

2024

#BEACTIVE DAY

# GUIA DE ACESSIBILIDADE

Melhorar a Acessibilidade  
à Atividade Física para  
Pessoas com Deficiência

[beactiveday.portugalactivo.pt](https://beactiveday.portugalactivo.pt)

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

europa active  
WITH PEOPLE • WITH ACTION • UNDER SKY

#BEACTIVE  
EUROPEAN WEEK OF SPORT

# ÍNDICE

<b>01 INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>02 A QUEM SE DESTINA ESTE GUIA?</b>	<b>5</b>
<b>03 COMPREENDER A DEFICIÊNCIA</b>	<b>7</b>
3.1 Sobre as deficiências na Europa	8
3.2 Tipos de deficiências e os seus desafios à atividade física	11
<b>04 ESTRATÉGIAS PARA A INCLUSÃO</b>	<b>13</b>
4.1 Acessibilidade física	14
4.2 Instalações inclusivas	16
4.3 Programas e serviços	21
<b>05 ENVOLVIMENTO E DIVULGAÇÃO</b>	<b>22</b>
5.1 Envolver-se de forma eficaz com a comunidade de pessoas com deficiência	23
5.2 Criar parcerias com organizações locais e grupos de defesa das pessoas com deficiência	24
<b>06 CONCLUSÃO</b>	<b>26</b>
<b>07 RECURSOS E LEITURAS COMPLEMENTARES</b>	<b>27</b>
<b>08 SOBRE O PROJETO <i>#BEACTIVE DAY 2024</i></b>	<b>29</b>



# AGRADECIMENTOS

Este guia foi desenvolvido no âmbito do projeto **#BEACTIVE DAY 2024** que é cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. O conteúdo foi desenvolvido por Gunta Anca, da [SUSTENTO, o órgão de cúpula da Letónia para organizações de pessoas com deficiência](#), e com o apoio e os contributos do consórcio, na sequência de um workshop colaborativo sobre o tema.

A nossa mais profunda gratidão é extensiva a um grupo diversificado de especialistas, membros da comunidade e organizações cujos contributos inestimáveis foram fundamentais para o desenvolvimento deste guia de inclusão. Os seus conhecimentos, perspectivas e experiências do mundo real enriqueceram o conteúdo e garantiram que este fosse prático e capacitante.

Um agradecimento especial aos defensores das pessoas com deficiência que partilharam as suas experiências pessoais e os seus desafios no acesso às actividades físicas. As suas histórias realçam a necessidade urgente de práticas mais inclusivas e inspiraram as recomendações deste guia.

A gratidão estende-se ainda às várias organizações especializadas nos direitos das pessoas com deficiência e no acesso às actividades físicas e ao desporto. Os seus esforços contínuos de investigação e defesa proporcionam uma base sólida para a compreensão das barreiras enfrentadas pelas pessoas com deficiência e das melhores práticas para eliminar esses obstáculos.

Além disso, o nosso apreço vai para os profissionais do fitness que implementaram programas inclusivos e deram feedback sobre estratégias eficazes e áreas a melhorar. A sua experiência prática foi essencial para criar soluções práticas que podem ser aplicadas em diferentes contextos.

Por último, os nossos agradecimentos aos organismos de financiamento governamentais e não governamentais que apoiam projectos de inclusão. O seu compromisso com a promoção da igualdade na atividade física, fitness e desporto permite a prossecução de iniciativas que podem criar um impacto duradouro na comunidade.

Este guia é um testemunho do poder da colaboração e do compromisso partilhado para melhorar a acessibilidade nas actividades físicas para todos, em particular para as pessoas com deficiência.



Co-funded by  
the European Union



**morla  
moves**

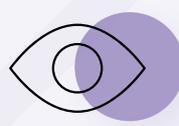


# 01 INTRODUÇÃO



## OBJETIVO

O objetivo do presente guia é sublinhar a importância vital da inclusão nas actividades físicas, em especial para as pessoas com deficiência. **A atividade física é um aspeto fundamental da saúde, do bem-estar e da socialização para todos os indivíduos, independentemente das suas capacidades físicas.** No entanto, **as pessoas com deficiência encontram frequentemente barreiras significativas que limitam a sua participação** no desporto, no fitness e nas actividades físicas. Este guia tem como objetivo abordar estas barreiras, fornecendo soluções práticas e estratégias que promovam a acessibilidade e a inclusão. O objetivo final é **assegurar que as actividades físicas sejam acolhedoras e acessíveis, permitindo que as pessoas com deficiência participem plenamente e beneficiem de igual modo.**



## VISÃO

**Este guia foi desenvolvido com base na visão de que todas as pessoas, independentemente do sexo, origem étnica, cultural ou económica, orientação sexual ou identificação de género, capacidade ou deficiência, tem o direito de participar em actividades físicas benéficas para a saúde. Este guia promove o poder da atividade física para ultrapassar as diferenças e unir as pessoas, e esforça-se por inspirar novos padrões de inclusão no sector.**

A nossa organização está empenhada em promover um ambiente inclusivo onde os benefícios da boa condição física e da saúde sejam acessíveis a todos, incluindo os portadores de deficiência. Ao abraçar a inclusão, não só cumprimos as normas legais e éticas, como também enriquecemos as nossas comunidades, promovendo a diversidade e a igualdade.



Este guia representa o nosso empenho contínuo em derrubar barreiras e criar oportunidades para que todos os indivíduos tenham uma vida ativa e saudável. Através de esforços dedicados e aprendizagem contínua, esforçamo-nos por estabelecer novos padrões de inclusão e acessibilidade na indústria do fitness, assegurando que os nossos programas e instalações satisfazem as necessidades de pessoas com capacidades diversas.





## 02 A QUEM SE DESTINA ESTE GUIA?

***Este guia de inclusão é dirigido a uma ampla gama de públicos que desempenham um papel crítico na promoção, gestão e defesa das atividades físicas.***

Ao dirigir-se especificamente a cada grupo, o guia pretende promover uma abordagem abrangente à inclusão em vários sectores e níveis de influência na indústria do fitness e da atividade física.

