



State of the Art
(Bilingual Edition)

Score 4 Inclusion

Connect Sport and Social Inclusion

Social Inclusion In and Through Sport

Authors / Editors:

Bruno Avelar Rosa
Dimas Pinto
Joana Costa
Aldina Silva
Natália Winckler
Marta García Tascón
José Carlos Jáenes Sánchez
María Rosario Teva Villén
David Alarcón Rubio





Score 4 Inclusion

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Authors / Editors:

Bruno Avelar Rosa
Dimas Pinto
Joana Costa
Aldina Silva
Natália Winckler
Marta García Tascón
José Carlos Jáenes Sánchez
María Rosario Teva Villén
David Alarcón Rubio

Project:

Score 4 Inclusion
Programme: Erasmus+ Sport
Type: Small-scale partnerships in Sport
Project reference: 101185329

1st Edition: September 2026
ISBN: 978-989-53274-2-3

Partners:



INSTITUTO EUROPEU
DE ESTUDOS
SUPERIORES
PORTUGAL



UNIVERSIDAD
PABLO
OLAVIDE
SEVILLA



Co-funded by
the European Union



TABLE OF CONTENTS

Abstract	04
1. Sport as a Powerful Tool...	05
2. International Policies	09
3. Social Inclusion...	12
4. Best Practices of Inclusion...	16
5. Inclusion in and through Sport...	18
6. Sport Sector Recommendations	21
7. Final Remarks	24
8. Portuguese version	26



ABSTRACT

Sport occupies a unique position in contemporary societies – simultaneously a mirror of social inequalities and a potential catalyst for their transformation. This chapter explores the multidimensional relationship between sport and social inclusion, drawing on international policy frameworks, European statistics, research evidence, and concrete practice examples. It distinguishes between two complementary but distinct concepts – inclusion in sport (equal access and participation) and inclusion through sport (sport as a vehicle for broader social change) – and argues that sustainable inclusion requires both dimensions working in tandem. The chapter also examines the Portuguese landscape, proposes practical recommendations for sport organizations, and closes with a reflection on the field's future directions.

Keywords: social inclusion, sport for development, sport policy, exclusion, empowerment, Portugal, Europe



1. SPORT AS A POWERFUL TOOL TO PROMOTE SOCIAL INCLUSION

1.1. Why Sport?

Few social phenomena rival sport in its capacity to bring people together across cultural, economic, and national boundaries. As Nelson Mandela famously declared, *"Sport has the power to change the world"* (cited in Malho, 2018, p. 8), a statement that, while perhaps idealistic in isolation, captures a truth that decades of social science research have gradually been substantiating. But why sport, specifically? What is it about organised physical activity (about running, throwing, competing, cooperating) that lends it such unusual social leverage?

The answer lies, above all, in sport's universal accessibility as a cultural form. Sport crosses languages, it requires no literacy, it can be adapted to virtually any context or physical ability level, and it generates shared emotional experiences that few other activities can replicate. According to the European Commission's White Paper on Sports (2007), *"sport is a growing social and economic phenomenon which makes an important contribution to the European Union's strategic objectives of solidarity and prosperity"* (p. 2). The ECWPS further recognises that *"the specific role of sport in society has been recognised by European institutions, particularly in terms of health, education, social integration and culture"* (European Commission, 2007, p. 3). In other words, sport is not merely an entertaining pastime but a genuine arena of social policy.

From a sociological perspective, sport constitutes what Elias and Dunning (1986) described as a distinctive social configuration – a structured space that, at its best, promotes tolerance, respect for others, cooperation, loyalty, and friendship: values associated with the foundational ethical principle of fair play (Marivoet, 2014). Bourdieu (1979, 1980, 1985) further showed that sport generates social capital (i.e., networks of social relations through which individuals gain access to resources, belonging, and civic participation). Sport clubs and sport organisations, in this reading, function analogously to other



Score 4 Inclusion

socialising institutions (family, school, religious community) in that they produce and reproduce identities, affiliations, and senses of citizenship (Marivoet, 2014).

The ethics embedded in sport's foundational principles are particularly relevant here. The Olympic Charter, for example, vehiculates values associated with fair play that *"direct sports action towards inclusion and the fight against any form of discrimination"* (Marivoet, 2014, p. 5). The Portuguese Institute of Sport and Youth (IPDJ, 2014, p. 10) enumerates sport's inherent values in the Portuguese Code of Ethics in Sport, citing *"respect for rules and opponents; fair play; tolerance; friendship; truth; acceptance of results; recognition of the dignity of the human person; persistence; discipline; socialisation; healthy lifestyle habits; mutual assistance; responsibility; honesty; humility; loyalty; cooperation; and the defence of social inclusion in all its dimensions"*. These are not merely rhetorical flourishes: they represent a normative framework through which sport can be deliberately mobilised as a tool for social cohesion and inclusion.

None of this, however, is automatic or inevitable. Sport is not inherently inclusive; indeed, as research has consistently shown (e.g., Gasparini & Talleu, 2010), sport can reproduce, amplify, and even generate discrimination, exclusion, and violence. The European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) study on *Racism, Ethnic Discrimination and Exclusion of Migrants and Minorities in Sport* (2010) identified both structural and direct forms of discrimination in European sports contexts. The key insight, therefore, is not that sport is magically inclusive but that sport can be a powerful vehicle for inclusion – provided that those who design, deliver, and govern sport programmes act intentionally and strategically toward that goal (Malho, 2018).

1.2. What kind of inclusion are we talking about?

Before progressing further, it is worth pausing to clarify what we mean by *"social inclusion"* itself, since the term is often used loosely and can mean quite different things in different contexts.





Score 4 Inclusion

Social exclusion was conceptualised by Castel (1998) as a form of *disaffiliation*, i.e., a process of disconnection from productive activity and relational isolation, associated with the loss of citizenship. Estivill (2003, p. 39) extends this definition, characterising social exclusion as "*a cumulative and multidimensional process that distances and marginalises, with successive ruptures, persons, groups, communities and territories from the centres of power, resources and dominant values*". Exclusion, in this framework, is not a binary state but a continuum, and it is simultaneously economic, social, cultural, and symbolic.

Social inclusion, correspondingly, is not simply the absence of exclusion: it involves the real and meaningful participation of individuals and groups in social, economic, cultural, and civic life. For the purposes of sport policy and practice, it is helpful to distinguish between two levels or dimensions of inclusion that operate quite differently:

- **Structural inclusion:** the reduction of material and institutional barriers to sport participation (cost, distance, infrastructure, language, physical accessibility), ensuring that no one is denied access to sport on grounds of gender, race, age, disability, religion, sexual orientation, or socioeconomic background (European Commission, 2007; Marivoet, 2014).
- **Transformative inclusion:** the active use of sport to develop personal, social, motor, and civic competencies among marginalised individuals and groups, thus generating empowerment, building social capital, and supporting the reintegration of at-risk populations into broader social networks (Marivoet, 2014; Malho, 2018).

Both dimensions are necessary and complementary. Sport cannot transform lives if people cannot access it in the first place; but guaranteed access without intentional, values-based pedagogical work may produce sport participation without meaningful inclusion.

1.3. Inclusion In or Through Sport? Both!

The distinction between inclusion in sport and inclusion through sport has become a cornerstone of academic and policy discussions in this field and warrants close attention.



Marivoet (2014) provides the clearest formulation of this distinction. By social inclusion in sport, the author understands *"the real existence of equal opportunities in access to sport, with good practices including the promotion of widespread sport participation and the presence of persons who are tendentially excluded from society in the exercise of leadership and technical activities – that no discrimination is exercised in access to these roles on grounds of race, ethnicity, religion, disability, gender, sexual orientation, social class or others"*. In simpler terms, inclusion in sport is about ensuring that sport itself (its arenas, its clubs, its leadership structures) reflects and welcomes the full diversity of society.

Social inclusion through sport, on the other hand, *"refers to the development of personal, social, motor or other competencies capable of producing empowerment among target intervention groups, with good practices directed at the promotion of formative sport — that is, privileging sport's ethical principles and associated values among children and young people in school settings or in situations at risk of discrimination"* (Marivoet, 2014, p. 8; see also Sherry, 2010; Haudenhuyse, Theeboom & Nols, 2012). Here, sport is not the end but the means: participation in structured sport activity becomes a pedagogical intervention aimed at producing individual and social change.

To illustrate the distinction concretely: a sport club that recruits players from diverse ethnic backgrounds and ensures its coaching staff reflects that diversity is practising inclusion in sport. A street football project that works with at-risk youth, using weekly training sessions and competitions as opportunities for explicit competency development (in communication, conflict resolution, self-awareness, tolerance), is practising inclusion through sport. The most impactful initiatives (as we shall see in the sections on best practices and the Portuguese case) tend to pursue both simultaneously.

As Malho (2018, p. 44) summarises: *"The social projects that use sport as a methodology for intervention with children and young people at risk must always have as their primary foundation that sport is for everyone and that all must have access to it [inclusion in sport] ... and must direct themselves at the development of personal, social and motor competencies capable of generating empowerment [inclusion through sport]"*. The two dimensions are not in tension: they are mutually reinforcing.



2. INTERNATIONAL POLICIES FOR SOCIAL INCLUSION IN AND THROUGH SPORT: THE MAIN FRAMEWORKS

The institutional recognition of sport's social dimensions has a substantial history, but it has accelerated considerably since the turn of the twenty-first century. A brief review of the principal international and European policy frameworks is essential for understanding the current landscape.

The Council of Europe has been perhaps the longest-standing institutional advocate for inclusive sport in Europe. *The European Sport for All Charter* (1975), the *European Sports Charter* (1992, revised 2001 and 2021), and numerous Committee of Ministers recommendations have consistently affirmed the right of all persons to participate in sport, irrespective of social background, and called on member states to remove barriers to participation. The Council of Europe has also been particularly attentive to discrimination in sport, producing publications such as *Sport Facing the Test of Cultural Diversity* (Gasparini & Cometti, 2010) and *Sport and Discrimination in Europe* (Gasparini & Talleu, 2010).

