqueta em raqueta, aqui e acolá acompanhadas por reações de júbilo. Ali joga-se ténis de mesa, adaptado para pessoas que não se cansam de fazer das limitações razões para se superarem. Uma e outra vez.

Foi assim com António Sá Pereira. Aos 30 anos, uma mielite, termo que designa uma inflamação na medula, atirou-o para uma cadeira de rodas. «Foi uma coisa súbita», por causa não identificada, que virou do avesso o seu quotidiano. «Na altura, trabalhava muito, como arquiteto. Isto não me deu muito para pensar. Perante o desafio, foi uma oportunidade, porque levei as coisas assim», recorda.



Inicialmente, encarou o desporto como forma de fisioterapia. Praticou natação até que uma lesão o obrigou a parar. Foi quando descobriu o ténis de mesa, já lá vão três anos. «Já tinha experimentado, jogava sem ser em contexto federado». Hoje, é campeão nacional da Classe 4, destinada a atletas que jogam em cadeira de rodas.

Mas António Sá Pereira não é só um bom jogador de ténis de mesa. Provedor adjunto dos cidadãos com deficiência na Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, esteve na génese da criação do projeto Desporto Plural, em 2016, que pretendia juntar, «num contexto não propriamente competitivo, pessoas com e sem deficiência».

Inclusão é a palavra-chave aqui. «Muitas vezes, são criados projetos para pessoas com deficiência, mas não com pessoas com deficiência na sua estrutura e organização. É a diferença entre integração e inclusão». No Desporto Plural, promove-se a valorização da singularidade. Para lá do ténis de mesa, também se pratica ali boccia e futsal, cuja coordenação conta com o apoio de Rui Moreira, a quem a paralisia cerebral não impediu de completar o Nível II do curso de treinador de futebol.

PUBLICIDADE



Pelo caminho, perdeu-se a natação, mais um dano colateral da pandemia de covid-19, modalidade que chegou a ser coordenada pelo atleta paralímpico, Ivo Rocha. «Queremos retomá-la. Continua a ser a modalidade mais importante porque trabalha bem a questão da saúde», nota António Sá Pereira.

«Dias de treino são especiais»

O Desporto Plural agrega cerca de 70 atletas, oriundos de diversas instituições que trabalham com a população com deficiência no concelho de Santa Maria da Feira. «Elas são as grandes parceiras do projeto. Estão sempre disponíveis para as iniciativas que fazemos e cooperam a 100 por cento connosco», elogia o coordenador, Pedro Garcês.

É também ele quem orienta mais uma sessão dedicada ao futsal. A animação é palpável. Assim que as bolas começam a rolar no Pavilhão Fernando Quintino, no coração da cidade de Santa Maria da Feira, todos a querem tocar, agarrar, chutar. Divertem-se enquanto correm e contornam obstáculos com a bola colada ao pé. Cada golo é uma meta cumprida.



António Batista é dos mais desenvoltos em cada exercício. Aos 57 anos, passa os dias na CERCIL Lamas, onde está desde 2020. Antes, trabalhou durante 25 anos no setor da cortiça, até «a doença do pó», assim a

designa, ter-lhe afetado os pulmões, ao ponto de ficar inválido para o trabalho.

PUBLICIDADE



«Vivo sozinho, mas o meu irmão ajuda-me. Nos tempos livres, vou caminhar e vejo televisão», conta este adepto do FC Porto, que tem em Samu o seu ídolo. Diz ter jeito para a bola, que gosta sobretudo de rematar. «Os dias de treino são especiais. Sinto felicidade e gosto de jogar à bola. Os outros utentes são muito importantes para mim porque também me ajudam muito. Gosto muito deles e tenho muitos amigos aqui», atira.

António Batista não se fica, porém, pelo futsal. Também pratica voleibol, basquetebol, boccia, ténis de mesa e andebol, à boleia do Desporto Plural, mas também do programa desportivo desenvolvido pela CERCI Lamas há quase uma década.