### **Profissionais do fitness e da atividade física**

Incluem-se aqui os proprietários e gestores de ginásios, clubes de fitness e centros recreativos ou de lazer que oferecem atividades físicas. É fundamental que estas entidades compreendam como modificar as suas instalações, equipamentos e programas para que sejam acessíveis e acolhedores para as pessoas com deficiência. Este guia fornece recomendações accionáveis para ajudar estes fornecedores a adaptar os seus serviços de modo a satisfazer as necessidades de todos os participantes.



### **Personal Trainers e Instrutores**

Os treinadores pessoais e os instrutores de fitness interagem diretamente com os participantes e têm um impacto significativo na sua experiência de exercício. Este guia oferece métodos de formação especializados e estratégias de comunicação para garantir que os instrutores estão bem equipados para trabalhar eficazmente com indivíduos que têm vários tipos de deficiências.

### **Centros Comunitários e Clubes Desportivos**

Estas organizações são tradicionalmente o centro das atividades desportivas e recreativas locais, pelo que é essencial que os centros comunitários e os clubes desportivos de base dêem o exemplo na promoção da inclusão. Este guia ajudará estas organizações a implementar políticas e práticas que garantam que todos na comunidade tenham oportunidades iguais de participar e desfrutar de atividades físicas.



## Decisores políticos e Stakeholders na indústria do fitness

Os decisores políticos têm autoridade para influenciar iniciativas públicas e privadas que melhorem a acessibilidade no desporto e no fitness. Este guia oferece informações sobre os ajustes políticos necessários e as estratégias de defesa que podem apoiar a criação de ambientes mais inclusivos. As Stakeholders, incluindo patrocinadores, fabricantes de equipamento de fitness e associações profissionais, também encontrarão informações valiosas sobre como apoiar eficazmente os esforços de inclusão.



## Pessoas com deficiência

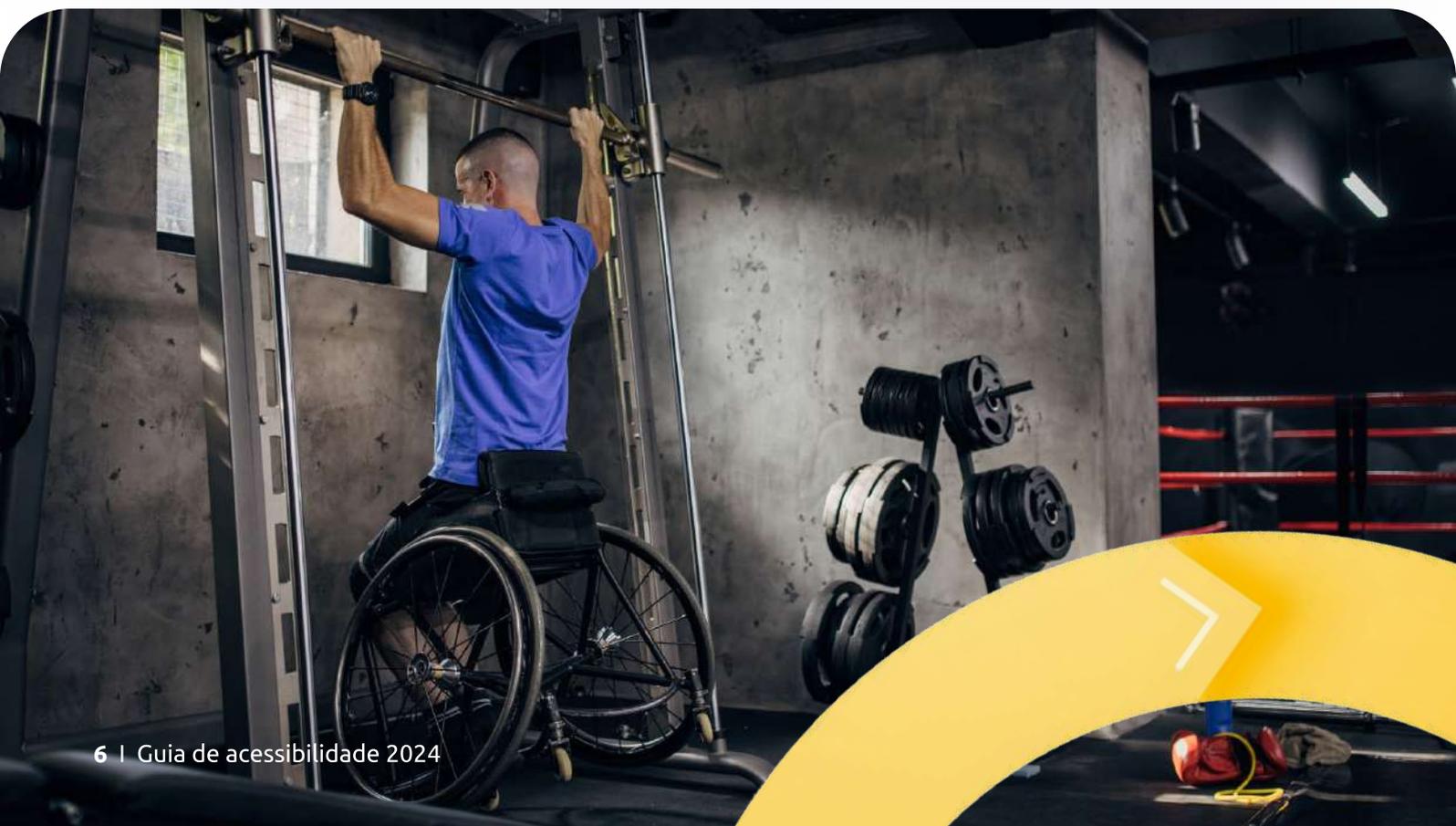
É importante salientar que este guia também se destina às pessoas com deficiência, oferecendo-lhes conhecimentos e recursos para defenderem os seus direitos e necessidades nos sectores do fitness, da atividade física e do desporto. Ao capacitar as pessoas com deficiência com informações sobre o que podem solicitar e esperar dos prestadores de serviços de fitness e dos programas desportivos comunitários, este guia ajuda-as a serem participantes activos na criação de ambientes acessíveis e inclusivos.



Ao visar estes grupos, o guia pretende criar um efeito de cascata que melhore a acessibilidade e a inclusão em todo o espectro do sector do fitness e da atividade física.



