VOLUME 6

RIAGE
REVISTA IBERO-AMERICANA DE GERONTOLOGIA

PRÁTICA DE ATIVIDADE FISÍCA PARA PROMOVER O ENVELHECIMENTO ATIVO: ESTUDO EXPLORATÓRIO NA DEFICIÊNCIA INTELECTUAL E DESENVOLVIMENTAL

Autores:

Jéssica Carvalho
Aproximar
jessica.carvalho@aproximar.pt
ORCID: 0000-0002-6346-0288

Joana Portugal
Aproximar
ORCID: 0000-0001-7692-5315

Tiago Leitão
Aproximar
ORCID: 0000-0003-3168-5949

Informação do artigo
Recebido: 8/10
Revisto: 16/10
Aceite: 31/10

RESUMO
A O envelhecimento demográfico é um fenómeno universal, frequentemente associado
a riscos de isolamento social e perdas de capacidade, especialmente entre pessoas
com deficiência intelectual e desenvolvimental mais velhas. Embora a esperança de vida na Europa tenha aumentado nas últimas décadas, as políticas públicas focadas no envelhecimento bem-sucedido raramente abrangem este grupo. O presente artigo apresenta resultados preliminares da iniciativa transnacional ActivAbility, que visa promover o envelhecimento ativo das pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental mais velhas em 5 países europeus, através do desenvolvimento de um modelo de adaptação de atividade física, ferramentas de implementação e programas de capacitação para profissionais e cuidadores. Em 2023, a parceria realizou uma pesquisa documental e noventa entrevistas semiestruturadas com
pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, técnicos das áreas da saúde e educação e, profissionais do desporto. Os resultados mostram uma crescente
sensibilização para a importância da atividade física entre as pessoas com deficiência
intelectual e desenvolvimental mais velhas, mas ainda existe uma ausência de
particular atenção ao nível de políticas específicas que abordem o envelhecimento
ativo deste grupo.

Palavras-Chaves: pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental mais velhas; envelhecimento; envelhecimento ativo; atividade física adaptada.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico é um fenômeno real e universal. Ao longo das últimas
décadas, têm-se verificado um aumento significativo da esperança média de vida dos

europeus e no mundo, o que tem levado à adoção de políticas públicas para protegerem os adultos mais velhos ao nível da promoção do envelhecimento bem-sucedido, em diversos países da Europa. Contudo, o envelhecimento está associado a um maior risco de isolamento social e perdas de capacidade, estes riscos são maiores quando nos referimos a pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental (PcDID) mais velhas.

O envelhecimento das pessoas com deficiência intelectual, caracterizadas por limitações no funcionamento intelectual e nas habilidades adaptativas práticas e sociais, é, de facto, um fenómeno relativamente recente.

Envelhecimento

O envelhecimento da população é um fenómeno mundial, na qual a população envelhecida pode ser hoje ser dividida em 2 grupos, pessoas idosas e pessoas muito idosas. Não há uma definição universalmente aceita para determinar a idade de uma pessoa idosa (Tinker, 2002). Em alguns países, considera-se idosa uma pessoa com 65 anos ou mais, enquanto em outros utiliza-se a idade da reforma os 60 anos como referência. O envelhecimento é um processo gradual que afeta cada pessoa de maneira individual, resultando em mudanças biológicas e socioambientais (Tinker,2002).

A intensidade dessas transformações, próprias do envelhecimento, difere de um indivíduo para outro (Tinker, 2002). Nas últimas três décadas, a esperança de vida das pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental (DID) aumentou consideravelmente (Bigby, 2004; Jenkins, 2012). Atualmente, devido aos avanços significativos em áreas como medicina, cuidados de saúde, tecnologia e educação, o envelhecimento tornou-se uma etapa natural do ciclo de vida das pessoas com DID (Bigby, 2010). Estas transformações demográficas estão a originar desafios a serem enfrentados pelas políticas públicas, exigindo a preparação dos organismos responsáveis.

