

1. Nome do projecto

3 Sports 4 all

Início: 16/08/2017

Fim :31/12/2017

Telefone: 351 214 724 040 E-mail: marco.ferraz@fund-afid.org.pt

2. Parcerias

Entidade	Participação no Projeto
Junta de Freguesia de Benfica	Piscina Municipal do Bairro da Boavista Desenvolvimento das atividades
Decathlon	Divulgação do projecto e acompanhamento e avaliação do projecto acessória técnica
Clinica o Vigilante	Apoio clinico e acompanhamento e serviços de avaliação de saúde
Media em Movimento	Divulgação do Projeto
Camara da Amadora	Divulgação do projeto junto das organizações presentes no CLAS
Sport Lisboa e Benfica	Acompanhamento do Projecto
<u>Regimento de Comandos da Amadora</u>	Desenvolvimento de actividades
APSA	Desenvolvimento conjunto do projecto e divulgação das iniciativas
Associação Salvador	Partilha de equipamentos desportivos adaptados – exemplo handcycling

4. Descrição do Projeto

4.1. Objetivos - 400

Alargar o nº de participantes em atividades desportivas natação ciclismo e corrida; Diversificar a oferta desportiva para pessoas com deficiência; Promover o controlo regular do peso e desenvolver a preocupação com a alimentação e a prática desportiva; Sensibilizar a sociedade civil em geral para as potencialidades e capacidades desportivas das pessoas com deficiência.

4.2. Descrição do Projeto o que vai fazer - 650

Desenvolver atividades desportivas e adaptadas às pessoas com deficiência, simulando um triatlo com a prática das seguintes modalidades: natação, ciclismo e corrida. Atividade de natação na Piscina Municipal do Bairro da Boavista (Lisboa). A prática do ciclismo e da corrida em ginásios e espaços exteriores. Evento – prova de Triatlo para pessoas com deficiência. Sessões de acompanhamento médico - medição e avaliação do bem-estar físico. Produção de flyers acerca dos comportamentos de vida saudável, alimentação saudável e a importância da prática de desporto. Divulgação das atividades junto das organizações parceiras (APSA Amorama e Cerciana)

4.3. Resultados esperados do projecto em consonância com o ponto 4.2 - 350

25 Participantes regulares (3 x semana) nas 3 modalidades; Prova Triatlo – Dia do Desporto – com a presença de 100 atletas, 10 instituições/clubes; Melhoria do bem estar físico dos participantes; Controlo mensal do peso dos participantes; Consultas com Nutricionista; *Flyer's* informativos sobre estilos de vida saudáveis

4.4. Local

Ginásio da AFID, Piscina Municipal do Bairro da Boavista, Comandos da Amadora e espaços exteriores da AFID

4.5. Público-alvo - Abrangência do Projeto:

Público-alvo do projeto por limitação funcional ou incapacidade/deficiência	Nº de Homens	Nº de Mulheres
4.5.1 Deficiência Auditiva	0	0
4.5.2 Deficiência Intelectual	35	30
4.5.3 Deficiência Motora	0	0
4.5.4 Deficiência Visual	0	0
4.5.5 Paralisia Cerebral	10	10
4.5.6 Multideficiência	20	20
4.5.7 Doença Mental	0	0
4.5.8 Outra	0	0
4.5.9 Sem deficiência	0	0
TOTAL POR GÉNERO	65	60
	TOTAL	125

4.7 Produtos e evidência do Projeto -350

Sessões semanais de actividades desportiva (piscina, atletismo e ciclismo); Prova Triatlo – Dia do Desporto; *Flyer's* informativos (estilos de vida saudáveis, alimentação saudável, importância da prática desportiva); Divulgação do Projeto; Sessões de sensibilização sobre alimentação e prática desportiva.

4.8 Divulgação do Projeto

O Projeto será divulgado junto dos parceiros e na comunidade em geral. Será divulgado através de cartazes alusivos, flyers de alimentação saudável e práticas desportivas, na revista e newsletters da fundação, Web site e redes sociais da AFID. Será ainda divulgado, tanto quanto possível, na comunicação social.

4.9.1 Impacto do Projeto para as Pessoas com deficiência - 350

Melhoria do seu bem estar físico através da melhoria dos principais indicadores de saúde física (índice de massa corporal, valores de glicemia, colesterol). Controlo regular do peso junto dos participantes, com apoio de uma Nutricionista. Melhorar os hábitos alimentares e cuidados de saúde física. Diversificação das actividades desportivas

4.9.2 Impacto do Projeto para a sociedade em geral

Aumentar a sensibilização da sociedade civil para as potencialidades e capacidades desportivas das pessoas com deficiência, através de uma forte aposta na divulgação desta experiência. Prevê-se a possibilidade de se organizar no ano seguinte uma prova de Triatlo dirigida a instituições de apoio a pessoas com deficiência.

4.10. Avaliação do Projeto

Mapas de assiduidade dos participantes;

Questionários de satisfação junto de cada participante, colaboradores e entidades

Mapas e grelhas de registo e avaliação dos indicadores de saúde (colesterol, pressão arterial, peso, perímetro abdominal...

Relatório final a entregar ao INR, IP.

5. Planificação do Projeto

Descrição da Ação	Produtos e evidência	Local
Avaliação Clínica	Ficha de registo de dados clínico – estado físico	AFID – Gabinete Médico
Sessões semanais de atletismo	Realização dos treinos - Registo de participação	AFID – Ginásio, espaços exteriores; Comandos das Amadora
Sessões semanais de ciclismo	Realização dos treinos - Registo de participação	AFID – Ginásio, espaços exteriores; Comandos das Amadora
Sessões semanais de natação	Realização dos treinos - Registo de participação	Piscina Municipal do Bairro da Boavista
Prova “3 Sports 4 all” (Triatlo)	cartazes divulgação, fichas de inscrição e registos do evento	AFID e Piscina Municipal do Bairro da Boavista
Sessões de sensibilização	Flyers fichas de inscrição e registos de presença	AFID
Divulgação do Projeto	Publicações internas media e redes sociais	AFID, media e redes sociais

Toucas, fatos de treino; duas bicicletas; duas passadeiras; doze bolas de Pilates; doze tapetes de ginástica, bases de bolas, cones e cronómetros;

Despesas:

- Ordenado Técnico Desporto
- Ordenado Nutricionista
- Aquisição material: 6480€

1200€ (duas passadeiras) + 1100€ (duas bicicletas estáticas) + 400€ (toucas + personalização toucas) + 500€ (fatos de treino) + 300€ (12 bolas de Pilates); 300€ (12 tapetes de ginástica) + 100€ (10 bases de bolas) + 50€ (cones) + 30€ (2 cronómetros) + 2500€ (balança de plataforma);

8 Observações – 600

O Triatlo é uma modalidade que tem tido nos últimos tempos uma maior visibilidade e impacto social. São cada vez mais reconhecidos os benefícios para a saúde da complementaridade das 3 modalidades em causa. Importa por isso explorar esta realidade também nas pessoas com deficiência, através de estratégias e técnicas de adaptação às suas limitações físicas.

Os participantes terão a oportunidade de experimentar as 3 modalidades, tendo em vista a sua participação na prova Triatlo.