

Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de estágio

Dionísio Gonçalves Campos

Mestrado em Ciências da Educação física e Desporto-
Especialização em Exercício Físico e Saúde

Orientador Institucional:

Professora Doutora Elisa Marques

Orientador Cooperante:

Dr. António Ferreira

Novembro, 2018





Relatório de Estágio

Dionísio Gonçalves Campos

23010

Relatório de estágio para a obtenção do grau de mestre em Ciências da
Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

Orientador Institucional: Prof^a Doutora Elisa Marques

Orientador Cooperante: Dr. António Ferreira

2018

Agradecimentos

No fim do Mestrado em Exercício Físico e Saúde e principalmente neste momento de conclusão do estágio quero deixar o meu sincero agradecimento às pessoas que contribuíram direta ou indiretamente para dar como concluída esta etapa. A realização deste estágio e a escrita do relatório vem concretizar uma grande etapa da minha formação académica e apesar do carácter individual que este relatório e estágio tiveram este não poderia ter ocorrido sem a colaboração, orientação e incentivo de algumas entidades e pessoas. Desse modo, gostaria de agradecer às seguintes pessoas e instituições:

À Câmara Municipal de Vila do Conde por me ter acolhido e acompanhado neste estágio.

Aos meus alunos do Programa de Desporto Sénior que foram estes que fizeram desta experiência em contexto de trabalho a mais enriquecedora que tive até hoje. Sinto que tenho por eles uma enorme gratidão pelo acolhimento, empenho e satisfação com o meu trabalho.

Tenho também em especial de agradecer aos docentes, orientadores, coordenação deste curso de Mestrado do ISMAI pela partilha de conhecimentos que foi sendo feita ao longo de todo o meu percurso académico universitário.

À Professora Doutora Elisa Marques pela disponibilidade e acompanhamento nos momentos de dúvidas ao longo do processo.

Resumo

O presente relatório é uma descrição e reflexão da minha intervenção como estagiário no programa Desporto Sénior, realizado na Câmara Municipal de Vila do Conde desde Novembro de 2017 a Junho de 2018.

Este programa é composto por sessões de exercício e atividades pontuais para pessoas com mais de 55 anos residentes em Vila do Conde. São objetivos gerais deste programa incluem o aumento do bem-estar geral e da saúde, através de exercícios que privilegiam a melhoria da resistência aeróbia, da força, aumento da amplitude articular, da coordenação motora e equilíbrio. Neste contexto, a minha atuação centrou-se na conceção, planeamento e realização de aulas com o objetivo de apetrechar a população sénior para um melhor desempenho das tarefas diárias e ao mesmo tempo obter benefícios psicológicos relacionados com a preservação das capacidades mentais e sociais.

Neste estágio no Programa Autárquico (comunitário) Desporto Sénior, cumpri a função de fisiologista do exercício físico, a qual, em termos gerais correspondeu à lecionação de sessões de exercício físico. As sessões de exercício físico do Desporto Sénior foram realizadas no pavilhão do Parque de Jogos de Vila do Conde e em 6 diferentes pavilhões situados nas juntas de freguesias aderentes ao programa. No total, o programa era composto por 326 idosos com idades compreendidas entre os 55 e os 93 anos.

Ao longo do estágio além das sessões de exercício físico também se realizaram outras atividades tais como, convívio de Natal, baile de Carnaval, jogos tradicionais da Páscoa e a festa final, festa que marcou o encerramento do Desporto Sénior do ano letivo 2017/2018 e consequentemente o meu estágio curricular.

Este estágio permitiu-me explorar este tema, adquirir conhecimento e competências associadas às atividades desenvolvidas assim como foi importante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Abstract

This report describes and reflects about my intervention as a trainee in the Senior Sports program that took place in Vila do Conde Municipality from November 2017 to June 2018.

This program is composed of regular exercise sessions and occasional activities for people over 55 years of age living in Vila do Conde. The general objectives of the physical exercise classes include increasing the well-being and health of the participants, through exercises selected to improve the aerobic resistance, strength, joint amplitude, motor coordination and balance. Thus, my main action included the conception, planning and delivery of exercise sessions aiming that improving their performance in daily tasks and at the same time obtain the psychological benefits associated to the preservation of mental and social capacities.

In this internship in the Community-dwelling Senior Sports program, I fulfilled the function of exercise physiologist, which in general terms, corresponded to design and implement all exercise sessions. These sessions were held in the sport center building of the Vila do Conde city, as well as in 6 different sports facilities located in the near neighborhoods that adhere to the program. The program in total included 326 older adults aged 55 to 93 years old.

Throughout the program, besides the exercise sessions, there were also other activities such as Christmas, Carnival, traditional Easter games and the final party. The final party marked the end of Senior Sports of the 2017/2018 academic year and therefore my curricular internship.

This internship allowed me to explore this topic, acquire knowledge and skills associated with the activities developed and was also important for my personal and professional development.

Índice geral

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Índice de Tabelas	vii
1. Introdução	8
2. Descrição do contexto organizacional e respetivo meio de intervenção	10
2.1. Vila do Conde	10
2.2. Caraterização das infraestruturas.....	11
2.3. Caraterização dos materiais	12
2.4. Caraterização da população	13
3. Objetivos do estágio	14
3.1. Operacionalização	15
3.2. Calendarização	16
4. Intervenção profissional	18
4.1. Funções e responsabilidade	18
4.2. Atividades desenvolvidas.....	25
4.3. Reflexão Final.....	27
5. Referências	30

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caraterização da população	13
Tabela 2- Horário semanal	17
Tabela 3- Plano de aula ilustrativo das sessões de exercício.....	19

1. Introdução

Este relatório tem como objetivos descrever as minhas intervenções enquanto estagiário e de todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular para obtenção de Grau de Mestre em Exercício Físico e da Saúde e ainda fazer uma reflexão acerca da minha perceção de todo este processo.

O presente documento teve como instituição de acolhimento o Departamento de Desporto da Câmara Municipal de Vila do Conde, no programa Desporto Sénior e decorreu entre Novembro de 2017 e Junho de 2018.