The European Union acquired formal competence in sport only with the Treaty of Lisbon (2007/2009), which included sport among the areas of shared European interest. That same year, the European Commission launched the White Paper on Sport (2007) – a landmark strategic document that explicitly framed sport as a vehicle for health, education, social integration, and culture. The *White Paper's Pierre de Coubertin Action Plan* included specific actions targeting social inclusion, the integration of migrants and ethnic minorities, and the prevention of racism and violence in sport.

Subsequent EU policy was structured through successive EU Work Plans for Sport, which identified social inclusion as one of the priority themes. The 2011–2014 Work Plan focused on good governance and evidence-based policy; the 2014–2017 and 2017–2020 Work Plans both maintained social inclusion as a core priority, particularly in relation to gender equality, the inclusion of persons with disabilities, and the use of sport in anti-radicalisation efforts.





Score 4 Inclusion

The 2021–2024 Work Plan further emphasised sport's contribution to the European Pillar of Social Rights and the EU's overarching goals of cohesion, inclusion, and sustainability.

The Erasmus+ Programme has been a major funding vehicle for social inclusion projects in sport across the EU, supporting initiatives ranging from grassroots sport development to capacity-building for sport organisations working with marginalised groups. Projects such as SCORE4Inclusion (an Erasmus+-funded educational resource on combating discrimination through sport, 2020) exemplify this approach, providing sport coaches and youth workers with practical tools (including role-play scenarios and inclusive language guides) to address racism, violence, and stereotyping in sport contexts (SCORE4Inclusion, 2020).

At the United Nations level, the Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD, 2006) – particularly Article 30, on participation in cultural life, recreation, leisure, and sport – establishes a legally binding framework for the inclusion of persons with disabilities in sport. A 2019 UN Secretariat note on the implementation of Article 30 documented persistent challenges in this area, including the lack of accessible facilities, inadequate classification systems in competitive sport, and the absence of disability-inclusive data collection by national sport governing bodies (United Nations, 2019).

The UNESCO International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport (1978, revised 2015) provides another foundational reference point, establishing that "*physical education and sport, as essential dimensions of education and culture, must develop abilities, willpower and self-discipline in all human beings, as fully integrated members of society*" (UNESCO, 2015, Article 2). The 2015 revision strengthened provisions against violence, doping, political exploitation, and corruption in sport, calling on all stakeholders (from public authorities to sport organisations to families) to collaborate in protecting sport's educational and developmental functions (UNESCO, 2015).

The Sport and Development (SDP) paradigm, which gained significant traction from the early 2000s, exemplified by the UN's 2003 *Sport as a Tool for*





Score 4 Inclusion

Development and Peace report and the creation of the UN Office on Sport for Development and Peace (UNOSDP), further cemented the international institutional consensus that sport, properly designed and delivered, can contribute to development goals ranging from public health to conflict resolution and from educational attainment to civic participation.



3. WHAT DO WE KNOW ABOUT SOCIAL INCLUSION IN AND THROUGH SPORT ACROSS EUROPE? STATISTICS, ISSUES AND SOLUTIONS

3.1. Who Participates — and Who Does Not?

Regular sport participation remains highly unequally distributed across European societies. Eurobarometer data have consistently shown that sport participation correlates strongly with socioeconomic status, educational attainment, age, gender, disability status, and migration background. According to the *Special Eurobarometer on Sport and Physical Activity* (European Commission, 2022), approximately 45% of EU citizens exercise or play sport regularly (at least once a week), while 27% never exercise at all. However, these aggregated figures mask substantial variation across population groups and between member states.

The barriers to sport participation among socially excluded groups are multiple and intersecting. The Spanish research centre SIIS (2018) identifies the following key obstacles:

- **Economic barriers:** The direct costs of sport participation (membership fees, equipment, travel, clothing) are prohibitive for low-income households.
- **Physical and infrastructural barriers:** Lack of accessible facilities, particularly in rural areas and economically deprived urban neighbourhoods.
- **Social and cultural barriers:** Prevailing sport cultures that reflect the tastes, values, and practices of dominant social groups, making sport environments unwelcoming for minorities, women, people with disabilities, and LGBTQI+ individuals.
- **Informational barriers:** Lack of awareness of available programmes, particularly among recently arrived migrants and other groups with limited social networks.

- **Temporal barriers:** The schedules of sport programmes often conflict with the working hours and caregiving responsibilities that disproportionately affect disadvantaged groups.
- **Motivational barriers:** Negative prior experiences of sport, associated with school-based physical education or with discrimination in sport settings, can create lasting aversion to participation.

3.2. Discrimination and Exclusion Within Sport

A further layer of complexity arises from the fact that sport itself is not a discrimination-free space. As Marivoet (2014, p. 6) observes, "sport is not at the margins of societies, and thus discrimination as expressed in this social space will tend to be greater in proportion to social inequalities, and to ethnic, religious, gender, disability, and sexual orientation prejudices in each society".

The FRA's *Racism, Ethnic Discrimination and Exclusion of Migrants and Minorities in Sport* (2010) – a comparative study covering all EU member states, identified both structural (normative) forms of discrimination conducive to exclusion and direct forms of discrimination (aggression and other acts that attack the dignity of athletes), particularly racist and xenophobic behaviour. *The 2008 Eurobarometer on Discrimination in the European Union: Perceptions, Experiences and Attitudes* found that 62% of Europeans believed discrimination based on ethnicity existed in their countries, 51% cited sexual orientation, 45% disability, 42% age, 42% religion, and 36% gender — a context in which sport, far from being an island of equality, inevitably reflects and sometimes amplifies societal prejudice (Marivoet, 2014).

Gender inequality in sport represents one of the most thoroughly documented dimensions of exclusion. In Portugal, the report produced by the Portuguese Working Group on Gender Equality in Sport (2023) documented persistent gaps in sport participation between men and women, stark underrepresentation of women in sport leadership and coaching roles, and ongoing challenges related to media coverage, sponsorship, and equal pay. These disparities are not unique to Portugal: across Europe, women's sport leadership remains substantially below parity, and gender-based discrimination and harassment continue to be reported at all levels of organised sport.



For persons with disabilities, the picture is similarly concerning. According to the Center for Disease Control and Prevention (CDC, 2023), people with disabilities have lower levels of physical activity than those without disabilities, and are more dependent on medical recommendations to begin practising physical activity or sport. In Portugal, as Pereira (2023, p. 8) notes, people with disabilities are generally more sedentary and have higher rates of depression, obesity, cardiovascular disease, and type 2 diabetes (all conditions associated with physical inactivity). The organisational structures of competitive sport, built around classification systems derived from Paralympic standards, often exclude people with disabilities who do not fit those classifications, creating a paradox in which even "inclusive" sport organisations fail to include the majority of people with disabilities (Pereira, 2023).

3.3. What Works? Emerging Evidence

Despite persistent challenges, a growing body of evidence points to the conditions under which sport can effectively promote social inclusion. SIIS report (2018) on the promotion of sport among socioeconomically excluded groups synthesised evidence from across Europe and identified several cross-cutting principles:

- **Community-based delivery:** Sport programmes embedded in the communities they serve, building on local knowledge and existing social networks, tend to be more effective than those delivered from outside.
- **Accessibility and flexibility:** Free or heavily subsidised access, flexible scheduling, and physical proximity to participants' homes significantly increase participation rates among excluded groups.
- **Empowerment orientation:** Programmes that move beyond sport participation as an end in itself toward building participants' autonomy, civic competencies, and life skills generate more durable social impact.
- **Trained and committed personnel:** The quality, attitude, and skills of coaches, youth workers, and programme facilitators are frequently cited as the most critical factor in programme success – far more important than the sport or facility itself.
- **Intersectoral partnerships:** Effective programmes typically involve collaborations between sport organisations, social services, schools, health providers, and (where relevant) criminal justice agencies.





Score 4 Inclusion

The European Social Fund (ESF) has supported numerous sport-related social inclusion projects across member states through its 2014–2020 programming period. An OECD/LEED analysis of 96 ESF-funded social innovation projects (*Starting, Scaling and Sustaining Social Innovation, 2023*) found that the most successful initiatives shared three characteristics: they started with clear evidence bases and pilot testing (Start), they had deliberate scaling strategies that respected local adaptation (Scale), and they built sustainable governance and financing arrangements to outlast project funding (Sustain).



4. BEST PRACTICES OF INCLUSION IN AND THROUGH SPORT

Across Europe, a rich diversity of practice models has emerged for promoting social inclusion through sport. While the details vary considerably by context, some programmes have attracted significant research attention and policy recognition.

- **StreetGames (United Kingdom):** one of the most extensively studied sport-for-inclusion initiatives in Europe. It operates in disadvantaged urban communities, using informal sport activities (primarily football and other team sports in street settings) as a gateway to social and educational engagement for young people at risk. Its low-cost, doorstep delivery model, flexible formats, and emphasis on young people as agents rather than merely beneficiaries have been consistently cited as factors in its impact. As the SIIS report (2018) notes, StreetGames demonstrates the importance of meeting excluded groups "where they are"(i.e., geographically, socially, and culturally).
- **Gym for Free (Birmingham, United Kingdom):** it provides free or low-cost access to gym facilities in areas of high deprivation, pairing physical access with social support structures. Studies of similar programmes have documented improvements in mental health, social connectedness, and civic participation among participants, suggesting that economic accessibility is a necessary (though not sufficient) condition for sport-based social inclusion.
- **Football in Prisons (multiple European countries):** as documented in the Council of Europe publication *Sport and Prisons in Europe* (Sempé, 2022), has become a widely adopted intervention model, with evidence supporting its contribution to social skills development, reduced aggression, preparation for social reintegration, and (where linked to formal training pathways) employability. The publication examines good practices from 32 European states, identifying common success factors including programme continuity, qualified staff, links to external community activities, and the cultivation of genuine choice and autonomy for participants.

