



ACADEMIA
DE FORMAÇÃO
AF PORTO

PROGRAMA

GESTÃO E LIDERANÇA INCLUSIVA NO DESPORTO

PROMOÇÃO DE AMBIENTES DE TREINO SEGUROS, RESPEITADORES E INCLUSIVOS

Modalidade desportiva

Todas as modalidades desportivas

Tipo de formação

Formação contínua de treinadores de desporto (TD) e profissionais

Entidade formadora

Associação de Futebol do Porto

Enquadramento

A formação visa capacitar treinadores e profissionais de desporto para a promoção de ambientes de treino seguros, respeitadores e inclusivos, através da integração de princípios de igualdade, diversidade e responsabilidade social no contexto da prática desportiva. Esta formação contribui para o desenvolvimento de competências dos treinadores nos domínios do desempenho desportivo, da gestão da prática desportiva e do desenvolvimento pessoal e social dos atletas, promovendo estratégias de comunicação eficazes, gestão de equipas diversas e criação de ambientes de treino positivos e seguros.

Regime

B-Learning

Duração

6 horas presenciais e 2 horas online

Público-alvo

Profissionais de Desporto (gestores, treinadores, dirigentes, staff técnico, outros)

• Grupo 1

- Sessão 1 | Online 27/03/2026, 19h00-20h00
- Sessão 2 | Presencial - 10/04/2026, 19h00-22h00
- Sessão 3 | Presencial - 17/04/2026, 19h00-22h00
- Sessão 4 | Online - 24/04/2026, 19h00-20h00

- **Grupo 2**

- Sessão 1 | Online, 02/04/2026, 19h00-20h00
- Sessão 2 | Presencial - 16/04/2026, 19h00-22h00
- Sessão 3 | Presencial - 07/05/2026, 19h00-22h00
- Sessão 4 | Online - 14/05/2026, 19h00-20h00

No âmbito do projeto ERASMUS+ SISTERS, esta formação está articulada com a de DESPORTO PARA TODOS - PROMOÇÃO DE AMBIENTES DE TREINO SEGUROS, RESPEITADORES E INCLUSIVOS.

Objetivo geral

Capacitar treinadores e profissionais do futebol e do futsal para compreender, aplicar e integrar princípios de igualdade, de respeito e de inclusão na gestão de equipas e na condução do processo de treino, promovendo ambientes desportivos seguros, colaborativos e favoráveis ao desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas.

Objetivos específicos

- Compreender conceitos fundamentais relacionados com a igualdade de género, inclusão e interseccionalidade no desporto;
- Identificar estereótipos, preconceitos e desigualdades que podem influenciar a participação e o desempenho dos atletas;
- Aplicar estratégias de comunicação eficazes, inclusivas e respeitadoras na relação treinador-atleta e na gestão da equipa;
- Promover ambientes de treino seguros, positivos e inclusivos que favoreçam o desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas;
- Refletir criticamente sobre atitudes pessoais, papéis e responsabilidades como atletas, treinadores e profissionais do desporto;
- Identificar práticas organizacionais e pedagógicas que contribuam para uma gestão equilibrada e inclusiva da prática desportiva;
- Desenvolver estratégias simples que favoreçam a integração e participação de todos os atletas no contexto de treino e competição.

PLANO DE CAPACITAÇÃO | 8 HORAS

MÓDULO 1: Conceitos fundamentais de género e inclusão

Sessão 1: Uma hora online | Sessão 2: Trinta minutos presenciais

Objetivo geral

Compreender conceitos fundamentais relacionados com diversidade, igualdade e inclusão e a sua relevância para o contexto do treino e da prática desportiva.

Objetivos específicos

- Identificar conceitos fundamentais relacionados com diversidade e igualdade no desporto;
- Reconhecer estereótipos e preconceitos que podem influenciar o contexto desportivo;
- Compreender o impacto das normas sociais e culturais na participação desportiva;
- Refletir sobre o papel do treinador na promoção de ambientes de treino respeitadores.

Conteúdos

- Conceitos fundamentais de diversidade e igualdade;
- Estereótipos e preconceitos no desporto;
- Influência das normas sociais na participação desportiva;
- Papel do treinador na promoção de ambientes inclusivos.

Metodologia pedagógica

- Método expositivo;
- Método interrogativo.