Deficiência intelectual e desenvolvimental

A deficiência intelectual e desenvolvimental é caracterizada por uma “alteração no desempenho cerebral, provocado por fatores genéticos, distúrbios na gestação, problemas no parto ou na vida após o nascimento” (AAID, cit. in Veríssimo, 2018). Os indivíduos com deficiência intelectual e desenvolvimental podem ter dificuldades em várias áreas, como o raciocínio, a resolução de problemas, a aprendizagem, a comunicação, atividades da vida diária e competências socais. As pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental experienciam uma aceleração no processo fisiológico de envelhecimento, o que resulta num aumento de indivíduos envelhecidos numa idade precoce. Em pessoas com deficiência intelectual considera-se que o seu início do envelhecimento a partir dos 45 anos, no qual este grupo pode apresentar características biológicas semelhantes às pessoas com mais de 65 anos (Silva & Chariglione, 2024). No entanto, as diferenças no envelhecimento entre pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental explicam-se pelas dificuldades enfrentadas ao longo da vida e pelo isolamento social a que estão sujeitas, do que pela idade cronológica (Veríssimo, 2018). É amplamente identificado que o processo de envelhecimento está associado, de forma fisiológica, ao aparecimento gradual de problemas de saúde. No caso das pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, esses problemas são agravados pelas necessidades já existentes decorrentes da sua condição (Alcedo et al., 2017). Estudos indicam que, nesse grupo, as questões de saúde são duas vezes e meia mais frequentes do que na população idosa em geral (Azèma & Martinez, 2005).

Promoção de atividade física em pessoas com deficiência intelectual e Desenvolvimental

A atividade física desempenha um papel importante no bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos. A promoção de um estilo de vida ativo fisicamente passou a ser uma prioridade nas políticas de saúde dos países desenvolvidos, devido aos diversos benefícios que proporciona, tanto para a saúde quanto para a aptidão física.

A atividade física é entendida, segundo a World Health Organization (2020), por qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia. Pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental apresentam níveis mais baixos de atividade física e, em geral, são mais sedentários que os outros adultos (Melville et al, 2017). É amplamente reconhecido que adultos com deficiência intelectual e desenvolvimental (DID) apresentam taxas superiores de morbilidade e mortalidade relacionadas, além de baixos níveis de aptidão física e uma elevada taxa de obesidade, em comparação com a população geral (Chow et al, 2016).

Os benefícios da atividade física são diversos, impactando não apenas o bem-estar físico, psicológico e social, mas também a saúde cognitiva. A promoção da atividade física para a população em geral tem ganhado cada vez mais relevância, especialmente para pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, que são particularmente suscetíveis a comorbidades. O aumento significativo da expectativa de vida dessa população nas últimas três décadas (Bigby, 2004; Jenkins, 2012) enfatiza a necessidade de desenvolver intervenções e recomendações de estilos de vida saudáveis, incluindo a atividade física, adaptadas às suas necessidades específicas. Enquadrados na estratégia que contextualiza esta investigação, todos os países da parceria ActivAbility têm leis relativas aos direitos das pessoas com deficiência, que na sua criação focavam-se nas pessoas com deficiências físicas (ver tabela 1). A inclusão de pessoas com deficiência na prática de atividade física ganhou maior visibilidade e reconhecimento legal a partir dos anos 1990 e início dos anos 2000, com a criação de diversas leis. Estas leis visavam promover o direito ao acesso ao desporto, atividade física e inclusão social, garantindo a acessibilidade e a adaptação necessárias para a participação destas pessoas em atividades desportivas e recreativas.