- **Sport and intercultural dialogue programmes:** reviewed by Gasparini and Cometti (2010) in *Sport Facing the Test of Cultural Diversity*, represent another significant area of practice. These initiatives typically bring together young people from different ethnic, national, or religious backgrounds through structured sport activities designed to challenge stereotypes, build positive intergroup contact, and develop intercultural competencies. Research in this area draws heavily on Allport's (1954) *contact hypothesis*, suggesting that positive intergroup contact under conditions of equal status, common goals, institutional support, and cooperative (rather than competitive) interdependence can significantly reduce prejudice and discrimination.
- **Erasmus+ SCORE4Inclusion.** Is a recent example of a trans-European capacity-building initiative. The project developed educational resources (including definitions of discrimination types, examples of discriminatory phrases and their inclusive alternatives across multiple languages, and structured role-play activities) for coaches, physical education teachers, and youth sport workers seeking to create more inclusive sport environments. The resource explicitly recognises that "*sport itself cannot promote social inclusion without intentional work by those who lead and organise it*" (SCORE4Inclusion, 2020).



5. INCLUSION IN AND THROUGH SPORT IN PORTUGAL

5.1. Institutional and Policy Context

In Portugal, the right to sport is constitutionally guaranteed under Article 79 of the Portuguese Republic Constitution (1976), which establishes that *"all citizens have the right to physical culture and sport"* and assigns the state the responsibility of promoting and funding sport, in collaboration with schools, associations, and civil society. This constitutional foundation, established in the immediate aftermath of the democratic transition, placed Portugal in an early position of formal commitment to sport as a citizenship right (Marivoet, 2014).

The IPDJ is the primary public body responsible for sport policy in Portugal. Its mandate includes promoting sport for all, supporting the development of sport clubs and associations, and advancing social inclusion through sport. The IPDJ's Code of Ethics in Sport (2014) explicitly lists the defence of social inclusion as one of sport's intrinsic values, alongside fair play, tolerance, friendship, and respect for the dignity of all persons (IPDJ, 2014).

Portugal has participated actively in EU sport policy frameworks, implementing Erasmus+ sport projects and aligning national sport strategies with EU priorities. However, academic and civil society observers have noted persistent tensions between formal policy commitments to inclusive sport and the structural realities of under-resourcing, geographic inequality in sport infrastructure, and the dominance of high-performance sport models in public funding allocation (Marivoet, 2014).

5.2. Research Evidence: Sport and Social Inclusion in the Portuguese Context

Portuguese academic research on social inclusion through sport has grown substantially since the early 2010s, though it remains, as Marivoet (2014) has argued, a relatively marginal area compared to other sub-fields of the sociology of sport. Key research contributions include:



- **Marivoet (2014):** whose work on social inclusion in and through sport provides the most theoretically developed framework in the Portuguese literature — argues that sport's potential for inclusion can only be realised through deliberate strategies by coaches, club directors, and public authorities. Drawing on action-research case studies with young people in sport clubs and school settings, she developed a methodology based on sociometric tests to identify excluded or self-excluded individuals within sport groups, and then created "*proximity stages*" (*palcos de proximidade*), structured interactions within training sessions designed to bring excluded young people into positive contact with their peers. The strategy achieved an 83.3% success rate in a judo club study with 33 young athletes aged 8–15 (Marivoet, 2014).
- **Malho (2018):** in a Master's dissertation on *The Role of Sport for the Social Inclusion of Young People at Risk* (University of Coimbra), it is presented a detailed case study of the *Projeto Futebol de Rua* (Street Football Project), coordinated by *Associação CAIS* in Lisbon. This project, designed for young people living in social housing estates and conditions of socioeconomic vulnerability, uses street football as a vehicle for non-formal education, competency development, and social integration. The project operates around a framework of 20 explicitly targeted competencies (including teamwork, tolerance, respect, communication, self-awareness, decision-making, and gender equality) that are worked on during competition preparation stages through workshops, cultural activities, and facilitated group reflection (Malho, 2018).
- The project's outcomes, documented through in-depth interviews with participants and technical staff, include significant improvements in participants' personal and social competencies, reductions in school dropout, increased motivation for academic progression (two participants accessed and completed university degrees), and documented employment pathways through partnerships with major companies in the country. As the project's coordinator stated: "*When we are asked if sport or football contributes to social inclusion, I can say today, unlike what I would have said 10 years ago, that I have a thousand people who say yes – who say that street football had a positive influence on their personal development and specifically on the development of their personal and social competencies*" (Malho, 2018, p. 87).



- **Pereira (2023):** in an article focused on *The Challenges of Inclusion in Physical Activity and Sport for Persons with Disabilities*, analyses specific challenges facing people with disabilities in Portugal. She observes that competitive sport structures built around Paralympic classification systems leave out the vast majority of people with disabilities, and that Portuguese sport organisations (particularly those affiliated with Olympic and Paralympic federations) tend to include only those with disabilities falling within Paralympic classification parameters, neglecting all others. She calls for a "common language" among health, education, and sport professionals, and for more flexible and integrated responses that extend beyond organised competition to include physical literacy development, informal physical activity, and community-based participation (Pereira, 2023).

5.3. Critical Reflections

While the Portuguese sport-for-inclusion landscape includes genuine innovation and genuine commitment, significant structural challenges persist. Marivoet (2014) noted that research financing for sport and social inclusion studies in Portugal has been limited, and that the absence of systematic monitoring of discrimination and exclusion in sport makes evidence-based policy development difficult. The concentration of resources in high-performance and elite sport, combined with the fragmentation of grassroots sport infrastructure across the country, creates persistent access gaps, particularly in interior regions and among economically deprived populations. Furthermore, as Malho (2018) observes, the success of sport-based inclusion programmes depends critically on the quality and commitment of those who lead them: the same sport activity, in a different institutional context or with a different facilitator, can produce radically different social outcomes.



6. RECOMMENDATIONS FOR SPORT CLUBS AND OTHER SPORT ORGANISATIONS WORKING IN THE FIELD

The following recommendations are addressed to sport clubs, sport associations, and other organisations that work (or aspire to work) in the field of social inclusion through sport. They are grounded in the evidence reviewed in preceding sections and draw on the principles articulated across the policy and research literature (European Commission, 2007; Marivoet, 2014; SIIS, 2018; Malho, 2018; Sempé, 2022).

- **1. Define your inclusion goals explicitly and operationally.** Social inclusion is not achieved by default through sport participation. Organisations should define, at the programme design stage, what types of inclusion outcomes they are targeting (access, competency development, social integration, civic participation), for which population groups, and through what mechanisms.
- **2. Remove financial and practical barriers to participation.** Subsidised or free membership, free equipment provision, flexible scheduling, and investment in outreach to underserved communities are preconditions for inclusion, not luxuries. Partnerships with social services, local government, and corporate sponsors can help resource these efforts.
- **3. Train coaches and sport leaders in inclusive pedagogy.** The evidence is unambiguous: the most important variable in sport-based social inclusion is the quality, attitude, and competencies of coaches and youth workers. Investment in training (in non-formal education techniques, intercultural communication, disability inclusion, gender equality, and conflict resolution) pays dividends far exceeding investment in facilities or equipment (SIIS, 2018; Marivoet, 2014; Malho, 2018).

- **4.Design sport activities as intentional learning environments.** Inclusion through sport requires that training sessions, competitions, and associated activities be deliberately structured to develop social competencies. Coaches should be equipped with facilitation tools — discussion guides, role-plays, group-reflection exercises, sociometric analysis — to make the implicit learning of sport explicit and intentional (Marivoet, 2014; SCORE4Inclusion, 2020).
- **5.Build "proximity stages" within sport groups.** Marivoet's (2014) action-research methodology offers a practical model: use sociometric tools to identify isolated or self-isolated individuals within sport groups, and design training activities that create structured positive interactions between these individuals and socially central group members. This approach can be adapted across a wide range of sport modalities and age groups.
- **6.Ensure the sport environment is actively anti-discriminatory.** Zero-tolerance policies on racism, sexism, homophobia, ableism, and other forms of discrimination must be embedded in club governance, communicated clearly to members, and backed by accessible reporting mechanisms and consistent responses. Resources such as the SCORE4Inclusion (2020) toolkit and the EU's SafeSport Toolkit provide practical starting points.
- **7.Adopt inclusive governance.** Social inclusion in sport requires that those who are targeted for inclusion are genuinely represented in decision-making structures. This means actively recruiting women, ethnic minorities, people with disabilities, and young people from disadvantaged backgrounds into leadership, coaching, refereeing, and volunteer roles (Marivoet, 2014).
- **8.Develop multi-sectoral partnerships.** Sport-based social inclusion projects rarely succeed in isolation. The most impactful programmes build deliberate linkages with schools, social services, health providers, employment agencies, and community organisations (Malho, 2018; Sempé, 2022; SIIS, 2018). These partnerships provide referral pathways, complementary expertise, and the broader support structures that sustain sport-based gains in other life domains.





Score 4 Inclusion

- **9. Monitor, evaluate, and document your impact.** The sport-for-inclusion field suffers from a shortage of rigorous evaluation evidence. Sport organisations should invest in simple but systematic monitoring of participation patterns, barriers, and outcomes (disaggregated by gender, age, disability status, and socioeconomic background) and contribute to the broader evidence base by sharing findings through networks, conferences, and publications.
- **10. Seek and leverage EU and national funding.** Erasmus+, the European Social Fund Plus (ESF+), and national funding streams administered through bodies such as IPDJ provide resources for social inclusion projects in sport. Sport organisations should build the grant-writing and project management capacity needed to access these funding streams, and should connect with European networks (such as the ENGSO Social Inclusion working group) to learn from peer organisations.



7. FINAL REMARKS

"Sport has the power to change the world", but only if we act, deliberately and collectively, to harness that power. What the evidence reviewed in this chapter makes clear is that sport's potential for social inclusion is real, but it is not guaranteed. It requires intentional policy design at the international, national, and local levels; it requires investment in the people who deliver sport programmes; it requires the removal of structural barriers to access; and it requires honest, rigorous attention to the ways in which sport can reproduce and amplify the very inequalities it seeks to address.

The distinction between inclusion in sport and inclusion through sport (while analytically useful) ultimately points toward a unified aspiration: a sporting culture that genuinely reflects and serves the full diversity of human society, and that actively uses the unique properties of physical play, competition, and collective effort to build bridges across the fractures of inequality, discrimination, and exclusion. As Marivoet (2014, p. 8) argues, the development of an inclusive sport culture requires *"public policies of inclusion and prevention of forms of discrimination, abuse and social exclusion"*; not merely programmes and projects, however excellent, but systemic change.

