

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



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA





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



Tema/Matéria	Conteúdo /Programa	Formador/a	Modal. de Formação	Nº de horas
1. Projeto FIT	Projeto FIT 2023; Resultado Inquérito PcDI's e TEF's; Principais Motivações e Barreiras	Sofia Ataíde	Presencial	00h10
2. Conhecer a Deficiência	Perceção; Modelos e Terminologias da Deficiência	Sofia Ataíde	Presencial	00h20
3. Abordagem à Pessoa com Deficiência	Acessibilidade Comunicacional, Atitudinal e Tecnológica face à deficiência em contexto de treino	Hugo Silva	Presencial	00h40
4. Acessibilidades	Aplicação da legislação relativa às instalações e equipamentos desportivos	Sofia Ataíde	Presencial	00h10
5. A Inclusão nas suas Mãos	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. Testemunho de Praticante com Deficiência	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. Role Play	Atividade de simulação por parte dos participantes Partilha de perceções, expectativas e dificuldades	Hugo Silva Sofia Ataíde	Presencial	00h40
CARGA HORÁRIA TOTAL				03h00



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA

FIT

Fitness Inclusivo
a Todos.

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



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



**DESPORTO
PARA TODOS**
PROGRAMA NACIONAL



**JOGOS
SANTACASA**



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



+ pessoas + activas + saudáveis

