

FIT

Fitness Inclusivo a Todos.

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



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA



SÍNTESE | PROJETO FIT — FITNESS INCLUSIVO A TODOS

1.1 DIAGNÓSTICO/NECESSIDADES

Este projeto advém das necessidades identificadas pela FPDD de Pessoas com Deficiência e Incapacidade [PcDI], que pretendem desenvolver uma prática de Atividade Física regular em Ginásios ou Clubes de Fitness. Ainda que consagrado na Legislação Portuguesa e no nº5 do Artigo 30º da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, continuam a existir barreiras para o garante do direito à participação em Atividades Desportivas. Estas não são só físicas, mas também no funcionamento, organização e formação das entidades e profissionais que prestam serviços na área da Atividade Física. Mesmo cumprindo os requisitos legais inerentes à atribuição das licenças de funcionamento, os Ginásios tendem a não estar capacitados para receber e enquadrar as PcDI no cumprimento do direito a um tratamento igual, de acordo com as suas necessidades. A forma como estão organizados os espaços, o tipo de equipamentos disponíveis e a formação dos Recursos Humanos mostra-se deficitária, existindo uma premente necessidade de capacitar os serviços destas entidades. É necessário criar centros de recursos para os ginásios que se pretendam tornar verdadeiramente acessíveis e as necessárias formações para os Recursos Humanos que intervêm nestes serviços, através de currículos formativos e ações de especialização, em conjunto com as entidades formadoras, nomeadamente para os Técnicos de Exercício Físico [TEF], que enquadram a atividade nestes locais.



1.2 RESULTADOS INQUÉRITOS 2022

Na Edição de 2022, uma das primeiras atividades foi a divulgação de um conjunto de inquéritos, onde se apurou quantas PcDI têm uma prática de atividade física regular, possibilitando definir-se o perfil de praticante, não existiam até ao momento dados relativos à prática exercício e atividade física informal, nomeadamente em Ginásios, Academias ou Clubes de Fitness.

Nesse sentido foram disponibilizados, durante o período de 1 de abril a 15 de maio de 2022, inquéritos online, não validados, direcionados aos vários stakeholders com intervenção na temática, seja enquanto utilizadores, facilitadores ou promotores de Atividade Física. Destes, destacamos um direcionado a PcDI e famílias e outro a *TEF*, tendo como principal objetivo conhecer os hábitos de atividade física, principais barreiras e motivações para a prática informal e a potencialidade de inclusão das PcDI no mercado do Fitness, em Portugal.

No inquérito dirigido a PcDI e famílias, foram recolhidas 118 respostas, das quais 77,1% afirmaram realizar exercício físico. Destes praticantes, 51% recorrem ao ginásio para a prática de AF, enquanto os restantes praticam em casa ou num espaço exterior. Mais de 55,1% tem uma prática regular de AF há mais de 3 anos e 75,5% assumem necessitar de acompanhamento de um profissional. Como principal barreira à prática de AF, 36,7% relata a falta de apoio de profissionais especializados, constatando-se como segunda e terceira barreira, ambas com 28,6%, as condições socioeconómicas desfavoráveis e a necessidade de apoio de uma 2ª pessoa. Por outro lado, as principais motivações passam por aumentar a saúde e funcionalidade, e ainda, melhorar a autoestima (75,5% e 55,1% respetivamente).

Já num segundo inquérito dirigido a *TEF*, o número de respostas obtidas foram 68. O total da amostra (100%) concorda com a inclusão de PcD's nos espaços de fitness, 67,4% referiu ter experiência de intervenção, no qual 91,2% assume que a prática de atividade física é importante por parte desta população. Em termos de experiência anterior na intervenção com PcDI, os Técnicos referem a Deficiência Motora (23,5%), como a população com que mais trabalharam. A vontade de trabalhar com PcDI's é manifestada por 85,3% dos profissionais que, consideram, importante a formação de profissionais (76.5%), no entanto, não tem formação específica na área (73,5%), encontrando-se 33,8% predispostos a intervir na área do Fitness para PcDI.

1.3 OBJETIVOS *FIT* 2023

Tornar os serviços prestados pelos Ginásios acessíveis às PcDI, independentemente das (in)capacidades de cada individuo.

1. Criar parcerias na área do Fitness;
2. Diagnosticar o número, necessidades e perfil de praticantes com Deficiência que recorrem a Ginásios;
3. Capacitar responsáveis, técnicos e serviços dos Ginásios para acolher e enquadrar PcDI, através da realização de Ações de Formação;
4. Congregar conteúdos formativos na área do Exercício e Saúde para PcDI;
5. Criar uma rede de Ginásios Acessíveis.