Quer seja através da prestação direta de serviços, da implementação de políticas, do envolvimento da comunidade ou da defesa pessoal, cada grupo tem um papel único a desempenhar na promoção da saúde e do bem-estar para todos, independentemente da capacidade física.





## 03 COMPREENDER A DEFICIÊNCIA

### Estatísticas e dados actuais sobre a participação na atividade física entre as pessoas com deficiência

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD), assinada tanto pela União Europeia (UE) como pelos seus Estados-Membros, continua a ser a referência comum para a definição de deficiência:



*'As pessoas com deficiência são aquelas que têm incapacidades físicas, mentais, intelectuais ou sensoriais de longa duração que, em interação com diversas barreiras, podem impedir a sua participação plena e efectiva na sociedade em condições de igualdade com os outros.'*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Convenção sobre o Direito das Pessoas com Deficiência, artigo 1. Nações Unidas (2006)



## 3.1 Sobre as deficiências na Europa

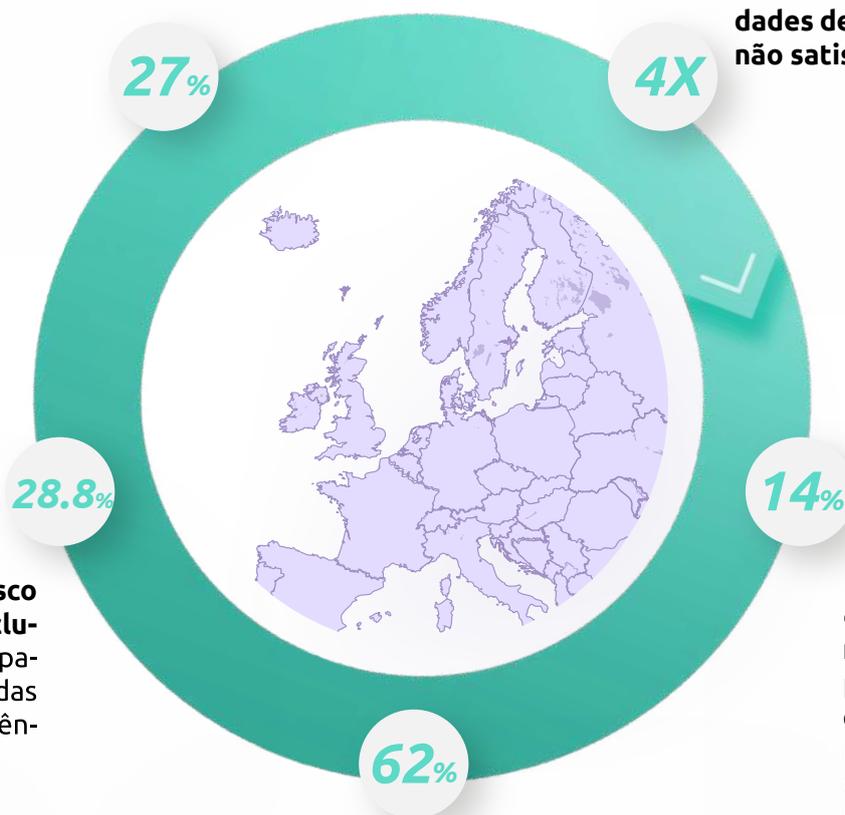
Tal como se explica na secção seguinte, existem vários modelos de deficiência, cada um com o seu próprio entendimento e definição de deficiência, cuja diversidade provoca uma série de limitações complexas e considerações necessárias.

A ausência de uma definição comum de deficiência na UE cria uma falta de coerência nas políticas de deficiência, ao mesmo tempo que permite a sua melhor orientação, e impede ainda a UE de recolher uma avaliação estatística completa da deficiência.

### Alguns dos dados mais recentes sobre este tema sugerem que:

**101 milhões de pessoas**, ou seja, 27% da população da UE, têm algum tipo de deficiência em 2022

As pessoas com deficiência têm **quatro vezes mais probabilidades de ter necessidades de cuidados de saúde não satisfeitas**



**28,8% estão em risco de pobreza ou exclusão social** (em comparação com 18,3% das pessoas sem deficiência).<sup>2</sup>

Ter uma deficiência é a **terceira razão mais mencionada para não ser fisicamente ativo** com mais regularidade (14%), atrás da “falta de tempo” e da “falta de motivação ou interesse”<sup>3</sup>

As pessoas com deficiência têm **16 a 62% menos probabilidades de atingir os níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS)**, o que as torna mais propensas a desenvolver complicações de saúde<sup>4</sup>.

<sup>2</sup>Deficiência na UE: factos e números. Conselho Europeu, Conselho da União Europeia.

<sup>3</sup> Eurobarómetro Especial 525: Desporto e Atividade Física, 2022: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

<sup>4</sup>Analysis of the Barriers and Motives for Practicing Physical Activity and Sport for People with a Disability: Differences According to Gender and Type of Disability, Ascondo et al.(2023)

**Estes números são cruciais para compreender a dimensão da questão e a necessidade de intervenções específicas**, enquanto permitem saber quantas pessoas beneficiariam de um maior acesso e inclusão no fitness, na atividade física e no desporto.

Tanto a UE como os seus Estados-Membros assinaram e ratificaram a CDPD em 2020, cujo artigo 30.º se refere explicitamente à “participação na vida cultural, na recreação, no lazer e no desporto”, para “*promover a participação das pessoas com deficiência nas actividades desportivas regulares a todos*

*os níveis; assegurar que as pessoas com deficiência tenham a oportunidade de organizar, desenvolver e participar em actividades desportivas específicas para pessoas com deficiência; [e] assegurar que as pessoas com deficiência tenham acesso a instalações e serviços desportivos”.*

Embora tenham sido feitos progressos notáveis nos últimos 20 anos, tornando o desporto e a atividade física mais acessíveis às pessoas com deficiência, a margem para melhorias continua a ser consequente e, por conseguinte, deve ser abordada.





## Modelos de deficiência

*Os modelos de deficiência referem-se aos quadros utilizados para compreender e definir a deficiência, cada um deles influenciando a forma como a sociedade percebe e responde às pessoas com deficiência.*

Estes modelos moldam as políticas públicas, as atitudes sociais e a prestação de serviços, incluindo a forma como as deficiências são geridas e acomodadas em vários contextos, como os cuidados de saúde, a educação e o emprego.

