



REVISTA OFICIAL DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

# PARALÍMPICOS

EDIÇÃO 07 / DEZ. 2020 a FEV. 2021

TRIMESTRAL - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



MANUEL MENDES

## “ESTOU SEMPRE À ESPERA DA HORA DE IR TREINAR”

Grande entrevista ao maratonista medalha de bronze no Rio 2016 que mantém intocável a paixão pela competição e pelo treino e garante máximo profissionalismo para enfrentar os desafios de 2021.

A MINHA HISTÓRIA >  
Joana Santos, Judo

TALENTOS >  
Tiago Neves, Natação

HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO >  
Floriano Jesus, Paracanoagem

MAPEAR A INCLUSÃO >  
Federação Portuguesa de Tênis

Cristiano Pereira  
1500m T20  
Jogos Paralímpicos Rio 2016





Mensagem do Presidente

## 2021, Ano de Esperança

Há cerca de um ano, neste mesmo espaço, escrevi um artigo a que dei o título “Dar Lugar à Vida”. Com esta frase pretendi acima de tudo destacar o legado de Sir Ludwig Guttmann, criador dos Jogos Paralímpicos ou, nas palavras do Papa João XXIII, “o Pierre de Coubertin das pessoas com deficiência”. Quando entrámos no ano 2020, não podia imaginar o quanto a frase “Dar Lugar à Vida” seria tão atual em 2021.

O ano 2020 foi diferente e irá deixar marcas por longos anos, não apenas no desporto mas em todas as dimensões das sociedades, já que o vírus Covid-19 tem sido avassalador a nível global. O ano que agora termina ficará marcado, em termos de memória coletiva, como o ano da “grande pandemia”, do adiamento dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos e da paragem do desporto à escala global. Foi também o ano do confinamento total, do recolher obrigatório, do nosso afastamento físico e social, do uso obrigatório de máscara e de tantas outras coisas que, em condições normais, não constavam do nosso quotidiano. Neste novo tempo damos conta do quanto somos seres sociais e o como nos faz muita falta um abraço.

No desporto, como antes foi dito, vivemos a experiência da paragem total das competições, do cancelamento de todas as provas que permitiriam aos atletas, de todas as latitudes, lutar por uma vaga nos Jogos Paralímpicos. Também ficará na história que a nível nacional assistimos a uma total ausência de políticas que acautelem o profundo impacto provocado pela pandemia nas mais diversas esferas e agentes do sistema desportivo nacional, através de medidas que visem assegurar a sustentabilidade do tecido associativo de base, seriamente afetado pela crise social, económica e sanitária que o país atravessa. Trata-se de algo que a curto, médio e longo prazo será dramático para todo desporto, mas em particular na dimensão

do desporto para pessoas com deficiência. No recente paradigma, o desporto para pessoas com deficiência está, na sua maioria, na tutela das respetivas federações de modalidade, que o mesmo é dizer dos Clubes e das Associações Desportivas. Esta crise, no que ao desporto diz respeito, afeta em particular estas entidades de base.

A paragem do desporto nas camadas jovens está certamente a provocar o abandono de muitos, a dificultar o recrutamento de tantos outros e desta forma a impedir a renovação que urge acontecer na dimensão Paralímpica. Ironicamente, esta pandemia mostrou-nos a importância política que o desporto (não) detém, mas também nos demonstrou que em situações de crise este tem capacidade para se unir e agregar posições convergentes entre as cúpulas do desporto nacional (Comité Olímpico de Portugal, Comité Paralímpico de Portugal e Confederação do Desporto de Portugal) e a esmagadora maioria dos seus membros.

2021 é um ano de esperança, uma esperança ancorada na capacidade de a ciência nos retirar desta pandemia que a todos afeta, nomeadamente através da vacina que, à escala planetária, começa a ser aplicada. Acredito que os valores e o poder transformador do desporto irão prevalecer, com respeito pelas diferenças, a ética, a transparência e a salvaguarda dos direitos das pessoas com deficiência. Alimento a esperança que existirão novas políticas e que, do mesmo modo que em 2017 houve determinação política para melhorar de forma significativa as condições do Projeto Paralímpico, também o desenvolvimento desportivo irá merecer a atenção e o reforço de verbas ou outras medidas que permitam a sua sustentabilidade. No presente, importa acautelar a saúde de cada um para a saúde de todos e, através dos nossos comportamentos individuais, “Dar Lugar à Vida” para que esta possa permitir o regresso das grandes competições desportivas, em particular dos Jogos Olímpicos, Jogos Paralímpicos e Jogos Surdolímpicos no ano da nossa esperança, 2021.

*José Manuel Lourenço*

# ÍNDICE

# 09

**PARCEIROS  
E PATROCINADORES**



Créditos: Nippon Budokan Foundation

Nippon Budokan, a casa do Judo nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020

**PARALÍMPICOS  
NAS REDES SOCIAIS**

Principais publicações  
dos nossos atletas

# 10

**OPINIÃO**

José Marmeleira

# 15

**MENSAGEM DO PRESIDENTE**

# 03

**FLASH**

Notícias em destaque  
neste trimestre

# 06

**A MINHA HISTÓRIA**

Joana Santos  
Judo

# 12

**TALENTOS**

Tiago Neves  
Natação

# 16

20

**GRANDE ENTREVISTA****Manuel Mendes**  
Atletismo

30

**MAPEAR A INCLUSÃO**Federação Portuguesa  
de Tênis

18

29

**DESPORTO Á LUPA**

Paratriatlo

32

**AGENDA****EM FOCO**Classificação Funcional  
Desportiva

26

**HISTÓRIAS  
DE SUPERAÇÃO****Floriano Jesus**  
Paracanoagem

34

**A FECHAR**Cimeira das Federações  
Desportivas**PARALÍMPICOS**  
PORTUGAL

**Estatuto Editorial** A Parálímpicos é a revista oficial do Comité Paralímpico de Portugal, com carácter trimestral e editada com pleno respeito pelos princípios da liberdade de expressão e de informação presentes na Constituição da República Portuguesa. A Parálímpicos é apresentada nos formatos de papel e/ou online nos canais de comunicação do Comité Paralímpico de Portugal e pauta-se pela total independência política e religiosa e por critérios jornalísticos de rigor e isenção. A Parálímpicos pretende ainda constituir-se como um portal de divulgação do movimento paralímpico e surdolímpico, contemplando todas as modalidades e valorizando os valores fundamentais do Comité Paralímpico de Portugal: Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva.

Diretor **José Manuel Lourenço** Diretor Adjunto **Sandro D. Araújo** Redação **Diogo Taborda** Fotografia **David Barros** Marketing e Publicidade **Catarina Grachat** Arte e Design Gráfico **Bunker Agency** Propriedade **Comité Paralímpico de Portugal** NIPC do Proprietário **507 805 259** Sede do Editor e da Redação **Rua do Sacramento, 4, R/C - 2670-372 Loures** Impressão **Onda Grafe** Morada do Impressor **Rua da Serra, n.º1 - 2660-202 St.º Antão do Tojal** Tiragem **1000 exemplares** Periodicidade **Trimestral** Depósito Legal **445904/18** Registo **ERC 127209**

**Distribuição Gratuita - Venda Proibida**

Todos os textos desta edição foram escritos segundo o novo Acordo Ortográfico. 2019 © Interditada a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios.

## FLASH

## Celebração do 12.º aniversário do CPP teve a participação do Presidente do IPC



O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) celebrou a 26 de setembro o seu 12.º aniversário. A comemoração foi assinalada nos canais digitais oficiais do CPP ao longo do dia através de um conjunto de ações de comunicação e contou com a participação do Presidente do Comité Paralímpico Internacional (IPC), Andrew Parsons, enquanto orador do Webinar Paralímpicos no qual fez ainda parte o Presidente do CPP, José Manuel Lourenço. Este foi um momento único de partilha e reflexão sobre

os temas da atualidade do movimento paralímpico, com especial enfoque nas particularidades, adaptações e projeções ligadas ao adiamento dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 e na evolução do movimento paralímpico português. O Presidente do IPC reforçou a vontade que existe em realizar os Jogos Paralímpicos com público, ainda que em moldes a definir, e sublinhou que estes serão um “símbolo muito importante para o mundo porque organizar uns Jogos num cenário de pandemia é uma prova

de superação humana”. Andrew Parsons salientou ainda que nos últimos doze anos o movimento paralímpico português “evoluiu de uma forma muito importante” e que estes resultados são “fruto da profissionalização deste movimento”.

O programa das comemorações incluiu ainda mensagens de vídeo de atletas, treinadores, patrocinadores e parceiros do CPP, celebrando o que de mais positivo tem sido feito pelo desporto paralímpico e surdolímpico em Portugal nos últimos doze anos. As comemorações do dia ficaram concluídas com o vídeo best of que retratou alguns dos momentos mais marcantes dos primeiros 12 anos de vida do Comité Paralímpico de Portugal.



### Norberto Mourão sagra-se vice-campeão na Taça do Mundo de Szeged

O paracanoísta Norberto Mourão conquistou duas medalhas na Taça do Mundo de Paracanoagem disputada em Szeged, na Hungria, nos dias 25 e 26 de setembro. A primeira medalha foi de prata nos 200 metros da classe VL2 com o tempo de 1:00.83 minutos, seguindo-se o bronze nos 500 metros também em VL2 com o tempo de 2:39.88 minutos.

### IP Leiria promove Pós-Graduação em Desporto e Atividade Física Adaptados

A Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria está a promover a sua primeira Pós-Graduação em Desporto e Atividade Física Adaptados com o apoio do Comité Paralímpico de Portugal. As inscrições estão abertas e mais informações podem ser obtidas através do e-mail [esecs@ipleiria.pt](mailto:esecs@ipleiria.pt) ou no endereço <https://www.ipleiria.pt/cursos/course/pos-graduacao-em-desporto-e-atividade-fisica-adaptados>.