Assim, o presente estágio teve como contexto o exercício para seniores.

O termo idoso define pessoas com 65 anos ou mais, no entanto pessoas entre os 50 e os 64 anos com condições clínicas restritivas, ou limitações físicas que afetam o movimento ou a sua atividade física enquadram-se no perfil fisiológico do idoso (ACSM, 2009).

De acordo com Mazzeo, Cavanagh, Evans, Fiatarone, Hagberg, McAuley & Startzell (1998), o envelhecimento da população é um tema que tem sido a preocupação de vários investigadores nos últimos anos, e há estudos que comprovam que o exercício físico tem impacto na qualidade de vida dos idosos normalmente como consequência de várias melhorias nas capacidades funcionais. Ainda segundo os mesmos autores o exercício físico também apresenta benefícios psicológicos, sendo que estudos descrevem que a prática de exercício promove a perseveração da função cognitiva, alívio de sintomas da depressão, melhoria no controlo pessoal e autoeficácia.

O envelhecimento populacional está a aumentar nos últimos anos em todo o mundo e Portugal não é exceção. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (2017), entre 2015 e 2080, as projeções apontam para um aumento da população idosa em Portugal de 2,1 milhões para 2,8 milhões, ao mesmo tempo que a população total portuguesa vai cair de 10,3 milhões para 7,5 milhões. Isto leva a considerar que a percentagem de população idosa vai crescer consideravelmente nas próximas décadas.

Cerca de 21% dos idosos são considerados praticantes de atividade física regular esta prática vá diminuindo com o avançar da idade e aos 85 anos calcula-se que apenas 10% dos idosos sejam praticantes (ASCM, 2009).

De acordo com Davini & Nunes (2003), a diminuição da força muscular e consequente comprometimento da função motora, associados ao processo de envelhecimento, afetam

diretamente a vida de indivíduos idosos, diminuindo as suas habilidades em tarefas simples como caminhar e dificultando as tarefas do cotidiano, comprometendo a qualidade de vida e saúde mental da população. A participação regular em programas de exercício físico contribui para um envelhecimento saudável.

Evidências demonstram também que a atividade física previne doenças cardiovasculares e reduz a morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares (Schmidt, Endres, Dimeo & Jungehulsing, 2013).

Conforme Mazzeo, Cavanagh, Evans, Fiatarone, Hagberg, McAuley & Startzell (1998), a prática regular de exercício físico melhora a saúde óssea, levando assim a um decréscimo do risco de osteoporose e instabilidade postural, também reduz o risco de quedas, lesões e fraturas e aumenta a amplitude de movimentos.

É importante salientar que o facto de já ter praticado alguma atividade física com regularidade por um curto período de tempo em algum momento da vida, não acrescenta benefícios marcantes à capacidade funcional. A prática deve ser continua ao longo dos anos e manter a frequência semanal adequada (Borges & Moreira, 2009).

Segundo ACSM (2009), a prescrição de exercício físico para idosos deve incluir exercícios aeróbios, exercícios de força, exercícios de flexibilidade e exercícios de equilíbrio.

A participação em atividades físicas tem um papel importantíssimo na prevenção do progresso de doenças e no prolongamento dos anos de vida independente (Powers & Howley, 2012).

De acordo com Flack, Johnson & Roemmich (2017), motivar durante a prática é um fator mais forte do que o gosto pela prática, para aumentar a participação nos exercícios.

A idade não deve ser barreira para a prática de atividade física, porque estudos indicam que há benefícios da prática física em qualquer idade (ACSM, 2009).

Por ser um tema explorado nos últimos anos e de grande importância no futuro achei adequado fazer o meu estágio nesta área.

2. Descrição do contexto organizacional e respetivo meio de intervenção

2.1. Vila do Conde

Vila do Conde é uma cidade situada na área região Norte de Portugal no distrito do Porto. Esta é composta por aproximadamente 28 636 habitantes no seu perímetro urbano. É sede de um concelho com aproximadamente 149,03 km² de área e 79533 habitantes, subdividido em 21 freguesias. O município é limitado a norte pelo município da Póvoa de Varzim, a leste por Vila Nova de Famalicão e Trofa, a sul pela Maia e por Matosinhos e a oeste tem litoral no oceano atlântico. Localizada na margem Norte da foz do rio Ave, Vila do Conde é um importante centro industrial, porto de pesca e zona balnear e turística, configurando um dos principais e mais procurados centros balneares do país.

Em Vila do Conde encontra-se também diversos pontos turísticos sendo estes a igreja Matriz de Vila do Conde, a Nau Quinhentista, o Convento de Santa Clara, a igreja Nossa Senhora dos Navegantes (igreja do barco), Capela Nossa Senhora da Guia, Museu das Rendas de Bilros de Vila do Conde, Memorial aos Náufragos, Alfândega da Régia-Museu da Construção Naval, Casa José Régio, Aqueduto de Santa Clara.

Esta cidade é também conhecida pela sua produção artesanal, nomeadamente pelas Rendas de Bilros, numa tradição que remonta ao século XVI. O artesanato da região está fortemente representado na Feira Nacional que acontece anualmente entre Julho e Agosto que reúne inúmeros visitantes.

2.2. Caraterização das infraestruturas

As aulas do Deporto Sénior foram realizadas no pavilhão do Parque de jogos de Vila do Conde e em 6 diferentes pavilhões situados nas juntas de freguesias aderentes ao programa, nomeadamente Gião, Canidelo, Fornelo, Mindelo, Bagunte e Mosteiró. Apesar de se localizarem em diferentes freguesias, todos os pavilhões tinham características idênticas, particularmente no que toca ao recinto desportivo usado nas sessões de exercício.

O pavilhão de Vila do Conde é o único que possui uma arrecadação com todo o material necessário para a execução de alguns exercícios durante as sessões.

2.3. Caraterização dos materiais

Os materiais disponibilizados pela Câmara Municipal de Vila do Conde incluíram bolas, elásticos, bastões, alteres de 0,5kg e 1kg, cones, cadeiras, e ainda 3 carrinhos de compras usados como cestos para jogos didáticos.

