2025

ANDEBOL SEM BARREIRAS

CENTRO SOCIAL DA DIVINA PROVIDÊNCIA

CASA DO BOM SAMARITANO

RUI FORTE

TECNICO SUPERIOR DE DESPORTO

Índice

Introdução 2

Contextualização 3

Andebol adaptado 4

Objetivos 5

Atletas e Equipas 6

Plano de Atividades | Organização de Torneios| Encontros 7

Investimento 9

Plano de Replicabilidade 11

Conclusão 13

Introdução

Atualmente, são inúmeros os desafios que se nos colocam enquanto agentes promotores de desporto e, sobretudo, enquanto sociedade, composta por indivíduos, todos eles diferentes entre si, porém com um direito comum – direito à igualdade de oportunidades e a uma vida plena, que lhes garanta saúde e bem-estar.

Portanto, por ser extramente importante, a atividade física deve ser implementada desde cedo nas crianças, em qualquer idade, pelos seus diversos reconhecidos benefícios, como a saúde e bem-estar, tanto físico como emocional.

O projeto "ANDEBOL SEM BARREIRAS" surgiu no nosso Centro Social da Divina Providência, resposta Lar Residencial, Casa do Bom Samaritano, no sentido de por um lado dar a conhecer esta modalidade à nossa população, que é composta por mulheres, com idades compreendidas entre os 30 e os 60 anos, com deficiência física e cognitiva e por outro, estimular a prática da atividade física regular, em pessoas desfavorecidas. Assim, procurámos com a prática regular do andebol, promover não só o desenvolvimento muscular e de coordenação motora e processos neurais necessários e inerentes à estratégia do jogo, bem como o desenvolvimento de competências psicológicas, cognitivas, biológicas e sociais.

Foi extremamente importante a parceria estabelecida com a Secção de Andebol da União Desportiva da Serra, que nos possibilitou abrir portas a esta nova modalidade e assim poder oferecer à nossa população "especial", a prática regular de atividade física. Como é do conhecimento e reconhecimento de todos nós e da comunidade científica, a atividade física é fundamental para saúde de todos no geral e das populações com deficiência física e cognitiva, em particular. A saúde, é o bem-estar físico, mental e social, e com base neste fundamento, a prática desportiva regular é um dos bens mais preciosos que podemos ter, e neste caso em particular, oferecer à nossa população "especial". Ao longo do tempo, as utentes da nossa instituição, que beneficiam regularmente de Atividade Física, têm tido mais saúde no geral e consequentemente mais qualidade de vida no particular.

Assim procuramos manter a boa prática de atividade física na nossa Instituição, oferecendo às nossas utentes algumas modalidades desportivas, como o Boccia e a zarabatana, e mais recentemente o andebol adaptado, que foi muito bem recebido e é extramente apreciado pelas nossas utentes, que têm beneficiado não só das aulas/treinos semanais, bem como dos encontros com outras Instituições, promovendo o bem-estar físico social e mental, conforme desejamos e trabalhamos diariamente.

Contextualização

A deficiência é um conceito complexo e sobre o qual muito se pode desenvolver. No entanto, e considerando o âmbito deste projeto, basta-nos entender que a deficiência cognitiva consiste numa perturbação que se caracteriza por um funcionamento intelectual abaixo da média, com repercussões ao nível do seu comportamento adaptativo e no seu funcionamento individual, quando a pessoa com deficiência se encontra dentro de um contexto social. No que respeita à incapacidade intelectual, podem considerar-se vários níveis, que vão desde a deficiência cognitiva ligeira, à moderada, grave e profunda, sendo que o grau de afetação e dependência aumenta, na medida em que avançamos na referida categorização. No entanto, apesar do défice intelectual e sensório-motor que estas pessoas possam apresentar, é sempre possível estimulá-las no sentido de adquirirem, manterem e/ou melhorarem as suas competências.

Para tal, um meio favorável, onde se sintam acarinhadas e possam desenvolver atividades que as motivem e estimulem, revela-se fundamental. É consensual a importância da prática de uma atividade física regular, bem como dos benefícios daí provenientes. De uma forma muito geral, é sabido que ajuda a melhorar a circulação sanguínea, a fortalecer o sistema imunitário e os ossos, a diminuir o risco de doenças cardíacas e é ainda um forte aliado no combate ao excesso de peso. Ajuda também a melhorar a coordenação de movimentos e equilíbrio, e a própria disposição, humor e autoestima dos praticantes. A prática de exercício físico, é também importante no combate ao sedentarismo, no desenvolvimento e melhoria das relações interpessoais, bem como para a aquisição de outras competências e valores pessoais e sociais, que em contexto de grupo, através da partilha e da competição, são passíveis de se adquirir e/ou consolidar.