### Susana Veiga em entrevista ao World Para Swimming

A nadadora portuguesa vice-campeã do mundo, Susana Veiga, foi destacada pelo World Para Swimming, organização do Comité Paralímpico Internacional responsável

pela natação paralímpica, com uma entrevista sobre a sua carreira desportiva, a medalha de prata conquistada nos 50m livres S9 no Campeonato do Mundo de Natação Londres

2019 e o Campeonato de Europa a realizar na Madeira em 2021. Um trabalho a não perder, disponível para leitura no sítio oficial do Comité Paralímpico Internacional.



## Filme do Comité Paralímpico de Portugal premiado no New York Film Awards

O filme “Persistência” produzido pelo Comité Paralímpico de Portugal conquistou o prémio de Melhor Realização em Super Curta-Metragem do mês de outubro no festival internacional New York Film Awards dos Estados Unidos da América. David Barros foi o realizador premiado pela direção do filme protagonizado pelo nadador paralímpico David Grachat e pelo treinador Carlos Mota que retrata a perseverança que os atletas de alto rendimento empenham na sua rotina de treinos diários com o objetivo de alcançarem o sucesso desportivo, no enquadramento dos Jogos Paralímpicos de Tóquio em 2021. O filme está disponível para visualização e partilha nas redes sociais dos Paralímpicos Portugal.

## Assembleia Plenária do CPP

A reunião da Assembleia Plenária Ordinária do Comité Paralímpico de Portugal (CPP) realizada no dia 24 de novembro em sistema de videoconferência resultou na aprovação do Plano de Atividades e Orçamento 2021 e na integração como membros ordinários do CPP a Federação de Ju-jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal e a Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo, assim como a aceitação da Associação Portuguesa de Direito Desportivo como Membro Observador.

## Filipe Marques em sexto na Taça do Mundo

O Filipe Marques obteve no dia 10 de outubro o 6.º lugar da classe PTS5 na Taça do Mundo de Paratriatlo realizada em Alhandra, Portugal. O único paratriatleta português em prova liderou a sua classe durante grande parte do percurso mas algumas dificuldades no segmento da corrida impossibilitaram-no de alcançar o pódio.



## Bolsas de Educação Jogos Santa Casa 2020/2021

As candidaturas às Bolsas de Educação Jogos Santa Casa 2020/2021, exclusivas para atletas integrados nos Programas de Preparação Paralímpica e Surdolímpica, decorreram de 01 a 31 de outubro de 2020 com a validação de 13 candidaturas à luz do regulamento constante no sítio do Comité Paralímpico de Portugal. Carina Paim, Carlos Freitas, David Grachat, Diogo Cancela, Fábio Oliveira, João Macedo, Miguel Cruz, Miguel Monteiro, Renata Pinto, Susana Veiga, Telmo Pinão, Tiago Neves, Tomás Delfim foram os atletas que cumpriram os requisitos estipulados e que viram atribuída a respetiva bolsa. As Bolsas de Educação Jogos Santa Casa são um projeto desenvolvido pelos Jogos Santa Casa em parceria com o Comité Paralímpico de Portugal

e o Comité Olímpico de Portugal, com vista à promoção da conciliação da carreira desportiva com a carreira académica dos atletas do alto rendimento das dimensões paralímpica, surdolímpica e olímpica. Este ano foram atribuídas 54 bolsas de bolsas de educação para atletas em preparação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020, Esperanças Olímpicas, Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 e Jogos Surdolímpicos Caxias do Sul 2021. Ao todo, são mais de 147 mil euros distribuídos pelos Jogos Santa Casa que permitirão aos atletas conciliar com maior facilidade a atividade académica e a carreira desportiva, de modo a evitar o abandono prematuro do desporto de alto rendimento ou a desistência precoce dos estudos.

## Comité Paralímpico de Portugal parceiro do Fórum Nacional “All In”

No âmbito das celebrações dos 75 anos da Organização das Nações Unidas (ONU) e no seguimento do envolvimento de Portugal no projeto conjunto da União Europeia e do Conselho da Europa denominado “All

In”, o Conselho Diretivo do IPDJ, em parceria com a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, o Comité Olímpico de Portugal, o Comité Paralímpico de Portugal e a Confederação do Desporto de Portugal

organizaram o Fórum Nacional “ALL IN Rumo à Igualdade de Género no Desporto”. A iniciativa decorreu em formato virtual nos dias 11 e 12 de dezembro e foi um momento de partilha de conhecimento

sobre as desigualdades de género que continuam a persistir no mundo do desporto a nível nacional e europeu, da prática desportiva à atividade de treinador/a, entre outras dimensões.

## FLASH

## CPP distingue atletas e personalidades

O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) distinguiu um conjunto de atletas e personalidades ligadas ao desporto para pessoas com deficiência com a Medalha de Mérito e o Prémio Inclusão Pelo Desporto, respetivamente, ao abrigo do Regulamento de Prémios e Galardões do CPP. Destaque para Nuno Alpiarça, a quem foi atribuída a título póstumo a Ordem Paralímpica pela notável carreira enquanto atleta-guia e treinador e pelo assinalável

contributo para a evolução do desporto paralímpico em Portugal.

As distinções que são normalmente entregues na cerimónia de aniversário ou na gala da instituição, não realizadas em 2020 em virtude da pandemia Covid-19, premiaram com a Medalha de Mérito os atletas Carina Paim, Carolina Duarte e Sandro Baessa pelas medalhas conquistadas no Campeonato do Mundo de Atletismo Dubai 2019,

Hugo Passos pelo pódio no Campeonato da Europa de Luta Greco-Romana de Surdos Gornel 2019 e Joana Santos pela medalha no Campeonato da Europa de Judo de Surdos Brasschaat 2019. Joaquim Escada e Danilo Ferreira (Federação Portuguesa de Andebol), Nuno Vitorino (Federação Portuguesa de Surf), Hugo Mendes (Federação Portuguesa de Ginástica), Alexandra Oliveira (jornalista Agência Lusa) e João Pedro Mendonça

(jornalista RTP) foram galardoados com o Prémio Inclusão Pelo Desporto pela colaboração ativa para o desenvolvimento do movimento paralímpico e surdolímpico em Portugal. A Nuno Alpiarça foi atribuída a título póstumo a Ordem Paralímpica pela notável carreira enquanto atleta-guia e treinador e pelo assinalável contributo para a evolução do desporto paralímpico em Portugal.

**FIDELIDADE**  
SEGUROS DESDE 1808

## A FIDELIDADE CONTINUA COM PORTUGAL

Há 211 anos que demos o nosso primeiro passo em Portugal, e desde então não parámos. A Fidelidade continua de norte a sul com o sol do Algarve, a cantar com o Alentejo, pelas sete colinas de Lisboa e com mais encanto em Coimbra. Continua no berço da nação, com a alma do Douro e no coração de Viana. Com uma rede de mais de 3500 agentes e 480 Lojas e Agências, a Fidelidade está sempre próxima das famílias e empresas portuguesas. Em qualquer lugar, em todos os momentos, a Fidelidade continua com Portugal.

**PARA QUE A VIDA NÃO PARE**

## PARCEIROS E PATROCINADORES



**Jogos Santa Casa,  
Patrocinador Principal**  
Maria João Matos, Diretora  
de Comunicação da SCML



**Águas de Portugal, Parceiro**  
Carla Correia, Administradora  
da AdP

### O que representa para a sua instituição a parceria com o Comité Paralímpico de Portugal?

Para os Jogos Santa Casa esta parceria é um imenso orgulho e é a concretização de uma estratégia assente no apoio ao desporto nacional, enquanto ferramenta de promoção do talento nacional desportivo, mas também de integração e de coesão social. Esta parceria representa também o espírito de trabalho e de partilha de valores e princípios fundamentais entre as duas entidades, através de inúmeros projetos e iniciativas, promovendo valores como a igualdade e a inclusão, associados à excelência desportiva.

O Grupo AdP - Águas de Portugal, no quadro da sua estratégia de responsabilidade social, apoia o desporto para tod@s em prol da inclusão social, da igualdade e da excelência desportiva. Esta parceria com o Comité Paralímpico de Portugal reforça o compromisso que abraçámos há mais de 20 anos. Em 2006, a EPAL apoiou a seleção portuguesa de natação adaptada na sua preparação para os Jogos de Pequim e, em 2009, todo o Grupo se envolveu neste projeto, apoiando-a, passo a passo, até aos Jogos Paralímpicos de Londres. É com muito orgulho que apoiamos agora o Comité Paralímpico na sua caminhada rumo a Tóquio.

### Qual a maior qualidade que identifica nos atletas paralímpicos?

São atletas que representam o que de mais virtuoso tem o desporto. Desde o seu enorme espírito de sacrifício à sua resiliência e determinação. Uma força de vontade que nunca se esgota nestes atletas e que os leva a superar as inúmeras dificuldades e desafios que enfrentam nos seus desportos e nas suas vidas.

Sem dúvida que a sua maior qualidade é sua capacidade de superação. Os atletas paralímpicos são homens e mulheres com histórias de superação incríveis que nos inspiram a todos. São verdadeiros exemplos de vida, reunindo em si qualidades que reconhecemos a todos os grandes atletas, como o espírito de sacrifício, disciplina, dedicação e amor ao desporto.

