



SAILAWAY

GUIA DE INFORMAÇÃO PARA CLUBES DE VELA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GUIA DE INFORMAÇÃO

PARA CLUBES DE VELA



Project Partners:



Igortaki sivez eozba s inbalditsem grada rižele
rižela sports association for persons with disabilities



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. A iniciativa SailAway



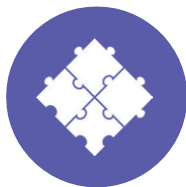
O SailAway é um programa Erasmus que resulta de uma parceria de 6 organizações Europeias: KMOP (Grécia), Associação Desportiva para Pessoas com Deficiência de Rijeka (Croácia), Aproximar (Portugal), Fundação Mira'm (Espanha); Cooperativa Social Montetauro (Itália); Instituto do Desenvolvimento Ltd (Chipre); Clube Náutico de Paleon Faliron (Grécia). Esta iniciativa surgiu da necessidade de apoiar a inclusão e o desenvolvimento de competências físicas e emocionais em crianças e jovens com PEA (Perturbação do Espectro do Autismo), motivando a sua participação em atividades desportivas, como a prática de vela.

2. O objetivo do SailAway



O SailAway pretende promover e facilitar a prática de vela por crianças e jovens com PEA. Esta iniciativa foca-se, ainda, em reforçar competências de instrutores e clubes de vela para que consigam, efetivamente, envolver crianças e jovens com PEA nas suas atividades e programas, assim como consciencializar os pais/educadores destas crianças, sobre os benefícios e o acesso disponível para estas oportunidades. A prática deste desporto é positiva, não só para o bem-estar físico e desenvolvimento pessoal e emocional destas crianças, como também para a sua inclusão social e participação na comunidade. Um dos benefícios mais evidentes é a diminuição no número de retenções.

3. A Perturbação do Espectro do Autismo



A Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é uma perturbação do desenvolvimento neurológico que surge nos primeiros anos de vida e permanece ao longo da vida da pessoa. Contudo, a qualidade de vida da pessoa pode aumentar em função do apoio que recebe. Os grandes entaves residem a nível sócio-comunicativo, uma vez que estas pessoas manifestam interesse por atividades restritas e repetitivas. As pessoas com PEA precisam de apoio adaptado às suas necessidades e características específicas, em função do seu nível de desenvolvimento.

4. O significado de qualidade de vida



Qualidade de Vida significa conseguir alcançar o que desejamos para termos uma vida com sentido. Por norma, a qualidade de vida é estruturada em oito dimensões interligadas: “bem-estar emocional, relações interpessoais, bem-estar material, desenvolvimento pessoal, bem-estar físico, autodeterminação, inclusão social e direitos”. Isto aplica-se também às pessoas com PEA, desde que lhes sejam dadas oportunidades e o apoio necessários.

Cada uma destas dimensões é traduzida em diferentes indicadores. O bem-estar físico tem em consideração questões relacionadas com a saúde e o lazer; a inclusão social direciona-se para a participação e integração na comunidade ou para o apoio social; o desenvolvimento pessoal está relacionado com a educação ou o desempenho; o bem-estar material diz respeito ao emprego e habitação; as relações interpessoais debruçam-se sobre as relações; a autodeterminação relaciona-se com os objetivos, valores ou escolhas; e o bem-estar emocional está relacionado com a autoconsciência ou com as emoções.

5. Principais benefícios da prática da vela para crianças e jovens com PEA



A prática de vela tem benefícios em áreas como funções executivas por melhorar a flexibilidade, tempos de espera, impulsividade e atenção. Além disso, velejar não é apenas mais um desporto: é um desporto que promove o trabalho em equipa, com desafios em comum, de forma inclusiva e ativa. Uma equipa pode e deve ser constituída tanto por pessoas com PEA, como por pessoas com desenvolvimento neurológico normativo. Tudo isto num ambiente exclusivo e natural.

Assim, o SailAway visa promover a participação de crianças e jovens com PEA no desporto de Vela. Velejar, enquanto desporto, contribui para a promoção da qualidade de vida dos seus praticantes, incluindo de pessoas com PEA, se lhes dermos as oportunidades e apoio necessários.

6. A perspetiva dos clubes



A prática de vela pode contribuir para o reforço da qualidade de vida dos seus praticantes, demonstrando, nesse sentido, um impacto positivo em várias dimensões da vida de cada pessoa. Esta afirmação é sustentada pela recolha de contributos de vários clubes de vela de diferentes países europeus:

