

PROGRAMA DE TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO DESPORTO ADAPTADO: EXEMPLUM OPTIMI ON BOCCIA

Anabela Vitorino^{1,2}, Cristiana Ramos¹, Sónia Morgado^{1,2,3}

¹ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

² Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

RESUMO

A performance desportiva foi estudada com base na implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas (PTCP), no desporto escolar, para alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Neste estudo exploratório, a vertente de investigação é marcadamente qualitativa, com recurso ao estudo de caso, com aplicação de diferentes técnicas de intervenção e avaliação num grupo constituído por 18 alunos (MI=13,44; DP=1,36), praticantes de boccia. Os dados obtidos permitem assinalar que existe uma relação direta entre o PTCP e o desenvolvimento de competências específicas (melhoria nos níveis de concentração, rotinas pré-competitivas e adoção de posturas adequadas), promovendo ainda a inclusão no meio escolar. Com a descrição de um modelo programático de TCP, poderão os psicólogos envolvidos em projetos de treino com atletas com deficiência usufruir de um conjunto de dados de interesse, do ponto de vista técnico e psicológico, que permitam adequar e/ou redefinir estratégias e promover mudanças nas práticas competitivas originais.

Palavras Chave: Treino Psicológico, Necessidades Educativas Especiais; Boccia; Desporto Adaptado.

ABSTRACT

Sports performance was studied taking into account a Program of Training Psychological Competencies (PTPC) on sports in school, for pupils with special educational needs. In this exploratory study, the line of research is qualitative, using the case study, with the application of multiple techniques of intervention and evaluation in a group formed by 18 pupils ($M=13,44$; $DP=1,36$), *boccia* practitioners. The data obtained allowed to point out that there is a direct relation between PTPC and the development of specific competences (improvement of concentration levels, pre-competitive routines and the adoption of correct postures), promoting the inclusion on scholar environment. With de description of a PTPC programmatic model, psychologists involved in training projects of the athlete's with disabilities, might consolidate pertinent data, regarding technical and psychological approach, which provide the basis for the adequation or the redefinition of strategies and promoting changes in the original competitive practices.

Keywords: Psychological Training; Special Educational Needs; *Boccia*; Adapted Sports

INTRODUÇÃO

A Deficiência e a Educação Especial

A mutação de conceito é decorrente da postura ao longo do processo construtivo da sociedade e do ser humano face à deficiência e à pessoa com deficiência. A dinâmica das sociedades e respetiva evolução sustentou a mudança de parâmetros teóricos, de atitudes sociais, económicas e políticas para com esta população (desde a eliminação ou a exorcização destes indivíduos, em sociedades menos evoluídas, ao respeito pleno pelo deficiente como indivíduo com os mesmos direitos e deveres de qualquer cidadão, é um elemento basilar da sua construção e evolução, na sociedade contemporânea).

Kirk e Gallagher (1996) definiram a criança com deficiência como toda aquela que se desvia da norma estatística, em qualquer uma das características - mentais, capacidades sensoriais, características neuromotoras ou físicas, comportamento social, capacidades de comunicação e múltiplas deficiências.

A identificação da deficiência e consequente orientação e encaminhamento devem decorrer de um diagnóstico precoce de carácter multidisciplinar. Não sendo a deficiência constituída por grupos homogêneos, os níveis de exigência na definição de respostas específicas que vão de encontro às necessidades diferenciadas e identificáveis, deve ser um processo rigoroso, capaz de fomentar as suas potencialidades e habilidades pessoais.

A crescente mobilidade das pessoas, o alargamento da escolaridade obrigatória e a consequente diversificação dos seus públicos trouxeram para a discussão educativa o papel da escola.

Neste sentido, com o aparecimento da Declaração de Salamanca (UNESCO, 1994), expressa-se a opção pela escola inclusiva e traçam-se as orientações necessárias para a ação, a nível nacional e a nível internacional, com vista à implementação de uma “escola para todos”. Atualmente, a legislação portuguesa consagra os mesmos direitos e deveres para todas as crianças e jovens, inclusive para os que apresentam Necessidades Educativas Especiais (NEE). Estas têm dificuldades de aprendizagem, muito ligeiras ou mais graves, no plano intelectual ou no domínio da escrita e da leitura (Armstrong & Barton, 2003), exibindo determinadas condições específicas¹, que podem necessitar de apoio a fornecer pelos serviços de educação especial, durante todo ou parte do seu percurso escolar, de forma a facilitar o desenvolvimento académico, pessoal e socio-emocional (Correia, 1997, 2005).