### Que mensagem pode deixar aos atletas que estarão a representar Portugal nos Jogos Paralímpicos de Tóquio?

Gostaria de dizer a estes nossos atletas que, tal como eu e os Jogos Santa Casa, todos os portugueses estarão a apoiá-los na sua caminhada paralímpica, estando certa de que honrarão com todo o espírito de entrega o desporto nacional e os valores que os Jogos Paralímpicos representam.

Quero dizer-lhes que todos os homens e mulheres que trabalham, todos os dias, no Grupo Águas de Portugal estão convosco neste caminho rumo a Tóquio e estão profundamente orgulhos@s por serem representad@s por cada um e cada uma de vós. É um imenso orgulho para nós ver-vos a crescer como atletas e pudermos contribuir para que possam lutar pelos vossos sonhos.

## OPINIÃO

# Caminhos de desenvolvimento do desporto para pessoas com deficiência



**José Marmeleira**

Departamento de Desporto e Saúde, Universidade de Évora  
Comprehensive Health Research Centre (CHRC)

## Contextualização

Equidade e inclusão são valores humanos fundamentais, difundidos pelo movimento paralímpico, desafiando estereótipos, transformando atitudes e derrubando barreiras sociais e a discriminação de pessoas com deficiência [1]. Ao promover a prática desportiva das pessoas com deficiência, o movimento paralímpico tem impacto sobre a sua saúde, integração social, bem-estar psicológico, qualidade de vida e autoconceito [2]; por outro lado, o movimento paralímpico tem um papel importante na mudança de atitudes em relação à deficiência e na aceleração da agenda para a inclusão [3].

À medida que os atletas maximizam as suas habilidades e testam os limites das capacidades humanas, inspiram outras pessoas com deficiência a mudar as suas auto-percepções e a tornarem-se mais ativas [4]. Isto é particularmente relevante, uma vez que a prática de atividade física e a participação desportiva são substancialmente menores em pessoas com deficiência em comparação com a população em geral [5, 6].

No estudo que agora trazemos à Revista Paralímpicos, resultado de uma parceria entre a Universidade de Évora e o Comité Paralímpico de Portugal, procurámos conhecer melhor os nossos praticantes da dimensão paralímpica. Entendemos que os atletas são a "alma" do movimento paralímpico, e que conhecê-los melhor e auscultar as suas opiniões pode ajudar a definir caminhos de desenvolvimento; caminhos que levem a uma maior divulgação do movimento paralímpico, à captação de mais talentos e, principalmente, ao crescimento do número de praticantes.

## O método e os participantes no estudo

Neste estudo participaram atletas (maioritariamente)

integrados nos projetos paralímpico, surdolímpico ou esperanças paralímpicas, os quais foram convidados a responder a um questionário online sobre prática desportiva. No caso dos atletas com deficiência intelectual, optou-se por aplicar o questionário por telefone (ou skype), obtendo-se ajuda do treinador. Os questionários foram aplicados entre Novembro de 2019 e Maio de 2020. A taxa de resposta situou-se acima dos 90%, tendo-se obtido 81 respostas válidas.

## Resultados

Género e tipo de deficiência. A maior parte dos participantes (77.8%) eram do sexo masculino. Os atletas referiram ter deficiência motora (76.5%), intelectual (11.1%), visual (9.9%) ou auditiva (2.5%).

Modalidades. Responderam 81 atletas de quinze modalidades desportivas: boccia (21 atletas), atletismo (18), natação (10) paracanoagem (8), paraciclismo (5), surf (3), ténis em cadeira de rodas (3) tiro (2) judo (2), badminton (2), paraddressage (2), goaball (2), andebol em cadeira de rodas (1), luta greco-romana (1) e paratriatlo (1).

Idade. A idade média dos atletas era  $34.0 \pm 11.1$  anos, com uma amplitude considerável (14-56 anos). As modalidades de badminton, goalball, paratriatlo, judo e natação, foram as únicas com média de idades < 30 anos. Em duas das modalidades mais representativas em Portugal, boccia e atletismo, a média de idades foi de 39.5 e 32.4 anos, respetivamente. Em média, os atletas iniciaram a prática da modalidade desportiva aos 19.9 anos ( $\pm 10.1$  anos). O badminton e a natação foram as únicas modalidades iniciadas (em média) antes dos 10 anos de idade; em cerca de 50% das modalidades o início da prática ocorreu (em média) após os 20 anos de idade.

O início da prática desportiva. 53% dos atletas começaram a praticar a modalidade num clube ou associação recreativa/cultural e 27.2% referiram que o fizeram numa associação da área da deficiência ou IPSS; 9.9% começaram a prática de forma individual e 8.6% no desporto escolar.

Razões para a prática desportiva. Destacaram-se as seguintes categorias: gostar de praticar desporto (22.2%), desenvolvimento pessoal (21.5%, e.g., superação, desafio, aprendizagem), competir/obter bons resultados (12.6%), aspetos específicos do desporto (9.6%), melhoria da aptidão física e reabilitação (8.9%), bem-estar e saúde (8.9%) e desenvolvimento social (8.9%).

Fatores que influenciam o rendimento desportivo. Destacaram-se: aspetos psicológicos (24.6%, e.g., concentração, regulação emocional e bem-estar psicológico), planeamento e periodização do treino (23.5%), repouso (7.7%), treinador (7.7%), aspetos sociais (7.7%, e.g., família/amigos, clima de treino), boas condições de treino e apoios institucionais (7.7%), alimentação (6.0%), condição física (5.5%) e fisioterapia e apoio médico (5.5%).

Estratégias para aumentar a prática desportiva dos jovens com deficiência. Destacaram-se: medidas escolares (24.4%, e.g., divulgação, currículo, formação de professores), divulgação dirigida a pessoas com deficiência (18.9%, e.g., demonstrações e experiências práticas), apoio institucional (18.9%), promoção da inclusão social e desportiva (12.2%), capacitação e empoderamento das pessoas com deficiência (11.1%) e melhor resposta dos clubes (10.0%).

### **(Breve) discussão dos resultados**

Em média, os atletas iniciaram a prática do seu desporto relativamente tarde ( $19.9 \pm 10.1$  anos) e têm mais de 30 anos ( $34.0 \pm 11.1$  anos). Numa lógica de otimização do rendimento desportivo, é desejável captar mais cedo os atletas, proporcionando-lhes mais tempo de prática deliberada (e de progressão) para expressarem todo o seu potencial [7]. Outro fator em destaque, é a grande discrepância que existe entre o número de homens e mulheres a praticar desporto de alto rendimento. É sabido que, em Portugal, tanto na população em geral como entre as pessoas com deficiência, há uma tendência para os homens praticarem mais desporto do que as mulheres [5, 8, 9]. Parece-nos fundamental perceber quais as principais barreiras na origem desta discrepância, de modo a atuar na sua remoção.

“Gostar de praticar” foi o principal motivo apontado para praticar desporto. Provavelmente, a indicação deste motivo terá a ver com a ideia de divertimento, de satisfação inerente à prática e de desenvolvimento pessoal. Estas formas de motivação intrínseca, têm mais-valias ao nível dos comportamentos auto-determinados, com repercussões positivas na persistência e no rendimento desportivo [10]. Relativamente ao rendimento desportivo, os atletas deram

grande importância aos aspetos psicológicos. A um nível competitivo elevado, skills mentais como a concentração, a resiliência ou a auto-regulação, podem fazer a diferença nos momentos decisivos. É importante que se criem condições para que os atletas tenham um acompanhamento psicológico adequado.

O aumento da prática desportiva dos jovens com deficiência deve ser um dos objetivos mais importantes das organizações que trabalham no domínio do desporto, mas também da educação e da saúde (por exemplo, do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção Geral de Saúde). Os atletas destacaram que uma boa divulgação e o suporte da escola são dois fatores fundamentais para levar os jovens com deficiência a fazer desporto. Parece-nos fundamental garantir boas práticas na inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física e no desporto escolar, bem como na utilização do desporto adaptado como recurso educativo. E por que não levar o desporto adaptado a todos os alunos portugueses (com e sem deficiência), inserindo conteúdos específicos no currículo de educação física?

Iniciativas regulares de divulgação que incluam vivências práticas dos participantes e a interação entre pessoas com e sem deficiência, devem também ser fomentadas na sociedade em geral. São necessários mais projetos que levem “ao terreno” as práticas e valores associados ao movimento paralímpico, como aqueles desenvolvidos pelo Comité Paralímpico de Portugal (e.g., “Dia Paralímpico”, “I’m Possible”). Estruturas como o desporto escolar e o movimento associativo, devem continuar a melhorar as condições para receber e acompanhar os jovens com deficiência na sua prática desportiva.

Neste esforço de desenvolvimento do desporto para pessoas com deficiência, uma última palavra para o papel do ensino superior. Destaco 3 grandes áreas de atuação: a formação na dimensão paralímpica dos seus alunos (futuros profissionais), técnicos e dirigentes; a investigação nas várias vertentes do desporto para pessoas com deficiência, incluindo alto rendimento, educação e desporto para todos; e o apoio às equipas técnicas e aos atletas ao nível da avaliação, metodologia e controlo do treino.

#### Referências

1. International Paralympic Committee, International Paralympic Committee Strategic Plan 2019 to 2022, IPC Edition, 2019.
2. Blauwet, C. and S.E. Willick, The Paralympic Movement: Using Sports to Promote Health, Disability Rights, and Social Integration for Athletes With Disabilities. *PM&R*, 2012. 4(11): p. 851-856.
3. Gold, J.R. and M.M. Gold, Access for all: the rise of the Paralympic Games. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 2007. 127(3): p. 133-141.
4. Janine, C. and B.V. Philip, Paralympic Legacy: Exploring the Impact of the Games on the Perceptions of Young People With Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2016. 33(4): p. 338-357.
5. Marmeleira, J., et al., Physical activity patterns in adults who are blind as assessed by accelerometry. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2014. 31(3): p. 283-296.
6. Woodmansee, C., et al., Comparing participation in physical recreation activities between children with disability and children with typical development: A secondary analysis of matched data. *Research in Developmental Disabilities*, 2016. 49-50: p. 268-276.
7. Baker, J. and B. Young, 20 years later: deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2014. 7(1): p. 135-157.
8. INE, Inquérito Nacional de Saúde 2014. 2016. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
9. Marmeleira, J., et al., Physical activity patterns in adults who are Deaf. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 2019. 12(1): p. 3.
10. Hagger, M.S. and N.L. Chatzisarantis, Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. 2007: Human Kinetics.