1.3.1 ATIVIDADES E OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Nº Ação	Designação	Descrição	Objetivos
1	Estabelecimento de uma Rede de Parceiros na área do Fitness	Dar continuidade aos contactos com Ginásios (com ênfase em Cadeias de Fitness), tendo como agente facilitador a AGAP – Portugal Ativo.	Desenvolver uma rede de contactos de Ginásios e entidades de relevo no setor do Fitness, com intenção de se aliarem ao desenvolvimento do Projeto.
2	Levantamento de Praticantes com Deficiência em Ginásios	Elaborar, disseminar e analisar um conjunto de Inquéritos On-line, dirigidos a Ginásios e Praticantes, fazendo um levantamento do número, do perfil e das necessidades dos praticantes; dos ginásios interessados em aderir ao projeto, quais as necessidades sentidas para integrar PcDI e recursos disponíveis para proceder a alterações.	Criar e enviar 2 inquéritos com uma abrangência nacional; Recolher as respostas provenientes dos 18 distritos de Portugal Continental e das Regiões Autónomas da Madeira e Açores; Analisar as respostas e definir o número atual de utilizadores com deficiência, os perfis e as principais necessidades; Analisar as respostas e identificar os Ginásios disponíveis para intervir nesta área e as principais necessidades sentidas.
3	Ação de Capacitação para a Acessibilidade e Inclusão	Realizar ações de formação dirigidas aos responsáveis dos Ginásios, com ênfase nos Diretores Técnicos e Administradores, transmitindo a importância de garantir a acessibilidade dos espaços e serviços para permitir uma prática de exercício físico por PcDI verdadeiramente inclusiva. Esta terá a participação de praticantes com deficiência que possam dar a conhecer alguns dos aspetos a melhorar.	Estimular a formação de Recursos Humanos com responsabilidade na implementação de medidas nos Ginásios e Clubes de Fitness, com vista ao garante da acessibilidade aos mesmos em termos de infraestruturas, equipamentos e serviços. Sensibilizar para o garante da igualdade de oportunidades no acesso à prática de exercício físico.

Nº Ação	Designação	Descrição	Objetivos
4	Criação e Realização de Ação de Formação de Especialização para os TEFs	Reunir os conteúdos e elaborar o currículo para uma Ação de Formação de Especialização dirigida a TEFs que pretendam intervir com PcDI. Realizar a formação teórica e prática, com prioridade para os técnicos enquadrados em Ginásios da Rede de Parceiros.	Criação de uma ação de Formação Especializada para os TEF (Certificada), qualificando-os para a prescrição e acompanhamento do exercício físico para PcDI, de acordo com as diversas especificidades da população atendida, em articulação com outros serviços e técnicos.
5	Diagnóstico de Acessibilidades em Ginásios	Realizar visitas aos Ginásios aderentes ao Projeto e fazer o diagnóstico das acessibilidades do espaço e serviços, deixando a indicação das Oportunidades de Melhoria e Não Conformidades.	Relatório de Diagnóstico de condições de Acessibilidade ao Ginásio e Serviços, com Oportunidades de Melhoria e Não Conformidades, e recomendações de Ações a implementar. Verificação da implementação e impacto num segundo momento.
6	Criação do Selo de Ginásio Acessível	Estabelecer contacto com as Secretarias de Estado do Desporto e Juventude e da Inclusão das Pessoas com Deficiência, entidades oficiais, INR e IPDJ, e Associações de representação do setor do Fitness, para a criação de um Selo de Ginásio Acessível que seja diferenciador de espaços e serviços verdadeiramente acessíveis.	Realização de reuniões e propostas de referenciais para a implementação de um Selo de Ginásio Acessível.

1.4 AÇÕES DE CAPACITAÇÃO FIT 2022



FIT

Fitness Inclusivo a Todos.

Morada | Rua Presidente Samora Machel, Lote
7; Loja Direita, 2620-061, Olival Basto

Telefone | 219379950

Email | sofia.ataide@fpdd.org

Website | <https://fpdd.org/fit-2022/>



INR instituto nacional para a
reabilitação

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



**DESPORTO
PARA TODOS**
PROGRAMA NACIONAL



**JOGOS
SANTA CASA**

**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



**white
way**

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.



**DESPORTO
PARA TODOS**
PROGRAMA NACIONAL

**JOGOS
SANTACASA**

**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS

**PORTUGAL
ACTIVO**
+ pessoas + activas + saudáveis

MANZ

**white
way**