A compreensão dos diferentes modelos de deficiência é crucial para o desenvolvimento de programas inclusivos de fitness e atividade física:



### O modelo médico

Vê as deficiências principalmente como doenças ou anomalias que devem ser corrigidas ou curadas. De acordo com este modelo, a atenção centra-se frequentemente na condição e nas suas limitações, com soluções destinadas a mudar ou a tratar o indivíduo através de intervenções médicas.

### O modelo dos direitos humanos

Centra-se nos direitos inerentes de todos os indivíduos, incluindo os portadores de deficiência, dando ênfase às barreiras sociais à inclusão. Este modelo defende mudanças nas políticas, leis e práticas para eliminar essas barreiras e garantir a igualdade de direitos e oportunidades para as pessoas com deficiência.



### O modelo social

Desenvolvida a partir do modelo dos direitos humanos, esta abordagem encara a deficiência como uma construção social, argumentando que a sociedade está estruturada de forma a excluir as pessoas com deficiência. Defende a mudança de atitudes e ambientes sociais para incluir plenamente as pessoas com deficiência.

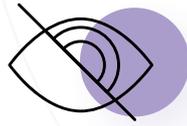
## 3.2 Tipos de deficiências e os seus desafios à atividade física

Compreender os diferentes tipos de deficiência ajuda a criar adaptações adequadas e estruturas de apoio em contextos de fitness e desporto e é, por isso, fundamental para aumentar a disponibilidade e acessibilidade da atividade física para as pessoas com deficiência.



### Deficiências físicas

Condições que afectam a mobilidade ou as funções motoras dos indivíduos, tais como lesões na medula espinal, paralisia cerebral ou esclerose múltipla. Estas deficiências podem exigir equipamento de adaptação ou programas de atividade física modificados para garantir que a participação seja possível e agradável.



### Deficiências visuais

Estas incluem a visão parcial e a cegueira, que podem limitar a capacidade de um indivíduo para participar em atividades físicas que exijam uma boa visão. As adaptações podem incluir pistas auditivas, marcadores tácteis e a utilização de guias ou ajudantes com visão.



### Deficiências auditivas

A surdez ou a dificuldade de audição podem afetar a comunicação num ambiente de grupo e a capacidade de receber informações auditivas. O fornecimento de sinais visuais, a utilização de intérpretes de língua gestual e a garantia de acesso visual às instruções podem facilitar a participação.

#### As barreiras típicas enfrentadas na participação em atividades físicas

**Acessibilidade:** A falta de instalações acessíveis, como rampas, elevadores ou equipamento de adaptação, pode impedir a participação.

**Equipamento:** O equipamento normal de exercício físico muitas vezes não se adapta às pessoas que utilizam cadeiras de rodas ou têm mobilidade limitada.

**Concepção do programa:** Muitos programas de atividade física não são concebidos com adaptações para diferentes graus de capacidade física.

#### As barreiras típicas enfrentadas na participação em atividades físicas

**Desafios de navegação:** Dificuldade em navegar com segurança em espaços físicos sem pistas tácteis ou auditivas.

**Comunicação:** Os sinais visuais habituais nas aulas ou sessões de formação (por exemplo, demonstrações) não são eficazes.

**Utilização de equipamento:** Dificuldade em utilizar o equipamento em segurança sem modificações ou assistência.

#### As barreiras típicas encontradas na participação em atividades físicas

**Informação auditiva:** Não se ouvem os sinais auditivos habituais nas aulas ou nas instruções, o que pode levar a problemas de segurança ou a uma falta de sincronização nas atividades de grupo.

**Comunicação:** A falta de intérpretes de língua gestual ou de instruções escritas pode impedir os participantes de participarem plenamente nas atividades.



## Deficiências intelectuais

Afetam as funções cognitivas e podem influenciar a capacidade de um indivíduo para seguir instruções complexas, compreender as regras dos jogos ou lidar com ambientes competitivos. Instruções simplificadas, períodos de aprendizagem mais alargados e treino de apoio são benéficos.

### As barreiras típicas enfrentadas na participação em atividades físicas

**Instruções complexas:** Dificuldade em compreender e seguir regras ou instruções complexas em aulas de fitness tradicionais.

**Integração social:** Os desafios na interação social podem levar a sentimentos de isolamento ou exclusão em ambientes de grupo.

**Sobrecarga cognitiva:** Os ambientes de ritmo acelerado ou as atividades que requerem uma tomada de decisão rápida podem ser esmagadores.



## Deficiências psicossociais

Condições de saúde mental, como a depressão, a ansiedade e a perturbação bipolar, que podem afetar a motivação, os níveis de energia e a interação social de um indivíduo. Opções de participação flexíveis, um ambiente de apoio e pessoal sensibilizado para a saúde mental podem ajudar a aumentar a participação e o prazer.

### As barreiras típicas enfrentadas na participação em atividades físicas

**Motivação:** A flutuação dos níveis de energia e de motivação pode dificultar a participação regular.

**Ansiedade social:** Os ambientes de grupo podem ser intimidantes, criando barreiras à participação.

**Estigma:** A incompreensão e o estigma em torno da saúde mental podem levar à exclusão ou à falta de apoio em ambientes de fitness.

Cada um dos diferentes tipos de deficiência está exposto a uma variedade de desafios, alguns dos quais estão presentes em diferentes tipos de deficiência. De um modo geral, poder-se-ia sugerir que existem três categorias de desafios que devem ser considerados:

1

#### Barreiras físicas:

Instalações inadequadas, equipamento não adaptável, transportes inacessíveis.

2

#### Barreiras sociais e psicológicas:

Estigma, estereótipos, falta de apoio social.

3

#### Barreiras de comunicação:

Métodos de comunicação ineficazes, falta de intérpretes de língua gestual ou de materiais em Braille.