Assim, o nosso projeto, consiste por um lado oferecer às nossas utentes a oportunidade de praticar uma modalidade desportiva até aqui desconhecida, com aulas/treinos semanais e encontros programados com outras instituições, promovendo a saúde, e por outro, sabendo também que a sua prática assume uma grande importância na vida de cada utente, pois o contexto desportivo é um meio que também privilegia a capacidade de superação e transcendência.

Andebol adaptado

Sendo o andebol um desporto coletivo, este desafia os seus praticantes a ultrapassar certas e determinadas barreiras e ensina-os a lidar com situações complexas ou desfavoráveis.

É do senso comum, que a prática regular de atividade física traz inúmeros proveitos para a saúde do corpo, e isso também se aplica na prática de jogos coletivos, como o andebol. Portanto, sabendo que a prática de uma atividade física regular por pessoas com deficiência cognitiva e cognitiva/motora, é extremamente benéfica para as mesmas, e assim, surgiu o projeto "ANDEBOL SEM BARREIRAS", que foi muito bem recebido por todas as utentes/atletas e revelou-se extremamente prazeroso e um útil instrumento de promoção à atividade física e à saúde.

A prática desta modalidade desportiva permite que pessoas com deficiência possam também participar no jogo, promovendo a inclusão social e a igualdade de oportunidades, e sendo o jogo adaptado, vai permitir que todos possam participar ativamente no mesmo.

Atualmente as variantes do andebol adaptado, são as seguintes:

- Andebol de 4;
- Andebol de 6 (sendo esta variante que se joga a nível competitivo internacional)

Objetivos

Os objetivos deste projeto foram pensados e dinamizados considerando a população com que trabalhamos diariamente, pessoas com deficiência cognitiva e algumas cognitiva e motora, adultas e do género feminino, algumas delas sem sabermos muito bem o seu passado no que respeita à prática de exercício físico.
Assim definimos como objetivos:

- Promover a igualdade e inclusão de pessoas com deficiência na sociedade;
- Promover o gosto pela prática de exercício físico, neste caso em particular, através do andebol adaptado;
- Incentivar a prática desportiva de uma forma organizada e sistemática como promotor de saúde e bem-estar;
- Estimular hábitos de vida saudável, que são tão importantes na vida de todos nós;
- Contribuir para o desenvolvimento global e harmonioso, a nível físico, intelectual, emocional e social, das pessoas portadoras de deficiência, cognitiva e cognitivo/motora envolvidas neste projeto;
- Organizar encontros experimentais com outras instituições que trabalham com este tipo de população e que também pratiquem o andebol adaptado.

Atletas e Equipas

Num trabalho iniciado em 2024, entre o Centro Social da Divina Providência e a secção de Andebol do União Desportiva da Serra e as diversas instituições, procuramos "oferecer" a pessoas com deficiência cognitiva e cognitiva/motora a aprendizagem de uma modalidade desportiva, no caso particular o andebol adaptado, que serão posteriormente organizados em Equipas, de 4 ou 6.

As utente/atletas são, pessoas com deficiência cognitiva e cognitiva/motora, com idades a partir dos 18 anos e sem limite máximo de idade, desde que apresentem as condições para desempenhar uma atividade física e desportiva (atestadas pelo médico da nossa Instituição).

Neste primeiro ano de implementação do projeto no Centro Social da Divina Providência – Casa do Bom Samaritano em Fátima, a seleção das utentes/atletas ficará a cargo das pessoas da Instituição envolvidas no mesmo, o professor de desporto, e as pessoas da área da saúde, havendo um único critério de admissibilidade, possuir uma deficiência cognitiva e/ou física, atestada, desde que a mesma não comprometa a autonomia da utente/atleta, nem a sua compreensão das regras principais de jogo. Nesta fase inicial, as equipas devem ser compostas por 4 jogadores (1 guarda-redes e 3 jogadores de campo), sendo as aulas/treinos dinamizadas por um professor de desporto da Instituição e após reunidas estas condições obrigatórias, as utentes/atletas e equipas serão inscritos na ANDDI – Portugal.