Por outro lado, para Madureira e Leite (2003, p. 31) o conceito de necessidades especiais refere-se a: i) “populações que devidos a fatores de cariz sociocultural e/ou a diferenças linguísticas estão ou podem estar em risco de insucesso escolar; este tipo de situações pode ser reduzido drasticamente, melhorando a qualidade do ensino”; ii) situações que embora graves, em termos de deficiência, podem não ter qualquer consequência no processo e progresso educativo do aluno, exigindo apenas um amplo serviço de apoio no sentido de facilitar o acesso ao currículo escolar; iii) situações onde são evidentes as dificuldades na aprendizagem, ou seja em aceder ao currículo

¹ Entende-se por condições específicas, o autismo, cegueira-surdez, deficiência auditiva, deficiência visual, deficiência mental, deficiência motora, perturbações emocionais graves, problemas de comportamento, dificuldades de aprendizagem, problemas de comunicação, traumatismo craniano, multideficiência e outros problemas de saúde (Correia, 1997, 2005).

oferecido pela escola, exigindo um atendimento especializado, de acordo com as características específicas do aluno.

No quadro legal vigente, há a referir o Dec. Lei nº3/2008, onde sobressaem as referências à inclusão, sublinhando o facto de que todos os alunos têm direito à diversidade, à flexibilidade e à adequabilidade das respostas educativas. Deste quadro normativo destaca-se toda uma nova filosofia de enquadramento e integração das pessoas com deficiência, pautada pela ideia de inclusão, termo que nos remete para um conjunto de novas propostas de intervenção, algumas das quais não tinham, até ao momento, demonstrado as suas verdadeiras potencialidades face aos desafios da cidadania.

Neste contexto dá corpo legal ao Centro de Recursos para a Inclusão (CRI), que tem como principal objetivo geral apoiar a inclusão das crianças e jovens com deficiência e incapacidade, em parceria com as estruturas da comunidade, no que se prende com o acesso ao ensino, à formação, ao trabalho, ao lazer, à participação social e à vida autónoma, promovendo o potencial de cada indivíduo. Nas suas várias áreas de intervenção, salienta-se o apoio à execução de atividades de enriquecimento curricular, designadamente a realização de programas específicos e prática de desporto adaptado.

Resumidamente, neste regime educativo especial para as crianças e jovens com NEE, destacamos o funcionamento dos CRI's, como apoio à prática de desporto adaptado, através da adaptação das diversas condições em que se processa o ensino e a aprendizagem.

Desporto Adaptado

Winnick (2011) refere-se ao conceito de desporto adaptado como o desporto modificado ou criado para suprir as necessidades especiais das pessoas com deficiência. Este ser praticado em ambientes integrados (portadores de deficiência interagem com atletas sem deficiência) ou ambientes segregados (participação desportiva envolvendo apenas pessoas com deficiência).

A prática desportiva deve-se iniciar o mais cedo possível, desde que o programa de reabilitação do indivíduo o permita e seja devidamente enquadrado e acompanhado por uma instituição ou equipa técnica. Enquanto meio de valorização da pessoa com

deficiência, amplia as potencialidades, “fazendo realçar as capacidades remanescentes, tornando-se num dos meios mais importante para sensibilizar a integração da pessoa com deficiência na sociedade” (Barros *et al.*, 2001, p. 233).

Em suma, o desporto “é um importante meio para a reabilitação física, psicológica e social de pessoas com algum tipo de deficiência” (Cardoso, 2011, p. 529), “melhora o equilíbrio psicológico do deficiente e ajuda-o a relacionar-se com o mundo exterior, fazendo com que desenvolva mais capacidades mentais e éticas que vão ser essenciais para a sua integração social” (Sánchez & Vicente, 1988, p. 38), contribuindo para alteração perceptual da sociedade que a deficiência é sinónimo de incapacidade (Barros *et al.*, 2001).

Para além do desporto na sua vertente competitiva, não podemos esquecer, que na sua vertente não competitiva, as pessoas com deficiência poderão usufruir de elevados benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais através da prática (Martin, 2005; Vital *et al.*, 2002; Winnick, 2011). A prática desportiva para pessoas com deficiência é a oportunidade de testar os seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e, simultaneamente promover a integração social da pessoa (Melo & López, 2002), a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, promover a socialização e aumentar os níveis de bem-estar geral das pessoas com deficiência (Nahas, 2010).