## A MINHA HISTÓRIA

# LUTAR PELA GLÓRIA EM 2021

**Joana Santos**

Começou no ballet mas o gosto pela adrenalina fê-la mudar totalmente de rumo. Aos nove anos estreou-se no Judo, aos 15 teve a sua primeira competição internacional e aos 16 já era cinturão negro. Joana Santos cedo percebeu que este seria o seu futuro, de lá para cá já conquistou três medalhas surdolímpicas e quer muito mais.



Joana Santos nasceu surda profunda e, desde que se lembra de si própria, adora desporto. A paixão pela atividade física levou-a para o ballet aos seis anos e por lá ficou por um longo período até que aos nove o Judo surgiu na sua vida. A adrenalina do combate cativou-a, a margem de progressão deu-lhe motivação e o que era apenas recreação logo se tornou em “algo mais sério”.

Aos 13 anos já participava em Campeonatos Nacionais de ouvintes e começou a ambicionar ir mais longe, apesar de ter consciência de que “conquistar medalhas lá fora seria muito difícil”. Mas a perseverança é característica de Joana e aos 15 anos participava no seu primeiro Campeonato da Europa de Cadetes na Áustria, integrada com os judocas ouvintes, num momento que reforçou as suas intenções.



“Fiquei apaixonada por toda aquela atmosfera, pela emoção de ter todas aquelas pessoas a assistir. Fiquei no 5.º lugar, foi muito marcante para mim e está na minha memória até hoje. Esse campeonato fez-me mudar como pessoa e como atleta, era muito jovem mas fez-me querer cada vez mais competição”, confessa.

### O salto para o ouro

Joana sentia que “no Judo podia ter uma carreira” e continuou a dar passos seguros na modalidade. Aos 16 anos já era cinturão negro e apenas três anos mais tarde conquistou a maior alegria da sua carreira até ao momento. O palco foi a cidade de Taipé e a competição não podia ser mais prestigiosa: os Jogos Surdolímpicos de 2009. O resultado? Medalha de ouro em -63kg!

“Foram os meus primeiros Jogos Surdolímpicos, às vezes ainda penso naqueles momentos fantásticos, chegar ao ouro foi uma experiência única e muito forte que guardo com muito carinho. Quando o combate final terminou senti-me confusa porque não esperava aquele desfecho, apesar de saber que tinha treinado muito bem. Depois percebi que aquela medalha era mesmo minha!”, relata.

Os capítulos dourados da carreira de Joana Santos iniciaram-se em 2009 e prolongaram-se em 2013 nos Jogos Surdolímpicos de Sófia. A judoca portuguesa voltou a chegar à final, “o combate foi longo e muito disputado”, mas no final a adversária da Ucrânia levou a melhor e Joana ficou com a prata. Foi o início de uma rivalidade particular que se repetiu nos Jogos Surdolímpicos Samsun 2017 onde Joana acabou por conquistar o bronze, um resultado positivo face às circunstâncias com que encarou a competição.

“Três meses antes dos Jogos tive uma lesão no pulso que me condicionou muito fisicamente e também psicologicamente. Eu tentei abstrair-me e continuar a treinar, nos Jogos fiz tudo para esquecer a lesão mas as dores voltavam sempre. Senti-me

limitada mas não queria ser excluída, dei o máximo até ao fim e cheguei ao terceiro lugar. Não desisti!”, refere com orgulho.

### O caminho para Caxias do Sul

A pandemia Covid-19 condicionou toda a atividade desportiva em 2020, porém os Jogos Surdolímpicos Caxias do Sul 2021 estão agendados para 5 a 21 de dezembro na cidade brasileira e esse é o grande foco de Joana. Os treinos prosseguem a bom ritmo e o estágio internacional promovido pela Federação Portuguesa de Judo em Coimbra com judocas olímpicos foi um elemento importante neste processo contínuo de aperfeiçoamento técnico.

“Quando treinamos com alguém ganhamos força independentemente de ganharmos ou perdermos porque pomos à prova a nossa capacidade de enfrentar a situação, é essa a grande mais-valia destes treinos”, garante Joana.

E treinar continuará a ser o caminho, sempre com “a vontade de nunca desistir” que a motiva a prosseguir em busca de novos objetivos. “O orgulho de representar Portugal é imenso”, diz Joana, e o facto de “ser a única atleta surda portuguesa é uma enorme responsabilidade”.

Os Jogos Surdolímpicos Caxias do Sul 2021 “estarão lá à minha espera e eu lá estarei preparada para os enfrentar”, confirma Joana sem hesitações. E o objetivo? “Quero ganhar, quero o ouro!”

A 24ª edição dos Jogos Surdolímpicos de Verão a realizar no Brasil será a primeira organizada por um país da América Latina. O Comité Internacional de Desportos para Surdos (ICSD) espera a participação de 4000 atletas de cerca de 100 países, distribuídos pelas 21 modalidades do calendário competitivo.





# MOVIDOS PELA ÁGUA, MOVIDOS PELO FUTURO.

O desporto promove a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. O Grupo AdP - Águas de Portugal integra estes valores na sua missão de prestar serviços públicos de abastecimento de água e de tratamento de águas residuais. É um compromisso que assumimos desde o início e que mantemos para com as gerações futuras.

Através do apoio ao Comité Paralímpico de Portugal ajudamos a materializar oportunidades: para que tod@s possam também cumprir os seus objetivos e ser protagonistas no nosso futuro.

**O futuro move-nos.**

f @adp.aguasdeportugal  
www.adp.pt



## FENIX

*Treina com o máximo amortecimento  
e a melhor qualidade.*



OFFICIAL  
TECHNICAL  
SPONSOR

**joma**<sup>®</sup>  
Exercise your freedom

## PARALÍMPICOS NAS REDES SOCIAIS

*Campeão Nacional de Fundo Paraciclismo 2020! Obrigado a todos os que continuam acreditar no meu percurso desportivo.*  
#paralimpicos  
#toquio2020 #fpciclismo

**Bernardo Vieira**  
instagram.com/berafvieira/



*Hoje foi dia de dois em um: velocidade e ginásio!*

**Luís Gonçalves**  
instagram.com/luigi\_goncalves/



*Obrigado aos Paralímpicos e à Angelini Pharma pelo envio do kit de proteção sanitária!*  
#ParalimpicosPT  
#Angelinipharma

**Hugo Passos**  
fb.me/hugopassosgreco



*Kit de proteção sanitária: Agradecimento especial ao Comité Paralímpico de Portugal e à Angelini Pharma!*  
#ParalimpicosPT

**Diogo Daniel**  
fb.me/diogodanielparabadminton/

*Todos os objectivos e todos os resultados começam por ser sonhos.*  
#Portugal #ParalimpicosPT

**Lenine Cunha**  
instagram.com/lenine\_cunha/



*Dream it, Believe it, Achieve it.*

**André Ramos**  
fb.me/andre.ramos.77715





TALENTOS

# ENTRE A NATAÇÃO E A INFORMÁTICA

**Tiago Neves**

Começou na Natação muito jovem e aos 15 anos já participava nos Jogos Surdolímpicos Sófia 2013. Quatro anos mais tarde teve o mérito de chegar a uma final em Samsun 2017 num percurso que o tornou mais profissional a cada dia. Os dias de hoje são marcados pelos treinos para Caxias do Sul 2021, sempre conjugados com um percurso académico de sucesso.

A vida de Tiago Neves, atualmente com 23 anos, é um verdadeiro corrúpio. Acorda pelas seis da manhã para ir treinar e por lá fica, entre a piscina e o ginásio, até às 10. Volta para casa, assiste às aulas do seu Mestrado em Engenharia Informática, almoça, tem mais aulas e pelas seis da tarde regressa aos treinos, que se prolongam por cerca de duas horas e meia. Vida cansativa? "Sim, mas vale a pena!", afirma Tiago.

Tiago Neves pratica Natação desde criança. Começou a nadar porque gostava, aos poucos foi participando em pequenas

provas com os amigos e deixou-se envolver pelos encantos da competição, até que aos 13 anos já estava no Campeonato do Mundo de Natação para Surdos realizado em Coimbra. O resultado "não foi muito bom", mas a experiência revelou-se enriquecedora e em 2013, apenas com 15 anos, viajava para a Bulgária para competir nos Jogos Surdolímpicos Sófia 2013. Era tudo ainda muito recente e a participação serviu, acima de tudo, para Tiago Neves começar a "levar tudo mais a sério".

Após Sófia 2013 Tiago adotou "um estilo mais profissional", a treinar e a competir com outros nadadores surdos com mais regularidade, e aos poucos foi aperfeiçoando a sua performance desportiva. No ano de 2015 o Campeonato do Mundo de Surdos levou-o até ao outro lado do mundo, lá bem longe no Texas, Estados Unidos da América, e os frutos do árduo trabalho já se começaram a sentir. Tiago esteve muito perto de alcançar a final, não conseguiu por muito pouco mas a prestação foi já um bom presságio para o que estava para vir.



