BRS
BRUNO RODRIGUES SOUSA
UNIPESSOAL LIMITADA

FORMAÇÃO DESPORTIVA

DESPORTO ADAPTADO

DA INCLUSÃO À PARTICIPAÇÃO REAL

Estratégias de comunicação, adaptação e intervenção para uma prática desportiva verdadeiramente inclusiva

11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

RUTE SANTOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A inclusão no desporto não se concretiza apenas através do acesso às instalações ou da integração de pessoas com deficiência em atividades desportivas. Exige a criação de condições que permitam uma participação efetiva, segura, autónoma e ajustada às características, necessidades e potencialidades de cada praticante.

A presente ação de formação pretende desenvolver competências para compreender a diversidade funcional, identificar barreiras à participação e aplicar estratégias de comunicação, organização e adaptação das atividades desportivas.

Ao longo da formação, serão exploradas diferentes situações de intervenção, desde o primeiro contacto com o praticante até ao planeamento de sessões inclusivas, à adaptação de exercícios e à avaliação da participação.

Privilegiando uma abordagem prática e orientada para a resolução de problemas, a formação procura capacitar os participantes para transformar os princípios da inclusão em decisões concretas no contexto do treino e da atividade física.

OBJETIVO GERAL

Desenvolver competências para planear, adaptar e dinamizar atividades desportivas inclusivas, promovendo a participação efetiva, a autonomia, a segurança e o desenvolvimento das pessoas com deficiência em diferentes contextos de prática.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios fundamentais do desporto adaptado e da inclusão desportiva
- Identificar características e necessidades associadas a diferentes tipos de deficiência
- Reconhecer barreiras físicas, comunicacionais, organizacionais e sociais à participação
- Distinguir integração, inclusão e participação efetiva no contexto desportivo
- Aplicar estratégias de comunicação adequadas às características dos praticantes
- Promover a autonomia, a motivação e o envolvimento nas atividades
- Identificar fatores de risco e implementar medidas de segurança ajustadas
- Adaptar exercícios, materiais, espaços e regras às necessidades dos praticantes
- Organizar sessões que favoreçam a participação de grupos heterogéneos
- Avaliar a eficácia das adaptações e reajustar a intervenção
- Analisar situações práticas e fundamentar decisões de intervenção inclusiva

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de desporto adaptado
- Estudantes das áreas de desporto e educação física
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).
Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos poderão colocar questões ao formador, que responderá com a maior brevidade possível.

Módulo	Temática	Duração
1	**Compreender o desporto adaptado e a participação inclusiva** • Princípios do desporto adaptado e da inclusão. • Diversidade funcional e necessidades individuais. • Barreiras à participação desportiva. • Integração, inclusão e participação efetiva.	**2h**
2	**Comunicar, relacionar e promover autonomia** • Princípios da comunicação inclusiva. • Adaptação das instruções e estratégias de comunicação. • Construção de relações de confiança e motivação. • Promoção da autonomia e da interação entre praticantes.	**2h**
3	**Adaptar exercícios, materiais, espaços e regras** • Princípios da adaptação das atividades desportivas. • Adaptação de exercícios, materiais, espaços e regras. • Ajustamento da dificuldade e da intensidade. • Construção de alternativas inclusivas para situações práticas.	**2h**
4	**Organizar a prática com segurança e participação** • Planeamento de sessões desportivas inclusivas. • Organização de grupos heterogéneos. • Gestão de espaços, equipamentos e recursos. • Segurança, supervisão e autonomia dos praticantes.	**2h**
5	**Da inclusão à participação real: planear, intervir e avaliar** • Indicadores de participação efetiva. • Observação e avaliação das adaptações. • Reajustamento das estratégias de intervenção. • Análise de casos e construção de uma sessão inclusiva.	**2h**

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.
Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 7 de fevereiro de 2027. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**
Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADORA

Rute Santos

Professora de Educação Física, com formação superior na área da Educação Física e Desporto, e conhecimentos no âmbito da atividade física adaptada, inclusão desportiva e promoção da participação de pessoas com deficiência em diferentes contextos de prática desportiva.

Ao longo do seu percurso profissional, tem desenvolvido competências relacionadas com o planeamento e dinamização de atividades físicas e desportivas, adaptação de exercícios e estratégias pedagógicas, gestão de grupos heterogéneos e promoção de ambientes de aprendizagem inclusivos.

A sua experiência docente, aliada ao conhecimento das diferentes necessidades e capacidades dos praticantes, permite-lhe desenvolver abordagens centradas na pessoa, valorizando a autonomia, a participação ativa, a equidade e o respeito pela diversidade.

Possui conhecimentos relacionados com a identificação de barreiras à participação, adequação de tarefas, espaços, materiais e formas de comunicação, bem como com a implementação de estratégias que favorecem a inclusão e o desenvolvimento das capacidades individuais.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027
(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 15 de dezembro 2026	**45€**
Inscrições confirmadas após dia 15 de dezembro 2026	**55€**

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.