Todo o material encontrava-se na arrecadação do material no pavilhão do parque de jogos de Vila do Conde. No entanto, de acordo com as necessidades das aulas nas restantes freguesias, transportava o material específico para cada sessão. Ainda, utilizei material próprio nas minhas aulas, como um equipamento de som.

2.4. Caraterização da população

Os alunos do que participaram no programa desporto sénior nas 8 localidades que me foram atribuídas para lecionar as sessões de exercício, tinham 55 ou mais anos de idade e eram residentes em Vila do Conde ou freguesias aderentes (Gião, Canidelo, Arcos, Fornelo, Mindelo, Bagunte e Mosteiró).

O número de alunos por turma, idade mínima e máxima e prevalência de cada sexo, encontram-se descritos na tabela 1:

Tabela 1- Caraterização da população

Freguesia	Nº alunos	Sexo		Idades (anos)	
		M	F	Min	Máx
Arcos	15	1	14	55	74
Bagunte	23	5	18	60	78
Canidelo	14	3	11	55	81
Fornelo	29	5	24	59	83
Gião	24	6	18	61	84
Mindelo	17	1	16	61	75
Mosteiró	26	6	20	61	93
Vila do Conde	178	33	145	55	93
Total	326	60	266	55	93

3. Objetivos do estágio

O mestrado em exercício físico e saúde visa o domínio das metodologias e dos procedimentos profissionais e científicos no âmbito do exercício físico como meio de promoção da saúde e dos fundamentos técnico-científicos subjacentes aos processos de avaliação, prescrição e monitorização do exercício físico em diferentes contextos e diferentes populações, exigindo aos seus alunos o domínio de conhecimentos e competências para tal.

Tracei os meus objetivos em função do contexto e população em que estava inserido, trabalhava diariamente com população idosa, com amplas e diferentes necessidades, que procuravam melhorar a sua saúde e atenuar o processo de envelhecimento. Depois de iniciar este estágio, percebi ainda que era percecionado pelo grupo de alunos, como o principal impulsionador da alteração positiva da sua saúde. Neste contexto, os meus objetivos passaram por colocar cada utente o mais ativo possível, dentro e fora das aulas, uma vez que o exercício físico durante as aulas não era suficiente para atingir a mínima quantidade (dose semanal) recomendada pelo ACSM e outras organizações mundiais, e conseguir fazer diferença na vida da população com quem estagiei. Centrando-me em mim, foram meus objetivos desenvolver competências ao nível da liderança, controlo de grupo, comunicação e gestão de conflitos, ganhar experiência em contexto de trabalho nesta área, melhorar meus conhecimentos nesta área específica do conhecimento no contexto do exercício e saúde.

3.1. Operacionalização

No presente estágio no Programa Autárquico (comunitário) Desporto Sénior, desempenhei a função de fisiologista do exercício físico, a qual, em termos gerais correspondeu à lecionação de sessões de exercício físico para pessoas com mais de 55 anos, residentes na cidade de Vila do Conde e em 7 freguesias do concelho - Gião, Canidelo, Arcos, Fornelo, Mindelo, Bagunte e Mosteiró. O principal objetivo centrou-se na melhoria da aptidão física da população sénior para desempenho das suas atividades diárias e ao mesmo tempo obter benefícios psicológicos relacionados com a manutenção ou redução da taxa de perda associada ao aumento da idade nas diferentes capacidades físicas e nas capacidades mentais e sociais.

Ao longo do estágio, realizaram-se outras atividades tais como, convívio de Natal, baile de Carnaval, jogos tradicionais da Páscoa e a festa final, festa que marcou o encerramento do Desporto Sénior do ano letivo 2017/2018 e consequentemente o meu estágio curricular.

3.2. Calendarização

A Câmara Municipal de Vila do Conde, teve a preocupação de calendarizar as aulas do desporto sénior 2017/2018 conforme o período escolar e as suas interrupções, podendo assim dividir o calendário do desporto sénior em 3 períodos. As aulas iniciaram-se a 4 de Setembro de 2017, sendo que o meu estágio e consequentemente intervenção neste programa iniciou-se a 13 de Novembro de 2017, a minha primeira aula foi a 22 do mesmo mês. A 14 de Dezembro houve o primeiro convívio do desporto sénior (convívio de Natal), seguindo-se uma pausa nas aulas de ginástica, finalizando assim o primeiro período. Para mim, foi um período de adaptação, estabeleci um primeiro contacto com os utentes, conheci progressivamente as suas necessidades e gostos (de forma generalizada), de destacar que neste período, as minhas aulas foram acompanhadas pelo ex-professor do desporto sénior Dr. Alfredo Lapa.

O segundo período decorreu entre 2 de Janeiro e 23 de Março de 2018, teve como atividades de destaque o Baile de Carnaval a 8 de Fevereiro e os jogos tradicionais a 23 de Março de 2018. Após esta última atividade seguiu-se nova interrupção das atividades. Foi uma fase de consolidação, de aumento de comunicação, confiança de forma generalizada entre mim e os utentes, devido a um maior conhecimento sobre as características e necessidades dos utentes, fiquei mais seletivo em relação aos exercícios para realizar durante as aulas.

Percebi que o princípio de Pareto também se aplica nas minhas aulas (20% dos exercícios realizados eram 80% dos meus resultados), então, optei por utilizar com maior frequência, os exercícios que iam mais ao encontro das suas necessidades e que davam mais prazer realizar aos alunos.

O último período iniciou a 3 de Abril de 2018, aqui não houve nenhuma atividade extra a registar. Após as alterações feitas no período anterior, aqui limitei-me a seguir a estrutura das aulas anteriores e certificar-me que eram do agrado dos utentes. O meu estágio finalizou-se a 30 de Junho de 2018, dia que foi realizada a festa final, que serviu de despedida entre mim e os utentes.

O horário semanal está descrito na tabla seguinte.