Tiago Neves

### Samsun e um diploma surdolímpico

Tiago continuou a pautar o seu caminho, passo a passo, até que os Jogos Surdolímpicos Samsun 2017 lhe trouxeram uma "grande satisfação". Chegou a final dos 50 m mariposa, terminou em sétimo lugar e recebeu, com orgulho, o seu primeiro diploma surdolímpico.

"O nível competitivo em Jogos Surdolímpicos é muito elevado, foi um ótimo resultado. A evolução enquanto atleta levou-me àquela final e o resultado fez-me evoluir ainda mais. Fiquei muito orgulhoso, o meu trabalho passou a ter mais visibilidade e percebi que as pessoas me começaram a reconhecer. Acima de tudo, esta competição tornou-me mais forte", confessa Tiago.

O diploma é guardado e recordado com carinho, mas desde Samsun 2017 que os treinos prosseguem a alta rotação e a um ano dos Jogos Surdolímpicos Caxias do Sul 2021, no Brasil, Tiago garante que "a motivação aumentou" e que se sente, agora, "muito mais preparado". Quando lá chegar, diz Tiago, "veremos o que pode acontecer", deixando a certeza que o mais importante nesta fase é "manter a mentalidade

muito profissional" o que, por si só, já "requer muito trabalho".

### Informática como a outra face da moeda

Tiago Neves teve o mérito de conjugar, desde cedo, a prática desportiva de alto rendimento com a formação académica. Já é licenciado em Engenharia Informática e está atualmente a tirar o Mestrado na mesma área. Diz-se especialmente interessado em estudar novas formas de acessibilidade e os sistemas informáticos que as envolvem, não escondendo o objetivo de construir uma carreira profissional quando concluir os estudos. E o desporto, será que dificulta este processo?

"O desporto traz-nos muitas coisas positivas. Temos que organizar a nossa vida, uma rotina e um plano de trabalho, gerir o nosso tempo, o que nos ajuda. O desporto dá-nos energia para nos concentrarmos no que queremos fazer, ajuda-nos a evoluir em determinados aspetos, a crescer até intelectualmente, muda a nossa forma de pensar e de ver a vida. Os valores da piscina como a amizade e o companheirismo, só nos trazem benefícios e acabam por ser um incentivo para termos sucesso na nossa carreira académica ou profissional", conclui.



EM FOCO

## Classificação Funcional Desportiva em destaque

O Comité Paralímpico de Portugal exibiu em outubro e novembro uma série especial de vídeos sobre Classificação Funcional Desportiva. O projeto apoiado pelo IPDJ teve por objetivo explicar através de uma linguagem simplificada os objetivos e particularidades desta dimensão tão específica do desporto para pessoas com deficiência e foi acompanhado por um ciclo de webinars.

Os meios digitais dos Paralímpicos Portugal foram a plataforma de divulgação da iniciativa que divulgou a cada semana um novo episódio da série e um webinar temático de debate das questões apresentadas nesse mesmo vídeo. Os sete episódios exibidos responderam a questões como quem pode praticar desporto paralímpico e surdolímpico, quais são as modalidades disponíveis para cada tipo de deficiência ou como se realiza um processo de classificação de um atleta.

Os sete webinars transmitidos em direto abordaram estas mesmas questões através de vários painéis, sempre com convidados diferentes, compostos por personalidades ligadas à área da classificação, classificadores internacionais, treinadores e atletas, em momentos verdadeiramente esclarecedores que contaram com a interação do público com comentários, observações e perguntas que foram colocadas aos intervenientes de cada webinar.



Créditos: ©Lexicon Decoder Ltd 2011-2020

Os três primeiros vídeos e respetivos webinars a serem exibidos procuraram a responder às questões primárias e mais elementares desta dimensão da classificação funcional desportiva. As questões “por que motivo os atletas com deficiência precisam de classificação desportiva?”, “o que fazer para ter uma classificação desportiva?” e “que tipos de deficiências podem competir nos vários desportos?” foram respondidas e debatidas em distintos painéis de convidados dos webinars transmitidos em direto.

Os quatro temas seguintes foram direcionados em concreto para as particularidades da classificação funcional desportiva em cada tipo de deficiência: a auditiva, a visual, a intelectual e a motora. Cada um dos webinars foi enriquecido pelas considerações de classificadores ou avaliadores de cada uma destas áreas da deficiência, de atletas em atividades e também de treinadores das áreas paralímpica e surdolímpica.

A classificação funcional desportiva é, como se sabe, uma componente fundamental no desporto para pessoas com deficiência que importa conhecer e desmistificar para que novos atletas possam ingressar na esfera desportiva. Para cada deficiência há uma modalidade que se pode praticar

e este projeto desenvolvido pelo CPP com o apoio do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) tem por missão transmitir essa mesma mensagem, complementada pelo Mapa de Inclusão Desportiva presente em [www.paralimpicos.pt](http://www.paralimpicos.pt) onde todos os interessados podem consultar os clubes onde é possível praticar desporto nas várias modalidades por todo o país.

Com a sua primeira temporada concluída no dia 26 de novembro, o projeto promete regressar à montra dos Paralímpicos Portugal no primeiro trimestre de 2021 com uma nova sequência de seis episódios dedicados à Classificação Funcional Desportiva nas modalidades de Atletismo, Boccia, Natação, Paracanoagem, Paraciclismo e Tiro, acompanhadas por um novo ciclo de webinars de debate aos conteúdos apresentados em cada um dos vídeos. Até lá chegarmos, é ocasião para ver ou rever os episódios e webinars já realizados no Facebook, Youtube, Twitter, Instagram e LinkedIn dos Paralímpicos Portugal.

## GRANDE ENTREVISTA

# “Estou sempre à espera da hora de ir treinar”

## Manuel Mendes

Conquistou o momento mais alto da carreira com o bronze na maratona dos Jogos Paralímpicos Rio 2016 e hoje, aos 48 anos, revela a frescura de um jovem apaixonado pelo Atletismo. Reconhece uma adolescência difícil sem dramatizar o tempo perdido, sorri ao afirmar que o treino é a melhor parte do dia e garante não haver atleta mais profissional que ele. Esta é a história de Manuel Mendes, o maratonista que ambiciona deixar a sua marca ainda mais reforçada no desporto paralímpico.



Nesta viagem pela tua história, Manuel, comecemos pelo início. Com que idade tiveste o acidente que marcou a tua vida e qual a influência desse momento no teu futuro?

Tive um acidente aos nove anos de idade numa máquina agrícola que me amputou o braço esquerdo. Era criança e como tal na altura não tive grande noção do que me tinha

acontecido nem da gravidade da situação. Com a chegada da adolescência vivi um período bastante difícil porque tinha complexos, a autoconfiança era nula, não lidava bem com a situação e não é fácil viver com a sensação permanente de mal-estar. Tive que passar por isso sozinho porque os meus pais, fruto das dificuldades e falta de conhecimento que existia

na altura na freguesia onde vivíamos, chamada Nespereira e situada a sensivelmente 20 km de Guimarães, não tiveram oportunidade de me colocar num psicólogo. Só pelos 25 anos é que comecei a lidar melhor com a situação, libertar-me dos complexos e, assim, começar a praticar desporto e a ser mais autónomo, enfim, a ver a vida de outra forma. O meu principal problema nessa altura não era não ter o braço esquerdo, era não saber lidar com essa circunstância. Hoje em dia vivo perfeitamente adaptado e satisfeito com a minha situação.

#### E a relação com o desporto nesse período, existia?

Até aos 25 anos a minha relação com o desporto era inexistente. Só comecei a praticar Atletismo a partir dessa altura porque um tio da minha esposa que era praticante me começou a desafiar a experimentar, eu aceitei e foi assim que começou. O tio da minha esposa tinha um grupo de treino que também ia a provas e eu fui-me juntando ao grupo onde fui muito bem acolhido, incentivado e acarinhado para continuar. Fui ganhando o gosto, fui começando a ir a umas provas, umas meias-maratonas aqui nas cidades mais próximas de Guimarães, sempre cada vez com mais entusiasmo e mais vontade porque cada vez ia treinando mais, sentia que ia evoluindo e isso traz motivação.

### O início das maratonas

#### E as maratonas como surgiram?

Houve um dia que um dos elementos do grupo me disse que ia ao Porto treinar com outros amigos e me perguntou se eu queria ir com eles. Eu fui, fizemos um treino de duas horas e tal e ele no fim disse-me que eu tinha grande facilidade em acompanhar o treino deles e que se eles conseguiam fazer uma maratona, eu também iria conseguir. "Por que é que não pensas fazer uma maratona?", perguntou-me ele. Eu disse que sim, que ele me podia inscrever na próxima e quando dei por mim já estava na Maratona do Porto, em 2004. Mais tarde, em 2009 foi a primeira vez que fui ao estrangeiro correr, na Maratona de Londres. Aí já fiz uma marca interessante que me dava os mínimos para entrar no Programa de Preparação Paralímpica (PPP), mas eu não tinha conhecimento de nada dos Paralímpicos. Só em 2014 tive a felicidade de me cruzar com o José Monteiro [atleta paralímpico medalhado em Sidney 2000] nessa edição da Maratona do Porto que me disse que o tempo que eu tinha feito me dava acesso à bolsa de preparação do Comité Paralímpico de Portugal. Fui ver o que era necessário e em inícios de 2015 entrei para o Programa de Preparação Paralímpica, com a marca que fiz na

Maratona de Sevilha. É curioso que quando entrei para o PPP já tinha feita algumas 30 ou 40 meias-maratonas, quatro ou cinco maratonas internacionais e até duas provas de 100 km, mas não tinha conhecimento do desporto paralímpico.