«Deixamos que cada utente opte pelas modalidades que prefere, mas alguns vão andado por todas elas», explica Paulo Silva, monitor naquela instituição há mais de 30 anos. No andebol, disputam mesmo o campeonato adaptado, primeiro o torneio regional e depois o nacional, numa parceria com o clube local, CDC São Paio de Oleiros.

«No ano passado, a equipa de andebol adaptado foi apresentada aos sócios e simpatizantes do clube no mesmo dia dos restantes. Os pais é que levaram os atletas ao pavilhão e estiveram lá com satisfação», valoriza Paulo Silva, que assegura: «Mais importante do que os resultados, é poderem participar e divertirem-se».

PUBLICIDADE



Um pouco por todo o distrito de Aveiro proliferam iniciativas dedicadas a esta população. A Associação de Futebol de Aveiro organiza, anualmente, encontros de futebol e futsal adaptado, e em Espinho disputa-se até um torneio de futebol de praia adaptado, organizado pela associação INCLUIR.

«Deveria haver um apoio muito maior»

O trabalho desenvolvido pelas instituições que se ocupam de pessoas portadoras de deficiência é fundamental para a sua evolução, física e cognitiva. O desporto é um meio importante para o concretizar. «Não os obrigamos a ir, eles vão de boa vontade. Quando vamos para uma competição, eles têm de se equipar, saber estar, entrar e sair do autocarro.

Todas essas vertentes, da parte da autonomia, da sociabilização e do convívio com atletas de outras instituições são trabalhadas numa só atividade, que é a desportiva», explica Paulo Silva.

Esse não é, no entanto, um trabalho fácil de levar a cabo. «Além do treinador ou do coordenador, são necessários dois acompanhantes, no mínimo, para estarem junto do grupo e acudir a outras situações urgentes. Isso acarreta custos que não temos possibilidades de suportar», nota António Rato, para quem «deveria haver um apoio muito maior para se poder levar mais pessoas (às competições) e dar-lhes a oportunidade de continuarem a sonhar e de terem a capacidade de se levantar todos os dias com o objetivo de serem cada vez melhores». «Só que, como as coisas estão, eles próprios têm a consciência de que não são capazes porque não têm meio para o conseguir», lamenta.

PUBLICIDADE



O também responsável pela modalidade de ténis de mesa no Lusitânia de Lourosa explica que «cerca de 40 por cento dos atletas que estão neste momento a competir (no clube) vêm do projeto Desporto Plural», um número que poderia ser mais elevado caso, lá está, os apoios fossem outros. «Muitos outros têm capacidade, mas a família não tem condições (de os acompanhar aos torneios) e, ao fim de semana, as instituições não funcionam. O clube também tem uma parte competitiva bastante alargada e não tem meios para poder fazer esse trabalho». «Muitas vezes, uma carrinha e um motorista resolvem inúmeras questões», complementa António Sá Pereira.

Resta-lhes continuar a lutar. Por mais e melhores condições, por um ideal de igualdade de oportunidades, que ajude a recriar casos de sucesso, como o de António Alves.

«Um diagnóstico não define o potencial de uma pessoa»

Diagnosticado, aos três anos, com atraso global do desenvolvimento, começou a evidenciar traços acentuados de Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção, a partir dos seis. A agitação constante, impulsividade e dificuldades de atenção comprometiam a sua concentração, a estabilidade emocional e a capacidade de aprendizagem.

PUBLICIDADE



Para tentar contornar as dificuldades evidenciadas por António, a família privilegiou uma abordagem centrada na intervenção psicoterapêutica e psicossocial, com o desporto a desempenhar um papel «verdadeiramente estruturante no seu equilíbrio e desenvolvimento», nota a sua mãe, Ana Alves Goicetti.

A impulsividade dificultava-lhe até «a realização de tarefas simples, tanto ao nível da motricidade fina como grossa», com impacto na sua autoestima. Ainda assim, completou o 12.º ano de escolaridade antes de, já em adulto, se mudar para Portugal, deixando para trás a Venezuela, onde nasceu há 27 anos.