Tabela 2- Horário semanal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:15h	Vila do Conde (T1)	Vila do Conde (T3)	Vila do Conde (T1)	Vila do Conde (T3)	Bagunte
10:00h	Vila do Conde (T2)	Vila do Conde (T4)	Vila do Conde (T2)	Vila do Conde (T4)	
15:00h	Gião		Fornelo		
15:30h		Arcos		Mindelo	Mosteiró
16:00h	Canidelo				

4. Intervenção profissional

4.1. Funções e responsabilidade

Foram muitas as funções e responsabilidades que este estágio curricular me permitiu desenvolver. Destaco a oportunidade de intervir pedagogicamente e profissionalmente em várias tarefas, complementando a formação teórica do primeiro ano do Mestrado em Exercício Físico e Saúde.

As minhas funções começaram fora do horário de estágio, através da elaboração do planeamento das aulas de acordo com as necessidades dos utentes, recomendações da ACSM, microciclo e material disponível.

Segundo o ACSM (2009), as diretrizes gerais para a prática de exercício físico em idosos (idade ≥ 65 anos) engloba 4 componentes sendo estas: exercício aeróbio, exercício resistido, flexibilidade e equilíbrio.

No que diz respeito ao exercício aeróbio, estas recomendações sugerem que este deve ser praticado pelo menos 5 dias por semana em intensidade moderada, durante pelo menos 30 minutos por dia, ou pelo menos três dias por semana em intensidade vigorosa durante pelo menos 20 minutos por dia. Contudo, se os exercícios forem combinados (ambas as intensidades), estes devem ser feitos 3 a 5 vezes por semana. Ainda é importante salientar, que este pode ser realizado de forma intermitente, desde que tenha uma duração mínima de 10 minutos, por períodos repetidos até se alcançar um volume total semanal de 150 a 300 minutos em intensidade moderada (5/6 numa escala de 0 a 10) e 75 a 150 minutos em intensidade vigorosa (7/8 numa escala de 0 a 10).

No que concerne ao exercício resistido, este deve ser praticado 2 a 3 vezes por semana em dias não consecutivos, devem ser executados entre 8 a 10 exercícios com 10-15 repetições cada exercício. Estes exercícios devem envolver os grandes grupos musculares. Alternar entre intensidade moderada (5/6 numa escala de 0 a 10) e vigorosa (7/8 numa escala de 0 a 10).

Em relação à flexibilidade estas diretrizes recomendam a prática deste tipo de exercício pelo menos duas vezes por semana, 10 minutos por dia em intensidade moderada (5/6 numa escala de 0 a 10) e exercícios para os grandes grupos musculares.

Quanto aos exercícios de equilíbrio a ACSM (2009) recomenda a sua inclusão em pelo menos 2 a 3 treinos por semana, e os exercícios escolhidos não devem apresentar risco de queda para os idosos.

Partindo deste conhecimento, e depois de conhecer o mapa de aulas por freguesia, com a respetiva calendarização, percebi que não seria possível alcançar plenamente estas diretrizes durante as aulas, pois estas tinham a duração de 45 minutos semanais, tornando muito difícil a realização das 4 componentes (exercício aeróbio, resistido, flexibilidade e equilíbrio) numa mesma aula.

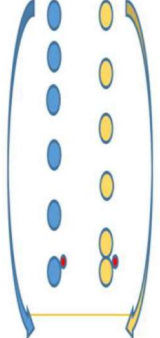
Após algum diálogo com os idosos e alguma reflexão da minha parte, percebi que a maioria deles fora das aulas fazia caminhadas e mesmo as deslocações para as aulas eram feitas a pé. Assim sendo, decidi que devia dar mais ênfase no planeamento das aulas aos exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio, em detrimento dos exercícios aeróbios.

De seguida na tabela seguinte está apresentado um exemplo de plano de aula.

Tabela 3- Plano de aula ilustrativo das sessões de exercício

Local: Parque de jogos de Vila do Conde	Aula nº: 29
Material: Halteres de 1kg e 0,5kg e bolas	Turma:1,2,3,4 Vila do Conde
Objetivos: Exercitar os grandes grupos musculares. Promover a cooperação e diversão dos alunos.	Nº de alunos: 40, 36, 40, 54 Data: 04/04/2018 e 05/04/2018 Professor: Dionísio Campos

	Descrição do exercício	Material	Organização	Objetivos
Parte inicial 10'	Os alunos realizam os seguintes exercícios: - Caminhar, aumentando progressivamente a intensidade; - Circundação de membros superiores para a frente e para trás; - Andar em calcanhares; - Andar em pontas dos pés; - Andar sobre a parte externa do pé; - Andar sobre a parte interna do pé; - Elevar o joelho à frente; - Elevar o calcanhar atrás; - Rotação dos braços à frente; - Rotação dos membros superiores atrás; - Rotação lateral do tronco; - Driblar bola com ambas as mãos; - Atirar bola ao ar e agarra sem deixar cair; - Em pares, executar passes.	Bolas	Caminhando em círculo pelo pavilhão	Ativar o sistema cardiovascular e músculo-esquelético

<p style="text-align: center;">Parte fundamental 30'</p>	<p>Exercícios de força com halteres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão do cotovelo, 15 repetições; - Extensão do cotovelo, 15 repetições; - Aberturas, 15 repetições; - Agachamentos, 15 repetições; - Adução dos membros inferiores, 20 repetições; - Abdução dos membros inferiores, 20 repetições; - Flexão plantar, 15 repetições. <p>- Caminhada de 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão do cotovelo, 15 repetições; - Extensão do cotovelo, 15 repetições; - Aberturas, 15 repetições; - Agachamentos, 15 repetições; - Adução dos membros inferiores, 20 repetições; - Abdução dos membros inferiores, 20 repetições; - Flexão plantar, 15 repetições. <p>Exercícios de equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminhar em cima de uma linha de marcação em “bicos de pés”; - Caminhar em passos largos por cima de uma linha de marcação; - Caminhar de costas por cima de uma linha de marcação; - Apoio unipedal em membro inferior esquerdo; - Apoio unipedal em membro inferior direito; - “Balançar”, flexão e dorsiflexão plantar; - “Bicos de pés”; - Avião; - Bandeira; - Rotação do pescoço com olhos fechados. <p>Jogo recreativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos fazem quatro filas paralelas, as filas devem ter o mesmo número de alunos, o primeiro membro de cada fila passa a bola por trás das cabeça para o membro atrás de si e assim sucessivamente, quando a bola chegar ao último membro, este tem de se deslocar para o início da fila coma bola e voltar a passar a bola. <p>As equipas começavam o jogo atrás da linha amarela e a primeira equipa a alcançar a linha vermelha ganha o jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos fazem quatro filas paralelas, as filas devem ter o mesmo número de alunos, o primeiro membro de cada fila passa a bola por baixo das pernas para o membro atrás de si e assim sucessivamente, quando a bola chegar ao último membro, este tem de se deslocar para o início da fila coma bola e voltar a passar a bola. <p>As equipas começam o jogo atrás da linha amarela e a primeira equipa a alcançar a linha vermelha ganha o jogo.</p>	<p>Halteres de 1kg e 05kg</p> <p>Bolas</p>	<p>Distribuídos pelo pavilhão de frente para o professor</p> 	<p>Exercitar os grandes grupos musculares. Promover a cooperação e diversão dos alunos.</p>
--	--	--	---	---