## 04 ESTRATÉGIAS PARA A INCLUSÃO



*A criação de espaços físicos acessíveis é fundamental para promover a inclusão em instalações de fitness, atividade física e desporto. Estas adaptações não só cumprem os requisitos legais, como também garantem que as pessoas com deficiência possam participar de forma confortável e segura. Este capítulo apresenta uma visão geral dos elementos a considerar nas infra-estruturas, equipamentos e serviços.*





## 4.1 ACESSIBILIDADE FÍSICA

### Entrada e circulação

#### Entradas acessíveis

- Assegurar que todas as entradas, corredores e portas são acessíveis a cadeiras de rodas.
- Instalar rampas onde existam degraus, com uma inclinação de 5-8% e corrimões em ambos os lados.
- A entrada do edifício deve estar livre de obstáculos, como soleiras e degraus.
- Prever uma área de manobra no topo e na base das rampas de, pelo menos, 1,5 metros.
- As aberturas das portas devem ter uma largura mínima de 0,9 metros, com as portas a abrir na direção da rampa.
- Marque as portas de vidro com uma linha de contraste a 1,4 metros e 0,3 metros acima do nível do chão para facilitar a visibilidade.



#### Corredores e pavimentos

- Os corredores das salas e halls devem ter, pelo menos, 1,5 metros de largura para acomodar os utilizadores de cadeiras de rodas.
- Utilize um pavimento liso e antiderrapante para garantir a segurança.
- Fixe bem todas as alcatifas para evitar que escorreguem.
- Marque os limites das passagens entre equipamentos com uma linha de contraste para ajudar as pessoas com deficiências visuais.

## Disposição do equipamento

- Organize o equipamento do ginásio de modo a permitir um amplo espaço à volta de cada peça para facilitar a transferência de uma cadeira de rodas. Isto inclui a disponibilização de opções de altura mais baixa para equipamento como máquinas de pesos e equipamento de cardio.



## Equipamento acessível

- Inclua equipamento especificamente concebido para pessoas com deficiência, como elípticas sentadas, máquinas de pesos acessíveis a cadeiras de rodas e bicicletas de mão.
- Colocar no equipamento do ginásio interfaces fáceis de utilizar por pessoas com deficiências visuais ou destreza manual limitada. Isto pode incluir ecrãs tácteis com botões grandes, comandos de voz ou etiquetas em braille.
- Equipar o equipamento normal de ginásio com cintos, fixadores para cadeiras de rodas e outro equipamento necessário para ser adaptado a cadeiras de rodas.



## 4.2 INSTALAÇÕES INCLUSIVAS

*Assegurar a existência de vestiários e chuveiros acessíveis com barras de apoio, casas de banho e chuveiros acessíveis.*

### Vestiário

1

#### Vestiários acessíveis a cadeiras de rodas

- Certifique-se de que o vestiário não tem menos de 1,5x2,2 metros.
- Equipar o espaço com pegas de apoio a uma altura de 0,9 metros e um banco.

2

#### Especificações das portas

- A largura da porta deve ser de, pelo menos, 0,9 metros, capaz de abrir facilmente num ângulo de, pelo menos, 90 graus.
- Os puxadores das portas devem estar posicionados a uma altura de 0,9 metros, com fechaduras que possam ser abertas do exterior em caso de emergência.

3

#### Privacidade e assistência

- De preferência, vestiário deve ser uma divisão separada para permitir a assistência de alguém do sexo oposto, se necessário.

# Casa de banho

## 1

### Casas de banho acessíveis

- Assegurar que todos os edifícios públicos têm casas de banho acessíveis proporcionais ao número de visitantes.
- Colocar sinais sequenciais que orientem para as casas de banho acessíveis.
- Disponibilizar pelo menos uma casa de banho separada para pessoas que necessitem de assistência de alguém do sexo oposto.

## 2

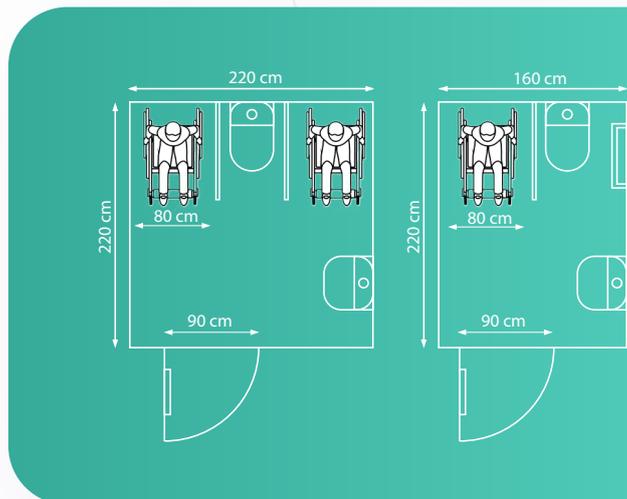
### Especificações das portas das casas de banho

- Marcar as portas para utilizadores de cadeiras de rodas com uma marcação especial a uma altura de 1,60 metros.
- Assegurar uma área de manobra livre com um diâmetro de 1,5 metros em frente da casa de banho.

## 3

### Parâmetros da casa de banho

- A área de manobra livre no interior da cabina deve ter 1,5 metros de diâmetro.
- A largura da porta deve ser de, pelo menos, 0,9 metros, abrindo num ângulo de, pelo menos, 90 graus.
- Equipar a porta com um puxador interior da largura da porta e uma fechadura que possa ser aberta do exterior.
- Os pavimentos devem ser lisos e antiderrapantes.
- Assegure-se de que a sanita é acessível pela frente com um diâmetro de 1,4 metros e, pelo menos, por um dos lados com uma largura de 0,75-0,90 metros até ao corrimão de apoio.
- A altura da sanita deve ser de 0,45-0,47 metros (sem tampa).
- Instalar os apoios de braços de elevação a uma altura não superior a 1,20 metros do chão.
- Certifique-se de que o suporte do papel higiénico é acessível a partir da sanita.
- Utilize cores contrastantes para a tampa da sanita e o espaço circundante.



- Coloque os interruptores eléctricos numa cor contrastante a uma altura de 0,9 metros do chão.
- O lavatório deve ter uma altura de 0,80-0,85 metros, sem obstáculos por baixo, e uma torneira de alavanca única acessível a uma pessoa em cadeira de rodas.
- Assegurar que os suportes de sabão estão a uma altura de 0,90-1,1 metros e que o bordo inferior dos espelhos não está a mais de 1 metro de altura ou é ajustável.
- Colocar o bordo inferior dos secadores de mãos e dos suportes de toalhas a uma altura de 1,1 metros.
- Equipar as casas de banho com botões de segurança a uma altura de 0,15 metros e 0,9 metros ou um botão com um cordão para emergências.