Foi por cá que descobriu o «verdadeiro impacto do desporto adaptado», com a ajuda do Desporto Plural, um projeto que lhe mudou a vida, «não apenas pelo desenvolvimento físico e cognitivo, mas sobretudo pela forma como passou a sentir-se incluído, capaz e motivado», explica a mãe.

Começou na natação, modalidade em que viria a conquistar títulos nacionais pela equipa local da Feira Viva, à qual se juntou posteriormente. «Na altura, chegou também a bater recordes nacionais em estafetas, uma vertente que o entusiasma particularmente por ser uma prova coletiva dentro de uma modalidade essencialmente individual, permitindo-lhe desenvolver ainda mais o espírito de equipa. Além disso, chegou a alcançar um recorde nacional individual, o que representou um marco importante na sua evolução desportiva e pessoal», recorda a progenitora.

PUBLICIDADE



Depois veio o ténis de mesa, que lhe trouxe «maior mobilidade, melhor concentração e mais flexibilidade». António Rato confirma-o. «Ele era muito rígido e agora tem maior mobilidade. Em casa, já é praticamente uma pessoa autónoma, quando antigamente tinha muitas dificuldades em

perceber, receber e obedecer a essas orientações. Está uma pessoa completamente diferente», valoriza.

António Alves chegou até a visitar uma escola primária para realizar uma demonstração de ténis de mesa. «Foi um momento de grande orgulho e alegria, em que o António pôde partilhar o que mais ama com os mais pequenos e, acima de tudo, sentir-se admirado e respeitado pelo seu percurso», recorda, com carinho, Ana Alves Goicetti.

O gosto pela modalidade, a par da admiração que tem por António Rato, levou-o a inscrever-se no Grau I do curso de treinador de ténis de mesa. «Foi o primeiro aluno em Portugal nessa área com as dificuldades que tem ao nível cognitivo. Ele tentou, fez o curso todo, mas não foi aprovado. Tirar o curso de treinador nessa área é muito difícil», explica o coordenador. «Mas ele está determinado a tentar novamente», garante a mãe, e António Rato dá-lhe força: «Seria o primeiro treinador nessa área com a incapacidade que tem. Era espetacular».

PUBLICIDADE



De há dois anos para cá, António Alves representa o FC Porto na natação adaptada, na classe S14. «O desporto tem sido, sem dúvida, um pilar essencial na transformação do seu corpo, da sua mente e do seu coração», acredita Ana Alves Goicetti, que salienta: «O António é a prova viva de que um diagnóstico não define o potencial de uma pessoa».

«Experimentar, fazendo, sem “competicites” agudas»

Como em muitas situações quotidianas, também no desporto adaptado o primeiro passo pode ser o mais difícil de dar. «O início do processo não é muito fácil», admite António Rato. Pelo menos no ténis de mesa, a introdução faz-se com «exercícios de coordenação motora fora da mesa, com e sem raqueta, com e sem bola», antes de se «chegar à mesa para desenvolverem a temporização, a lateralização e a profundidade».

«Em milésimos de segundo, têm de perceber para onde vai a bola e o que podem fazer. Mesmo a temporização do movimento da bola e da raqueta exige muita coordenação», acrescenta.

No boccia a história é outra. Numa modalidade pensada para pessoas com deficiência, «é a experimentar, fazendo», que se aprendem as bases. «Eles adaptam-se facilmente. Também há maneiras de adaptar as suas capacidades, o que faz com que tenham sucesso», pormenoriza Benjamim Pinto, que colabora com o projeto Desporto Plural «desde o primeiro dia».

PUBLICIDADE





«Este é um jogo muito bom para eles, sem “competições agudas”. É perfeito», reforça o responsável pela instituição AMICIS, situada na freguesia de Sanguedo, «na ponta (oposta) do concelho de Santa Maria da Feira», que disponibiliza, «todas as semanas, duas carrinhas para vir jogar boccia» no Pavilhão Fernando Quintino: «Eles querem sempre vir, não falham. Mostrámos-lhes fotografias no Facebook e eles adoram».