Plano de Atividades | Organização de Torneios| Encontros

Para cativar as utentes/atletas e atingir os objetivos definidos pelo projeto, é importante que se organizem algumas ações que visem os encontros e trocas de experiências entre as várias equipas.

Para tal, é importante não esquecer a existência de um outro tipo de limitações que existirão em muitas destas utentes/atletas, consequentes de um percurso de vida onde os estímulos a nível motor foram muito poucos ou mesmo nulos. Isto faz com que a aquisição de hábitos e competências desportivas, agora, numa fase adulta e sem qualquer conhecimento do passado, leve muito mais tempo.

Assim, a nossa planificação para este ano foi criteriosamente desenhada para ser dinamizada com o maior e melhor aproveitamento possível, de todas as partes intervenientes.

PLANIFICAÇÃO 1º SEMESTRE			
Data	14 março	08 de maio	07 de junho
Local	**CEERDL** – Caldas	**CSDP** – Fátima	**CRIO** – Ourém
Horas	10h00	10h00	10h00
Organização	Caldas da Rainha	CSDP – Fátima	CRIO - Ourém
Transportes	Instituições	Instituições	Instituições
Equipamentos	Instituições	Instituições	Instituições
Árbitros	Professores	Professores	Professores
Participantes	25	25	35
Tipo de Jogo	Andebol 4	Andebol 4	Andebol 6
Tempo de jogo	10m/jogo	10m/jogo	10m/jogo
Materiais	CRIF - Fátima	CSDP – Fátima	CRIO - Ourém
Grupos previstos	CRIF CSDP CRIO CEERDL	CRIF CSDP CRIO CEERDL	CRIF CSDP CRIO CEERDL

PLANIFICAÇÃO 2º SEMESTRE			
Data	Setembro (a definir)	Outubro (a definir)	Novembro (a definir)
Local	**CRIF** – Fátima	**CSDP** – Fátima	**SC Serra**
Horas	10h00	10h00	10h00
Organização	CRIF - Fátima	CSDP – Fátima	SC Serra
Transportes	Instituições	Instituições	Instituições
Equipamentos	Instituições	Instituições	Instituições
Árbitros	Professores	Professores	Professores
Participantes	28	30	45
Tipo de Jogo	Andebol 4	Andebol 4	Andebol 6
Tempo de jogo	10m/jogo	10m/jogo	10m/jogo
Materiais	CRIF - Fátima	CSDP – Fátima	SC Serra
Grupos previstos	CRIF CSDP CRIO	CRIF CSDP CRIO	CRIF + CSDP + CRIO + CERCILEI + CEERDL + CEERIA

Investimento

Para a prática desta modalidade específica, a direção do Centro Social da Divina Providência juntamente com os intervenientes no projeto, delinearam uma estratégia de aquisição de alguns equipamentos e materiais desportivos, fundamentais para a prática do andebol adaptado.

Essa necessidade surgiu não só pela inexistência dos mesmos, mas também para contribuir para a melhoria do desempenho das utentes/atletas, garantir a sua segurança durante a sua prática desportiva e consequentemente também uma melhor promoção da saúde e bem-estar.

Além do mais, estes equipamentos são fundamentais para alcançar metas especificas de treino e participação em encontros e torneios.

Em relação ao espaço onde a modalidade está a ser dinamizada, é o nosso Centro de Atividades, que não sendo o espaço ideal, pois não tem as dimensões mínimas ideias para a boa prática, quer desta modalidade quer de outras modalidades, para já é o único espaço disponível para a dinamização desta atividade.

Mas, a direção, num esforço para proporcionar melhores condições para as nossas utentes, propôs a requalificação de um ringue existente ao ar livre, requalificação essa que passa por colocar um piso mais adequado e bastante mais seguro, no caso, relva sintética especial para pisos desportivos, que depois de aplicada, vai permitir a prática de várias modalidades desportivas, sendo uma delas o andebol adaptado.

Essa requalificação passa também por colocar no mesmo espaço, uma cobertura tensionada em tecido poliéster, revestido a PVC espalmado, com acabamento em laca lúcida e flúor, tratamento anti fungo, retardador de chama e de baixa capilaridade, que vai permitir a utilização do espaço requalificado praticamente todo o ano, mesmo com condições atmosféricas adversas.