Assim sendo, o desporto adaptado constitui-se como “um dos mais importantes fatores promotores do sucesso educativo, inclusão e desenvolvimento psicossocial e, por outro lado, o combate ao abandono escolar e discriminação das pessoas com deficiência” (Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes, Cruz-Santos, 2013, p. 623).

Em última análise, parece-nos que as atividades desportivas podem ter fins terapêuticos, de lazer ou ocupação dos tempos livres, recreativos, competitivos e de alto rendimento, procurando dar resposta às necessidades e aos desejos de cada indivíduo com deficiência (Barros *et al.*, 2001), em particular no que se refere ao seu bem-estar geral, sendo muitas as vantagens que advêm da prática de desporto para pessoas com deficiência, quer a nível físico (melhoria na condição cardiovascular, aperfeiçoa a força, a agilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o repertório motor), a nível social (proporciona a oportunidade de socialização entre pessoas e torna os atletas mais independentes no seu dia a dia), bem como a nível psicológico

(melhora a autoconfiança e a autoestima, tornando os atletas mais otimistas e seguros para alcançarem os seus objetivos).

O *boccia* é a modalidade principal para atletas com paralisia cerebral (FPDD, 2014) e também para outros tipos de deficiência motora severa, na qual os atletas utilizam cadeira de rodas (Santos, 2012), e que, no âmbito do desporto escolar, pode ser praticado por alunos com e sem NEE.

É um desporto *indoor*, praticado em pavilhão, com marcações próprias, composto por 13 bolas de couro (6 azuis, 6 vermelhas e 1 bola branca chamada de “*jack*” ou bola alvo). O objetivo do jogo consiste em que o jogador, par ou equipa, coloque o maior número de bolas da cor com que está a jogar, mais próximas do “*jack*” do que as do(s) adversário(s) (Carvalho, 2004). Para o ato do lançamento, é permitido o uso da mão, do pé ou de dispositivos de compensação (calhas e capacetes com ponteiros), para atletas com grande comprometimento nos membros superiores e inferiores. Nesta modalidade, não existe divisão por sexos (é um desporto misto) e pode ser disputado de forma individual, por pares ou por equipas de 3 jogadores (Carvalho, 2004), num total de 7 provas (Santos, 2012).

Os jogadores podem ser classificados em quatro classes (BC1, BC2, BC3 e BC4) (FPDD, 2014), contudo, no desporto escolar esta classificação não se aplica, existindo competição individual e pares na divisão 1 (alunos em cadeira-de-rodas, acompanhados por um assistente) e competição individual e em equipa na divisão 2 (alunos com e sem NEE).

Programa de Treino de Competências Psicológicas com alunos com NEE, enquanto proposta de intervenção

A preparação psicológica dos atletas, enquanto elemento fundamental do treino e sem qual o atleta se encontra limitado, é um fenómeno recente (Dosil, 2002). Em sintonia com esta perspetiva, o treino psicológico permite uma adaptação ótima às exigências da modalidade e da competição, desenvolvendo e otimizando a utilização das potencialidades individuais (Vitorino & Alves, 2009)

Tendo presente que a intervenção psicológica se vem alargando progressiva e gradualmente a muitas das áreas da atividade humana visando, entre outros aspetos, o bem-estar dos praticantes, a melhoria da sua autoestima, a redução dos níveis de

ansiedade e depressão, promovendo deste modo o desenvolvimento global e harmonioso do atleta (Vitorino & Alves, 2009), através da análise das repercussões psicológicas das diferentes práticas desportivas e do aconselhamento relativo às condições em que estas devem ocorrer, no início dos anos 90, a Psicologia do Desporto começou a tomar consciência da importância da definição e implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas (TCP) para os atletas com deficiência (Asken, 1991; Clark & Sachs, 1991, citados por Martin, 2005).

O alargamento gradual e progressivo da intervenção psicológica a muitas áreas da atividade humana, promove o desenvolvimento global e harmonioso do atleta (Vitorino & Alves, 2009). A análise das repercussões psicológicas das diferentes práticas desportivas e do aconselhamento relativo às condições em que estas devem ocorrer, no início dos anos 90, a Psicologia do Desporto começou a tomar consciência da importância da definição e implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas (TCP) para os atletas com deficiência (Asken, 1991; Clark & Sachs, 1991, citados por Martin, 2005).