<p>Parte final 5'</p>	<p>Alongamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão lateral do pescoço com ajuda da mão; - Adução dos membros superiores ao nível do peito; - Unir as mãos atrás das costas tentando elevar os membros superiores ao nível dos ombros; - Flexão lateral do tronco com os membros superiores no plano frontal à altura dos ombros; - Com as pernas afastadas chegar com as mãos às pontas dos pés; - Com as pernas juntas chegar com as mãos às pontas dos pés; - Extensão do joelho atrás, calcanhar nos nadegueiros. 		<p>Distribuídos pelo pavilhão de frente para o professor</p>	<p>Retorno á calma</p>
---	---	--	--	------------------------

A tabela 3 sumaria não só a estrutura da aula em 3 partes (inicial, fundamental e final) mas também a duração de cada fase e exemplos de exercícios usados para trabalho das diferentes capacidades. Assim, tal como esperado, todas as aulas começaram com um período de aquecimento. Segundo Hedrick (1992), o aquecimento deve ser entre 5 a 15 minutos, para que a temperatura dos tecidos chegue a níveis ótimos, a intensidade deve ser gradualmente aumentada até chegar a intensidade desejada. Assim, a parte inicial deste plano teve como duração 10 minutos, começando com caminhada, que aumentava gradualmente de intensidade, seguida de aquecimento articular e, por último, como forma de aumentar a intensidade e dinamizar o exercício eram efetuados exercícios com bola. A parte fundamental tinha a duração de 30 minutos e, neste exemplo, incluiu exercícios de força, exercícios de equilíbrio e um jogo recreativo.

No que diz respeito, aos exercícios de força foram aplicados 8 para os grandes grupos musculares, executando 15 repetições cada um e 2 séries entre cada série houve uma recuperação ativa (caminhada) de 2 minutos. Estes exercícios foram realizados com halteres de 1 kg e 0,5 kg conforme preferência dos alunos.

O treino de força apresenta inúmeras vantagens pois tal como referido por Mazzeo, Cavanagh, Evens, Fiatarone, Hagberg, McAuley & Startzell (1998), este ajuda a combater a perda de força muscular tipicamente associada ao envelhecimento. As adaptações induzidas pelo treino de força melhoram muito a capacidade funcional dos idosos, melhorando assim a qualidade de vida desta população.

Foram realizados os exercícios de força descritos previamente pois tal como é sugerido na literatura num estudo acerca dos efeitos de um programa de treino de 12 semanas, este treino mostra como benefícios a redução da gordura corporal e aumento da massa magra,

assim como, existem alterações benéficas na circulação sanguínea nomeadamente na redução da pressão sanguínea sistólica e diastólica (Leite, Forte, Vito, Boreham, Gibney, Brennar & Gibney, 2017).

Ainda segundo Rodriguez, Rodriguez, Perez-Ribau & Garcia-Soidán (2018), outro dos benefícios dos exercícios de força em intensidade moderada em idosos é o facto de estes serem muito eficazes na promoção das funções cardiorrespiratórias e neuromusculares. Num estudo realizado, o treino de força mostrou-se um modelo seguro e eficaz para promover adaptações no sistema cardiovascular de mulheres idosas sem hipertensão arterial. Verificaram-se reduções significativas nos valores da pressão sanguínea em repouso da mesma população. O treino de força é considerado ainda um enorme aliado na prevenção primária da hipertensão arterial e outras doenças que estão associadas ao processo de envelhecimento (Gurjão, Gonçalves, Carneiro, Ceccato, Filho & Gobbi, 2013).

Além dos benefícios a nível físico um estudo realizado por Araújo, Deus, Rodrigues, Lopes, Bezerra, Sales, Rosa, Campbell & Simões (2017), prova que mulheres de meia idade que participam em programas de exercício resistido apresentam baixos níveis de depressão e ansiedade comparativamente a mulheres sedentárias da mesma faixa etária. Relativamente aos exercícios de equilíbrio, estes foram efetuados de diversas formas desde de manter o equilíbrio em cima de uma linha, execução de posições unipedais e exercícios sensoriais. Procedi à execução destes exercícios pois tal como nos é demonstrado por Steadman, Donaldson & Kalra (2003), programas com exercícios de equilíbrio melhoram a mobilidade e equilíbrio em pacientes com problemas de equilíbrio, independentemente da estratégia utilizada. Consequentemente, existem melhorias na qualidade de vida. Um outro estudo demonstra que exercícios sensoriais realizados em forma de circuito de equilíbrio promovem incrementos no equilíbrio funcional, bem como reduzem a possibilidade de queda (Costa, Avelar, Safons, Gonaçalves & Pereira, 2012). Visto que os problemas da mobilidade em idosos estão geralmente associados a uma combinação de défice de equilíbrio, marcha e força muscular dos membros inferiores, défices esses que são fatores de risco de queda e perda de autonomia para a realização de atividades da vida diária conclui-se assim que os exercícios de equilíbrio são de extrema importância na vida em geral do idoso que os realiza (Ribeiro, Gomes, Teixeira, Bruchado & Oliveiro (s/d).