Tabela 1 - Políticas nacionais - Quadro jurídico/Resumo histórico (conceção dos autores)

País	Quadro jurídico/Resumo histórico
Itália	O primeiro lei que surge com o reconhecimento dos direitos das pessoas com deficiência à prática de atividade física e à inclusão social foi em 1992 com a Lei 104/92, também conhecida como "Lei-Quadro para a Assistência, Integração Social e Direitos das Pessoas com Deficiência".
Roménia	A primeira legislação relevante neste âmbito é a Lei 448/2006, que aborda a proteção e promoção dos direitos das pessoas com deficiência, assegurado o acesso das pessoas com deficiência à cultura, turismo, ao desporto e às atividades de lazer.
Portugal	Em 2004 com a criação das Bases Gerais do Regime Jurídico da Prevenção, Habilitação, Reabilitação e Participação das Pessoas com Deficiência (Lei n.º 38/2004) garantiu-se a proteção e os direitos das pessoas com deficiência, promovendo a igualdade, garantindo o desenvolvimento de medidas específicas para garantir a acessibilidade das pessoas com deficiência à cultura e lazer, incluindo o desporto de competição (artigo 39.º).
Irlanda	Em 2005 foi estabelecida a lei que garantia acessibilidade a edifícios e serviços públicos para pessoas com deficiência.
França	Em 2005 foi criada uma lei que assegura a igualdade de direitos e oportunidades para pessoas com deficiência, incluindo aquelas com deficiências intelectuais.

As primeiras legislações que promoveram o acesso ao desporto para pessoas com deficiência revelaram um avanço significativo na luta por direitos e igualdade, nestes países. Estes marcos legislativos estabeleceram uma base importante para o

desenvolvimento das leis atuais que procuraram aprofundar e expandir os direitos das pessoas com deficiência no desporto e atividade física, proporcionando um ambiente mais inclusivos e acessível. Após a aprovação das leis que asseguram o acesso das pessoas com deficiência, incluindo aquelas com deficiências intelectuais e desenvolvimentais, às atividades físicas, todos os países da parceria implementaram políticas para alcançar esses objetivos. No entanto, essas políticas diferem de país para país (Tabela 2).

Tabela 2 - Principais políticas atuais

País	Principais políticas atuais
Itália	A legislação desportiva em Itália foi alvo de grandes mudanças, destacando-se a Lei 86 de 8 de agosto de 2019, que entrou em vigor em 1º de julho de 2023. Esta lei protege pessoas com deficiência e menores, além de reconhecer atletas com deficiência como profissionais. A alteração do artigo 33.º da Constituição reafirma o valor educativo e social do desporto.
Roménia	A Estratégia Nacional para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2027 é o documento principal que regula a prática de atividades físicas para pessoas com deficiência, alinhando-se com a Lei 448/2006. Um dos objetivos estratégicos é aumentar o acesso ao desporto, destacando os benefícios para a saúde física e mental, o desenvolvimento pessoal e a integração social.
Portugal	O Governo português desenvolveu um Plano de Ação Nacional para a Atividade Física, em 2018, que reconhece as pessoas com deficiência como um grupo específico, visando aumentar a prática desportiva, promover a inclusão e melhorar a formação de profissionais que trabalham com essas pessoas.
Irlanda	A Irlanda lançou o seu Plano Nacional de Atividade Física em 2016 para aumentar a atividade física em toda a população, incluindo pessoas com DID. O plano enfatiza a importância da atividade física inclusiva e incentiva a participação em programas desportivos e recreativos comunitários.
França	A nível nacional, o Ministério do Desporto em França promove atividades físicas para pessoas com deficiência intelectual, com o apoio da Federação de Desporto Adaptado, que facilita o acesso a essas atividades.

O presente artigo pretende descrever os resultados obtidos numa fase preliminar da iniciativa ActivAbility e como forma de conhecer a perspetiva dos grupos-alvo sobre o tema. Foi desenvolvida entre Maio e Julho de 2023.

Metodologia

A investigação preliminar trata-se de um relatório de investigação breve, através de métodos qualitativos. A recolha de informação decorreu em 5 países europeus: Portugal, Irlanda, Itália, Roménia, França, dividido em duas fases. A primeira fase consistiu numa pesquisa documental e de recolha de práticas inspiradoras que promovem atividades físicas nas pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental. Esta opção na seleção da amostra de conveniência teve em consideração vários critérios, nomeadamente a diversidade dos contextos sociais, económicos e políticos no que diz respeito ao envelhecimento ativo e às políticas de inclusão no desporto para pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental. A pesquisa em 5 países diferentes permitiu uma recolha de informação mais rica, espelhando a realidade transnacional ao nível do desenvolvimento e implementação de práticas inspiradoras focadas na promoção de atividade física em pessoas mais desenvolvimental.