#### A partir desse momento o que mudou?

Até então praticava Atletismo apenas por gosto e treinava consoante a disponibilidade, quando entrei no PPP comecei desde logo a levar isto muito a sério. Acredito que a sorte procura-se e eu para atingir o que já atingi tive que fazer muitos sacrifícios, é preciso recusar muitas vezes jantares com amigos porque estou a treinar e a seguir tenho que descansar bem porque no dia seguinte há novo treino. A vida de desportista de alto rendimento não se enquadra com a vida de extravagâncias sociais. Se andares nas noitadas não consegues que as coisas te corram bem. Quem me conhece sabe que isto é religiosamente assim para mim. Eu levo as coisas ao extremo, é treinar a 300%, alimentação correta a 300%, descansar todo o tempo que tenho disponível. Pode haver alguém tão profissional como eu, mas mais do que eu não há de certeza.

**Pode haver alguém tão profissional como eu, mas mais do que eu não há de certeza.**

Faço exatamente o que o meu treinador e a minha nutricionista me mandam fazer. É por isso que ando de consciência tranquila e vou para as provas à vontade porque sei que trabalhei e fiz tudo o que era necessário fazer com o máximo de rigor.

### Uma estratégia vencedora

E de repente já estavas no Jogos, foi tudo muito rápido...

## GRANDE ENTREVISTA

É verdade. Ainda em 2015 fiz também a Maratona de Londres, como já era habitual, e no final disse ao meu treinador que no ano seguinte queria voltar já noutra condição para discutir os primeiros lugares. Em 2016 bati o meu record pessoal, fui 4º, abri quota para os Jogos Paralímpicos Rio 2016 e de repente tinha o passaporte na mão para a maior competição do desporto mundial. Preparámos os Jogos da melhor forma, cientes das dificuldades que iríamos sentir ao nível da temperatura e da humidade, treinava às três da tarde em julho com temperaturas muito altas para chegar o mais adaptado possível ao Brasil e isso acabou por fazer a diferença. Lembro-me que nos primeiros dias no Brasil tive bastantes dificuldades mas uns dias depois já conseguia correr a um ritmo próximo daquele que corria em Portugal. O treino surtiu efeito e no dia da prova isso notou-se, os astros alinharam-se a meu favor e consegui a medalha de bronze.

**Sentiste na altura que essa prova tinha uma responsabilidade diferente?**

Tinha, mas a minha preocupação está sempre na preparação. Se estás consciente que fizeste uma boa preparação, as probabilidades de a prova te correr bem no dia são muito mais elevadas do que se te andares a enganar a ti próprio durante os treinos. Se te preparares bem, no dia da prova as coisas

não vão ser muito diferentes, apesar de termos sempre que contar com os adversários, naturalmente.

**Falavas-me numa “conjugação de astros”, porquê?**

O meu treinador disse-me para eu correr de determinada forma, diferente da estratégia que eu tinha pensado. Ele disse-me que eu tinha que correr para aquilo que podia correr, sabendo que havia cinco atletas com melhores marcas que provavelmente com a ilusão da medalha de ouro podiam acabar por quebrar. Eles foram ao limite na luta entre si até ao ponto em que dois deles desistiram. Eu tenho mais idade mas também mais capacidade de sofrimento porque sei que se não fizer hoje, amanhã já pode ser tarde.

**A estratégia passava por manter sempre o mesmo ritmo, é isso?**

Começou por ser, sim, mas aos 35 km percebi que estava em quarto a um minuto do atleta peruano que estava em terceiro e pensei: “hoje é o teu dia, agora é ir buscar força onde ela possa existir, cerrar os dentes até mais não e prepara-te para sofrer o resto porque é uma oportunidade única de ganhar uma medalha”. Aí acelerei o ritmo, já tinha tudo a ganhar e nada a perder, tinha que arriscar tudo para chegar ao bronze. Apanhei-o aos 37 km, ao passar por ele acelerei ao máximo para ele não colar e até ao final fui sempre a aumentar o ritmo e ainda lhe dei cinco minutos de avanço.

**E quando percebeste que ias ganhar a medalha, o que sentiste?**

Uma satisfação, uma alegria que não tem explicação. Eu na altura nem tinha a noção do feito que tinha acabado de alcançar. Sabia que ia ser gratificante e bonito para mim chegar aos Jogos e conquistar um pódio, é um sonho de qualquer atleta, mas só em Portugal percebi o valor e o alcance que tem uma medalha em Jogos Paralímpicos a nível nacional. É uma conquista muito grande, é uma medalha com muito valor e significado. ir para a adaptada porque não queria ser reconhecida pela minha deficiência. Mas a realidade é que tudo o que estou a viver é graças à minha deficiência, sinto que ter feito aquele clique aos 18 anos foi a melhor coisa que me aconteceu até agora.

**A prova foi disputada com um calor abrasador, houve algum momento mais difícil?**

Fui gerindo a corrida de uma forma inteligente muito graças ao meu treinador, já que o meu objetivo inicial era correr colado a um atleta inglês que esticou em demasia e acabou



por desistir. Corri ao ritmo de colher aquilo que tinha plantado e até aos 35 km não fugi um milímetro à estratégia que tinha sido decretada. É claro que correr debaixo de 35 graus com 90% de humidade é duro, o corpo manda mas a cabeça também tem muita influência. Naqueles 10 km finais o sofrimento e as dores foram enormes mas a alegria que ia ter e que ia dar aos meus superou tudo.

**É onde é que guardas essa medalha?**

Fiz um mini museu aqui na minha sala onde tenho essa medalha, a da Maratona de Londres [prata, em 2018], a condecoração do Presidente da República, a Medalha de Mérito Desportivo do Município de Guimarães, entre outras. Tenho ainda um ou outro espaço livre, vamos lá ver... (risos)

## O recomeçar com a alegria habitual

**Logo após o Rio 2016 começa um novo ciclo paralímpico. É fácil voltar a trabalhar com o grande objetivo ainda à distância de quatro anos?**

É fácil porque eu ando aqui com dedicação e muito gosto. A verdade é que eu estou sempre à espera que chegue a hora de ir treinar. É óbvio que também gosto de outras coisas, mas isto dá-me prazer e vontade e enquanto eu conseguir recusar o resto para me dedicar de corpo e alma àquilo que gosto vou continuar. Continuo todos os dias com a mesma vontade e dedicado a 100%. Quando achar que é altura para parar por algum motivo físico ou cansaço mental, vou à minha vida e tenho uma história muito rica e engraçada para contar aos filhos e aos netos.

**A verdade é que eu estou sempre à espera que chegue a hora de ir treinar.**

**Quais os momentos mais relevantes deste ciclo?**

É curioso falar disso porque eu tenho a convicção de que este ano no Mundial ia estar numa forma excelente, capaz de conquistar algo bonito para Portugal. Estava no meu melhor a nível de peso, de massa corporal, tinha atingido os melhores resultados de sempre e sei que em condições normais ia fazer uma grande Maratona em Londres. O meu propósito agora é estar igual, quero bater o meu record pessoal quando voltar a competir e é isso que me motiva, ser cada vez melhor, treinar

nos limites. Eu digo ao meu treinador que quero que ele seja capaz de me pôr a correr melhor do que eu já fiz, porque o que eu já fiz é passado e eu quero mais. Quero estar cada vez melhor, depois as contas fazem-se no final de cada prova.

**É isso que me motiva, ser cada vez melhor, treinar nos limites. Eu digo ao meu treinador que quero que ele seja capaz de me pôr a correr melhor do que eu já fiz.**

**O adiamento dos Jogos Paralímpicos foi penoso para ti?**

É o que teve que ser, não havia outra alternativa. Há pessoas que me perguntam como é que eu com a minha idade lido de forma tão tranquila com este adiamento. É fácil: há gente que está a perder familiares e isso é que é de lamentar. Os Jogos são algo muito bom na carreira de qualquer atleta, é muito gratificante, é como tocar no céu, e eu vou trabalhar para lá estar em 2021. Agora não adianta estar a choramingar por aquilo que podia ter acontecido. Esta pandemia causou muitas perdas de vidas humanas e isso é que são baixas dolorosas. O adiamento dos Jogos é só um até amanhã onde certamente estaremos mais fortes.



### Como perspectivas a corrida em Tóquio?

Vamos fazer a preparação para essa corrida na altura certa, vamos estar atentos a todos os pormenores. Se os Jogos se tivessem realizado, tinha previsto um estágio de aclimação para me adaptar ao clima e é isso que faremos certamente em 2021, vamos preparar essa maratona para correr o melhor possível e para poder dignificar Portugal novamente com o máximo de rigor. As condições que nos são dadas têm melhorado de forma significativa, toda a gente tem feito um esforço tremendo para não nos faltar nada e nós só temos a obrigação de nos prepararmos e de nos apresentarmos a 300% para dignificar o país conforme tem que ser.

### E as tuas rotinas de atleta nesta fase de treinos, como são?

Levanto-me cedo e vou levar o meu filho à ama, vou treinar e depois venho para casa descansar e almoçar. À tarde volto a treinar, vou buscar o meu filho, janto, descanso e vou para cama. É uma vida regrada com descanso, alimentação e treino. Visto que não estou neste momento a trabalhar tenho mais tempo para recuperar bem dos treinos. Até Tóquio será tudo muito parecido com isto e se puder deixar a minha marca ainda mais reforçada no desporto paralímpico, vou fazê-lo. Costumo dizer que a minha filha já me viu a ganhar medalhas mas o meu filho que é pequenino ainda não e eu gostava também de lhe dar essa memória.