O entusiasmo renova-se sempre que há um torneio para disputar. «É especial porque há regras para cumprir e eles vão encontrar equipas diversas, com capacidades muito diferentes. Para além disso, interagem com todos», explica Benjamim Pinto.

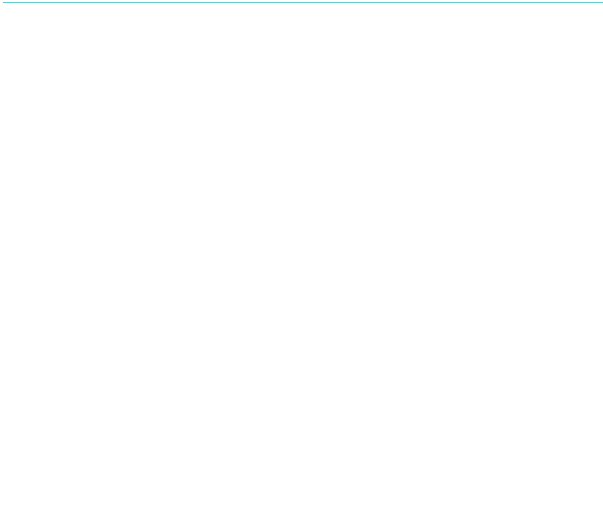
Paulo Silva, da CERCILamas, concorda e acrescenta: «No andebol, participamos todos os anos num torneio em Tavira. É o momento do ano para muitos dos nossos atletas. Este ano vai realizar-se em setembro e eles já andam todos ansiosos. Passar as fronteiras do nosso concelho e do nosso distrito dá-lhes oportunidades que, se não for através do desporto, não as têm».

«Mudar mentalidades não é fácil»

As sinergias criadas entre instituições e clubes explicam o sucesso do Desporto Plural, que em 2018 foi apresentado como projeto de referência, no Instituto Politécnico de Viseu. «Também já foi apresentado um projeto intermunicipal, no âmbito do ténis de mesa. No contexto da Área Metropolitana do Porto, seria mais simples, por exemplo, garantir a questão do transporte, que é a mais difícil», acrescenta António Sá Pereira.

Uma limitação aparentemente simples de ultrapassar e há muito identificada, mas que continua a ser, muitas vezes, uma barreira intransponível. Um reflexo, também, da forma como a sociedade continua a encarar a diferença.

«Mudar mentalidades não é fácil nem é coisa que se faça tão rápido como queremos. Este projeto é dirigido a pessoas com deficiência, trabalhando questões como o apoio ao agregado familiar, a empregabilidade e até o acesso à saúde. Ou seja, toda a holística que compõe a pessoa. O desporto consegue ser um melhor veículo para isso», defende António Sá Pereira, que pede outra visão para quem idealiza projetos destinados a pessoas com limitações.



«Criam-se as estruturas num contexto fechado, protegido, mas isso não é uma resposta, é o aumentar do estigma para com a pessoas com deficiência. Transmite-se à sociedade que aquelas pessoas só podem praticar desporto naquele contexto e entre elas. Garantir um contexto de inclusão é mais difícil e complexo. É um desafio maior. Estão no Desporto Plural pessoas com e sem deficiência, e só pode ser assim», acredita o provedor adjunto dos cidadãos com deficiência da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

Mas há razões para haver esperança num futuro mais inclusivo. «Isto mudou, e bastante. Quando entrei na instituição, fazíamos apenas piscina, duas vezes por semana, e jogávamos futsal uma vez, mas de uma forma muito mais brincalhona, quase só para os “obrigar” a mexer para trabalharem algumas valências na parte da autonomia. O Desporto Plural veio alavancar o desporto adaptado no concelho. Podermos ter os pavilhões municipais disponíveis e um técnico em cada modalidade ajuda a que as coisas funcionem melhor», nota Paulo Silva, monitor na CERCI Lamas.

PUBLICIDADE



Proporcionar uma melhor qualidade de vida aos seus participantes e permitir-lhes «estar com pessoas novas para, dessa forma, haver maior integração» é a finalidade absoluta de um projeto «aberto a toda a comunidade», no qual «os desafios do desporto são transpostos para a vida e têm um impacto positivo» em quem o integra.