# Zona dos Duches

## 1 Zona dos duches acessíveis

- Certifique-se de que pelo menos um duche é acessível a uma pessoa com dificuldades de mobilidade.
- As portas das casas de banho devem ter uma largura de 0,90 metros, com soleiras não superiores a 1,5 cm.

## 2 Zona dos Duches

- Equipar a zona dos duches com um banco rebatível a uma altura de 0,50 metros do chão, de preferência com apoios de braços eleváveis (profundidade do banco: 0,30-0,40 metros, largura do banco: 0,40-0,50 metros, capacidade de carga: pelo menos 120 kg).
- As portas dos duches devem abrir para o exterior.

## 3 Área de manobra e segurança

- Assegurar uma área de manobra livre com um diâmetro de 1,5 metros.
- Instale botões de ajuda a uma altura de 0,15 metros e 0,9 metros.
- Utilizar pavimentos ou tapetes antiderapantes na casa de banho e na cabina.
- Equipar a cabina de duche com pegas horizontais a uma altura de 0,9 metros e uma pega vertical a uma altura de 0,9-1,6 metros.

## 4 Especificações do duche

- A altura da cabeça do chuveiro deve ser regulável entre 0,9 metros e 2,0 metros.
- A torneira do duche deve ter uma altura de 0,9 metros e um bocal com termóstato.

## 5 Características de acessibilidade

- Assegurar que os suportes para toalhas estão a uma altura de 1,0-1,2 metros.
- Disponibilizar cabides na casa de banho a uma altura de 1,2 metros do chão.



# Sinalética

Uma sinalização eficaz num ginásio ou num edifício destinado a pessoas com deficiência é crucial para a acessibilidade e facilidade de navegação. Eis os principais aspectos a ter em conta na conceção e implementação dessa sinalética:

1

## Visibilidade

- A sinalética deve ser suficientemente grande para ser facilmente legível a uma distância razoável. A altura de montagem deve ser acessível tanto para pessoas de pé como para pessoas em cadeiras de rodas.
- Um contraste elevado entre o texto e o fundo melhora a legibilidade. Normalmente, é utilizado texto preto sobre fundo branco ou texto branco sobre fundo escuro para maximizar a visibilidade.

2

## Símbolos e ícones

- Utilize símbolos universalmente reconhecidos, como o Símbolo Internacional de Acesso para a acessibilidade em cadeira de rodas. Estes símbolos são rapidamente identificáveis e compreendidos por pessoas de diferentes origens.
- Inclua símbolos para circuitos auditivos, sistemas de alarme visual e outras tecnologias de assistência. Estes ícones devem ser normalizados e facilmente distinguíveis.



International Symbol of Access



Sign Language Interpretation Symbol



International Symbol for Braille



International Symbol for Hearing Loops



International Symbol for Intellectual Disability

3

## Texto e tipos de letra

- Utilize uma linguagem clara e concisa para comunicar informações de forma eficaz. Evite utilizar calão, gírias ou termos demasiado técnicos que possam confundir.
- Os tipos de letra devem ser simples, sem serifa e suficientemente grandes para serem lidos facilmente por pessoas com deficiências visuais. Exemplos de tipos de letra legíveis incluem Arial e Helvetica.

4

## Braille e sinalização tátil

- Braille: A incorporação de braille nos sinais pode ajudar os utilizadores com deficiência visual a navegar nas instalações de forma independente.
- Características tácteis: As letras em relevo e os pictogramas também podem ser benéficos para as pessoas que lêem através do tato.

## 5

### Colocação e coerência

- Os sinais devem ser colocados em pontos-chave como entradas, casas de banho, elevadores e áreas de serviço para garantir que são vistos por todos, independentemente do seu percurso no ginásio ou no edifício.
- Manter uma linguagem de design consistente em toda a sinalética do seu ginásio ajuda a criar uma experiência de navegação coesa. Isto inclui manter os mesmos esquemas de cores, iconografia e alturas de colocação em toda a instalação.

## 6

### Sinalização digital e interactiva

- Considere a utilização de sinalização digital que possa ser actualizada facilmente para refletir alterações na disposição do ginásio ou no equipamento disponível. Os sinais digitais também podem integrar elementos interactivos, como ecrãs tácteis, embora estes devam ser concebidos tendo em conta a acessibilidade.
- A inclusão de sinais sonoros ou a disponibilidade de uma aplicação móvel que vocalize a informação da sinalética pode ser extremamente útil para os membros com deficiência visual.

*A implementação destas funcionalidades não só cumpre os regulamentos de acessibilidade, como também melhora significativamente a qualidade geral do serviço e a segurança no ginásio. Esta estratégia inclusiva beneficia não só aqueles com necessidades específicas, mas melhora a experiência do ginásio para todos os membros, promovendo uma atmosfera acolhedora e de apoio. Ao adotar estas abordagens, os ginásios podem cultivar um ambiente convidativo para pessoas de todas as capacidades, apoiando assim tanto a aptidão física como o bem-estar social.*



## 4.3 PROGRAMAS E SERVIÇOS

### Aulas especializadas

Ofereça aulas de fitness adaptadas a indivíduos com tipos específicos de deficiência. Isto pode incluir aulas de ioga suave para pessoas com problemas nas articulações ou treino de força para utilizadores de cadeiras de rodas.



### Pessoal especializado

Empregar ou formar pessoal especializado no trabalho com clientes com deficiência. Estes formadores devem compreender as necessidades únicas e as melhores práticas para uma gama diversificada de clientes.



### Políticas de inclusão

Desenvolver políticas de ginásio que apoiem explicitamente a inclusão, tais como sistemas de amigos ou descontos para prestadores de cuidados que acompanhem clientes com deficiência.



### Formação dos colaboradores

Formar regularmente todo os colaboradores sobre sensibilização para a deficiência e técnicas de comunicação adequadas para garantir um ambiente acolhedor para todos. Informe os colaboradores sobre os diferentes tipos de deficiência, incluindo as deficiências físicas, sensoriais, cognitivas e emocionais. Dar a conhecer os desafios diários enfrentados pelas pessoas com deficiência e a forma como os colaboradores as podem apoiar eficazmente. Organizar formação especializada sobre como adaptar as rotinas e o equipamento de fitness a pessoas com diferentes tipos de deficiência.