Portugal, like all European countries, has made meaningful progress in this direction. The constitutional guarantee of sport as a citizenship right, the innovative grassroots programmes documented in this chapter, the growing body of national research on sport and inclusion, and the active engagement with EU sport policy frameworks all represent genuine achievements. But persistent inequalities in sport participation, enduring discrimination in sport environments, and structural gaps in resources and governance mean that the work is far from complete.

The final word might belong to one of the young participants in Lisbon's Futebol de Rua project, who, when asked what would have become of him





Score 4 Inclusion

without the project, paused and said: *"Without street football I don't know if I'd be here now. Maybe I wouldn't be employed, maybe I wouldn't have a degree, maybe I'd be like a lot of others wandering the streets, lost"* (cited in Malho, 2018, p. 81). Behind that testimony lies both the promise and the responsibility of sport as a tool for inclusion; and a reminder that behind every statistic and every policy framework are real human lives whose trajectories sport, when it is done well, can genuinely help to shape.





Score 4 Inclusion

Connect Sport and Social Inclusion

Inclusão Social No e Através do Desporto

Versão Portuguesa

Estado da Arte
(Edição Bilingue)

Autores / Editores:

Bruno Avelar Rosa
Dimas Pinto
Joana Costa
Aldina Silva
Natália Winckler
Marta García Tascón
José Carlos Jáenes Sánchez
María Rosario Teva Villén
David Alarcón Rubio



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Autores / Editores:

Bruno Avelar Rosa
Dimas Pinto
Joana Costa
Aldina Silva
Natália Winckler
Marta García Tascón
José Carlos Jáenes Sánchez
María Rosario Teva Villén
David Alarcón Rubio

Projeto:

Programa: Erasmus+ Sport
Tipo: Parcerias de pequena escala no Desporto
Referência do projeto: 101185329

1.^a Edição: Setembro de 2026
ISBN: 978-989-53274-2-3

Parceiros:



INSTITUTO EUROPEU
DE ESTUDOS
SUPERIORES
PORTUGAL



UNIVERSIDAD
PABLO DE
OLAVIDE
SEVILLA



Cofinanciado pela
União Europeia



ÍNDICE

Resumo	29
1. O Desporto como um Instrumento....	30
2. Políticas Internacionais....	35
3. Inclusão Social...	38
4. Boas Práticas de Inclusão...	42
5. Inclusão no e através do Desporto...	44
6. Recomendações para o Setor....	48
7. Considerações Finais	51



RESUMO

O desporto ocupa uma posição única nas sociedades contemporâneas, funcionando simultaneamente como um reflexo das desigualdades sociais e como um potencial catalisador da sua transformação. Esta publicação explora a relação multidimensional entre o desporto e a inclusão social, com base em enquadramentos políticos internacionais, estatísticas europeias, evidência científica e exemplos concretos de boas práticas. Distingue dois conceitos complementares, mas distintos: a inclusão no desporto (igualdade de acesso e participação) e a inclusão através do desporto (o desporto como veículo de mudança social mais ampla), defendendo que uma inclusão sustentável exige a articulação de ambas as dimensões. Esta publicação analisa igualmente a realidade portuguesa, apresenta recomendações práticas para organizações desportivas e conclui com uma reflexão sobre os desafios e perspetivas futuras deste domínio.

Palavras-chave: inclusão social, desporto para o desenvolvimento, políticas desportivas, exclusão, empowerment, Portugal, Europa.



1. O DESPORTO COMO UM INSTRUMENTO PODEROSO PARA PROMOVER A INCLUSÃO SOCIAL

1.1. Porquê o Desporto?

Poucos fenómenos sociais rivalizam com o desporto na sua capacidade de unir pessoas para além das fronteiras culturais, económicas e nacionais. Como afirmou Nelson Mandela, numa declaração que se tornou célebre, "*O desporto tem o poder de mudar o mundo*" (citado em Malho, 2018, p. 8). Embora esta afirmação possa parecer idealista quando considerada isoladamente, traduz uma realidade que décadas de investigação nas ciências sociais têm vindo progressivamente a confirmar. Mas por que razão o desporto, em particular? O que existe na atividade física organizada, seja correr, lançar, competir ou cooperar, que lhe confere uma capacidade tão singular de gerar impacto social?

A resposta reside, acima de tudo, na acessibilidade universal do desporto enquanto forma cultural. O desporto ultrapassa barreiras linguísticas, não exige competências de literacia, pode ser adaptado a praticamente qualquer contexto ou nível de capacidade física e proporciona experiências emocionais partilhadas que poucas outras atividades conseguem reproduzir. De acordo com o Livro Branco sobre o Desporto da Comissão Europeia (2007), "*o desporto é um fenómeno social e económico em crescimento que contribui de forma significativa para os objetivos estratégicos de solidariedade e prosperidade da União Europeia*" (p. 2). O mesmo documento reconhece ainda que "*o papel específico do desporto na sociedade tem sido reconhecido pelas instituições europeias, particularmente nos domínios da saúde, da educação, da integração social e da cultura*" (Comissão Europeia, 2007, p. 3). Por outras palavras, o desporto não é apenas uma atividade de lazer ou entretenimento, mas também um verdadeiro instrumento de intervenção e política social.

Numa perspetiva sociológica, o desporto constitui aquilo que Elias e Dunning (1986) descreveram como uma configuração social distinta: um espaço estruturado



que, na sua melhor expressão, promove a tolerância, o respeito pelos outros, a cooperação, a lealdade e a amizade, valores associados ao princípio ético fundamental do *fair play* (Marivoet, 2014). Bourdieu (1979, 1980, 1985) demonstrou ainda que o desporto gera capital social, isto é, redes de relações sociais através das quais os indivíduos obtêm acesso a recursos, desenvolvem um sentimento de pertença e participam ativamente na vida cívica. Nesta perspetiva, os clubes e as organizações desportivas desempenham funções semelhantes às de outras instituições de socialização, como a família, a escola ou as comunidades religiosas, na medida em que contribuem para a construção e reprodução de identidades, laços de pertença e sentidos de cidadania (Marivoet, 2014).

Os princípios éticos inerentes aos fundamentos do desporto assumem aqui particular relevância. A Carta Olímpica, por exemplo, promove valores associados ao *fair play* que “orientam a prática desportiva para a inclusão e para o combate a qualquer forma de discriminação” (Marivoet, 2014, p. 5). O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, 2014, p. 10) enumera, no *Código de Ética no Desporto*, os valores intrínsecos ao desporto, destacando o “respeito pelas regras e pelos adversários; *fair play*; tolerância; amizade; verdade; aceitação dos resultados; reconhecimento da dignidade da pessoa humana; persistência; disciplina; socialização; hábitos de vida saudáveis; entreajuda; responsabilidade; honestidade; humildade; lealdade; cooperação; e a defesa da inclusão social em todas as suas dimensões”. Estes valores não constituem meros recursos retóricos; representam antes um quadro normativo através do qual o desporto pode ser mobilizado, de forma intencional, como instrumento de coesão social e inclusão.

Nada disto, contudo, é automático nem inevitável. O desporto não é intrinsecamente inclusivo; pelo contrário, como a investigação tem demonstrado de forma consistente (por exemplo, Gasparini & Talleu, 2010), pode reproduzir, amplificar e até gerar discriminação, exclusão e violência. O estudo da Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA), intitulado *Racism, Ethnic Discrimination and Exclusion of Migrants and Minorities in Sport* (2010), identificou tanto formas estruturais como formas diretas de discriminação nos contextos desportivos europeus. A principal conclusão, portanto, não é que o desporto seja, por si só, inclusivo, mas sim



que pode constituir um poderoso veículo para a inclusão, desde que aqueles que concebem, implementam e gerem programas desportivos atuem de forma intencional e estratégica para alcançar esse objetivo (Malho, 2018).

1.2. De Que Tipo de Inclusão Estamos a Falar?

Antes de prosseguirmos, importa clarificar o que entendemos por “*inclusão social*”, uma vez que este conceito é frequentemente utilizado de forma genérica e pode assumir significados bastante distintos consoante o contexto em que é aplicado.

A exclusão social foi conceptualizada por Castel (1998) como uma forma de *desafiliação*, isto é, um processo de afastamento da atividade produtiva e de isolamento relacional, associado à perda de cidadania. Estivill (2003, p. 39) alarga esta definição, caracterizando a exclusão social como “*um processo cumulativo e multidimensional que afasta e marginaliza, através de ruturas sucessivas, pessoas, grupos, comunidades e territórios dos centros de poder, dos recursos e dos valores dominantes*”. Neste enquadramento, a exclusão não constitui um estado binário, mas sim um continuum, assumindo simultaneamente dimensões económicas, sociais, culturais e simbólicas.

Por sua vez, a inclusão social não corresponde simplesmente à ausência de exclusão. Implica a participação efetiva e significativa de indivíduos e grupos na vida social, económica, cultural e cívica. No contexto das políticas e práticas desportivas, é útil distinguir dois níveis, ou dimensões, de inclusão que funcionam de formas distintas:

- **Inclusão estrutural:** refere-se à redução das barreiras materiais e institucionais à participação desportiva, como os custos, a distância, as infraestruturas disponíveis, a língua ou a acessibilidade física, garantindo que ninguém seja impedido de aceder ao desporto em função do género, raça, idade, deficiência, religião, orientação sexual ou condição socioeconómica (Comissão Europeia, 2007; Marivoet, 2014).
- **Inclusão transformadora:** refere-se à utilização intencional do desporto para desenvolver competências pessoais, sociais, motoras e cívicas em indivíduos e grupos em situação de vulnerabilidade ou marginalização,



promovendo a capacitação (*empowerment*), o reforço do capital social e a integração dessas populações em redes sociais mais amplas (Marivoet, 2014; Malho, 2018).

Ambas as dimensões são necessárias e complementares. O desporto não pode transformar vidas se as pessoas não tiverem acesso à prática desportiva; contudo, a garantia desse acesso, sem um trabalho pedagógico intencional e orientado por valores, pode resultar em participação desportiva sem uma efetiva inclusão social.