DIMENSÃO	ASPETOS RELEVANTES PARA OS CLUBES
Bem-estar físico	- Estilo de vida mais saudável (exercício, descanso, boa alimentação) e uma melhor forma (equilíbrio, controlo postural).
Bem-estar emocional	- redução dos níveis de <i>stress</i> ao aprenderem e completarem novas tarefas. - Aumento da libertação de hormonas positivas (dopamina, serotonina, endorfina) para o estado de espírito.
Bem-estar material	- Aprendizagem do respeito pelos materiais e partilha com os outros, sendo capazes de transferir esta aprendizagem para outros contextos da sua vida (escola, família, tempos livres)
Desenvolvimento pessoal	- Aprendizagem de novas competências relacionadas com a prática de vela, de forma a serem capazes de atingir objetivos e cooperar.
Relações interpessoais	- Desenvolvimento de novas relações, fruto do trabalho cooperativo que é necessário para tripular um barco
Inclusão social	- Desempenho de diferentes tarefas e papéis, ao participar numa atividade de grupo inclusiva e colaborativa.
Autodeterminação	- Reforço da capacidade para tomar decisões e resolver problemas, de forma mais flexível e eficaz - Mais opções para os tempos livres, assim como maior motivação.
Direitos	- Superação de barreiras e luta contra o preconceito, através do desporto.

De acordo com os clubes, a prática de vela pode melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, ao influenciar positivamente aspetos como: controlo da postura e equilíbrio (bem-estar físico); sensação de bem-estar, felicidade e calma (bem-estar emocional); capacidade para resolver novos desafios e definir novos objetivos (desenvolvimento pessoal); possibilidade de ter novas experiências sociais e amigos (relações interpessoais); oferta de atividades de tempos livres e opções (autodeterminação) como outro cidadão qualquer (direitos); e a participação na comunidade e atividades adaptadas para evitar estilos de vida sedentários (inclusão social).

7. A vela inclusiva no meu clube

Sempre que houver um clube, uma equipa com vontade de inserir a vela inclusiva no seu portefólio, é possível contactar as entidades mais próximas que colaboraram no projeto SailAway, de forma a poderem orientar nos procedimentos e passos necessários para levar a cabo este desafio.

8. Recomendações

A prática de vela não é um desporto comum, pelo que exige alguma adaptação e tempo para que os seus praticantes se consigam adaptar; e cada pessoa deve ter o tempo necessário para ser capaz de decidir se quer ou não continuar. Ao longo das sessões, é possível perceber se a atividade é agradável, ou não, para os participantes, através da linguagem, de outras formas de comunicação, comportamentos e expressões. É ainda necessário considerar que é comum as pessoas com PEA necessitem de um período de adaptação maior. Algumas recomendações:

- Realização de reuniões, quando necessário, com a pessoa com PEA, os seus familiares e outras pessoas relevantes. A pessoa com PEA deve ser o foco e todo o apoio deve ser pensado tendo em consideração as suas necessidades. Este apoio pode ser adaptado ao longo das sessões, de acordo com os objetivos que irão ser definidos.

Nestas reuniões, é importante discutir:

- Os gostos, interesses, motivações e receios da pessoa com PEA.
- Potenciais sinais de ansiedade e frustração na pessoa com PEA, e possíveis estratégias para reduzi-los.
- A(s) modalidade(s) comunicativa(s) que a pessoa com PEA usa (oral, escrita, gestual, estilos de comunicação alternativos).
- Aspetos sensoriais a serem tidos em consideração (para o próprio interesse da pessoa e no caso de terem extrema sensibilidade).
- Como apresentar a atividade, tendo em consideração as diferentes rotinas, e de forma a que a pessoa compreenda o que é esperado dela, assim como o que irá acontecer sequencialmente.
- Como utilizar diferentes recursos, visuais ou não, dentro do barco, e como serão utilizados pelas pessoas com PEA.

- Deve adaptar e personalizar a atividade à idade e condição física da pessoa com PEA, para que a sua experiência seja gratificante.
- Deve facilitar um vínculo positivo entre o instrutor, outros participantes da atividade e a pessoa com PEA.
- Deve garantir o acesso cognitivo e físico dos participantes, dando o apoio necessário.
- Deve garantir o apoio pessoal e direto que algumas pessoas com PEA podem necessitar, promovendo a autonomia possível.
- Deve organizar e prever atividades com antecedência, para reduzir qualquer dúvida, assim como qualquer imprevisto que possa acontecer no barco, se necessário.
- Deve dar feedback durante a atividade, mas evitar o excesso de estimulação.
- Deve planejar intervalos nas rotinas da prática de vela, de forma a evitar fadiga, e estar atento a qualquer necessidade física: sede, calor, frio, cansaço, etc...

Por fim, é necessário ter em atenção que a experiência pode não ser fácil, no início. Recomendamos que não se desista: a satisfação que o participante vai sentir depois de estar habituado à prática de vela vai trazer novas e boas sensações à pessoa com PEA. Contudo, os participantes têm a última palavra.

9. Outras informações



O [website](#) do Sailaway está disponível para consulta de mais informações.

A iniciativa produziu ainda um Guia especializado sobre como incluir crianças e jovens com PEA nas suas atividades. Está disponível em:

<https://www.sailawayproject.eu/library/>



SILAWAY



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union