# 05 ENVOLVIMENTO E DIVULGAÇÃO



## 5.1 ENVOLVER-SE DE FORMA EFICAZ COM A COMUNIDADE DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



### Comunicação inclusiva

- Utilizar vários canais de comunicação, como as redes sociais, boletins informativos e boletins comunitários, para chegar a um público mais vasto.
- Assegurar que todas as comunicações são acessíveis, utilizando linguagem clara, legendas e texto alternativo para as imagens.
- Fornecer informações em vários formatos, incluindo braille, letras grandes e áudio.



### Eventos e seminários comunitários

- Organize eventos e workshops centrados na atividade física, no fitness e no bem-estar, adaptados às pessoas com deficiência.
- Oferecer programas adaptados a diferentes tipos de deficiência.
- Criar um ciclo de feedback em que os membros da comunidade possam partilhar as suas necessidades e sugestões.



### Presença online

- Desenvolver um sítio Web acessível que inclua informações pormenorizadas sobre características e programas acessíveis.
- Utilize as redes sociais para destacar histórias de sucesso, eventos futuros e recursos disponíveis para pessoas com deficiência.



### Feedback e melhoria contínua

- Procure regularmente obter feedback dos membros com deficiência para compreender as suas experiências e identificar áreas de melhoria.
- Realize inquéritos e grupos de discussão para obter informações pormenorizadas.

## 5.2 CRIAR PARCERIAS COM ORGANIZAÇÕES LOCAIS E GRUPOS DE DEFESA DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

1

### Identificar potenciais parceiros

- Pesquise organizações locais e grupos de defesa que apoiam pessoas com deficiência.
- Faça uma lista de potenciais parceiros, incluindo organizações sem fins lucrativos, grupos comunitários e agências governamentais.

2

### Contactar e estabelecer contacto

- Inicie o contacto através de cartas formais, e-mails ou telefonemas para apresentar o seu ginásio e propor potenciais colaborações.
- Participe em reuniões, conferências e eventos locais para estabelecer contactos com representantes destas organizações.

3

### Programas e eventos de colaboração

- Desenvolva programas e eventos conjuntos que beneficiem tanto o ginásio como a organização parceira.
- Organizar em conjunto workshops, aulas de fitness e sessões informativas sobre saúde e bem-estar para pessoas com deficiência.
- Organize campanhas de sensibilização em conjunto para promover a inclusão e a acessibilidade.

4

### Partilha de recursos

- Partilhe recursos como espaço, equipamento e conhecimentos especializados para apoiar iniciativas conjuntas.
- Ofereça as instalações do seu ginásio para reuniões ou eventos organizados pelas organizações parceiras.

# 5

## Voluntariado e apoio

- Incentive os membros e o pessoal do ginásio a participarem como voluntários em actividades organizadas por organizações parceiras.
- Apoie as iniciativas e os eventos organizados por estes grupos, reforçando os laços comunitários.

# 6

## Promoção mútua

- Promova os eventos e iniciativas das organizações parceiras através dos canais de comunicação do seu ginásio.
- Solicitar que as organizações parceiras partilhem com os seus membros informações sobre os serviços e programas acessíveis do seu ginásio.

# 7

## Envolvimento contínuo

- Manter uma comunicação regular com as organizações parceiras para discutir oportunidades de colaboração actuais e futuras.
- Rever e avaliar regularmente os resultados das parcerias para garantir que estão a satisfazer as necessidades de ambas as partes e da comunidade.



Ao implementar estas estratégias, os ginásios podem envolver-se eficazmente com a comunidade de pessoas com deficiência, garantindo oportunidades de fitness inclusivas e promovendo relações fortes com a comunidade. Não se esqueça de apresentar as histórias, iniciativas e programas que incluíram com êxito pessoas com deficiência.



# 06 CONCLUSÃO

- O projeto e a campanha **#BEACTIVE DAY 2024** são uma **oportunidade** para criar, expandir, melhorar ou consolidar as suas políticas de inclusão, oferecendo uma atividade física qualitativa e acessível às pessoas com deficiência
- Garantir a acessibilidade e a inclusão nos ginásios é crucial para **criar um ambiente acolhedor e de apoio** às pessoas com deficiência. Este compromisso não só melhora a experiência do utilizador, como também promove **um sentido de comunidade** e de pertença.
- A utilização de estratégias de **comunicação inclusivas** e o **envolvimento com a comunidade de pessoas com deficiência** através de vários canais ajuda a construir relações fortes e a compreender as suas necessidades.
- A disponibilização de **instalações acessíveis**, incluindo entradas, balneários, casas de banho e chuveiros, é essencial para acolher pessoas com deficiência. Adaptar o equipamento de fitness e oferecer programas especializados que atendam a uma gama diversificada de capacidades, promovendo a inclusão no fitness.
- A formação **regular e abrangente do pessoal em matéria de sensibilização** para a deficiência e de técnicas de comunicação adequadas é fundamental para garantir um ambiente acolhedor para todos os membros do ginásio. Os programas de formação devem ser contínuos e envolver experiências práticas.
- **A criação de parcerias** com organizações locais e grupos de defesa de direitos aumenta a capacidade do ginásio para servir a comunidade de pessoas com deficiência. Os programas de colaboração, a partilha de recursos e o apoio mútuo reforçam os laços comunitários e promovem oportunidades de fitness inclusivas.
- Procurar obter **feedback** dos clientes com deficiência e melhorar continuamente os serviços com base nesse feedback garante que o ginásio continua a responder às suas necessidades. **As revisões e atualizações regulares** das características e programas de acessibilidade são essenciais para manter elevados padrões de inclusão.
- Sublinhar a importância da inclusão e do respeito em todas as interações promove uma **cultura de ginásio positiva e solidária**. Incentivar o pessoal a ser proactivo, paciente e empático ajuda a criar um ambiente onde todos se sentem valorizados e incluídos.