“As capacidades psicológicas podem efetivamente ser desenvolvidas e utilizadas por atletas com deficiências físicas, sensoriais e intelectuais” (Hanrahan, 2007, p. 853) e, por vezes, a deficiência introduz aspetos únicos que apenas surgem quando se implementa este tipo de TCP, motivo que reforça a necessidade de focalizar a intervenção nas capacidades e habilidades, mais do que nas incapacidades, assim como, trabalhar com eles enquanto atletas e não porque são atletas (Hanrahan, 2007). Neste contexto, Bawden (2006) apresenta um conjunto de princípios presentes num serviço de consultadoria junto de atletas com deficiência, a saber: i) Criar um ambiente adequado; ii) Definir as regras básicas desde o início do processo de consultadoria, ao nível da confidencialidade; iii) Comunicar com um estilo apropriado à natureza da deficiência do atleta; iv) Estabelecer uma relação baseada na confiança, desenvolver o relacionamento e apresentar empatia; v) Fornecer *feedback*, em formato apropriado, facilitando a compreensão.

Um programa de TCP pode ser entendido como um programa que identifica, analisa, ensina e treina as diversas competências cognitivas, mentais ou psicológicas mais diretamente relacionadas com o rendimento desportivo (Alderman, 1984). As competências ou capacidades psicológicas, à semelhança das capacidades físicas e

técnicas, podem ser aprendidas, adquiridas ou melhoradas através do ensino, do treino e da prática.

O Programa de TCP implica a aprendizagem e/ou aperfeiçoamento de competências específicas e estratégias de preparação para a competição, tendo como objetivo obter respostas eficazes e consistentes por parte dos atletas com necessidades especiais, face às exigências das diversas situações desportivas (Cruz & Viana, 1996).

A crescente pressão e exigência de rendimentos e otimização de resultados, bem como as tentativas de obtenção de limites máximos, têm vindo a atribuir aos fatores psicológicos um peso cada vez maior na determinação dos resultados e do rendimento desportivo, e o desporto adaptado não é exceção.

Caracterizando-se como uma das modalidades desportivas para pessoas com deficiência, Marta (1998) considera que o atleta de *boccia* necessita de uma focalização ótima dos níveis de atenção e concentração, antes e entre os lançamentos, para permitir a melhor coordenação e controle muscular; deve ser capaz de recorrer facilmente à memória para obter a imagem mental, do gesto eficaz a reproduzir em termos motores; e tem de controlar as reações emocionais, através da utilização de estratégias apropriadas às exigências da situação competitiva em concreto, para não afetar a execução ótima do lançamento, e a capacidade de decisão tática.

O *boccia* “é um desporto de pontaria que testa o controlo muscular e a precisão, exigindo extrema destreza e concentração ao mais alto nível” (Santos, 2012, p. 51), requerendo dos jogadores “muita concentração, coordenação, controlo muscular, precisão, trabalho de equipa, cooperação e estratégia” (Carvalho, 2004, p. 31), coexistindo neste domínio 3 componentes comuns, a saber: controlo muscular, precisão e concentração.

Neste âmbito, e visando a melhoria na performance desportiva, implementou-se um Programa de TCP a aplicar em alunos com NEE, praticantes de *boccia*, iniciativa conjunta do setor da Educação Especial, departamento do Desporto Escolar e do CRI, que passamos a descrever.

METODOLOGIA

Caracterização da população alvo

O grupo de estudo foi constituído por 18 alunos com NEE (6 do género feminino e 12 masculino), com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos (MI=12,44; DP=1,36), com diversas patologias, com maior prevalência o autismo (perturbação do espectro do autismo) e a deficiência intelectual, do 1º, 2º e 3º ciclo do ensino básico, provenientes de duas escolas, da zona centro do país².

Todos os alunos estão abrangidos pelo Dec. Lei nº 3/2008, com Programas Educativos Individuais (PEI), integrando diversificadas medidas educativas especiais e são praticantes de *boccia* (na divisão 2 do Desporto Escolar), competindo individualmente e por equipas.

