



# Instituto Superior de Ciências Educativas

## Licenciatura em Educação Física e Desporto

*Relatório Final de Projeto de Estágio*



### Clube do Movimento: Gerontomotricidade

**Orientadora:** Dr.<sup>a</sup> Prof.<sup>a</sup> Clarissa Printes

**Aluna:** Daniza Gouveia Nº 21912

Julho 2014

## **Resumo:**

O Relatório Final tem como pilar o processo de Estágio extracurricular desenvolvido juntamente com o Isce (Vida Ativa) e a Câmara Municipal de Odivelas, no Departamento da Divisão de Desporto, mais concretamente no Clube do Movimento, onde foi observado diversas aulas, maneiras de aplicar a Gerontomotricidade, visando o aperfeiçoamento profissional e desenvolvimento pessoal. O estágio extracurricular proporciona ao docente uma base mais concreta às aulas teóricas e para o mercado de trabalho.

Foi uma experiência riquíssima, pela variedade de situações imponderáveis que ocorreram e pelas aprendizagens pelas quais passei que me permitiram melhorar, através da aquisição de algumas competências e reformulação de outras.

No decorrer do relatório são referidas a caracterização da instituição acolhedora, atividades previstas, objetivos gerais e específicos do estágio, cronograma das atividades) autoavaliação, comparação planeamento/realização, objetivos atingidos, aprendizagens efetuadas, reflexão crítica final.

## Conteúdo

Resumo:.....	2
Introdução.....	4
Caracterização da Instituição: .....	4
Objetivos Gerais e Específicos do Estágio: .....	9
Atividades Previstas: .....	9
Cronograma das atividades:.....	10
Auto avaliação/ Comparação planeamento/realização, Objetivos atingidos, Aprendizagens efetuadas, Reflexão critica final .....	14
Bibliografia .....	18

## Introdução

### Caracterização da Instituição:

O Concelho de Odivelas é um dos mais novos concelhos de Portugal. Situado no Distrito de Lisboa, Região da Estremadura, o Concelho de Odivelas é composto por: Freguesia de Odivelas, União das Freguesias de Pontinha e Famões, União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto e União das Freguesias de Ramada e Caneças, com uma população de 144.549 habitantes.

A localização geográfica do Concelho de Odivelas, na sua condição de território periférico da capital, influenciou durante muitos anos, a evolução do setor empresarial. O território de Odivelas era reconhecido por muitos como um "dormitório". Nota-se no entanto, nos últimos anos, uma tendência positiva na evolução do crescimento económico do concelho. Com o aparecimento de grandes infraestruturas viárias na região, como a CRIL e a CREL e, em parte, o Eixo Norte/Sul, reforçadas por outras obras, algumas de investimento municipal, como as rotundas e os nós da Ramada e das Patameiras, começaram a ser corrigidos alguns dos problemas de acessibilidade. Esta nova realidade, veio dar outro sentido à ligação da malha viária nacional e regional, quebrando assim o seu isolamento e proporcionando melhores condições para criação de novas empresas.

A Câmara Municipal de Odivelas é o órgão autárquico deste concelho e tem por missão definir e executar políticas tendo em vista a defesa dos interesses e satisfação das necessidades da população local.

Nesse sentido, cabe-lhe promover o desenvolvimento do município em todas as áreas da vida, como a saúde, a educação, a ação social e habitação, o ambiente e saneamento básico, o ordenamento do território e urbanismo, os transportes e comunicações, o abastecimento público, o desporto e cultura, a defesa do consumidor e a proteção civil.

Os valores do concelho de Odivelas se destacam em quatro pilares:

- Mais inclusivo
- Mais sustentável
- Mais próximo
- Mais empreendedor

No ano de 2000 ao serem analisados os dados demográficos do concelho de Odivelas, observou-se que grande parte da população sénior era sedentária e também que isso acarretaria outros tipos de problemas como os de isolamento e patologias. Como forma de amenizar esses dados, foi criado então no ano de 2000 o *Clube do Movimento*, que é um programa de atividade física regular, gratuito, destinado a todos os munícipes do Concelho de Odivelas com mais de 60 anos. O programa mobiliza mais de 1.300 pessoas de todas as freguesias do município.

