

## Ficha Técnica

<b>Tema do Projeto</b>	FIT KIT for Blind
<b>Alunos (nome)</b>	Ana Raquel Barata / Catarina Lourenço / Filipa Antunes / Maria Laranjeira
<b>Docente Orientador</b>	Henrique Silva
<b>Instituição(ões) de Ensino</b>	Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

### Objetivos

O objetivo do projeto é o desenvolvimento de um kit desportivo, adaptado à prática de exercício físico, destinado a cegos e amblíopes, que permita a realização de atividade física de forma autónoma.

Desta forma este projeto visa:

- Promover o exercício físico orientado por profissionais, com vista à aquisição das ferramentas necessárias para a sua prática autónoma;
- Individualizar e adaptar o exercício físico a cada indivíduo e às suas capacidades e limitações;
- Aumentar a autonomia e regularidade de treino do indivíduo;
- Trazer benefícios ao nível da diminuição do risco cardiovascular, da melhoria na postura, na marcha, na orientação espacial e no conhecimento do próprio corpo.

### Metodologia

1. Análise da população alvo (cegos e amblíopes portugueses).
2. Pesquisa e verificação das lacunas existentes relativamente à prática de exercício nesta população.
3. Desenvolvimento de um produto e de um serviço com vista à promoção de exercício físico por parte desta população.
4. Análise e planeamento dos factores necessários ao seu desenvolvimento e comercialização.

### Aspetos inovadores contidos no projeto

Criação de um kit desportivo constituído por diferentes acessórios desportivos integrados num sistema de aulas demonstrativas, com simultânea avaliação da condição física do indivíduo e construção de um plano de treino individualizado e adaptado.

Este produto em conjunto com o serviço que lhe está associado é único em Portugal e pretende que os seus utilizadores consigam simultaneamente praticar exercício individualmente, num espaço conhecido, e ter um plano de treinos adaptado e ferramentas para o realizar autonomamente.

### Principais conclusões

Com este projeto pretendemos sensibilizar a população para as limitações desta classe e propor uma estratégia que permita não só contornar os baixos níveis de actividade física, como também diminuir a exclusão social, tão característica deste grupo.