É o coordenador do Desporto Plural, Pedro Garcês, quem o diz, ele que tem cravados na memória vários episódios marcantes. «No boccia, tivemos um atleta que começou a treinar connosco e trouxe uma medalha dos campeonatos nacionais. Estive lá e marcou-me ver as lágrimas dele, de alegria, por ter conseguido aquele objetivo», recorda.

Porque, lá está, é de realizações pessoais que se fazem projetos como o Desporto Plural. E a nossa vida, já agora. Que todos as possam perseguir é uma vitória que ainda continua por celebrar, é certo, mas ela vai ganhando forma através de bons exemplos.

RELACIONADOS

Um clube brasileiro com ADN português: «Sentem que estão mais perto de vir para a Europa»

Do campo de refugiados à NBA, desfeito em lágrimas: a incrível história de um miúdo do Sudão do Sul

«Quando ouvi que íamos jogar uma competição europeia, não pensei em mais nada»

TAGS: [Desporto Adaptado](#) [Futsal](#) [Boccia](#) [Ténis de Mesa](#) [Santa Maria da Feira](#)



O erro comum que duplica a sua fatura da luz todos os meses

Vista Hoje

Saiba Mais

VÍDEO: comentadores em Madrid vão à loucura com gol de Trubin

Maisfutebol

O truque legal que muitos usam para pagar menos pela luz

Vista Hoje

Saiba Mais

Mourinho precipita-se: «Sporting está classificado na Champions» | MAISFUTEBOL

Maisfutebol

O sapato perfeito para andar e estar de pé durante todo o dia

TERMLLO®

Compre tempo

As novas velas do Pingo Doce que transformam a sua casa num spa relaxante

Patrocinado - Pingo Doce

Novos sapatos de couro feitos à mão do mundo da moda

TERMLLO®

Compre tempo

Ernesto Valverde: «O Sporting não é só Luis Suárez»

Maisfutebol

Método simples contra a gordura abdominal após os 50 anos (brilhante!)

Purisaki

MF★total



Rui Almeida Santos

As épocas no Benfica e no Besiktas: que Rafa está de volta à Luz?



ProScout

Mateus Mané, quem é o adolescente do Barreiro que brilha na Liga Inglesa?



Pedro Lemos

Nassur, o menino que viverá sempre nos corações de Moncarapacho

VÍDEO MAIS VISTO



Não se preocupem, ela está bem! Como a mulher de Trubin viveu o golo do marido

NOTÍCIAS MAIS LIDAS

Benfica trava as saídas de Schjelderup e Prestianni neste mercado

Benfica-Real Madrid: já há dias e horas para os jogos do play-off

Benfica impediu regresso de Mourinho ao Bernabéu: «Talvez vá como adversário»

VÍDEOS MAIS VISTOS

Não se preocupem, ela está bem! Como a mulher de Trubin viveu o golo do marido

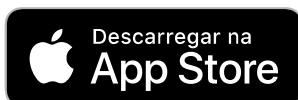
Loucura na Luz: Trubin voa, solta a festa e apura o Benfica na Champions

«Inter e Real Madrid estão entre os candidatos a conquistar a Champions»

APP MAISFUTEBOL

O MAISFUTEBOL na palma da sua mão!

Não falhe um golo, uma transferência ou uma notícia com a nossa aplicação **GRATUITA** para smartphone!



[Ficha Técnica](#) | [Equipa](#) | [Estatuto Editorial](#) | [Transparência dos Media](#) | [Política de Privacidade](#) | [Política de Cookies](#) | [Gerir Consentimento](#) | [Branded Content](#) | [Publicidade](#)

[IOL](#) | [TVI](#) | [TVI PLAYER](#) | [CNN](#) | [MAISFUTEBOL](#) | [SELFIE](#) | [AWAY](#) | [VERSA](#)

COPYRIGHT © 2025 IOL.PT

MAISFUTEBOL COPYRIGHT © 2026 IOL.PT