

# FIT

## Fitness Inclusivo a Todos.

Projeto cofinanciado pelo  
Programa de Apoio a Projetos  
pelo INR,I.P. e pelo IPDJ.

Mais informações visite o site [fpdd.org](http://fpdd.org)



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE DESPORTO PARA PESSOAS  
COM DEFICIÊNCIA





Nome	Ação de Formação FIT — Fitness Inclusivo a Todos
1. <b>Designação da Ação</b>	Importância da Atividade Física e Desportiva para Todos
2. <b>Entidade Organizadora</b>	Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência
3. <b>Destinatários</b>	Proprietário de Ginásio; Gerente de Ginásio; Administrador; Diretor Técnico; Personal Trainer; Instrutor; Monitor; Treinador e Professor de Educação Física
4. <b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dotar os Técnicos das ferramentas e competências necessárias na relação, interação, comunicação e inclusão de Pessoas com Deficiência e Incapacidade</li><li>• Fornecer instrumentos e técnicas para o acompanhamento do treino e para a correção e supervisão da execução dos exercícios</li></ul>
5. <b>Pertinência da Ação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reduzida oferta formativa nos conteúdos propostos</li><li>• Pertinência do tema e conteúdos no mercado do Fitness e exercício físico</li><li>• Adoção ou atualização de práticas baseadas em evidência, centrada no indivíduo e no seu desenvolvimento – o processo, através da otimização da interação e melhoria das competências relacionais e funcionais dos profissionais</li><li>• Adaptação ao contexto de prática e inclusão de Pessoas com Deficiência e Incapacidade</li></ul>



Tema/Matéria	Conteúdo /Programa	Formador/a	Modal. de Formação	Nº de horas
1. <b>Projeto FIT</b>	Projeto FIT 2023; Resultado Inquérito PcDI's e TEF's; Principais Motivações e Barreiras	Sofia Ataíde	Presencial	00h10
2. <b>Conhecer a Deficiência</b>	Perceção; Modelos e Terminologias da Deficiência	Sofia Ataíde	Presencial	00h20
3. <b>Abordagem à Pessoa com Deficiência</b>	Acessibilidade Comunicacional, Atitudinal e Tecnológica face à deficiência em contexto de treino	Hugo Silva	Presencial	00h40
4. <b>Acessibilidades</b>	Aplicação da legislação relativa às instalações e equipamentos desportivos	Sofia Ataíde	Presencial	00h10
5. <b>A Inclusão nas suas Mãos</b>	Principais alterações no espaço e equipamentos desportivos dos Ginásios  Exemplos práticos de adaptações estratégicas, metodologias, equipamentos e materiais por área de deficiência	Hugo Silva	Presencial	00h20
6. <b>Testemunho de Praticante com Deficiência</b>	Participação de uma PcDI como elemento preponderante na promoção da Formação, dando o seu testemunho na primeira pessoa do que considera um Ginásio Acessível	Em definição	Presencial	00h40
7. <b>Role Play</b>	Atividade de simulação por parte dos participantes Partilha de perceções, expectativas e dificuldades	Hugo Silva Sofia Ataíde	Presencial	00h40
<b>CARGA HORÁRIA TOTAL</b>				<b>03h00</b>



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE DESPORTO PARA PESSOAS  
COM DEFICIÊNCIA

# FIT

Fitness Inclusivo  
a Todos.

Juntos, vamos garantir o FIT  
– Fitness Inclusivo a Todos.