O jogo recreativo apresentado no plano teve como objetivo principal promover a diversão e cooperação dos alunos, tornando assim as aulas mais dinâmicas e atrativas.

A parte final de todas as aulas tinha uma duração aproximada de 5 minutos onde eram realizados alongamentos. O objetivo desta última parte era promover o retorno à calma. Tal como nos diz Safons & Pereira (2007), o alongamento passivo é mais indicado para o final da atividade, na fase do relaxamento, baixando a frequência cardíaca e ritmo respiratório e promove o relaxamento muscular.

De realçar que apesar de este plano de treino não incluir exercícios aeróbios estes também foram utilizados noutras aulas. Este tipo de exercício tem benefícios pois tal como nos diz Mazzeo, Cavanagh, Evens, Fiatarone, Hagberg, McAuley & Startzell (1998), o treino aeróbio na terceira idade ajuda a manter e a melhorar os vários aspetos da função cardiovascular ($VO_2\text{max}$, débito cardíaco e diferença arteriovenosa de O_2), e ainda apresenta vantagens como aumentar a performance submáxima, reduzir riscos associados e estados de doença e também contribuir para o aumento na expectativa de vida.

Homens e mulheres de qualquer idade, participantes em programas de exercício aeróbio têm valores mais elevados de $VO_2\text{máx}$, em comparação com homens e mulheres menos ativos. Na fase idosa, existe ainda uma diminuição de 10% do $VO_2\text{máx}$ por década tal como foi referido por Powers & Howley (2012).

Este tipo de exercício aplicado de forma isolada mostra-se mais eficaz na perda de peso e redução do índice de massa corporal (IMC) tal como foi comprovado por um estudo elaborado por Rodriguez, Rodriguez, et al., (2018), onde compararam três programas de exercício físico diferentes em pessoas com mais de 50 anos (exercício resistido, exercício aeróbio e exercícios aquáticos).

Outro dos benefícios do treino aeróbio de acordo com Scianni, Faria, Silva, Benfica & Faria (2018), é o facto de a prática de exercício físico aeróbio de forma crónica ou aguda apresenta efeitos no sistema nervoso dos idosos, com evidências positivas para os efeitos neuroprotetores e neurogénicos do sistema nervoso central, com melhoria na ativação das unidades motoras e no fator protetor para a disfunção cardiovascular.

Em síntese, durante o horário das aulas, tinha como funções:

- Montar, organizar, gerir e arrumar material, montar e organizar o material de acordo com o que estava planeado era a primeira tarefa que realizava assim que chegava ao pavilhão. Durante a aula tinha de zelar pelo material, aqui apenas há a registar a quebra de um bastão após a sua queda e no final arrumar o material.

- Anotar presenças dos alunos, no início de cada aula anotava numa “lista de presenças mensal” as presenças ou faltas dos alunos, os alunos que estavam doentes tinham falta justificada. No final de cada mês a “lista de presenças mensal” era enviada para o coordenador do projeto. Este processo serviu para um melhor controlo do número de alunos por aula.
- Instruir e exemplificar todos os exercícios, cada exercício executado começava com uma demonstração teórica e prática da minha parte para melhor compreensão por parte dos utentes, durante os exercícios também os executava na maioria das vezes.
- Corrigir possíveis erros técnicos, durante a execução era minha função perceber se os utentes realizavam os movimentos de forma correta, caso não o fizessem, de forma individual eu voltava a explicar. A maioria dos exercícios que realizei durante o estágio, os utentes já conheciam, pois já tinham realizado em anos anteriores, o que facilitou a minha tarefa neste capítulo.
- Motivar, incentivar á prática, durante as aulas foram constantes as frases motivadoras e postura ativa que tive de manter para melhor incentivar e cativar á realização dos exercícios durante as aulas. Ao longo do estágio fui percebendo que esta ação era essencial para melhorar os níveis de motivação. Incentivos á prática fora das aulas também foram constantes, alertei para a importância das caminhadas e exercícios de força em casa com objetos domésticos, acessíveis e apropriados para a população em questão.
- Perceber os níveis de satisfação dos utentes, isto não era feito em todas as aulas, mas com alguma regularidade. Em suma, reparei que a satisfação geral dos utentes foi subindo progressivamente durante o estágio. As alterações no planeamento que fui fazendo durante o estágio, consoante as necessidades e gostos dos alunos, foi fundamental para atingir um maior nível de satisfação. Uma melhor comunicação e aumento de confiança na relação professor-aluno também permitiu atingir melhores resultados.

4.2. Atividades desenvolvidas

Durante o estágio, houveram várias atividades extra, na qual os utentes do desporto sénior aderiram em massa, todas elas tinham o objetivo de proporcionar momentos fundamentais na vida de qualquer idoso, como promover o convívio, interação, diversão e até prática de exercício, sempre em ambientes favoráveis, tais atividades foram:

- Convívio de Natal- No dia 14 de Dezembro de 2017, realizou-se no pavilhão do parque de jogos um convívio/lanche, entre as 14:30 e as 18h, onde grande parte dos alunos do desporto sénior tiveram presentes. Tinha como objetivo aumentar a interação entre os alunos, num ambiente descontraído e de alusão ao Natal. Os utentes ficaram encarregues de levar e organizar o lanche. Esta atividade tinha como objetivo aumentar a interação entre os alunos, por isso a minha tarefa passou apenas por conviver com os utentes. Esta atividade aconteceu no início do meu estágio e, por isso, foi importante para conhecer melhor alguns dos utentes e suas histórias de vida.
- Baile de Carnaval Sénior- Este realizou-se no dia 8 de Fevereiro de 2018, e teve lugar no pavilhão do parque de jogos de Vila do Conde a partir das 14:30h. Esta iniciativa teve a animação do grupo musical “Baila Comigo”, mais uma vez os utentes do desporto sénior aderiram em massa. Na parte final houve um concurso de máscaras, os júris foram os professores do desporto sénior e representantes das autarquias, houveram prémios para os 3 melhores classificados. Nesta atividade a minha tarefa principal foi a participação no concurso de máscaras, atribuindo uma pontuação aos mascarados participantes; na parte final também distribuí lanches pelos utentes.
- Jogos tradicionais na Páscoa- Realizado no dia 23 de Março de 2018 no pavilhão de Desportos de Vila do Conde. No pavilhão foram instaladas 12 estações com diferentes jogos tradicionais, com monitores em cada estação, a explicar e a desenvolver cada um dos jogos. As inscrições foram feitas pelos professores, durante as aulas, houveram 197 inscritos para a atividade e cerca de 180 participantes. No final da atividade foi distribuído um lanche por todos os participantes. Dado que esta atividade se desenrolou num pavilhão não habitual,

tive como tarefa receber e encaminhar todos os utentes para o interior do recinto, distribui garrafas de água durante a atividade e distribuir lanches na parte final.