A segunda fase do estudo incluiu uma investigação de campo, através dos métodos de entrevista semiestruturada e grupo focal. As entrevistas foram destinadas a profissionais e foram conduzidas de forma individual, tendo a amostra sido selecionada por conveniência e por convite dirigido aos profissionais. Todas as entrevistas foram realizadas à distância, suportadas pelo Microsoft Teams© e gravadas unicamente para efeitos da facilitação da transcrição. Procedeu-se a uma audição da entrevista e foram transcritas as principais ideias e conclusões de cada entrevistado. As respostas foram agrupadas por categorias, de acordo com as perguntas do guião. As respostas não foram codificadas. No caso das pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, estas foram selecionadas por conveniência

através de um parceiro associado intermediário, não tendo a equipa de investigadores qualquer relação com as mesmas. As PcDID foram convidadas a participar num grupo focal.

Foram realizadas 90 entrevistas semiestruturadas, fornecendo dados qualitativos que complementam a pesquisa documental, através de dois guiões de perguntas dirigidos a profissionais e a pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, respetivamente. O âmbito das entrevistas prendia-se com os hábitos e benefícios da atividade física ou as dificuldades encontradas. Nestas entrevistas foram incluídos 3 grupos alvos: i) 33 pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, partilharam as suas experiências pessoais e perceções sobre o envelhecimento e a importância da prática de atividade física; ii) 32 técnicos superiores das áreas da saúde, educação e social que trabalham diretamente com pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, partilham informação sobre as barreiras institucionais e de cariz política que afetam o acesso dessas pessoas à atividade física na promoção ao envelhecimento ativo; e, iii) 25 profissionais do desporto com experiência na promoção de atividade física para pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, partilham as suas abordagens e práticas, destacando os facilitadores e obstáculos à implementação de programas eficazes para este grupo. A tabela 3 apresenta os critérios de inclusão na amostra.

Critérios de inclusão na amostra	
Pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental	• Diagnóstico de Deficiência Intelectual e/ou Desenvolvimental (DID); • Faixa Etária: Ter 18 ou mais anos; • Capacidade de Comunicação.
Técnicos superiores das áreas da saúde, educação e social	• Qualificação Profissional (formação superior em áreas relacionadas à saúde, educação ou ciências sociais); • Experiência Profissional (trabalhar diretamente com pessoas com DID).
Profissionais do desporto	• Qualificação Profissional (formação superior em Educação Física, Ciências do Desporto); • Experiência Profissional (trabalhar diretamente com pessoas com DID).

Tabela 3. Critérios de inclusão na amostra.

Através desta metodologia, pesquisa documental e entrevistas exploratórias, permite mapear as práticas existentes, mas também identificar lacunas nas políticas e barreiras práticas na promoção de atividade física para pessoas mais velhas com deficiência intelectual e desenvolvimental.

Resultados

As entrevistas realizadas pela parceria com os diferentes grupos-alvo, ofereceram uma visão detalhada sobre as perceções, desafios e benefícios associados a prática de atividade física por pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental mais velhas.

Resultados das entrevistas com as pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental

Das 33 pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, apenas 2 referem não incluir a prática de atividade física na sua rotina. Para a grande maioria dos entrevistados (30 dos 33), a atividade física é identificada e vista como uma mais-valia, um sentimento positivo que acarreta sentimentos de felicidade e bem-estar com a sua prática. Além do bem-estar e qualidade de vida que a prática de atividade física acarreta na vida destes indivíduos, é unanime a importância na dimensão social que as atividades físicas têm para eles. O fortalecimento das relações sociais com os seus pares, o envolvimento em equipas e a fomentação dos laços com os membros cria

um sentimento de pertença e interação com as pessoas. As atividades físicas variam de país para país, de um modo geral, os resultados das entrevistas revelaram uma vasta gama de desportos e atividades físicas, tanto coletivas como individuais, competitivas e não competitivas, praticadas pelas pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento que foram entrevistadas. Numa análise inicial, a maioria dos entrevistados indicou que não pensa frequentemente no envelhecimento e no futuro.