Tem por objetivo criar condições de prática de atividade física, assim como, melhorar a qualidade de vida da população sénior, mediante os benefícios da prática da atividade física regular. Tais benefícios passam pela melhoria da autonomia funcional, autoestima, autoconfiança e pela integração em atividades de grupo, de modo a prevenir eventuais situações de isolamento.

O programa de atividades possibilita a cada munícipe inscrito, duas aulas de Ginástica de Manutenção, uma aula de Karaté, uma Caminhada e um treino de Boccia, por semana, durante 9 meses e uma aula de Hidroginástica, por semana, durante 4 meses e meio. Essas são as atividades regulares, há também as atividades pontuais que são aquelas onde a população sénior responde a um questionário e dizem o que gostariam de praticar, além das atividades regulares, as atividades pontuais escolhidas deste ano foram: tai-chi, danças, aerocombate e educação postural.

Como iniciativas pontuais, foram já organizados a Festa de Natal (convívio), o Coração Ativo (mega aula de ginástica), a Caminhada Solidária, Torneios Internos de Boccia e a Festa de Encerramento (Sarau). No final do ano os alunos têm oportunidade de avaliarem o programa e o grau de satisfação através de um questionário.

O clube do movimento disponibiliza de uma equipa qualificada que conta com quatro professores, todos com cédula profissional e com a diretora responsável do clube que é a Técnica Superior Dr.<sup>a</sup> Sofia Neves.

O projeto prevê a dinamização da atividade de Ginástica em 12 núcleos em todas as freguesias, com 49 turmas.

O Boccia realiza-se na freguesia de Odivelas com 3 turmas e na Junta da União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto com uma turma.

O Karaté conta com 5 turmas na freguesia de Odivelas.

A Hidroginástica é dinamizada nas Piscinas Municipais que está sob a gestão da Municipalidade - Gestão de Equipamentos e Património do Município de Odivelas, E.M. Contabilizam-se 15 turmas para esta atividade.

As caminhadas ocorrem em todas as freguesias de Odivelas.

As atividades de Ginástica, Boccia, Karate e Caminhada são da responsabilidade da Divisão Municipal de Desenvolvimento Desportivo de Odivelas.

No que concerne às atividades de Ginástica e Caminhada realizam-se 3 momentos de avaliação das capacidades físicas dos alunos, nomeadamente, as componentes de força e flexibilidade dos membros superiores e inferiores e de resistência aeróbica.

#### **Hidroginástica:**

- Piscina Municipal de Odivelas.

#### **Ginástica de Manutenção:**

- Pavilhão da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças;
- Sala Multiusos e sala Polivalente da Junta da União das Freguesias de Pontinha e Famões;
- Pavilhão Municipal do Bairro Olaio;
- Pavilhão Municipal Susana Barroso;
- Pavilhão Multiusos de Odivelas;
- Salão da Feira do Silvado e Polivalente da Junta de Freguesia de Odivelas;
- Espaço Multiusos da Junta da União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto;
- Salão da Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa Sto. Adrião;
- Ginásio do Grupo Desportivo dos Bons Dias.

#### **Caminhada:**

- Jardim do Rio da Costa;
- Ecopista na Escola Profissional Agrícola D. Dinis;
- Ringue 25 de Abril da Junta da União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto;
- Praceta junto à Rua Padre Abel na Junta da União das Freguesias de Ramada e Caneças.

**Boccia:**

- Pavilhão Municipal do Bairro Olaio;
- Pavilhão Multiusos de Odivelas;
- Salão da Feira do Silvado da Junta de Freguesia de Odivelas.

**Karaté:**

- Pavilhão Multiusos de Odivelas;

Vigoram desde o ano de 2007 Acordos de Cooperação com as instituições que acolhem o projeto do Clube do Movimento - Desporto Sénior, bem como, com todas as Juntas de Freguesia do Concelho de Odivelas, com a intenção de regulamentar a utilização do espaço cedido. Assim, as instituições e as Juntas de Freguesia são:

- Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças;
- Grupo Desportivo dos Bons Dias;
- Comissão Reformados e Pensionistas e Idosos da Póvoa de Stº Adrião;
- Junta de Freguesia de Odivelas;
- Junta da União das Freguesias de Pontinha e Famões;
- Junta da União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival;
- Junta da União das Freguesias de Ramada e Caneças.
- 25.º Passeio Mimosas Avós e Netos, promovido pelo Maratona Clube de Portugal;
- “Marchar por Todos”, caminhada, organizada pela Associação de Escoteiros do Grupo 11, pela Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência e pela Câmara Municipal de Odivelas;
- "Festa de Encerramento da Ginástica”, espetáculo gímnico, organizado pelo Ginásio Clube de Odivelas;
- “Festa de Encerramento do programa do Clube do Movimento”, espetáculo gímnico, promovido pela Câmara Municipal de Odivelas;
- “Festa de Natal” do programa Clube do Movimento, convívio dançante, promovido pela Câmara Municipal de Odivelas;
- Iniciativa "Coração Ativo IV", mega aula, organizada e dinamizada pela Divisão Municipal de Desenvolvimento Desportivo de Odivelas;
- “Caminhada Solidária”, promovida pela Câmara Municipal de Odivelas;

- “XXXVI Corrida da Liberdade “Corrida 25 De Abril””, organizada pela Federação das Coletividades de Cultura Recreio e Desporto do Distrito de Lisboa, a Associação das Coletividades do Concelho de Lisboa e a Associação 25 de Abril, com o apoio da Câmara Municipal de Odivelas;
- “Caminhada Solidária”, promovida pela Câmara Municipal de Odivelas;
- “9.º Desafio do Coração”, caminhada, desenvolvida pela Fundação Portuguesa de Cardiologia;
- “Sarau de Encerramento Gímnico da SMDC”, organizado pela Sociedade Musical e Desportiva de Caneças;
- “Boccia Sénior”, organizado pela Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência e pela Câmara Municipal de Odivelas;
- “Aula com os Netos”, promovido pela Câmara Municipal de Odivelas;
- “Encontro Prof. Reis Pinto”, organizado pela Associação de Ginástica de Lisboa;
- “Dia Mundial do Coração”, promovido pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.



## **Objetivos Gerais e Específicos do Estágio:**

- O estágio veio proporcionar um leque de experiências e conhecimentos, trouxe novas possibilidades, desafios, esperanças, trouxe um estímulo/ incentivo pela pesquisa e pela Gerontomotricidade.
- Criou algo essencial que foi a relação com o mundo do trabalho, fez com que desenvolvesse habilidades, hábitos e atitudes pertinentes e necessárias para aquisição das competências profissionais.
- Conhecer dinâmicas de trabalho e o departamento do desporto.
- Observar práticas de intervenção.
- Participar em diferentes tipos de atividades.
- Poder observar cada idoso detalhadamente.
- Desenvolver competências interpessoais.
- Aplicar na pratica o que foi aprendido na teoria.

## **Atividades Previstas:**

- Caminhada
- Hidroginástica
- Boccia
- Ginástica
- Karaté
- Base de dados
- Atividades Pontuais: Caminhada Solidária, Desafio do Coração, Semana do Desporto Strada Shopping

## Cronograma das atividades:

ATIVIDADES REGULARES	ABRIL Data/Hora	MAIO Data/Hora	JUNHO Data/Hora	JULHO Data/Hora
Reunião de esclarecimentos e acolhimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia 21/04 (9:30 as 11:30)</li> <li>Dia 22/04 (9:30 as 11:00)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>01/07(9:14 as 11:15 Conclusão de estagio).</li> </ul>
Boccia	<ul style="list-style-type: none"> <li>22/04, ISCE (14:00 as 15:00)</li> <li>28/04,PMO (11:15 as 12:15)</li> <li>29/04, PMBO (10:30 as 13:00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>28/05 PMBO (7:45 as 8:30)</li> </ul>		
Caminhada	<ul style="list-style-type: none"> <li>30/04 Caneças (8:30 as 9:30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>02/05, Odivelas (8:45 as 10:30)</li> <li>08/05, Póvoa (8:30 as 10:30)</li> </ul>		

<b>Ginástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30/04 Olival Basto (9:30 as 11:00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 08/05 PMO (10:30 as 11:15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19/06 PMBO (9:30 as 11:45)</li> <li>• 24/06 PMBO (9:00 as 10:00)</li> </ul>	
<b>Karaté</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28/04, PMO (10:30 as 11:15)</li> </ul>			
<b>Serviço Administrativo</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19/05 PMO, Base de dados (9:30 as 11:00)</li> <li>• 22/05 PMO, Apresentação Prezi (15:00 as 17:30)</li> </ul>		
<b>Sensibilização</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 03/06 Palestra sobre diabetes (9:45 as 10:45)</li> </ul>	