- Festa final- Esta realizou-se no último dia de aulas do desporto sénior, 30 de Junho de 2018, teve início às 14:30h no Largo da Alfandega, aqui realizou-se um aquecimento proporcionado pelos professores do desporto sénior de logo de seguida deu-se início à caminhada até ao pavilhão do parque de jogos de Vila do Conde, foram cerca de 30 minutos de caminhada pelas ruas principais da cidade. No parque de jogos houve uma atuação de um duo, muito dinâmica que proporcionou momentos de dança e diversão aos participantes. No exterior do pavilhão, os utentes tiveram oportunidade de jogar Boccia Sénior, que foram aprendendo e desenvolvendo o gosto durante as aulas. Nesta atividade fui responsável por dar a instrução durante um pequeno aquecimento a todos os presentes, liderar a caminhada, e por organizar jogos de Boccia Sénior. Por ser o último contacto com os utentes, esta festa serviu também como forma de despedida entre mim e os alunos.

4.3. Reflexão Final

O programa Desporto Sénior, visa contribuir para a promoção de um estilo de vida saudável através da prática de sessões de exercício físico, e idealmente melhorar a aptidão física e qualidade de vida da população idosa de Vila do Conde. Este programa consistiu na oferta de uma ou duas sessões semanais de exercício físico para pessoas com 55 ou mais anos de idade residentes em Vila do Conde e 7 freguesias do concelho.

Eu como fisiologista ou técnico de exercício físico e saúde e parte integrante da equipa deste projeto considero que a prática de exercício durante as aulas foi insuficiente, pois não atingia os mínimos recomendados pelo ACSM. Acho ainda importante continuar a desenvolver o projeto, levando ao alargamento da quantidade de aulas e alargamento do número de freguesias envolvidas no mesmo.

Ao longo desta experiência foram várias as dificuldades que tiveram de ser superadas e contornadas. Em síntese, no início adotei de uma postura mais formal, uma vez que as turmas se mostraram algo reticentes à presença de um novo professor, criando barreiras iniciais. No entanto, ao longo do tempo essas mesmas barreiras foram quebradas, e foram criados laços importantes entre alunos e professor.

No futuro, e do meu ponto de vista, é ainda relevante incluir outras atividades de modo a diversificar o programa, como por exemplo, atividades aquáticas, atividades rítmicas e atividades de estimulação cognitiva, que considero fulcrais para combater as necessidades desta população.

Outro aspeto a melhorar é a redução do número de alunos por turma em Vila do Conde, pois o planeamento e gestão das aulas é difícil com um número tão elevado de alunos (entre 36 a 54 alunos). Relativamente ao material disponível, considero bastante diversificado, de qualidade, adequado à idade do grupo de trabalho, e em quantidade suficiente, o que me permitiu planear as aulas de forma diversificada e sem restrições.

Um dos constrangimentos associados a este estágio foi o facto de a deslocação para as freguesias implicar o uso de um veículo de transporte particular, o que cumulativamente se tornou dispendioso.

Ao nível do planeamento, decidi na fase inicial do meu estágio que devia tornar as aulas muito diversificadas, de forma a estas se tornarem atrativas. No entanto durante este estágio e à medida que fui conhecendo melhor os utentes, fui reduzindo a quantidade de exercícios, indo cada vez mais ao encontro dos interesses e gostos dos utentes, nunca descorando dos resultados que pretendia obter. Inseri, nas minhas aulas, vários jogos

recreativos, servindo de estímulo para a prática. Na verdade, desde logo percebi que era o momento da aula que eles mais apreciavam. Considero assim, que de forma geral as minhas aulas foram diversificadas e atrativas sendo este o feedback dos alunos.

Além do feedback dado relativamente a estruturação e execução das aulas tentei também recolher informação relativamente aos efeitos benéficos do exercício. Percebi que as melhorias físicas eram sentidas nos 2 dias após a aula, retornando depois ao estado anterior à aula.

Durante o estágio aconteceram alguns momentos potenciadores do convívio, interação, diversão e empatia entre os utentes. O primeiro foi o convívio de natal, que incluiu um lanche partilhado entre os utentes num ambiente alusivo à época natalícia, no qual eu aproveitei para conviver e conhecer melhor os meus alunos. O objetivo de proporcionar uma tarde de convívio foi atingido. Outra das atividades foi o baile de carnaval sénior, que para além do convívio, proporcionou animação, diversão, momentos de dança e descontração no grupo do desporto sénior. Teve como momento alto da tarde o concurso de máscaras, na qual eu participei como júri. E, mais uma vez os objetivos propostos inicialmente foram cumpridos. Os jogos tradicionais da Páscoa surpreenderam-me positivamente, pela quantidade de jogos disponibilizados, 12 no total e todos eles apropriados à idade, sendo que o jogo da malha foi o preferido dos utentes. Foi uma tarde animada, competitiva (de forma saudável) tanto para os idosos como para mim que participei com eles nas atividades propostas. Mais uma vez, o objetivo de aumentar a interação foi cumprido, desta vez num ambiente competitivo. A última atividade realizada foi a festa final, por esta ser no último dia do meu estágio foi também uma festa de despedida, foi gratificante para mim comprovar que esta faixa etária é muito afetuosa de uma forma geral e retribuíram com palavras todos os gestos de dedicação que tive para com eles ao longo do ano.