# 07

## RECURSOS E LEITURAS COMPLEMENTARES

***Existe uma grande quantidade de informação, recursos e ferramentas disponíveis em linha para apoiar uma informação mais aprofundada sobre práticas inclusivas para este grupo-alvo.***

### ***Regulamentos, normas e quadros europeus relevantes***

EN 17210:2020 - *Acessibilidade e usabilidade do ambiente construído - Requisitos funcionais* (2021). Esta é uma norma europeia que fornece critérios e recomendações para a acessibilidade e usabilidade do ambiente construído, incluindo espaços públicos e instalações recreativas como ginásios.

[https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements\\_en](https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements_en)

A norma destina-se a uma utilização equitativa e segura para a *Lei Europeia da Acessibilidade* (EAA) da União Europeia (2019) - Esta lei visa melhorar o funcionamento do mercado interno de produtos e serviços acessíveis, eliminando os obstáculos criados por regras divergentes nos Estados-Membros.

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1202>

*Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência* (2006)

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Briefing do Serviço de Estudos do Parlamento Europeu sobre a *compreensão das políticas da UE para as pessoas com deficiência* (2023)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS\\_BRI\(2021\)698811\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI(2021)698811_EN.pdf)

*Estratégia da União Europeia para o Direito das Pessoas com Deficiência 2021-2023* (2021)

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e1e2228-7c97-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>

Conclusões do Conselho da União Europeia e dos representantes dos Estados-Membros reunidos no Conselho sobre o acesso das pessoas com deficiência ao desporto (2019)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52019XG0607%2803%29&qid=1649841830547>

### **Organizações e sites**

Fórum Europeu das Pessoas com Deficiência (EDF) - Uma organização de cúpula das pessoas com deficiência que reúne organizações representativas de pessoas com deficiência de toda a Europa. É um forte defensor dos direitos das pessoas com deficiência e oferece recursos para tornar vários ambientes acessíveis.

<https://www.edf-feph.org/publications/>

Pode também consultar a lista de membros da EDF para encontrar organizações nacionais de pessoas com deficiência

<https://www.edf-feph.org/our-members/>

Inclusion Europe - uma organização baseada em membros que representa e defende as pessoas com deficiência intelectual e as suas famílias

<https://www.inclusion.eu/>

Special Olympics - uma organização desportiva mundial para crianças e adultos com deficiência intelectual que oferece atividades e formação durante todo o ano

<https://www.specialolympics.org/>

Conselho Europeu, Conselho da União Europeia Deficiência na UE: factos e números

<https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/>

## Publicações e artigos

A iniciativa AccessibleEU alberga uma biblioteca em linha que fornece uma grande variedade de recursos sobre normas de acessibilidade, guias e melhores práticas em toda a Europa. Esta biblioteca digital tem como objetivo apoiar as partes interessadas na aplicação mais eficaz da legislação da UE em matéria de acessibilidade e serve de plataforma central para a partilha de informações. Para os interessados em explorar este repositório de materiais relacionados com a acessibilidade, podem ser encontradas mais informações no Centro AccessibleEU

[https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library\\_en](https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library_en)

Dados e publicações do Eurostat da Comissão Europeia sobre deficiência

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/disability>

Ascondo, Josu, Andrea Martín-López, Aitor Iturricastillo, Cristina Granados, Iker Garate, Estibaliz Romaratezabala, Inmaculada Martínez-Aldama, Sheila Romero e Javier Yanci: „Análise das barreiras e motivos para a prática de atividade física e desporto por pessoas com deficiência: Differences According to Gender and Type of Disability" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 2: 1320 (2023).

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021320>

Relatório *Everyone Can* da ukactive que analisa a deficiência e a atividade física no Reino Unido (2023)

<https://everyonecan.ukactive.com/>

*Kit de ferramentas para clubes acessíveis* da active disability Irlanda (2022)

<https://activedisability.ie/accessible-club-toolkit/>

Briefing do Serviço de Investigação do Parlamento Europeu sobre a *criação de oportunidades no desporto para pessoas com deficiência* (2021)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS\\_BRI\(2021\)679096\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI(2021)679096_EN.pdf)

Mapeamento da Comissão Europeia *sobre o acesso ao desporto para pessoas com deficiência* (2018)

[https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping\\_access\\_to\\_sport\\_for\\_people\\_with\\_disabilities\\_final.pdf](https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping_access_to_sport_for_people_with_disabilities_final.pdf)

Manual de boas *práticas do desporto para pessoas com deficiência na Europa*, do Conselho da Europa (2016)

<https://edoc.coe.int/en/people-with-disabilities/6958-disability-sport-in-europe.html>

2024

# #BEACTIVE DAY

## SOBRE O PROJECTO #BEACTIVE DAY 2024

O projeto **#BEACTIVE DAY 2024** é uma iniciativa com a duração de um ano, coordenada pela EuropeActive e co-financiada pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

Este esforço de colaboração envolve 8 parceiros, incluindo as associações nacionais de fitness da Áustria, Bulgária, República Checa, Irlanda, Letónia, Roménia, Eslovénia e Países Baixos.

O **#BEACTIVE DAY** incorpora a visão de mais pessoas, mais activas, mais frequentemente e é uma resposta proactiva ao problema crescente dos níveis de inatividade física. Uma campanha à escala europeia, o **#BEACTIVE DAY** é uma iniciativa do sector europeu do fitness e da atividade física que celebra o prazer da atividade física através da organização de eventos e actividades gratuitos para todos.

Realizado anualmente a 23 de setembro e ao longo da última semana do mês, o **#BEACTIVE DAY** oferece uma série de eventos dinâmicos que vão desde ginásios ao ar livre, parques movimentados e actividades ao ar livre, a escolas e desafios virtuais. Ao fazê-lo, a campanha contribui diretamente para a maior campanha europeia de promoção do desporto e da atividade física, a Semana Europeia do Desporto (EWoS) da Comissão Europeia. O alinhamento do **#BEACTIVE DAY** com a EWoS facilita ligações sólidas a nível europeu, nacional e regional, contribuindo significativamente para o seu sucesso.

Saiba mais sobre as actividades do projeto **#BEACTIVE DAY 2024** aqui

[europeactive.eu/projects/beactiveday2024](https://europeactive.eu/projects/beactiveday2024)

e sobre a campanha mais ampla **#BEACTIVE DAY** aqui

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:** Cofinanciado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.