1.3. Inclusão no Desporto ou através do Desporto? Ambas!

A distinção entre inclusão no desporto e inclusão através do desporto tornou-se um elemento fundamental do debate académico e político neste domínio, justificando uma análise mais aprofundada.

Marivoet (2014) apresenta a formulação mais clara desta distinção. Por inclusão social no desporto, a autora entende *“a existência efetiva de igualdade de oportunidades no acesso ao desporto, incluindo boas práticas como a promoção de uma participação desportiva alargada e a presença de pessoas tendencialmente excluídas da sociedade no exercício de funções de liderança e de natureza técnica, sem que exista discriminação no acesso a essas funções com base na raça, etnia, religião, deficiência, género, orientação sexual, classe social ou outros fatores”*. Em termos mais simples, a inclusão no desporto consiste em garantir que o próprio desporto, os seus espaços, clubes e estruturas de liderança, reflita e acolha toda a diversidade existente na sociedade.

Por outro lado, a inclusão através do desporto *“refere-se ao desenvolvimento de competências pessoais, sociais, motoras ou de outra natureza, capazes de promover a capacitação (*empowerment*) dos grupos-alvo da intervenção, através de boas práticas orientadas para a promoção do desporto formativo, privilegiando os princípios éticos do desporto e os valores que lhe estão associados junto de crianças e jovens em contexto escolar ou em situações de risco de discriminação”* (Marivoet, 2014, p. 8; ver também Sherry, 2010; Haudenhuyse, Theeboom & Nols, 2012). Neste caso, o desporto não constitui um fim em si mesmo, mas sim um meio. A participação em atividades



Score 4 Inclusion

estruturadas transforma-se numa intervenção pedagógica orientada para a promoção da mudança individual e social.

Para ilustrar esta distinção de forma concreta: um clube desportivo que recruta atletas de diferentes origens étnicas e assegura que a sua equipa técnica reflete essa diversidade está a promover a inclusão no desporto. Por sua vez, um projeto de futebol de rua que trabalha com jovens em situação de vulnerabilidade, utilizando treinos semanais e competições como oportunidades para o desenvolvimento explícito de competências como a comunicação, a resolução de conflitos, a autoconhecimento e a tolerância, está a promover a inclusão através do desporto. As iniciativas com maior impacto, como veremos nas secções dedicadas às boas práticas e ao caso português, tendem a combinar ambas as abordagens de forma simultânea.

Como resume Malho (2018, p. 44), *“os projetos sociais que utilizam o desporto como metodologia de intervenção junto de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social devem assentar, antes de mais, no princípio de que o desporto é para todos e que todos devem ter acesso à sua prática [inclusão no desporto] (...) e devem orientar-se para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e motoras capazes de promover a capacitação [inclusão através do desporto]”*. As duas dimensões não se encontram em oposição; pelo contrário, reforçam-se mutuamente.



2. POLÍTICAS INTERNACIONAIS PARA A INCLUSÃO SOCIAL NO E ATRAVÉS DO DESPORTO: PRINCIPAIS ENQUADRAMENTOS

O reconhecimento institucional das dimensões sociais do desporto tem uma longa trajetória histórica, mas conheceu uma aceleração significativa desde o início do século XXI. Uma breve análise dos principais enquadramentos políticos internacionais e europeus é essencial para compreender o panorama atual.

O Conselho da Europa tem sido, provavelmente, a instituição que há mais tempo promove o desporto inclusivo na Europa. A Carta Europeia do Desporto para Todos (1975), a Carta Europeia do Desporto (1992, revista em 2001 e 2021) e as numerosas recomendações do Comité de Ministros têm reafirmado, de forma consistente, o direito de todas as pessoas à prática desportiva, independentemente da sua origem social, apelando aos Estados-Membros para que eliminem os obstáculos à participação. O Conselho da Europa tem também dedicado especial atenção às questões da discriminação no desporto, tendo publicado obras como *Sport Facing the Test of Cultural Diversity* (Gasparini & Cometti, 2010) e *Sport and Discrimination in Europe* (Gasparini & Talleu, 2010).

A União Europeia adquiriu competência formal no domínio do desporto apenas com o Tratado de Lisboa (2007/2009), que passou a incluir o desporto entre as áreas de interesse partilhado da União. Nesse mesmo ano, a Comissão Europeia publicou o *Livro Branco sobre o Desporto* (2007), um documento estratégico de referência que reconheceu explicitamente o desporto como um instrumento de promoção da saúde, da educação, da integração social e da cultura. O *Plano de Ação Pierre de Coubertin*, integrado no *Livro Branco sobre o Desporto*, incluiu medidas específicas destinadas à promoção da inclusão social, à integração de migrantes e minorias étnicas e à prevenção do racismo e da violência no desporto.

A política desportiva da União Europeia passou, posteriormente, a ser estruturada



Score 4 Inclusion

através de sucessivos Planos de Trabalho da UE para o Desporto (*EU Work Plans for Sport*), nos quais a inclusão social foi identificada como uma das áreas prioritárias. O Plano de Trabalho para 2011-2014 centrou-se na boa governação e na formulação de políticas assentes em evidência científica. Já os Planos de Trabalho para 2014-2017 e 2017-2020 mantiveram a inclusão social como uma prioridade central, com especial enfoque na igualdade de género, na inclusão das pessoas com deficiência e na utilização do desporto como instrumento de prevenção da radicalização.

O Programa Erasmus+ tem constituído um dos principais instrumentos de financiamento de projetos de inclusão social através do desporto na União Europeia, apoiando iniciativas que vão desde o desenvolvimento do desporto de base até à capacitação de organizações desportivas que trabalham com grupos em situação de vulnerabilidade ou marginalização. Projetos como o SCORE4Inclusion, um recurso educativo financiado pelo Erasmus+ e orientado para o combate à discriminação através do desporto (2020), exemplificam esta abordagem, disponibilizando a treinadores, professores de educação física e técnicos de juventude ferramentas práticas, incluindo cenários de simulação (*role-play*) e guias de linguagem inclusiva, para enfrentar o racismo, a violência e os estereótipos em contextos desportivos (SCORE4Inclusion, 2020).

Ao nível das Nações Unidas, a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD, 2006), em particular o seu Artigo 30, relativo à participação na vida cultural, nas atividades recreativas, de lazer e desportivas, estabelece um quadro juridicamente vinculativo para a inclusão das pessoas com deficiência no desporto. Uma nota da Secretaria das Nações Unidas, publicada em 2019 sobre a implementação do Artigo 30, identificou desafios persistentes neste domínio, incluindo a escassez de instalações acessíveis, a inadequação dos sistemas de classificação no desporto competitivo e a ausência de mecanismos de recolha de dados inclusivos relativamente à deficiência por parte dos organismos nacionais responsáveis pela governação do desporto (Nações Unidas, 2019).

Outro importante documento de referência é a *Carta Internacional da Educação*





Score 4 Inclusion

Física, da Atividade Física e do Desporto da UNESCO (1978, revista em 2015), que estabelece que “a educação física e o desporto, enquanto dimensões essenciais da educação e da cultura, devem desenvolver as capacidades, a força de vontade e a autodisciplina de todos os seres humanos, enquanto membros plenamente integrados na sociedade” (UNESCO, 2015, Artigo 2). A revisão de 2015 reforçou igualmente as disposições relativas à prevenção da violência, da dopagem, da instrumentalização política e da corrupção no desporto, apelando à colaboração de todas as partes interessadas, desde as autoridades públicas às organizações desportivas e às famílias, na proteção das funções educativas e de desenvolvimento associadas ao desporto (UNESCO, 2015).

O paradigma *Sport for Development and Peace (SDP) (Desporto para o Desenvolvimento e a Paz)*, que ganhou um impulso significativo a partir do início dos anos 2000, ilustrado pelo relatório das Nações Unidas *Sport as a Tool for Development and Peace* (2003) e pela criação do Gabinete das Nações Unidas para o Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz (United Nations Office on Sport for Development and Peace – UNOSDP), contribuiu para consolidar o consenso institucional internacional em torno da ideia de que o desporto, quando adequadamente concebido e implementado, pode contribuir para objetivos de desenvolvimento tão diversos como a promoção da saúde pública, a resolução de conflitos, o sucesso educativo e a participação cívica.



3. O QUE SABEMOS SOBRE A INCLUSÃO SOCIAL NO E ATRAVÉS DO DESPORTO NA EUROPA? ESTATÍSTICAS, DESAFIOS E SOLUÇÕES

3.1. Quem Participa e Quem Fica de Fora?

A participação regular em atividades desportivas continua a apresentar uma distribuição muito desigual nas sociedades europeias. Os dados do Eurobarómetro têm demonstrado, de forma consistente, que a participação desportiva está fortemente associada a fatores como o estatuto socioeconómico, o nível de escolaridade, a idade, o género, a condição de deficiência e o contexto migratório. De acordo com o *Eurobarómetro Especial sobre Desporto e Atividade Física* (Comissão Europeia, 2022), cerca de 45% dos cidadãos da União Europeia praticam exercício físico ou desporto regularmente (pelo menos uma vez por semana), enquanto 27% afirmam nunca praticar qualquer atividade física. Contudo, estes valores agregados ocultam diferenças significativas entre grupos populacionais e entre os diversos Estados-Membros.

As barreiras à participação desportiva entre os grupos socialmente excluídos são múltiplas e frequentemente interligadas. O centro de investigação espanhol SIIS (2018) identifica os seguintes obstáculos principais:

- **Barreiras económicas:** os custos diretos associados à prática desportiva, como quotas de inscrição, equipamento, deslocações e vestuário, podem ser inabarcáveis para famílias com baixos rendimentos.
- **Barreiras físicas e infraestruturais:** a escassez de instalações acessíveis, particularmente em zonas rurais e em bairros urbanos economicamente desfavorecidos.
- **Barreiras sociais e culturais:** a predominância de culturas desportivas que refletem os gostos, valores e práticas dos grupos sociais dominantes, tornando os contextos desportivos menos acolhedores para minorias étnicas, mulheres, pessoas com deficiência e pessoas LGBTQI+.
- **Barreiras informativas:** a falta de conhecimento sobre os programas e oportunidades disponíveis, especialmente entre migrantes recém-chegados e outros grupos com redes sociais limitadas.