<b>Hidroginástica</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19/05 Município de Odivelas ( 8:15 as 9:15)</li> </ul>	
-----------------------	--	--	---	--

<b>ATIVIDADES PONTUAIS</b>	<b>MAIO</b> Data/Hora	<b>JUNHO</b> Data/Hora
<b>Semana do Desporto: Strada Shopping</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 08/05 Flash mob, Feira do Silvado (15:00 as 16:00)</li> <li>• 22/05 Flash mob, Feira do Silvado (10:15 as 12:30)</li> <li>• 24/05 Inauguração da Semana do Desporto (8:30 as 13:00)</li> <li>• 26/05 Ginástica (15:00 as 16:00)</li> <li>• 29/05 Torneio Boccia( 8:00 as 10:45)</li> <li>• 30/05 Torneio de Boccia Sénior e Adaptado (8:30 as 11:30)</li> </ul>	

<b>Iniciativa</b>	<b>Desafio</b>	<b>do</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>09/05 Cidade Universitária (8:15 as 12:15)</li></ul>	
<b>Coração</b>				
<b>Caminhada Solidária</b>			<ul style="list-style-type: none"><li>27/05 Ecopista, Paiã (8:30 as 13:00)</li></ul>	

## **Auto avaliação/ Comparação planejamento/realização, Objetivos atingidos, Aprendizagens efetuadas, Reflexão critica final**

Vejo na autoavaliação um processo de melhoria nas lacunas que ainda existem, porém não menos importantes são as competências adquiridas, que a meu ver foram muitas. Fui prestativa, responsável, tive sempre vontade de aprender, sempre ouvi, analisei e observei, expus minhas dúvidas, tive empenho em saber mais, ir a procura de artigos para ler, regras do jogo de boccia, análise de quadros competitivos, entender como funcionava cada núcleo, a adaptabilidade de cada idoso ao exercício proposto pelo professor e curiosidades.

A meu ver penso que o tempo de estágio proporcionado foi de extrema aprendizagem, tive a oportunidade de interligar disciplinas aprendidas na faculdade como fisiologia, desenvolvimento e aprendizagem motora, psicofisiologia com a senescência. No clube do movimento nas caminhadas são analisadas a frequência cardíaca em esforço, pude analisar que pode ser leve (ligeiro), moderado e vigoroso, (Matsudo & Matsudo, 1992) seguindo a escala de Borg 12 a 13, deve ter uma duração de 20 a 60 minutos com uma intensidade de 50 a 74%, com a população sénior deve ser trabalhado sempre a 70% que é a uma intensidade moderada e lembrando sempre que consoante a idade a FC altera.

Os exercícios aplicados pelos professores são mobilização articular, força muscular e resistência, com sessões de 45 minutos, acompanhei cada professor em uma aula e pude observar a condição física de cada idoso, relativamente a parte de equilíbrio, flexibilidade, coordenação, agilidade, adaptação ao esforço, mais segurança (autonomia) e a felicidade em conviverem. No início deve-se priorizar o treino de resistência (resistência aeróbia), depois a força e a flexibilidade, na primeira aula dos seniores no clube do movimento é feito jogos de conhecimento, trabalho postural e coordenação, para também ser um meio de começarem a conhecerem- se e interagir uns com os outros. A população sénior deve praticar atividade física diariamente pelo menos durante 30 minutos com uma intensidade leve a moderada.

A Gerontomotricidade é uma área com um grande futuro, pois viverão com mais qualidade de vida. O prolongamento da idade traz ao idoso solidão, doenças respiratórias, cardiovasculares, há um declínio das funções orgânicas, há alterações do

equilíbrio, da função psicológica, das capacidades coordenativas, sistema nervoso central e cognitivo.

A atividade física ajuda a melhorar a resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória, a flexibilidade, o equilíbrio, mobilidade, muito importante a posição corporal e tem um efeito positivo sobre a capacidade cognitiva (o tempo de reação – velocidade de processamento da informação), sendo algo muito associado ao envelhecimento, querendo dizer que as pessoas tornam-se mais lentas a processar a informação. Os tempos de reação dos idosos ativos (mais ou menos 30 anos de prática desportiva ao longo da vida são muito melhores do que as de um idoso pouco ativo), a prática desportiva influencia o processamento de informação, a atividade física de um modo geral tem aspetos positivos sobre as nossas funções cognitivas.