**Se puder deixar a minha marca ainda mais reforçada no desporto paralímpico, vou fazê-lo.**

### E depois de Tóquio?

Vamos ver. Quando vier de Tóquio... Enquanto o meu físico permitir fazer boas prestações, enquanto for possível, cá estarei. O cartão de cidadão é só um número.

### O tempo perdido e uma filosofia de vida

Já nos falaste da fase difícil que passaste durante a adolescência, mas hoje vemos um Manuel determinado e convicto das suas capacidades. Consegues identificar uma clara diferença em ti próprio de lá para cá?

Costumo dizer à minha filha que ficar a chorar não é opção. Quando caís, quanto mais tempo estiveres no chão mais gente

vai passar por cima de ti. Por isso quando caís, a primeira coisa a fazer é levantes-te rápido, sacudir os joelhos e seguir em frente. Aquilo que eu consegui é fruto da minha dedicação e do meu trabalho, sem atropelar ninguém, e quanto te dedicas e trabalhas às vezes o sucesso acompanha-te. Vai sempre haver gente que fica mais satisfeita em te ver como um coitadinho do que como um campeão, portanto não podemos perder tempo com isso. Eu perdi uns 15 anos preocupado com coisas que não interessam, por isso o que importa é seguir em frente e fazer o próprio percurso com caráter e dedicação.



Achas que tivesses ingressado no atletismo mais cedo terias uma carreira ainda mais bonita?

É óbvio que provavelmente teria um currículo mais apetrechado, mas não adianta olhar para trás. Interessa só o que posso conquistar daqui para a frente.

Qual o melhor conselho que podes dar aos jovens com deficiência que ainda não tenham ingressado no desporto?

O melhor conselho que posso dar é que olhem para a minha experiência e para os 15 anos que eu perdi. Eu estive 15 anos a perder tempo e isso não vale a pena, nós enquanto cidadãos com deficiência podemos ser felizes e viver bem e realizados com a nossa condição. O meu copo está sempre meio cheio, estou de bem com vida por ter esta visão e por olhar sempre para aquilo que posso ganhar e não para o que perdi.



**RICARDO RIBAS**  
Treinador de Manuel Mendes

### “O Manuel é o atleta mais fácil de trabalhar”

Como conhecestes o Manuel e como te tornaste treinador dele?

Eu costumava ver o Manuel a treinar na pista, corríamos algumas vezes nos mesmos sítios e já o conhecia, mas nunca me tinha ocorrido dizer-lhe para se juntar aos Paralímpicos. Quando isso acabou por acontecer, o Manuel entrou em contacto comigo e a partir desse dia começámos a trabalhar de uma maneira séria e profissional. Essa Maratona do Porto em 2014 foi de facto o grande tiro de partida.

Como decorreu a fase inicial de treinos e da vossa cooperação atleta-treinador?

O Manuel tem uma história de vida impressionante. Quando comecei a treiná-lo, posso dizer que foi das melhores coisas que tive na minha vida. Nessa altura eu estava a passar por um momento de carreira muito difícil enquanto atleta e só via coisas negativas à minha volta. Quando comecei a treinar o Manuel comecei a ver a vida de outra maneira. Estamos juntos há sete anos e nunca vi o Manuel a queixar-se ou a lamentar-se, ele vê as coisas de uma forma completamente diferente e eu comecei a pensar como é que eu me podia andar a queixar e alguém com uma limitação num membro podia agir daquela forma. Deu-me um alento importante e a força e vontade dele proporcionaram a evolução desportiva.

Era de esperar nessa altura que as coisas de proporcionassem tão rapidamente daí para a frente?

O Manuel já corria, fazia muitos quilómetros embora sem planeamento, e isso deu-nos outra estaleca. A partir do momento em que o Manuel começou a ter um método de treino, o Manuel deu um salto muito grande e como treinador acredito que o Manuel na maratona a nível de record pessoal ainda tem uma margem de progressão muito grande.

O rigor parece pautar a conduta Manuel enquanto atleta. Esta característica facilita o trabalho do treinador?

Sem dúvida. O Manuel como atleta é profissional a 500%, é o atleta mais fácil de trabalhar. É rigoroso com ele próprio e até hoje nunca interrogou o meu método de treino, tenho a certeza que ele confia totalmente em mim e é esse o segredo do sucesso: ele confiar em mim enquanto treinador e eu confiar nele enquanto atleta.

Falava da margem de progressão do Manuel. Até onde ele pode ir enquanto atleta?

O Manuel tem 48 anos no cartão de cidadão, mas tem uma características físicas fantásticas, uma capacidade a nível de frequência cardíaca acima da média, e o facto de não se ter desgastado quando era mais novo vai fazer com que o Manuel ainda consiga correr uma maratona uns dois minutos abaixo do seu record pessoal. Os Jogos Paralímpicos são corridas à parte, corridas onde não se podem pensar em marcas e onde a estratégia tem que ser diferente. Já lhe disse que o livro do Manuel Mendes não se vai fechar sem a terceira medalha ao peito...



HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO

# DE CENTRAL AO CENTRO DA PARACANOAGEM NACIONAL

Floriano Jesus

**Era defesa central federado numa equipa de futebol, até que uma infelicidade aos 16 anos lhe tirou essa possibilidade. Passou para o Basquetebol em Cadeira de Rodas e cedo percebeu os benefícios do desporto, experimentou a Paracanoagem e apaixonou-se. Floriano Jesus é internacional desde 2016 e, hoje, só pensa em chegar aos Jogos Paralímpicos de Tóquio.**

Floriano Jesus era um adolescente igual a tantos outros. Como grande parte dos seus amigos, jogava futebol federado numa equipa local na posição de defesa central e ambicionava, quem sabe, ter a oportunidade de um dia pisar outros palcos do desporto rei. Quando faltava um mês para completar 17 anos um acidente de mota mudou a sua vida e depois de cinco meses de internamento teve que trocar de escola, de curso... e de desporto.

Ainda durante o processo de reabilitação no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão conheceu Arminda Lopes, uma fisiatra dotada de “uma mentalidade direcionada para o bem-estar do utente” e que mais tarde o convidou a integrar a equipa de Basquetebol em Cadeira de Rodas do Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais. O desafio foi aceite e Floriano Jesus competiu durante três épocas no Campeonato Nacional da modalidade, mas quando esta etapa desportiva terminou, começou rapidamente “a sentir falta de fortalecer os membros superiores e o tronco”. Até que foi viver para Montemor-o-Velho e tudo mudou.

## **Uma nova vida na Paracanoagem**

Os novos vizinhos de Floriano Jesus estavam ligados à Canoagem e convidaram-no a experimentar a modalidade. Entre eles estava Dulce São José, sua atual Técnica Assistente Desportiva e uma das pessoas responsáveis pelo seu ingresso na Paracanoagem. “Decidi experimentar e isso acabou por ser um desafio tanto para mim como para quem me acompanhou. Ao início foi apenas por recreação, mas fui assistindo às provas e passado um ano e meio apercebi-me que conseguia fazer igual ou melhor que aqueles atletas”, confessa Floriano.

A evolução fez Floriano trocar de embarcação e começar a competir e, com isso, os resultados foram aparecendo. Em 2016 teve a sua primeira internacionalização no Campeonato Europeu da Bulgária. “Representar Portugal no desporto que se gosta é o objetivo de qualquer atleta”, admite Floriano. E os nervos? “Esses eram todos!”.

## **A luta por novos objetivos**

A estreia internacional venceu o percurso desportivo de



Floriano Jesus que desde então não deixou mais a Seleção Nacional de Paracanoagem. Entretanto chegou o Campeonato do Mundo de Velocidade e Paracanoagem 2018, realizado em Montemor-o-Velho, e com ele a oportunidade de conquistar uma vaga para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. Correr em casa dava uma motivação extra, mas a prova não decorreu conforme planeado:

“A prova era importantíssima e os nervos apoderam-se de nós. Na semifinal sabia que se me apurasse para a final garantia a vaga para Tóquio, mas tive um arranque péssimo e na fase de aceleração estive muito mal. Ainda recuperei mas mesmo em cima da meta um adversário argentino passou-me porque eu já estava estoirado da recuperação que tinha feito. Perdi nos últimos 10 metros a vaga para os Jogos”, relata Floriano.

O desfecho foi inglório, ou “muito ingrato” nas palavras de Floriano, já que o sétimo lugar deixou-o mesmo à porta da classificação. Atualmente o paracanoísta está no primeiro lugar do ranking dos atletas ainda não qualificados na sua classe e em maio de 2021, na Hungria, será a derradeira oportunidade de conquistar um lugar em Tóquio. O objetivo maior, esse, é lá chegar, o que seria um merecido prémio tanto para Floriano como para o staff que o acompanha diariamente. “Ter dois paracanoístas portugueses em Tóquio seria ótimo”, atira Floriano, não esquecendo o seu amigo e parceiro de treino, Norberto Mourão, que na mesma competição de Montemor-o-Velho em 2018 assegurou a inédita

quota para Portugal na modalidade.

### **O amigo Norberto e o valor do desporto**

A Paracanoagem trouxe a Floriano Jesus inúmeros benefícios, entre eles a relação de “quase irmãos” com Norberto Mourão. A amizade entre ambos, confessa, “é especial” por treinarem sempre juntos, desabafarem um com o outro e motivarem-se mutuamente. “É como um porto de abrigo para mim”, diz Floriano, tal como o acaba por ser a própria prática desportiva na sua vida.

“A Paracanoagem é um grande complemento a todos os níveis. O facto de usar uma cadeira de rodas implica estar sempre a usar a força de braços, ombros e tronco e o desporto faz-nos trabalhar grupos musculares muito necessários para as tarefas do dia-a-dia. É também um escape a nível psicológico. Trabalho oito horas diárias mas quando vou para a água esqueço-me de tudo, é quase como um antidepressivo”, assume.