Será um investimento um pouco alto, de acordo com os orçamentos obtidos, e por essa razão, só quando estiverem reunidas as condições financeiras necessárias, é que se vai prosseguir com o investimento, pois numa IPSS sem fins lucrativos é fundamental agir com responsabilidade para garantir o sucesso a longo prazo.

DINHEIRO INVESTIDO

Qt	Descrição	imagem	Preço
2	Baliza de andebol modular QuickFire® 3m x 2m		329,98€
6	Bolas de andebol - Select Light Grippy DB V22		186,00€
1	Saco tubular para transporte de bolas		17,95€
		TOTAL	***533,93€***

(custo com iva incluído)

ORÇAMENTOS PARA FUTURO INVESTIMENTO

Qt	Descrição	imagem	Preço
1	216 m^2 de relva sintética especial para pisos desportivos [16m x 12m]		9.298,00€
		TOTAL	***9.298,00€***

(custo sem iva incluído)

Plano de Replicabilidade

Plano de Replicabilidade - PLANIFICAÇÃO ANDEBOL SEM BARREIRAS		
2026	1º Semestre [01 janeiro a 30 junho]	2º Semestre [01 julho a 31 agosto]
Local	Centro de Atividades Frei Adelino [Centro Social Divina Providência – CBS]	Centro de Atividades Frei Adelino [Centro Social Divina Providência – CBS]
Dias de treino/aula	1 vez por semana [Todas as quintas-feiras]	1 vez por semana [Todas as quintas-feiras]
Horário	Inicio: 10:00 Fim: 12:00	Inicio: 10:00 Fim: 12:00
Dinamizadores	Rui Forte (Prof. Desporto)	Rui Forte (Prof. Desporto)
alunas/utentes	14	14
Avaliação de desempenho e objetivos	A realizar no final do semestre Devem estar presentes todas as partes intervenientes	A realizar no final do semestre Devem estar presentes todas as partes intervenientes

Plano de Replicabilidade - PLANIFICAÇÃO ANDEBOL SEM BARREIRAS		
2027	1º Semestre [01 janeiro a 30 junho]	2º Semestre [01 julho a 31 dezembro]
Local	Centro de Atividades Frei Adelino [Centro Social Divina Providência – CBS]	Centro de Atividades Frei Adelino [Centro Social Divina Providência – CBS]
Dias de treino/aula	1 vez por semana [Todas as quintas-feiras]	1 vez por semana [Todas as quintas-feiras]
Horário	Inicio: 10:00 Fim: 12:00	Inicio: 10:00 Fim: 12:00
Dinamizadores	Rui Forte (Prof. Desporto)	Rui Forte (Prof. Desporto)
alunas/utentes	14	14
Avaliação de desempenho e objetivos	A realizar no final do semestre Devem estar presentes todas as partes intervenientes	A realizar no final do semestre Devem estar presentes todas as partes intervenientes

Conclusão

O andebol adaptado pode desempenhar um papel chave nas vidas e comunidades de pessoas com deficiência cognitiva e cognitiva/motora, tal e qual, o mesmo benefício que o desporto pode fazer em pessoas sem deficiências.

Os resultados obtidos com o andebol adaptado, para já são amplamente satisfatórios uma vez que possibilita a inclusão social e a motivação dos praticantes, além de todos os benefícios de saúde, que foram várias vezes referenciados ao longo deste projeto.

A prática de atividade física em competição ou apenas num panorama mais lúdico, traz às nossas utentes/atletas, benefícios físicos e psicológicos.

Nos ganhos físicos, podemos referir, uma maior agilidade e equilíbrio, também um ganho de força muscular e de coordenação motora e claro está, no geral, uma melhoria significativa da resistência física, melhoria da circulação sanguínea, do aparelho respiratório, digestivo, etc.

Os ganhos também se deram ao nível do desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais que refletem na melhoria da realização das atividades da vida quotidiana.

Quanto aos ganhos psíquicos, podemos destacar o aumento da autoestima e da integração social, uma redução da agressividade, uma maior independência e também maior autonomia, originando também um melhor enfrentamento de frustração e de valorização das situações de sucesso.