Os mecanismos que suportam o efeito da atividade física sobre a cognição:

- Aporte sanguíneo ao cérebro (oxigénio e glicose)
- Alterações nos sistemas neurotransmissores (Serotonina)
- Alteração da estrutura cerebral
- Arousal (ativação)
- Bem-estar psicológico
- Auto percepção de consciência (auto eficácia)

Para Ruge, Liov&Hood (2002) a neuro plasticidade é a capacidade do sistema nervoso para responder a estímulos (extrínsecos e intrínsecos) através da reorganização da sua função, estrutura e conceções.

Na neuro plasticidade e a gerontomotricidade, tem um estudo que indica que após 12 meses de exercícios aeróbios, no caso da marcha, teve uma melhoria significativa no volume do hipocampo e melhores resultados em testes de memória espacial. Esses exercícios podem ser feitos em sítios públicos como por exemplo em jardins (exercícios de orientação para melhorar as condições cardiovasculares e proporcionar assim melhorias significativas na memória espacial). Estes exercícios devem ser atrativos e desafiantes, de modo a potencializar a realização da atividade física nesta faixa etária, é de grande importância salientar que os exercícios devem ter como principal princípio da multilateralidade.

Concluo assim que na senescência as modificações são muitas, há alterações estruturais e funcionais na população sénior. O envelhecimento na população sénior é visto de uma forma positiva, pois é sinal de que os idosos estão a conscientizarem-se da prática do envelhecimento ativo, para prevenir patologias, para a melhoria da função cognitiva, funcional, através de atividades físicas e exercícios. Fisiologicamente falando, sabemos que todos somos diferentes geneticamente, cada um tem o seu nível de desenvolvimento, ou seja, as adaptações e modificações são diferentes de pessoa para pessoa, os homens são diferentes das mulheres, a vida que levamos, a alimentação, os cuidados que temos.

O envelhecimento induz o cérebro ao longo do tempo a mudanças, como consequência o individuo pode apresentar cada vez mais sintomas acentuados de deficiências sensoriais (alterações visuais, no tato, na pressão e vibração), motoras e cognitivas (alterações da aprendizagem e memória).

A capacidade motora muda no idoso, a postura de um idoso é menos ereta, o andar é mais lento e os passos mais curtos. Os reflexos posturais também diminuem tornando assim o idoso mais suscetível à perda de equilíbrio e consequentemente à queda.

O estímulo corporal adquirido através da atividade física ajuda a evitar a fadiga, ajuda a não perder a autonomia, a não perder a flexibilidade, as capacidades coordenativas, assim como também ajuda o organismo a combater patologias fisiológicas e mentais, ajuda na manutenção do sistema nervoso periférico e central, estimulando para o melhoramento das capacidades cognitivas.

Portanto o idoso deve manter a prática de um envelhecimento ativo, associando a atividade física, sempre que possível durante todas as fases de desenvolvimento (infância, juventude, idade adulta e inclusivamente na senescência).

Pude também ver que o estágio foi extremamente importante, pois através dele pude concluir que é esta a área que desejo seguir, os obstáculos que existiram foi de ainda não ter aprendido algumas cadeiras na faculdade fundamentais para a aplicabilidade de componentes práticas, a nível de perceção de prescrição do exercício por exemplo, penso também que o tempo foi curto para poder mostrar mais o meu empenho e valor.



É preciso conhecer as limitações e necessidades da população idosa, saber que fisiologicamente são todos diferentes, com adaptações diferentes, trabalhar a neuroplasticidade é de extrema importância.

A parte que mais me tocou foi a parte humana, onde vi que eles sentem-se extremamente felizes e realizados em estarem ali.

## **Bibliografia**

*Simpósio de Envelhecimento Ativo no ISCE.*

*Aulas da Faculdade*

- *Fisiologia*
- *Psicofisiologia*
- *DAM (Desenvolvimento e Aprendizagem Motora)*

*Seniores Ativos dê vida à vida: Documento técnico “Programa de Atividade Física na Terceira Idade”.*