- **Barreiras temporais:** os horários dos programas desportivos entram frequentemente em conflito com os horários de trabalho e com as responsabilidades de prestação de cuidados familiares, que tendem a afetar de forma mais significativa os grupos socialmente desfavorecidos.
- **Barreiras motivacionais:** experiências negativas anteriores relacionadas com o desporto, quer no contexto da educação física escolar, quer resultantes de situações de discriminação em ambientes desportivos, podem gerar uma aversão duradoura à participação.

3.2. Discriminação e Exclusão no Desporto

Uma camada adicional de complexidade resulta do facto de o próprio desporto não constituir um espaço isento de discriminação. Como observa Marivoet (2014, p. 6), *“o desporto não se encontra à margem das sociedades e, por isso, as formas de discriminação que nele se manifestam tendem a ser tanto mais expressivas quanto maiores forem as desigualdades sociais e os preconceitos relacionados com a etnia, a religião, o género, a deficiência e a orientação sexual existentes em cada sociedade”*.

O estudo da Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA), intitulado *Racism, Ethnic Discrimination and Exclusion of Migrants and Minorities in Sport (2010)*, uma análise comparativa realizada em todos os Estados-Membros da União Europeia, identificou tanto formas estruturais (ou normativas) de discriminação que favorecem a exclusão, como formas diretas de discriminação, incluindo agressões e outros comportamentos atentatórios da dignidade dos atletas, em particular manifestações de racismo e xenofobia. Por sua vez, o Eurobarómetro de 2008 sobre a *Discriminação na União Europeia: Perceções, Experiências e Atitudes* revelou que 62% dos europeus consideravam existir discriminação com base na origem étnica nos seus países, 51% apontavam a orientação sexual, 45% a deficiência, 42% a idade, 42% a religião e 36% o género. Neste contexto, o desporto, longe de constituir uma ilha de igualdade, reflete inevitavelmente e, por vezes, amplifica os preconceitos existentes na sociedade (Marivoet, 2014).

A desigualdade de género no desporto constitui uma das dimensões de exclusão mais amplamente documentadas. Em Portugal, o relatório elaborado



pelo Grupo de Trabalho para a Igualdade de Género no Desporto (2023) evidenciou a persistência de disparidades na participação desportiva entre homens e mulheres, a significativa sub-representação das mulheres em cargos de liderança e funções técnicas no desporto, bem como desafios contínuos relacionados com a cobertura mediática, o patrocínio e a igualdade remuneratória. Estas desigualdades não são exclusivas de Portugal. Em toda a Europa, a presença de mulheres em posições de liderança desportiva continua a situar-se muito abaixo da paridade, e continuam a ser reportados casos de discriminação e assédio com base no género em todos os níveis do desporto organizado.

No caso das pessoas com deficiência, o panorama é igualmente preocupante. De acordo com os *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2023), as pessoas com deficiência apresentam níveis de atividade física inferiores aos das pessoas sem deficiência e dependem mais frequentemente da recomendação de profissionais de saúde para iniciar a prática de atividade física ou desportiva. Em Portugal, conforme refere Pereira (2023, p. 8), as pessoas com deficiência tendem a apresentar níveis mais elevados de sedentarismo, bem como maiores taxas de depressão, obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, condições frequentemente associadas à inatividade física. Por outro lado, as estruturas organizativas do desporto competitivo, assentes em sistemas de classificação inspirados nos padrões paralímpicos, excluem frequentemente pessoas com deficiência que não se enquadram nessas classificações. Esta realidade cria um paradoxo em que até mesmo organizações desportivas consideradas “inclusivas” acabam por não incluir a maioria das pessoas com deficiência (Pereira, 2023).

3.3. O Que Funciona? Evidência Emergente

Apesar dos desafios persistentes, um número crescente de estudos aponta para as condições que permitem ao desporto promover eficazmente a inclusão social. O relatório do SIIS (2018), dedicado à promoção da prática desportiva entre grupos socialmente excluídos por razões socioeconómicas, reuniu evidência proveniente de vários países europeus e identificou um conjunto de princípios transversais:



- **Intervenção de base comunitária:** os programas desportivos integrados nas comunidades que servem, valorizando o conhecimento local e as redes sociais já existentes, tendem a ser mais eficazes do que aqueles que são concebidos e implementados a partir de contextos externos.
- **Acessibilidade e flexibilidade:** o acesso gratuito ou fortemente subsidiado, a flexibilidade de horários e a proximidade geográfica relativamente ao local de residência dos participantes contribuem significativamente para aumentar as taxas de participação entre grupos socialmente excluídos.
- **Orientação para a capacitação:** os programas que vão além da simples participação desportiva como fim em si mesma e que promovem a autonomia, as competências cívicas e as competências para a vida dos participantes tendem a gerar impactos sociais mais duradouros.
- **Recursos humanos qualificados e comprometidos:** a qualidade, a atitude e as competências dos treinadores, técnicos de juventude e facilitadores dos programas são frequentemente apontadas como o fator mais determinante para o sucesso das iniciativas, assumindo uma importância muito superior à da modalidade praticada ou das infraestruturas disponíveis.
- **Parcerias intersetoriais:** os programas mais eficazes envolvem, regra geral, a colaboração entre organizações desportivas, serviços sociais, estabelecimentos de ensino, entidades de saúde e, quando pertinente, organismos do sistema de justiça.

O Fundo Social Europeu (FSE) apoiou numerosos projetos de inclusão social através do desporto nos Estados-Membros da União Europeia ao longo do período de programação 2014-2020. Uma análise da OCDE/LEED a 96 projetos de inovação social financiados pelo FSE, apresentada no relatório *Starting, Scaling and Sustaining Social Innovation* (2023), concluiu que as iniciativas mais bem-sucedidas partilhavam três características fundamentais: começavam com uma base sólida de evidência e com a realização de projetos-piloto (Start); dispunham de estratégias deliberadas de expansão que respeitavam a adaptação aos contextos locais (Scale); e estabeleciam modelos sustentáveis de governação e financiamento capazes de perdurar para além do período de financiamento do projeto (Sustain).



4. BOAS PRÁTICAS DE INCLUSÃO NO E ATRAVÉS DO DESPORTO

Em toda a Europa, tem-se assistido ao desenvolvimento de uma ampla diversidade de modelos de intervenção orientados para a promoção da inclusão social através do desporto. Embora as especificidades variem significativamente de acordo com os diferentes contextos, alguns programas têm sido amplamente reconhecidos pela investigação e pelas políticas públicas devido ao seu impacto e relevância.

- **StreetGames** (Reino Unido): uma das iniciativas de inclusão através do desporto mais estudadas na Europa. Desenvolve a sua atividade em comunidades urbanas desfavorecidas, utilizando atividades desportivas informais, sobretudo futebol e outras modalidades coletivas praticadas em espaços públicos, como porta de entrada para o envolvimento social e educativo de jovens em situação de vulnerabilidade. O seu modelo de intervenção, caracterizado por custos reduzidos, proximidade geográfica, formatos flexíveis e valorização dos jovens como agentes ativos, e não apenas como beneficiários, tem sido frequentemente apontado como um dos principais fatores do seu impacto. Como refere o relatório do SIIS (2018), o StreetGames demonstra a importância de chegar aos grupos excluídos “*onde eles se encontram*”, isto é, nos seus contextos geográficos, sociais e culturais.
- **Gym for Free** (Birmingham, Reino Unido): este programa proporciona acesso gratuito ou a baixo custo a ginásios localizados em zonas marcadas por elevados níveis de privação socioeconómica, combinando o acesso à prática física com estruturas de apoio social. Estudos sobre iniciativas semelhantes têm identificado melhorias ao nível da saúde mental, do sentimento de pertença e ligação social e da participação cívica dos participantes, sugerindo que a acessibilidade económica constitui uma condição necessária, embora não suficiente, para promover a inclusão social através do desporto.



- **Futebol nas Prisões** (vários países europeus): conforme documentado na publicação do *Conselho da Europa Sport and Prisons in Europe* (Sempé, 2022), esta abordagem tornou-se um modelo de intervenção amplamente adotado, existindo evidência dos seus contributos para o desenvolvimento de competências sociais, a redução de comportamentos agressivos, a preparação para a reintegração social e, quando articulada com percursos formais de formação, para o aumento da empregabilidade. A publicação analisa boas práticas provenientes de 32 Estados europeus e identifica fatores de sucesso comuns, entre os quais a continuidade dos programas, a existência de profissionais qualificados, a ligação a atividades desenvolvidas na comunidade e a promoção de uma verdadeira capacidade de escolha e autonomia por parte dos participantes.
- **Programas de desporto e diálogo intercultural**: analisados por Gasparini e Cometti (2010) em *Sport Facing the Test of Cultural Diversity*, constituem outra área relevante de intervenção. Estas iniciativas reúnem habitualmente jovens de diferentes origens étnicas, nacionais ou religiosas em torno de atividades desportivas estruturadas, concebidas para desafiar estereótipos, promover contactos positivos entre grupos e desenvolver competências interculturais. A investigação neste domínio baseia-se fortemente na hipótese do contacto formulada por Allport (1954), segundo a qual o contacto positivo entre grupos, quando ocorre em condições de igualdade de estatuto, objetivos comuns, apoio institucional e cooperação, em vez de competição, pode reduzir significativamente os preconceitos e a discriminação.
- **Erasmus+ SCORE4Inclusion**: constitui um exemplo recente de uma iniciativa transnacional de capacitação. O projeto desenvolveu recursos educativos destinados a treinadores, professores de educação física e técnicos de desporto juvenil, incluindo definições de diferentes formas de discriminação, exemplos de expressões discriminatórias e respetivas alternativas inclusivas em várias línguas, bem como atividades estruturadas de simulação de papéis (*role-play*), com o objetivo de promover ambientes desportivos mais inclusivos. O recurso reconhece explicitamente que “o desporto, por si só, não pode promover a inclusão social sem o trabalho intencional daqueles que o lideram e organizam” (SCORE4Inclusion, 2020).