Contudo, ao aprofundar a discussão, observou-se que o isolamento social e a redução das capacidades físicas geravam preocupação em alguns casos. Para estes, as atividades físicas eram frequentemente percebidas como uma maneira de mitigar os efeitos negativos do envelhecimento. No que diz respeito às barreiras identificadas para a prática das mesmas, foram identificadas à dificuldade de compreensão das regras e dificuldade em participar em atividades desportivas que acarretam custos financeiros para as instituições/associações (i.e. surf).

Resultados das entrevistas com técnicos superiores da área da saúde, ciências sociais e educação

Foram realizadas 32 entrevistas a profissionais da área da saúde, ciências sociais e educação: educadores sociais, assistentes sociais, psicomotricistas, técnicos de reabilitação física, gerontólogos, animadores socioculturais e psicólogos. Todos os profissionais entrevistados, exceto três, possuem experiência na organização de atividades físicas para pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental, mesmo que não supervisionem estas atividades diretamente. Nas entrevistas foi unânime que existem algumas dificuldades na implementação de atividades físicas com as pessoas com DID, nomeadamente a dificuldade em envolver este grupo nas atividades, a falta de cultura desportiva ao longo das suas vidas dificulta o seu envolvimento e motivação. A incompreensão das regras dos jogos/atividades físicas pode desempenhar uma barreira no envolvimento deste grupo, bem como, a regulação emocional é apontada como um desafio, a frustração e a raiva podem surgir em situações de competição ou quando o desempenho não corresponde às expectativas dos indivíduos levando à desistência destes. Quanto questionados sobre e dificuldades especificamente relacionadas com o envelhecimento das pessoas com DID, estes apresentam uma maior falta de motivação em comparação com as mais jovens, devido a um receio acentuado de se magoarem e a um desinteresse pelas atividades físicas.

Além disso, a falta de confiança é comum, levando-as a acreditar que não terão sucesso nas práticas e a temer a não aceitação nos grupos. Problemas de imagem corporal também contribuem para a relutância em participar em atividades em grupo.

Os profissionais destacaram que as atividades físicas mais bem-sucedidas e benéficas para pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental são aquelas que elas realmente gostam e se sentem motivadas a realizar. É fundamental que as atividades estejam alinhadas com as preferências, gostos, necessidades e capacidades individuais destes.

Resultados das entrevistas com técnicos de desporto

Os 25 profissionais da área do desporto que foram entrevistados formam um grupo diversificado, incluindo professores de educação física, docentes especializados em desporto adaptado, atletas, treinadores e educadores com formação na área desportiva. As dificuldades encontradas pelos profissionais na implementação das

atividades físicas são a falta de motivação e a baixa capacidade de atenção, que dificultam a manutenção do envolvimento em atividades físicas, que também podem ser largadas se não se alinharem com os interesses pessoais. A prática de atividade física de competição está associada a um maior nível de competição e envolvimento pelos atletas, mas também investimento em equipamento adaptado para este grupo, há uma escassez de recursos financeiros e equipamentos desportivos adaptados.

Quanto aos adultos mais velhos com DID, enfrentam limitações físicas relacionadas à idade e medicação, o que dificulta a escolha de atividade física de competição, ao contrário das pessoas mais jovens, que têm mais opções. Além disso, a falta de uma rede de apoio familiar e social é mais evidente entre os adultos mais velhos. A falta de motivação tende a ser mais evidente entre este grupo, em parte devido à ausência de uma cultura desportiva fomentada ao longo da vida.