MÓDULO 2: Desigualdades estruturais e interseccionalidade no desporto

Sessão 2: Duas horas presenciais

Objetivo geral

Analisar as desigualdades estruturais presentes no sistema desportivo e compreender a importância de uma abordagem interseccional na promoção da inclusão.

Objetivos específicos

- Compreender o conceito de interseccionalidade no contexto desportivo;
- Reconhecer como diferentes fatores sociais podem influenciar o acesso e a experiência no desporto;
- Adquirir competências que permitam identificar discriminação baseada em SOGIESC - (*Orientação Sexual, Identidade de Género, Expressão de Género e Características Sexuais*) e VBG - (*Violência Baseada no Género*);
- Desenvolver uma reflexão crítica sobre práticas institucionais e organizacionais que podem reproduzir desigualdades.

Conteúdos

- Conceito de interseccionalidade no desporto;
- Fatores sociais que influenciam o acesso ao desporto;
- SOGIESC e VBG;
- Desigualdades estruturais na prática desportiva.

Metodologia pedagógica

- Método expositivo;
- Método interrogativo;
- Método ativo.

MÓDULO 3: Cultura organizacional, liderança e governação inclusiva

Sessão 3: Duas horas presenciais

Objetivo geral

Promover a compreensão da importância da cultura organizacional, da liderança responsável e da comunicação respeitosa na criação de ambientes desportivos seguros, equitativos e inclusivos.

Objetivos específicos

- Compreender o papel da liderança na promoção de culturas organizacionais inclusivas e ambientes seguros;
- Identificar políticas e regulamentos que promovam a igualdade e a inclusão no desporto;
- Identificar práticas de comunicação inclusiva no contexto desportivo;
- Identificar mecanismos institucionais de proteção contra discriminação e assédio;

Conteúdos

- Cultura organizacional e liderança no desporto;
- Prevenção de comportamentos discriminatórios ou abusivos;
- Comunicação profissional-atleta;
- Ambientes de treino seguros.

Metodologia pedagógica

- Método expositivo;
- Método interrogativo;
- Método demonstrativo;
- Método ativo.

MÓDULO 4: Boas práticas e plano de ação em contexto desportivo

Sessão 3: Uma hora e trinta minutos presenciais | Sessão 4: Uma hora online

Objetivo geral

Promover a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos através da identificação de boas práticas e da definição de estratégias aplicáveis ao contexto de treino.

Objetivos específicos

- Identificar boas práticas para a promoção de ambientes desportivos positivos e inclusivos;
- Avaliar práticas existentes nas suas organizações, clubes ou equipas;
- Definir prioridades de intervenção em contexto de treino;
- Elaborar um plano de ação simples para implementação de medidas inclusivas no contexto organizacional.

Conteúdos

- Exemplos de boas práticas no desporto;
- Estratégias para promoção de ambientes positivos;
- Reflexão sobre práticas organizacionais;
- Definição de plano de ação.

Metodologia pedagógica

- Método expositivo;
- Método interrogativo;
- Método demonstrativo;
- Método ativo.

Métodos e critérios de avaliação

- Participação ativa nas sessões: 40%
- Trabalho prático em grupo: 30%
- Avaliação final de conhecimentos: 30%

Avaliação da formação:

- Avaliação contínua da participação
- Questionário de avaliação final
- Questionário de satisfação final
- Emissão de certificado de participação pela entidade formadora

Recursos técnico-pedagógicos

Computador e projetor (ou televisão) com som;

Computador com acesso à internet;

Plataforma de videoconferência;

Apresentação Power Point;

Manuais de apoio;

Flipchart e marcadores;

Outros materiais de apoio.

Perfil da formadora

Licenciatura em Ciências do Desporto

Pós-graduação em Gestão Desportiva

Mestrado em Educação – Formação, Trabalho e Recursos Humanos

Curso de Formação Pedagógica de Formadores

CrITÉRIOS de aprovação

- Presença mínima de 90% comprovada através da assinatura das folhas de presença e do preenchimento dos questionários de diagnóstico inicial e final.

Atendendo à natureza aplicada da formação e à necessidade de assegurar a adequada operacionalização das atividades pedagógicas previstas no âmbito do projeto **SISTERS**, os participantes deverão garantir disponibilidade para mobilizar e envolver atletas nas atividades práticas associadas à formação.

Esta disposição constitui uma **condição de participação e viabilização das dinâmicas formativas.**