Tinha como objetivos iniciais do meu estágio colocar cada utente o mais ativo possível dentro e fora das aulas, para isso, monitorizei durante as aulas e dei instruções de forma a motivar os utentes à prática do exercício fora das aulas, alertei várias vezes para a quantidade de exercício físico semanal que eles deviam fazer. Considero que foi um objetivo parcialmente cumprido, pois sei que muitos passaram a ser mais ativos, principalmente incluindo caminhadas na sua rotina, no entanto nem todos mudaram os seus hábitos.

Outro objetivo foi desenvolver competências ao nível da liderança, controlo de grupo e gestão de conflitos, não tenho dúvidas que foi um objetivo concluído. São aspetos que

melhoramos ao longo da vida, com experiências que vamos adquirindo, esta experiência proporcionou-me convivências que me levaram a evoluir nestes campos.

Ganhar experiência em contexto de trabalho e melhorar o conhecimento na área foi outros dos grandes objetivos para mim neste estágio, chego ao fim com a certeza de objetivo cumprido pelas diversas formas de conhecimento que obtive. Evolui em termos técnicos, pois para preparar e planear as aulas foi necessária pesquisa e dedicação, mas evolui muito ao nível pessoal pelas experiências, vivências e dados sociológicos que os utentes foram partilhando comigo ao longo de todo o estágio. Percebi também que embora inicialmente estes foram resistentes às mudanças, com dedicação, empatia e sobretudo com uma postura genuína é possível criar laços sólidos para com estes.

Assim, o objetivo máximo para mim - que inclui dentro do mesmo todos os outros - era o fazer a diferença na vida desta população, e chego ao fim do meu estágio com a consciência que este foi cumprido e efetivado.

Depois deste estágio chego a conclusão que o Desporto Sénior num futuro próximo devia ter como principais preocupações aumentar a quantidade de exercício semanal, tentando-se aproximar das recomendações do ACSM e incluir outras atividades físicas, de forma a satisfazer as necessidades e gostos dos seus praticantes.

Assim, a prática de exercício físico deve ser incentivada por órgãos governamentais e praticada pela sociedade como um todo, podendo auxiliar na redução de gastos públicos em prevenção de doenças que ocorrem com o envelhecimento, assim como garantir uma qualidade de vida superior.

5. Referências

- Flack, K., Johnson, L., & Roemmich, J. (2017). The reinforcing value and liking of resistance training and aerobic exercise as predictors of adult's physical activity. Elsevier, 284–289.
- Leirós-Rodríguez, R., Soto-Rodríguez, A., Pérez-Ribao, I., & García-Soidán, J. (2018). Comparisons of the health benefits of strength training, aqua-fitness, and aerobic exercise for the elderly . Hindawi, 1-8.
- Mazzeo, R., Cavanagh, P., Evans, W., Fiatarone, M., Hagberg, J., McAuley, E., & Startzell, J. (Junho de 1998). Exercise and Physical Activity for Older Adults . Medicine & Science in Sports & Exercise, 30, 1-3.
- Steadman, J., Donaldson, N., & Kalra, L. (2003). A randomized controlled trial of an enhanced balance training program to improve mobility and reduce falls in elderly patients. Jags, 51, 847-852.
- Araujo, K. C., Deus, L. A., Rodrigues, F. B., Lopes, D. P., Bezerra, M. E., Sales, M. M., . . . Simoes, H. G. (2017). Resistance exercise improves anxiety and depression in middle-age women. J. Phys, Educ., 28, 1-6.
- Borges, M. R., & Moreira, A. K. (2009). Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: Estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Revista de Educação Física, 15, 562-573.
- Costa, J., Avelar, B., Safons, M., Gonçalves, C., & Pereira, M. (2012). Efeitos do circuito de equilíbrio sobre o equilíbrio funcional e a possibilidade de quedas em idosos. Motricidade, 8, 485-492.
- Davini, R., & Nunes, C. (2003). Altrações no sistema neuromuscular decorrentes do envelhecimento e o papel do exercício físico na manutenção da força muscular em indivíduos idosos. Revista Brasileira de Fisioterapia, 7, 201-207.
- Instituto Nacional de Estatística (Março de 29 de 2017). Obtido em Setembro de 2018, de www.ine.pt
- Gurjao , A. L., Gonçalves, R., Carneiro, N. H., Marília, C., Filho, J. C., & Gobbi, S. (2013). Effect of resistance training in blood pressure at rest in normotensive elderly. Revista Brasileira Medicina do Esporte, 19, 160-163.

- Hedrick, A. (1992). Physiological responses to warm-up. *Nacional Strength and Conditioning Association Journal* , 14, pp. 25-27.
- Kluwer, W., & Wilkins, L. W. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8º Edição).
- Leite, J. C., Forte, R., Vito, G., Boreham, C. A., Gibney, M. J., Brennan, L., & Gibney, E. R. (2015). Comparison of the effect of multicomponent and resistance training programs on metabolic health parameters in the elderly. *Elsevier*, 412-417.
- Powes, S. K., & Howley, E. T. (2012). *Fisiologia do Exercício teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho* (8º Edição). Nova Iorque, Estados Unidos da América: Manole.
- Ribeiro, F., Gomes, S., Teixeira, F., Brochado, G., & Oliveira, J. (s.d.). Impacto da prática regular de exercício físico no equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda em idosos institucionalizados. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9, 36-42.
- Safons, M. P., & Pereira, M. M. (2007). *Princípios metodológicos da Atividade Física para Idosos*. Universidade de Brasília . Brasília: CREF/DF e FEF/UnB/GEPAFI.
- Schmidt, W., Endres, M., Dimeo, F., & Jungehulsing, G. J. (2013). Train the Vessel, Gain the Brain: Physical Activity and Vessel Function and the Impact on Stroke Prevention and Outcome in cerebrovascular disease. *Karger*, 303-312.
- Scianni, A. A., Faria, G. S., Silva, J. S., Benfica, P. A., & Faria, C. D. (2018). Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*.



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DA MAIA ISMAI

Avenida Carlos de Oliveira Campos | Castelo da Maia | 4475-690 Maia