Discussão

As limitações associadas à própria deficiência intelectual e do desenvolvimento (DID) surgiram claramente como um fator inibidor na prática da atividade física, identificado pelos vários perfis de entrevistados. De facto, Bossink et al (2017) identificaram um conjunto de barreiras e facilitadores à atividade física de pessoas com deficiência intelectual, nas quais se incluem a interação e envolvimento social com outros pares e 'amigos' como facilitadores. O apoio social é um fator determinante comum para que as pessoas com DID se sintam motivadas e envolvidas a participar em atividades físicas, sendo este apoio social não só representado pela rede que encoraja e acompanha, mas também pelo círculo responsável pelo planeamento, transporte e suporte, na sua maioria representado pelas instituições/respostas sociais nas quais as pessoas com DID estão inseridas (Bodde & Seo, 2009). A falta de motivação foi identificada pelos profissionais como a maior barreira na prática de atividade física pelas pessoas com DID, principalmente nos adultos mais velhos, sendo importante os profissionais identificarem e monitorizarem a motivação interna e externa, para que os adultos mais velhos com DID estejam motivados e envolvidos ao longo do tempo (Al Harthy et al., 2024). O medo de cair foi sinalizado como um dos principais inibidores de atividade física para adultos com deficiência intelectual mais velhos (Bossink et al, 2017). Campbell & Stonebridge (2020) reconheceram a falta de apoio e recursos disponíveis para profissionais (especialmente não especializados) que trabalhem com adultos com deficiência intelectual e desenvolvimental. Os resultados das entrevistas reforçam esta carência, enquadrando a necessidade de investimento numa oferta quer generalizada de consciencialização sobre como lidar com adultos com deficiência intelectual e desenvolvimental, quer em propostas formativas especializada para fortalecer o acesso e a adesão à prática de atividade física. Kármán, Szekeres & Papp (2022), numa revisão sistemática de intervenções para a aceitação e inclusão de pessoas com deficiência intelectual, identificaram o papel relevante de elementos educativos e da transferência de conhecimento como eficazes na mudança de atitudes face à deficiência intelectual, embora esta eficácia seja mais sólida quando os participantes da intervenção educacional têm oportunidades de contacto direto e a intervenção é operada numa lógica de longo prazo.

Este estudo qualitativo tem limitações ao nível da metodologia aplicada, impedindo uma completa generalização dos resultados obtidos. Primeiramente, a adoção de um

guião de questões não testado nem validado previamente coloca constrangimentos à fiabilidade das perguntas face ao objeto de pesquisa. Segundo, as amostras por conveniência e reduzidas em número limitam a completa compreensão do fenómeno, podendo estarem excluídos um conjunto de perfis cujas perceções poderão ser diferentes das recolhidas. As PcDID entrevistadas, em todos os 5 países parceiros, residiam e/ou frequentavam respostas sociais destinadas a pessoas com deficiência, onde a prática e o acesso de atividade física é assegurado por estas instituições/associações, pelo que esta amostra não é representativa. Por forma a melhorar estas entrevistas, devem ser realizadas no futuro entrevistas a PcDID que residem nas suas casas, sem qualquer apoio de respostas sociais para analisar e quantificar os serviços e atividades físicas disponíveis na sua comunidade.

Face aos resultados obtidos, seguramente que novas investigações devem ser feitas de forma aprofundada para conhecer e compreender o que mobiliza as pessoas com deficiência intelectual e desenvolvimental mais velhas a envolverem-se em atividade física, bem como explorar os diferentes tipos de atividade física, incluindo a realização de atividades de vida diária 'simples' (e.g. subir/ descer escadas em vez de elevador).

Conclusão

O estudo exploratório da iniciativa ActivAbility pretendeu dar um contributo breve para o conhecimento do envelhecimento das pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento ao nível da prática da atividade física. O objetivo foi compreender as perceções quer de profissionais, quer das próprias PcDID para expandir a prática de atividade física a mais indivíduos.

Apesar de não existirem políticas ou práticas inspiradoras que abordem especificamente a questão do envelhecimento ativo das pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento, todos os países envolvidos neste estudo breve apresentam um quadro legal e político favorável no acesso das pessoas com deficiência ao desporto e na promoção da prática de atividades físicas. Isto é reforçado pela consciência tanto dos profissionais como das pessoas com deficiência: as atividades físicas são perspetivadas como uma forma de viver mais tempo e melhor, em termos de saúde física e mental, e podem também desempenhar um papel fundamental na inclusão social das pessoas com deficiência, criando laços de amizade e de comunidade.