5. INCLUSÃO NO E ATRAVÉS DO DESPORTO EM PORTUGAL

5.1. Enquadramento Institucional e Político

Em Portugal, o direito ao desporto encontra-se consagrado na Constituição da República Portuguesa (1976), através do artigo 79.º, que estabelece que “*todos têm direito à cultura física e ao desporto*” e atribui ao Estado a responsabilidade de promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, em articulação com as escolas, as associações e a sociedade civil. Este fundamento constitucional, estabelecido no período imediatamente posterior à transição democrática, colocou Portugal numa posição pioneira de compromisso formal com o desporto enquanto direito de cidadania (Marivoet, 2014).

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) é o principal organismo público responsável pela definição e implementação das políticas desportivas em Portugal. Entre as suas atribuições incluem-se a promoção do desporto para todos, o apoio ao desenvolvimento de clubes e associações desportivas e a promoção da inclusão social através do desporto. O *Código de Ética no Desporto* (2014) do IPDJ identifica explicitamente a defesa da inclusão social como um dos valores intrínsecos ao desporto, a par do fair play, da tolerância, da amizade e do respeito pela dignidade de todas as pessoas (IPDJ, 2014).

Portugal tem participado ativamente nos enquadramentos europeus de política desportiva, através da implementação de projetos Erasmus+ na área do desporto e do alinhamento das estratégias nacionais com as prioridades definidas pela União Europeia. Contudo, diversos estudos académicos e análises da sociedade civil têm identificado tensões persistentes entre os compromissos formais assumidos em matéria de desporto inclusivo e realidades estruturais como a insuficiência de recursos, as desigualdades territoriais no acesso a infraestruturas desportivas e a predominância dos modelos de desporto de alto rendimento na afetação do financiamento público (Marivoet, 2014).



5.2. Evidência Científica: Desporto e Inclusão Social no Contexto Português

A investigação académica portuguesa sobre a inclusão social através do desporto tem registado um crescimento significativo desde o início da década de 2010. Ainda assim, continua a constituir, como argumenta Marivoet (2014), uma área relativamente marginal quando comparada com outros subdomínios da sociologia do desporto. Entre os principais contributos da investigação desenvolvida neste contexto destacam-se:

- **Marivoet (2014):** o seu trabalho sobre a inclusão social no e através do desporto constitui um dos enquadramentos teóricos mais desenvolvidos da literatura portuguesa nesta área. A autora defende que o potencial inclusivo do desporto apenas pode ser concretizado através de estratégias deliberadas por parte de treinadores, dirigentes desportivos e entidades públicas. Com base em estudos de investigação-ação realizados com jovens em clubes desportivos e em contextos escolares, desenvolveu uma metodologia assente em testes sociométricos para identificar indivíduos excluídos ou autoexcluídos no seio dos grupos desportivos. A partir dessa identificação, criou os chamados “palcos de proximidade”, isto é, interações estruturadas integradas nas sessões de treino, concebidas para promover contactos positivos entre jovens excluídos e os seus pares. Esta estratégia alcançou uma taxa de sucesso de 83,3% num estudo realizado num clube de judo com 33 jovens atletas entre os 8 e os 15 anos de idade (Marivoet, 2014).
- **Malho (2018):** na dissertação de mestrado *O Papel do Desporto na Inclusão Social de Jovens em Situação de Risco* (Universidade de Coimbra), é apresentado um estudo de caso detalhado do Projeto Futebol de Rua, coordenado pela *Associação CAIS*, em Lisboa. Este projeto, dirigido a jovens residentes em bairros de habitação social e em contextos de vulnerabilidade socioeconómica, utiliza o futebol de rua como instrumento de educação não formal, desenvolvimento de competências e integração social. O projeto assenta num quadro de intervenção centrado em 20 competências especificamente definidas, entre as quais o trabalho em equipa, a tolerância, o respeito, a comunicação, a autoconhecimento, a tomada de decisão e a igualdade de género. Estas competências são trabalhadas durante as diferentes fases de preparação para as competições, através de oficinas, atividades culturais e momentos de reflexão em grupo orientados por facilitadores (Malho, 2018).



- Os resultados do projeto, documentados através de entrevistas aprofundadas com participantes e membros da equipa técnica, evidenciam melhorias significativas nas competências pessoais e sociais dos participantes, a redução do abandono escolar, o aumento da motivação para a progressão académica, tendo dois participantes ingressado e concluído o ensino superior, e a criação de percursos de inserção profissional através de parcerias estabelecidas com algumas das principais empresas do país. Como afirmou o coordenador do projeto: *“Quando nos perguntam se o desporto ou o futebol contribuem para a inclusão social, hoje posso responder, ao contrário do que responderia há 10 anos, que tenho mil pessoas que dizem que sim, que afirmam que o Futebol de Rua teve uma influência positiva no seu desenvolvimento pessoal e, em particular, no desenvolvimento das suas competências pessoais e sociais”* (Malho, 2018, p. 87).
- **Pereira (2023):** num artigo dedicado aos *Desafios da Inclusão na Atividade Física e no Desporto para Pessoas com Deficiência*, analisa os principais obstáculos enfrentados por este grupo em Portugal. A autora observa que as estruturas do desporto competitivo, assentes nos sistemas de classificação paralímpica, acabam por excluir a maioria das pessoas com deficiência. Refere ainda que as organizações desportivas portuguesas, em particular as ligadas às federações olímpicas e paralímpicas, tendem a incluir apenas pessoas cujas deficiências se enquadram nos critérios de classificação paralímpica, deixando de fora muitas outras. Perante esta realidade, defende a necessidade de uma “linguagem comum” entre os profissionais dos setores da saúde, da educação e do desporto, bem como o desenvolvimento de respostas mais flexíveis e integradas, que ultrapassem a lógica da competição organizada e incluam a promoção da literacia física, da atividade física informal e da participação em iniciativas de base comunitária (Pereira, 2023).

5.3. Reflexões Críticas

Embora o panorama português da inclusão social através do desporto revele experiências de inovação relevantes e um compromisso efetivo por parte de diversas organizações e profissionais, subsistem importantes desafios estruturais. Marivoet (2014) assinala que o financiamento destinado à investigação sobre desporto e inclusão social em Portugal tem sido limitado e





Score 4 Inclusion

que a ausência de mecanismos sistemáticos de monitorização da discriminação e da exclusão no contexto desportivo dificulta a formulação de políticas públicas baseadas em evidência. A concentração de recursos no desporto de alto rendimento e no desporto de elite, associada à fragmentação das infraestruturas de desporto de base no território nacional, continua a gerar desigualdades no acesso à prática desportiva, particularmente nas regiões do interior e entre as populações economicamente mais vulneráveis. Além disso, como observa Malho (2018), o sucesso dos programas de inclusão social através do desporto depende, em grande medida, da qualidade, das competências e do compromisso daqueles que os implementam. A mesma atividade desportiva, desenvolvida num contexto institucional diferente ou conduzida por um facilitador diferente, pode produzir resultados sociais profundamente distintos.



6. RECOMENDAÇÕES PARA CLUBES E ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS NA PROMOÇÃO DA INCLUSÃO SOCIAL

As recomendações que se seguem destinam-se a clubes desportivos, associações desportivas e outras organizações que trabalham, ou pretendem vir a trabalhar, na área da inclusão social através do desporto. Estas recomendações baseiam-se na evidência analisada nas secções anteriores e nos princípios identificados na literatura científica e nos documentos de referência sobre esta temática (Comissão Europeia, 2007; Marivoet, 2014; SIIS, 2018; Malho, 2018; Sempé, 2022).

- **1. Definir objetivos de inclusão de forma explícita e operacional.** A inclusão social não é alcançada automaticamente através da simples participação em atividades desportivas. As organizações devem definir, desde a fase de conceção dos programas, quais os resultados de inclusão que pretendem promover, seja ao nível do acesso, do desenvolvimento de competências, da integração social ou da participação cívica, identificando claramente os grupos-alvo e os mecanismos através dos quais esses resultados serão alcançados.
- **2. Eliminar barreiras financeiras e práticas à participação.** A disponibilização de inscrições gratuitas ou a preços reduzidos, o fornecimento gratuito de equipamento, a flexibilidade de horários e o investimento em ações de proximidade dirigidas a comunidades com menor acesso à prática desportiva constituem condições essenciais para a inclusão, e não meros elementos complementares. As parcerias com serviços sociais, autarquias locais e entidades patrocinadoras podem desempenhar um papel importante na mobilização dos recursos necessários para concretizar estas medidas.
- **3. Investir na formação de treinadores e líderes desportivos em pedagogias inclusivas.** A evidência disponível é clara: o fator mais determinante para o sucesso da inclusão social através do desporto é a qualidade, a atitude e as competências dos treinadores, técnicos de juventude e outros responsáveis pela implementação dos programas. O

investimento em formação nas áreas da educação não formal, da comunicação intercultural, da inclusão de pessoas com deficiência, da igualdade de género e da resolução de conflitos produz benefícios que frequentemente ultrapassam os obtidos através do investimento exclusivo em instalações ou equipamentos (SIIS, 2018; Marivoet, 2014; Malho, 2018).