E o futuro? O futuro, por agora, passa por “treinar diariamente” em busca do objetivo de estar nos Jogos Paralímpicos numa conjugação quotidiana com o desempenho da sua atividade profissional de medidor orçamentista. Depois, quando aterrar na capital nipónica tal como é seu desejo, não esconde que “nós ambicionamos sempre muito, mas...”. Mas só o futuro dirá.



1

## MODALIDADE - CURIOSIDADES

- › O Paratriatlo teve a sua estreia enquanto modalidade paralímpica nos Jogos Paralímpicos Rio 2016. Em Tóquio 2020 terá 80 atletas em competição.
- › O Paratriatlo tem em nove classes desportivas que se irão dividir em oito eventos medalháveis em Tóquio 2020, quatro masculinos e quatro femininos.
- › Independentemente da classe e do evento, as distâncias de competição fixam-se nos 750m de Natação, 20km de Ciclismo e 5km de Atletismo.
- › Para algumas classes os atletas podem competir com apoio de um atleta-guia nas três disciplinas ou com recurso a uma handbike ou tandem no trajeto de Ciclismo ou a uma cadeira de rodas competitiva para o caso do percurso de Atletismo.
- › A modalidade não integra o calendário surdolímpico até à data.

## DESPORTO À LUPA

# PARATRIATLO

## EVENTOS MEDALHÁVEIS EM JOGOS PARALÍMPICOS

FEMININO	MASCULINO
<b>4 eventos medalháveis</b>	<b>4 eventos medalháveis</b>
PTWC1 e PTWC2	PTWC1 e PTWC2
PTS2	PTS2, PTS3 e PTS4
PTS3, PTS4 e PTS5	PTS5
PTVI1, PTVI2 e PTVI3	PTVI1, PTVI2 e PTVI3

## TIPOS DE DEFICIÊNCIA ELEGÍVEIS

- ◇ Potência muscular condicionada
- ◇ Limitação de amplitude de movimento
- ◇ Deficiências nos membros ou amputados
- ◇ Paralisia Cerebral
- ◇ Atetose
- ◇ Hipertonia
- ◇ Ataxia
- ◇ Deficiência visual

**Fotografia 1, 2 e 3** Filipe Marques, atleta da classe PTS5

## CLASSIFICAÇÃO PARALÍMPICA

### ◇ PTWC1 e PTWC2

Utilizadores de cadeira de rodas com comprometimento nos membros inferiores e/ou superiores. Utilizam uma handbike inclinada no percurso de bicicleta e uma cadeira de rodas competitiva no percurso de corrida. Estes atletas têm comprometimento ao nível de força muscular, deficiência nos membros, hipertonia, ataxia e/ou atetose. Quanto menor o número da classe, maior a influência da deficiência na prática da modalidade.

### ◇ PTS2 a PTS5

Atletas com deficiência dos membros inferiores e/ou superiores, hipertonia, ataxia e/ou atetose, comprometimento da força muscular ou amplitude de movimento. Nos segmentos de corrida e bicicleta, os atletas amputados podem usar próteses aprovadas ou outros dispositivos de suporte. Quanto menor o número da classe, maior a influência da deficiência na prática da modalidade.

### ◇ PTVI1 a PTVI3

Atletas com deficiência visual. Desde atletas totalmente cegos ou com ligeira percepção de luz (PTVI1) a atletas com deficiência visual menos grave (PTVI3). Nas três classes os atletas fazem toda a prova com um guia da mesma nacionalidade e sexo. No segmento de ciclismo competem num tandem, uma bicicleta com dois lugares em que o ciclista-guia é normovisual. Quanto menor o número da classe, maior a influência da deficiência na prática da modalidade.



2



3

## MAPEAR A INCLUSÃO



O primeiro momento de Ténis em Cadeira de Rodas em Portugal decorreu no dia 04 de dezembro de 1993 num jogo de demonstração entre dois jogadores estrangeiros, um deles o n.º1 mundial na altura, o francês Laurent Giammartini. O evento foi a raquetada de abertura da modalidade em terras lusas e depois de alguns anos com mais alguns jogos de exibição aqui e ali, a Federação Portuguesa de Ténis organiza em 2002 o primeiro campeonato nacional da vertente de énis em Cadeira de Rodas.

A prova constituiu-se como fator de atração a novos jogadores nacionais e em 2009 a seleção nacional teve a sua primeira participação internacional na Taça do Mundo por Equipas em Inglaterra. Cerca de cinco anos mais tarde, a partir de 2014, começam a ser organizadas em Portugal provas internacionais de Ténis em Cadeira de Rodas e de 2017 a 2019 a Federação Portuguesa de Ténis assumiu, com sucesso, a responsabilidade de organizar a fase de qualificação europeia da Taça do Mundo por Equipas. Estava prevista para 2020 a organização da fase final desta competição em Vilamoura, mas a pandemia obrigou ao seu adiamento para o ano de 2022.

Tal como explica Joaquim Nunes, Coordenador do Ténis em Cadeira de Rodas da Federação Portuguesa de Ténis, “a aposta federativa foi sempre divulgar a modalidade e estruturar-se

internamente para dar resposta às necessidades colocadas”, aliada a outras medidas concretas como o estabelecimento de relações com instituições nacionais e internacionais ligadas ao desporto para pessoas com deficiência e a intervenção na formação de treinadores.

A criação de um calendário competitivo, acrescenta Joaquim Nunes, tem também desempenhado um papel decisivo no desenvolvimento da modalidade em Portugal. O Campeonato Nacional, claro está, assume protagonismo neste contexto mas também são de destacar diversas “provas internacionais organizadas por clubes com o apoio da federação e ainda provas promovidas em conjunto com a federação internacional de ténis”.

O estabelecimento de sinergias com clubes e entidades ligadas ao desporto para pessoas com deficiência tem também potenciado dinâmicas de crescimento do Ténis em Cadeira de Rodas em Portugal. “As perspetivas de evolução da modalidade são positivas e existem condições para desenvolver um trabalho de qualidade junto dos potenciais praticantes”, realça Joaquim Nunes, e a esperança de aumentar o número atual de 20 atletas filiados é sustentada pelo trabalho contínuo realizado pela Federação Portuguesa de Ténis sempre com olhos postos no futuro.



MAPEAR A INCLUSÃO

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS

**Fotografia 1** Francisco Aguiar,  
Jean-Paul Melo, Carlos Leitão e João Sanona  
**Fotografia 2** Jean-Paul Melo

**AGENDA**

**AGOSTO/SETEMBRO 2021**

**24 – 05**

**Jogos Paralímpicos Tóquio 2020**  
Japão



Hugo Passos  
Luta Greco-Romana

DEZEMBRO 2021

05 – 21

Jogos Surdolímpicos Caxias do Sul 2021  
Brasil

## A FECHAR

# Movimento Desportivo em nova Cimeira a 12 de janeiro de 2021



O Comité Olímpico de Portugal, Comité Paralímpico de Portugal e Confederação do Desporto de Portugal decidiram avançar para a realização da 2.ª Cimeira das Federações Desportivas no dia 12 de janeiro de 2021.

Face aos crescentes e cada vez maiores desafios colocados ao desporto português no contexto da pandemia da Covid-19, esta iniciativa das três instituições ganha agora mais corpo com a adesão da Comissão de Atletas Olímpicos, da Comissão de Atletas Paralímpicos e da Confederação de Treinadores de Portugal

A 1.ª Cimeira das Federações Desportivas reuniu, a 15 de julho de 2020, 52 entidades que aprovaram por unanimidade uma moção entregue ao Governo e à Assembleia da República, com propostas que visavam a retoma do desporto em segurança e a criação de condições para a sustentabilidade do tecido associativo de base, seriamente posto em causa pela pandemia.

As propostas constantes no documento subscrito pelas

federações desportivas e associações nacionais de desporto para pessoas com deficiência a 15 de julho de 2020 centravam-se em sete eixos fundamentais, nomeadamente: retoma das atividades do desporto federado em segurança, sustentabilidade do modelo desportivo, valorização social do desporto, sistema fiscal, emprego e voluntariado, turismo e mobilização desportiva.

Passado praticamente meio ano, a regra, da parte do Governo, foi a ausência de resposta política efetiva aos problemas apresentados pelo Desporto, patente na aprovação do Orçamento de Estado para 2021, que não contemplou qualquer das propostas contidas na moção então aprovada na 1.ª Cimeira das Federações Desportivas, ou outras que deem resposta às necessidades do desporto.

As seis instituições e entidades agora reunidas consideram ser urgente voltar a ter um momento de debate que resulte numa posição robusta capaz de obter as respostas das autoridades governativas de Portugal, ainda por aparecer.

# O DESPORTO TEM TODO O NOSSO APOIO

Ser o maior patrocinador do desporto em Portugal é mais do que apoiar competições: é estar ao lado das Federações quando é preciso, promover o desenvolvimento contínuo das modalidades e apoiar incondicionalmente o talento dos nossos atletas. Todos os dias.

O DESPORTO TEM TODO O NOSSO APOIO.

Apoiamos  
2 Comités, Olímpico e Paralímpico  
16 Federações Desportivas  
99 Seleções Nacionais

 **JOGOS**  
SANTACASA



Telmo Pinão | Paraciclismo | Classe C2  
 Créditos: Mário Bock | Vitalis



Patrocinador Principal



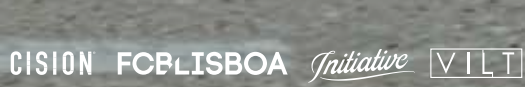
Parceiros Institucionais



Patrocinadores



Parceiros Pro Bono



Parceiros



Media