De facto, este estudo conclui pelo destaque dado ao papel que a componente socioemocional opera na mobilização de adultos com DID mais velhos para a prática de atividade física.

Referências

ActivAbility (2023). A promoção da atividade física nas pessoas mais velhas com deficiência intelectual e desenvolvimental - Relatório Transnacional. https://www.activability-euproject.org/uploads/1/0/8/6/108661565/activability_digital_report_[pt].pdf

Al Harthy, S. S., Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2024). Impact of Motivation in Promoting Sports Participation among People with Disabilities. Journal of Disability Research, 3(4). https://doi.org/10.57197/JDR-2024-0048

Alcedo, M. Á. et al. (2017). People with intellectual disability who are ageing: Perceived needs assessment. International Journal of Clinical and Health Psychology, 17(1), 38-45.

Azéma, B., & Martinez, N. (2005), Les personnes handicapées vieillissantes: espérance de vie et de santé: qualité de vie., Une revue de la littérature. Revue

Française des Affaires Sociales, 59(2), 297–333.

Bigby, C. (2004), Ageing with a lifelong disability: A guide to practice, program, and policy issues for human services professionals., Jessica Kingsley Publishers Ltd., London.

Bigby, C. (2010), Growing old: Adapting to change and realizing a sense of belonging, continuity and purpose. Learning Disability: A Life Cycle Approach., McGraw-Hill Education, Berkshire, 445-7.

Bodde, A. E., & Seo, D.-C. (2009). A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. Disability and Health Journal, 2(2), 57–66. doi:10.1016/j.dhjo.2008.11.00

Bossink, L. W. M., van der Putten, A. A., & Vlaskamp, C. (2017). Understanding low levels of physical activity in people with intellectual disabilities: A systematic review to identify barriers and facilitators. Research in Developmental Disabilities, 68, 95–110. doi:10.1016/j.ridd.2017.06.008

Campbell, N. J., & Stonebridge, J. (2020). Coaching athletes with intellectual disabilities: Same thing but different? In J. Wallis & J. Lambert (Eds.), Sport coaching with diverse populations: Theory and practice (1st ed., pp. 141-159). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780367854799

Chow, B. C., Huang, W. Y. J., Choi, P. H. N., & Pan, C. (2016). Design and methods of a multi-component physical activity program for adults with intellectual disabilities living in group homes. Journal of Exercise Science & Fitness, 14(1), 35–40. doi:10.1016/j.jesf.2016.06.002

Jenkins, R. (2012), The role of nurses in meeting the health care needs of older people with intellectual disabilities: a review of the published literature, Journal of Intellectual Disabilities, 16(2), 85-95.

Kármán, B., Szekeres, A. & Papp, G. (2022). Interventions for acceptance and inclusion of people with intellectual disability: A systematic review. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 35, 641–654. DOI: 10.1111/jar.12968

Melville, C.A., Oppewal, A., Elinder, L.S., Freiberger, E., Guerra-Balic, M., Hilgenkamp, T. I.M., Einarsson, I., Izquierdo-Gómez, R.H., Sansano-Nadal, O., Rintala, P., Cuesta-Vargas, A. & Giné-Garriga, M.(2017). Definitions, measurement and prevalence of sedentary behaviour in adults with intellectual disabilities — A systematic review. Preventive Medicine,97,62-71 https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.12.052

Silva, M. C., & Chariglione, I. P. F. S. (2024). Envelhecimento e pessoas com deficiência nas perspectivas Vigotskiana e life-span. Revista Psicopedagogia, 41(1), 151-162. https://doi.org/10.51207/2179-4057.20240017

Tinker, A. (2002). The social implications of an ageing population. Mechanisms of Ageing and Development, 123(7), 729–735. doi:10.1016/s0047-6374(01)00418-3

Verissimo, J. C. da C. (2018). O processo de envelhecimento da pessoa com deficiência intelectual – dinâmicas familiares e respostas institucionais. Trabalho de projeto de mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128