- **4. Conceber as atividades desportivas como ambientes intencionais de aprendizagem.** A inclusão através do desporto exige que os treinos, as competições e as atividades complementares sejam deliberadamente estruturados para promover o desenvolvimento de competências sociais. Os treinadores devem dispor de ferramentas de facilitação, como guiões de discussão, simulações de papéis (role-play), exercícios de reflexão em grupo e análises sociométricas, que permitam tornar explícitas e intencionais as aprendizagens que o desporto pode proporcionar (Marivoet, 2014; SCORE4Inclusion, 2020).
- **5. Criar “palcos de proximidade” nos grupos desportivos.** A metodologia de investigação-ação desenvolvida por Marivoet (2014) oferece um modelo prático de intervenção. Consiste na utilização de instrumentos sociométricos para identificar indivíduos isolados ou autoisolados dentro dos grupos desportivos e na conceção de atividades de treino que promovam interações positivas e estruturadas entre esses participantes e os membros mais centrais do grupo. Esta abordagem pode ser adaptada a diferentes modalidades desportivas e a diversas faixas etárias.
- **6. Garantir que o ambiente desportivo é ativamente promotor da não discriminação.** As políticas de tolerância zero relativamente ao racismo, sexismo, homofobia, capacitismo e outras formas de discriminação devem estar integradas na governação dos clubes, ser comunicadas de forma clara a todos os membros e ser acompanhadas por mecanismos acessíveis de denúncia e por respostas consistentes e eficazes. Recursos como o toolkit do SCORE4Inclusion (2020) e o SafeSport Toolkit da União Europeia constituem pontos de partida úteis para a implementação destas medidas.
- **7. Adotar modelos de governação inclusivos.** A inclusão social no desporto exige que os grupos que se pretende incluir estejam efetivamente representados nas estruturas de decisão. Isto implica promover ativamente a participação de mulheres, minorias étnicas, pessoas com deficiência e jovens provenientes de contextos socialmente desfavorecidos em funções de liderança, treino, arbitragem e voluntariado (Marivoet, 2014).



8. Desenvolver parcerias multissetoriais. Os projetos de inclusão social através do desporto raramente alcançam resultados significativos quando atuam de forma isolada. As iniciativas com maior impacto estabelecem ligações estratégicas com escolas, serviços sociais, entidades de saúde, serviços de emprego e organizações comunitárias (Malho, 2018; Sempé, 2022; SIIS, 2018). Estas parcerias facilitam o encaminhamento dos participantes para outros serviços, permitem o acesso a competências complementares e asseguram estruturas de apoio mais abrangentes, capazes de sustentar os benefícios alcançados através do desporto noutras dimensões da vida.

9. Monitorizar, avaliar e documentar o impacto das intervenções. O domínio da inclusão social através do desporto continua a enfrentar uma escassez de evidência robusta resultante de processos sistemáticos de avaliação. Por essa razão, as organizações desportivas devem investir na monitorização regular dos padrões de participação, das barreiras identificadas e dos resultados alcançados, recorrendo a indicadores desagregados por género, idade, deficiência e condição socioeconómica. Devem igualmente contribuir para o reforço da base de conhecimento existente, partilhando os resultados obtidos através de redes de colaboração, conferências, seminários e publicações especializadas.

10. Procurar e aproveitar oportunidades de financiamento europeu e nacional. Programas como o Erasmus+, o Fundo Social Europeu Mais (FSE+) e os mecanismos de financiamento nacionais geridos por entidades como o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) disponibilizam recursos importantes para o desenvolvimento de projetos de inclusão social através do desporto. As organizações desportivas devem investir no reforço das suas competências em matéria de elaboração de candidaturas, gestão de projetos e captação de financiamento, de forma a maximizar o acesso a estas oportunidades. É igualmente recomendável o envolvimento em redes europeias de cooperação, como o grupo de trabalho para a Inclusão Social da ENGSO (*European Non-Governmental Sports Organisation*), que permitem a partilha de experiências, conhecimento e boas práticas entre organizações congéneres.



7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

“O desporto tem o poder de mudar o mundo”, mas apenas se agirmos de forma deliberada e coletiva para concretizar esse potencial. O que a evidência analisada nesta publicação demonstra é que o potencial do desporto para promover a inclusão social é real, mas não está garantido. A sua concretização exige a definição intencional de políticas públicas aos níveis internacional, nacional e local; exige investimento nas pessoas que concebem e implementam programas desportivos; exige a eliminação das barreiras estruturais que limitam o acesso à prática desportiva; e exige uma atenção crítica e rigorosa às formas pelas quais o próprio desporto pode reproduzir e amplificar as desigualdades que procura combater.

A distinção entre inclusão no desporto e inclusão através do desporto, embora útil do ponto de vista analítico, aponta em última análise para uma aspiração comum: a construção de uma cultura desportiva que reflita e sirva verdadeiramente toda a diversidade da sociedade e que utilize, de forma intencional, as características únicas da prática física, da competição e do esforço coletivo para aproximar pessoas e reduzir as divisões geradas pela desigualdade, pela discriminação e pela exclusão. Como defende Marivoet (2014, p. 8), o desenvolvimento de uma cultura desportiva inclusiva exige a existência de “*políticas públicas de inclusão e de prevenção das formas de discriminação, abuso e exclusão social*”. Não bastam programas e projetos isolados, por mais relevantes que sejam; é necessária uma transformação estrutural e sustentada.

Portugal, à semelhança dos restantes países europeus, tem registado progressos significativos neste domínio. A consagração constitucional do desporto como um direito de cidadania, os programas inovadores de base comunitária apresentados nesta publicação, o crescimento da investigação nacional sobre desporto e inclusão e o envolvimento ativo nos enquadramentos europeus de política desportiva constituem conquistas relevantes. Contudo, as persistentes desigualdades no acesso e na participação desportiva, a continuidade de práticas discriminatórias em

contextos desportivos e as limitações estruturais ao nível dos recursos e dos modelos de governação demonstram que este percurso está longe de estar concluído.

A última palavra poderá pertencer a um dos jovens participantes do projeto Futebol de Rua, em Lisboa, que, quando questionado sobre o que teria sido da sua vida sem o projeto, fez uma pausa e respondeu: *“Sem o Futebol de Rua, não sei se estaria aqui hoje. Talvez não tivesse emprego, talvez não tivesse um curso superior, talvez fosse como muitos outros que andam pelas ruas, perdidos”* (citado em Malho, 2018, p. 81). Neste testemunho encontram-se, simultaneamente, a promessa e a responsabilidade do desporto enquanto instrumento de inclusão social. Constitui também um lembrete de que, por detrás de cada estatística e de cada enquadramento político, existem vidas reais, cujos percursos podem ser positivamente influenciados pelo desporto quando este é concebido e desenvolvido de forma intencional, inclusiva e socialmente responsável.



REFERENCES

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction: Critique sociale du jugement*. Minuit.
- Bourdieu, P. (1980). *Le capital social: Notes provisoires*. *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 31, 2–3.
- Bourdieu, P. (1985). *The forms of capital*. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood.
- Castel, R. (1998). *As metamorfoses da questão social: Uma crónica do salário*. Vozes.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC) (2023). *Disability and physical activity*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>.
- Council of Europe (1975). *European Sport for All Charter*.
- Council of Europe (1992). *European Sports Charter*.
- Council of Europe (2001). *European Sports Charter* (revised).
- Council of Europe (2022). *Revised European Sports Charter*.
- Elias, N., & Dunning, E. (1986). *Quest for excitement: Sport and leisure in the civilizing process*. Blackwell.
- Estivill, J. (2003). *Concepts and strategies for combating social exclusion: An overview*. ILO.
- European Commission (2007). *White Paper on Sport*. COM(2007) 391 final.
- European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*.
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) (2010). *Racism, ethnic discrimination and exclusion of migrants and minorities in sport: A comparative overview of the situation in the European Union*.
- Gasparini, W., & Cometti, A. (Eds.). (2010). *Sport facing the test of cultural diversity: Integration and intercultural dialogue in Europe*. Council of Europe.
- Gasparini, W., & Talleu, C. (Eds.). (2010). *Sport and discrimination in Europe*. Council of Europe.
- Grupo de Trabalho sobre Igualdade de Género no Desporto (2023). *Relatório final: Igualdade de género no desporto*. Governo de Portugal.
- Haudenhuyse, R., Theeboom, M., & Nols, Z. (2012). *Sport-based interventions for socially vulnerable youth: Towards well-defined interventions with easy-to-follow outcomes?* *International Journal of Sport Policy and Politics*, 4(3), 277–295.



Instituto Português do Desporto e Juventude (2014). *Código de Ética Desportiva*.

Malho, J. (2018). *O papel do desporto para a inclusão social de jovens em risco. Master's dissertation* [not published]. Universidade de Coimbra.

Marivoet, S. (2014). *Inclusão social no desporto: Contributos para uma nova área de investigação*. In 40 Anos de Democracia(s): Progressos, Contradições e Perspetivas - Atas do VIII Congresso Português de Sociologia. Associação Portuguesa de Sociologia.

OECD/LEED. (2023). *Starting, scaling and sustaining social innovation: ESF evidence and impact*. OECD.

Pereira, L. (2023). *Os desafios da inclusão na atividade física e desportiva das pessoas com deficiência*. Revista Atividade Física e Desporto para Todos, 9, 8–13.

Pinto, C. (1998). *Empowerment: Uma prática de serviço social*. In *Política social* (pp. 247–264). ISCSP.

República Portuguesa (1976). *Constituição da República Portuguesa* (Art. 79). Imprensa Nacional-Casa da Moeda.

SCORE4Inclusion (2020). *SCORE4Inclusion: Combating discrimination in sports*.

Sempé, G. (2022). *Sport and prisons in Europe: Policies and practices*. Council of Europe.

Sherry, E. (2010). *(Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup*. International Review for the Sociology of Sport, 45(1), 59–71.

SIIS — Centro de Documentación y Estudios (2018). *Promoción del deporte en colectivos en situación de exclusión socioeconómica: Principios y buenas prácticas*. Fundación Eguía-Careaga.

UNESCO (1978, rev. 2015). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*.

United Nations (2019). *Inclusion of persons with disabilities in society through participation in cultural life, recreation, leisure and sport: Note by the Secretariat* (CRPD/CSP/2019/3).

United Nations (2003). *Sport as a tool for development and peace: Towards achieving the United Nations Millennium Development Goals*.

United Nations (2008). *Harnessing the power of sport for development and peace: Recommendations to governments*. UN Office on Sport for Development and Peace.



Sport plays a key role in today's societies, acting both as a reflection of social inequalities and as a tool to reduce them. This chapter explores how sport can promote social inclusion, based on policies, data, research, and practical examples. It highlights the difference between inclusion in sport (access and participation) and inclusion through sport (social impact), arguing that both are essential. It also looks at the Portuguese context and provides practical recommendations for organisations.



**Co-funded by
the European Union**



<https://iees.pt/projeto/score4inclusion/>



Fafe, Portugal
Seville, Spain

ISBN 978-989-53274-2-3



9 789895 327423