Procedimentos

No âmbito do estudo exploratório, com recurso ao estudo de caso, a vertente de investigação foi marcadamente qualitativa. Na recolha de informações sobre o grupo numa situação de contexto real, que permitisse a avaliação da intervenção, foram utilizadas diferentes técnicas (Yin, 2003, 2005; Stake, 1995): entrevistas, consultas dos PEI's, listas de verificação, registos audiovisuais (fotografias e vídeos) e observação participante, balizada em quatro momentos específicos ao nível da competição regional (havendo um atleta que participou numa competição distrital e posteriormente, numa nacional) do Desporto Escolar, coincidentes com o princípio e o final do Programa de TCP, no ano letivo 2013/14.

Descrição e implementação de um Programa de TCP para atletas com NEE

Tendo em conta as variáveis psicológicas mais relevantes no *boccia* (Marta, 1998), o modelo para desenvolvimento e implementação de um programa de TCP (Cruz & Viana, 1996) e as etapas de um Programa de Psicologia Aplicada ao Desporto (Becker

² Os alunos foram categorizados com base nos Sistemas de Classificação CIF (2004) e DSM-V (2013):
- Organização Mundial da Saúde (2004). *CIF - Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde* (A. Leitão, trad.). Lisboa: Direcção-Geral de Saúde;
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5ª ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Júnior & Samulski, 2002), estruturou-se um Programa de TCP, tal como se pode observar na Figura 1.



Figura 1. Programa de TCP

Informação e análise, junto do professor de educação física, acerca do tipo de serviços de treino e preparação psicológica que poderiam ser prestados, explicando as diferenças entre os vários tipos de abordagem na consultadoria em Psicologia do Desporto;

Avaliação inicial das necessidades e competências psicológicas dos atletas, numa perspetiva multidisciplinar e sistémica. Nesta etapa, procedeu-se a uma análise dos pontos fortes e fracos, recorrendo a várias técnicas de avaliação, nomeadamente entrevistas (atletas e profissionais do setor da educação especial, consultas dos PEI's, listas de verificação, registos audiovisuais (fotografias e vídeos) e observação (naturalista e participante).

Sistematização dos dados recolhidos na fase da avaliação inicial, em forma de relatório (individual e por escola-grupo), bem como através da constituição de um "*Dossier de Atleta*", segundo o modelo proposto por Alves, Brito e Serpa (1996), o qual foi formado por duas secções, uma relacionada com a *História Pessoal* [ao nível da história familiar, escolar e/ou profissional, desportiva, dados de anamnese e

informações ao nível da ocupação dos tempos livres (recreio e lazer) e uma segunda com elementos sobre o *Perfil Psicológico do Atleta*];

Determinação e identificação das competências psicológicas a integrar e a desenvolver no Programa, baseadas no interesse e no tempo disponibilizado pelo professor de Educação Física, com base na avaliação efetuada e nas competências psicológicas subjacentes à modalidade *boccia*;

Definição dos objetivos (gerais e específicos) do Programa de TCP: i) melhorar a atenção e concentração; ii) promover a autonomia pessoal e desportiva; iii) interiorizar e implementar as diversas rotinas desportivas; iv) criação de posturas adequadas;

Determinação do calendário e horário das sessões para a intervenção especializada (uma vez por semana, com sessões de 45 e 90 minutos).

Em termos operacionais, na **intervenção**, o treino psicológico foi integrado, ou seja correspondia aos momentos dos treinos técnicos e físicos, nos dois campos de *boccia*, com grupos mistos (apenas um registou elementos exclusivamente femininos), os quais tinham a constituição de dois a cinco atletas;

Realizaram-se várias observações e diversos treinos, com planificações e avaliações individualizadas, num total de 73 sessões para o Programa de TCP, divididas pelos cinco grupos, procedendo-se, de igual modo, ao acompanhamento nas quatro competições. Em todas as sessões, foram realizados relatórios (de carácter individual e por sessão). Nestas sessões, utilizaram-se estratégias específicas, de entre as quais se destacam:

- Antes de fornecer qualquer tipo de explicação sobre a tarefa a realizar, foi necessário focalizar a atenção do atleta;
- Explicar os requisitos necessários para executar a tarefa, com recurso a uma linguagem verbal simples e gestos em simultâneo;
- Fornecer uma explicação de cada vez;
- Verificar se o atleta compreendeu as instruções fornecidas, pedindo-lhe que as repita (quando a linguagem verbal estava presente);
- Encorajamento após o erro ou fracasso e utilização do reforço verbal, gestual e cinestésico pelo esforço e boa prestação;

- Estabelecimento de rotinas desportivas, ordenadas sequencialmente, recorrendo a fotografias digitalizadas, salientando-se a representatividade das posições corretas, as quais eram colocadas em cartões, em formato A4;
- Treino de competências atencionais, através de: gestos com as mãos; fazer a leitura do jogo, a partir das cores da raquete do *boccia* (vermelho para o jogador com bolas vermelhas, azul para o jogador com bolas azuis); associação do estímulo auditivo com o visual (bater com a raquete no chão, virando a face com a cor do jogador correspondente para jogar), etc.;
- Modificação de comportamentos através da modelação e desdobramento de tarefas em partes elementares, partindo pelo “processo passo a passo”, permitindo que possa terminar cada uma das fases, com êxito, antes de passar às seguintes;
- Organizar tarefas em pequenas etapas, facilitando o processo de aprendizagem e para que o atleta possa experimentar o sucesso;
- Treino simulado;
- Contactos periódicos com o professor de Educação Física e docentes de Educação Especial.

Avaliação final, em termos qualitativos e quantitativos, do Programa de TCP e da sua eficácia no desenvolvimento e mudança das competências psicológicas e apresentação de posturas adequadas, foi efetuada não só através de dados objetivos do rendimento em quatro momentos, correspondentes ao quadro competitivo do Desporto Escolar (duas competições nas escolas de origem e duas numa escola na sede de distrito), mas também através das avaliações dos professores (Educação Física e Educação Especial) com base na realização de entrevistas semiestruturadas, com posterior análise de conteúdo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O panorama criado pelo conjunto de atividades, aliado às opções metodológicas, permitiu a sinalização de alguns resultados, cuja leitura posterior possibilitou identificar elementos essenciais à avaliação das práticas, nomeadamente:

- Um primeiro aspeto que sobressai, do conjunto de ações realizadas, foi os resultados de rendimento apresentados, durante as diversas competições, o qual se salienta a participação de um atleta no campeonato nacional;
- À semelhança dos resultados encontrados por Vitorino e Alves (2009), a partir da implementação de um Programa de TCP, em populações com necessidades especiais, verificou-se uma melhoria da postura e *performance* desportiva durante a competição;
- Um outro aspeto está relacionado com a pertinência do modelo de intervenção, baseado na teoria cognitiva-comportamental, apesar da maior incidência de técnicas comportamentalistas;
- Por último, mas não de menos importância, um outro aspeto a salientar, é o tipo de recursos materiais utilizado, entre os quais se destaca o material audiovisual, nomeadamente a máquina de filmar, cartões e fotografias.

CONCLUSÃO

Um dos desafios educativos da sociedade atual é a concretização de objetivos escolares e formativos no processo de ensino-aprendizagem de todos os alunos, incluindo os que têm NEE.

Por outro lado, sabe-se que atualmente, ao lado das técnicas terapêuticas e dos avanços tecnológicos, o desporto constitui-se como um importante estímulo na reabilitação e reintegração da pessoa com deficiência na sociedade. Ou seja, o desporto poderá assumir-se como uma ferramenta valiosa na educação de valores nas escolas e, simultaneamente, pode oferecer a oportunidade de desenvolver habilidades e competências úteis noutros contextos vivenciais, a partir das aulas de Educação Física.

O conjunto de dados obtidos permite assinalar que existe uma relação direta entre o Programa de TCP e a apresentação de rotinas pré-competitivas, melhoria nos níveis de concentração e adoção de posturas adequadas durante os treinos e a competição.

De igual modo, verificou-se que este tipo de intervenção, inserida na triangulação Educação Especial/Psicologia do Desporto e do Exercício/Desporto Escolar, apresenta características favoráveis, sendo um método adequado para o desenvolvimento de competências específicas, promovendo a inclusão em meio escolar, junto da população com NEE. Regista-se, como implicação prática, a necessidade de reforçar

alguns conteúdos na formação inicial de docentes ao nível da interdisciplinaridade e potencialidades do desporto, contribuindo para a atenuação das desigualdades e/ou diferenças da população em estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alderman, R. (1984). The Future of Sport Psychology. In Silva, J. & Weinberg, R. (Eds.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 45-54). Champaign, IL: Human Kinetics.

Armstrong, F., & Barton, L. (2003). *Besoins Éducatifs Particuliers et "Inclusive Education"*. In: *Diversité et Handicap à l'école. Quelles Pratiques Éducatives Pour tous?* (pp. 85-96). Paris: CTNERHI/INRP.

Barros, J.M., Viegas, J., & Seabra, A.C. (2001). A Recreação e o Desporto. In Louro, C. (Coord.), *Acção Social na Deficiência* (pp. 227-252). Lisboa: Universidade Aberta.

Bawden, M. (2006). Providing Sport Psychology Support of Athletes with Disabilities. In Dosil, J. (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 665-683). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.

Cardoso, M. (2011). A Reabilitação de Pessoas com Deficiência Através do Desporto Adaptado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, FLORIANÓPOLIS, 33 (2), 529-539*. doi:10.1590/S0101-32892011000200017.

Carvalho, J.V. (2004) (Coord.). *A imagem que pode mudar Portugal - Livro da Missão de Portugal aos Jogos Paralímpicos de Atenas 2004*. Olival Basto: Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes.

Correia, L.M. (1997). *Alunos com Necessidades Educativas Especiais na Classe Regular*. Porto: Porto Editora.

Correia, L.M. (2005). *Inclusão e Necessidades Educativas Especiais. Um Guia para Educadores e Professores*. Porto: Porto Editora.

Cruz, J., & Viana, M. (1996). O Treino das Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição. In Cruz, J. (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-565). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Decreto-Lei n.º 3/2008 – Definição dos Apoios Especializados a prestar na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário, *Diário da República*, n.º 4, 1ª Série.

- Dosil, J. (2002). Entrenamiento Psicológico en Atletismo. In Dosil, J. (Ed.), *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención* (pp. 207-238). Madrid: Editorial Síntesis, S. A..
- FPDD (2014, Junho). *Boccia*. Acedido de <http://www.fpdd.org/pt/boccia>
- Hanrahan, S.J. (2007). Athletes with Disabilities. In Tenenbaum, G. & Eklund, R. (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (3ª ed.) (pp. 845-858). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc..
- Kirk, S., & Gallagher, J. (1996). *Educação da Criança Excepcional* (3ª Ed.). São Paulo: Martins Fonte.
- Madureira, I.P., & Leite, T.S. (2003). *Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Marta, L. (1998). Boccia: Estudo – Piloto sobre o Estado de Conhecimento na Modalidade. *Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física na Universidade do Porto*. Porto.
- Martin, J.J. (2005). Sport Psychology Consulting with Athletes with Disabilities. *Sport & Exercise Psychology Review*, 1 (2), 33-39.
- Melo, A.C., & López, R.F. (2002, Março 2014). O Esporte Adaptado. *Revista Digital*, 8 (51). Acedido de <http://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>
- Nahas, M.V. (2010). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo* (5ª ed.). Londrina: Midiograf.
- Sanches, I., & Teodoro, A. (2006). Da Integração à Inclusão Escolar: Cruzando Perspectivas e Conceitos. *Revista Lusófona de Educação*, 8, 63-83.
- Sánchez, F. M., & Vicente, F. M. (1988). *Educación física Física y Deportes para Minusvalidos Psíquicos*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Santos, H. (2012) (Coord.). *Livro de Missão. Jogos Paralímpicos Londres 2012*. Loures: Comité Paralímpico de Portugal.
- Saraiva, J.P., Almeida, M.R., Oliveira, C., Fernandes, R., & Cruz-Santos, A. (2013). Desporto Adaptado em Portugal: Do Conceito à Prática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18 (5), 623-635. doi:10.12820/rbafs.v.18n5p623
- Stake, R.E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- UNESCO (1994). *Declaração de Salamanca e Enquadramento da Acção na Área das Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa: Instituto da Inovação Educacional.

Vital, R., Leitão, M.B., Mello, M.T., & Tufik, S., (2002). Avaliação Clínica dos Atletas Paraolímpicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8 (3), 77-83. doi:10.1590/S1517-86922002000300003

Vitorino, A., & Alves, J. (2009). Treino Psicológico em Populações com Necessidades Especiais. *International Journal of Developmental and Education Psychology*, 3 (1), 251-256.

Winnick, J. (2011) (Ed.). *Adapted Physical Education and Sport* (5ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Yin, R.K. (2003). *Case Study Research: Design and Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Yin, R.K. (2005). *Introducing the World of Education*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.