

# PLANO DE ÁGUA E ATIVIDADES PARA A ÉPOCA 2018/2019

## CADERNO DIDÁTICO

### PISCINA MUNICIPAL DE ODIVELAS



**Direção Técnica da Piscina de Odivelas**  
**Divisão de Desenvolvimento Desportivo**  
**Câmara Municipal de Odivelas**

## **O Plano de Água e Atividades**

*A Federação Portuguesa de Natação é a entidade que superintende e certifica as atividades ligadas à prática da natação, (FPN).*

*Não basta ter mais pessoas a nadar, é preciso garantir que o façam com qualidade na sua prática. Desta forma é necessário garantir, para além da disponibilidade de infraestruturas devidamente registadas e cadastradas, a existência de programas diversificados e técnicos competentes para a aprendizagem. Aprender a nadar, em qualquer idade, deve ser uma experiência de fortalecimento e enriquecimento pessoal e levar a uma motivação para a prática de atividades em meio aquático ao longo da vida, (FPN).*

A Federação portuguesa de Natação tem realizado um trabalho notável na orientação estratégica das Escolas de Natação ao nível dos modelos técnicos a adotar, através do plano estratégico para o ensino e desenvolvimento da natação 2014-2024 elaborado por esta federação.

No sentido de dar resposta aos objetivos previamente definidos neste plano estratégico, a FPN elaborou o “Manual de Referência para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação”, que servirá de guia técnico ao ensino desta modalidade neste Plano de Água e Atividades da Piscina Municipal de Odivelas, orientando assim os processos técnicos e pedagógicos no sentido das orientações estratégicas gerais e tidas por adequadas pela Federação Portuguesa de Natação.

O planeamento é a linha orientadora para uma gestão eficiente, é uma forma de alcançar os objetivos pretendidos e contornar as dificuldades identificadas, através de estratégias de mudança.

Planear é muito mais que colocar no papel o que pretendemos realizar, planear é construir um caminho a longo prazo, estipulando objetivos, delimitando caminhos, identificando dificuldades, antecipar acontecimentos para que possamos ter influência sobre eles, evitando e prevenindo ser dominado pelos próprios acontecimentos.

A maioria das atividades que desenvolvemos enquadra-se num formato de continuidade, ainda assim, os contextos e paradigmas atuais solicitam adaptações que têm de ser introduzidas, levando muitas vezes, a mesma atividade a alterar o seu conceito e objetivo. Existem outras, pela própria génese da atividade, em que a mudança é uma inevitabilidade para a retenção dos utilizadores e para o seu próprio desenvolvimento.

Este Plano de atividades é direcionado para uma utilização da Piscina Municipal através de uma abordagem de abertura, focada na população e na utilização do equipamento por famílias e pessoas de todas as idades, promovendo um maior número de formatos de utilização, desde a forma livre recreativa, aos formatos mais modelados de uma aula.

A totalidade da equipa técnica é constituída atualmente por técnicos licenciados em treino desportivo, em educação física, especialistas em atividades aquáticas, mestrados em diferentes áreas desde o treino à gestão, técnicos de natação credenciados pelo IPDJ, nadadores-salvadores, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, técnicos de reabilitação psicomotora e massagista de recuperação e osteopatia.

O funcionamento desta equipa com esta grande multidisciplinaridade de técnicos e áreas de intervenção é pautado pela vasta partilha de informação entre todos, no sentido de se poder realizar uma intervenção mais completa e responsável, através da intervenção de técnicos de formação de base diferenciada e com experiências profissionais diversas, em prol de uma melhor resposta técnica ao utilizador.

Pautamo-nos com uma gestão apertada e rigorosa do plano de aulas a fim de promover um serviço público de qualidade e confiança sendo ainda a rentabilidade económica do mesmo uma preocupação perentória.

Objetivos do Plano de Atividades:

- Promover a prática desportiva e os valores do desporto;
- Fomentar hábitos de vida saudável;
- Atenuar o sedentarismo;
- Promover a socialização e combater o isolamento;
- Aumentar a polivalência vertical da oferta, através de produtos para os diversos perfis de utilizadores, tais como, bebés, crianças, adultos, idosos, pessoas com deficiência e gerontes;
- Aumentar a polivalência horizontal da oferta de atividades, proporcionando o maior leque de atividades para o mesmo perfil de utilizador;
- Proporcionar soluções de hidrocinésioterapia e reabilitação através da água;

Os objetivos que nos propomos alcançar, são conseguidos através das atividades que desenvolvemos, num plano de água e atividades flexível e adaptável consoante as necessidades e expectativas dos nossos utilizadores.

O foco nos objetivos é a base de construção do trabalho técnico a realizar, indo dessa forma ao encontro dos nossos propósitos e ambições.

## Área Desportiva

No âmbito do Desporto e das Atividades Físicas, a Piscina de Odivelas desenvolve um leque de atividades de grande abrangência vertical (para todas as idades) e horizontal (número alargado de atividades), desde os bebés a partir dos 6 meses de idade, passando pelos irmãos, pais, avós e bisavós, a Piscina de Odivelas proporciona alternativas específicas para cada um, no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população em geral e dos munícipes de Odivelas em particular.

### Atividades desenvolvidas na área Desportiva da Piscina Municipal de Odivelas:



Todas estas atividades têm um elo em comum que se prende com o desenvolvimento de competências motoras e psicomotoras ao nível aquático, quer seja com um objetivo lúdico, de bem-estar, de preservação da saúde, desportivo ou competitivo.

Os horários e dias em que as atividades têm lugar constam em documento próprio de acordo com o planeado nos mapas de plano de água em anexo a este documento.

## **Programa Pedagógico-Didático**

### ***Natação para Bebés***

*A natação age como um pré-estímulo motor, pois, antes mesmo de a criança tentar deslocar-se fora da água, já o consegue dentro da água, porque ela fica muito leve, conseguindo, assim, executar movimentos que muitas vezes não consegue fora da água. A criança realiza os movimentos de acordo com sua idade e seu nível de desenvolvimento. (Zulietti & Sousa)*

Esta atividade tem uma grande componente lúdica e recreativa, em compromisso com as técnicas para uma adaptação ao meio líquido, proporcionando um desenvolvimento psicomotor, social e cognitivo (Barbosa e Queirós 2005). É incontestável a eficácia e a eficiência da natação para o desenvolvimento físico e da postura, essenciais para o crescimento psicomotor do bebé. A natação revela-se extremamente contributiva para a formação da personalidade e da inteligência. É ainda um meio de reforço da proximidade dos laços Pais-Bebé, através da interação, da confiança e do prazer que a água proporciona. São momentos de verdadeira harmonia e aprendizagem para pais e filhos.

A *Natação para Bebés* está dividida em três classes, de acordo com a faixa etária, permitindo assim uma prescrição de tarefas adequada a cada estágio de desenvolvimento.

#### **Classes:**

**Bebé 1 – B1, dos 6 aos 17 meses**

**Bebé 2 – B2, dos 18 aos 29 meses**

**Bebé 3 – B3, dos 30 aos 48 meses**

Nos grupos **B1** e **B2** as crianças são acompanhadas por um dos pais, cuja presença é extremamente importante, para transmitir a confiança necessária para que o bebé aprenda, sem dificuldade, e explore com entusiasmo o fascinante mundo aquático.

No grupo **B3** é desenvolvido um trabalho específico, uma vez que a criança já ultrapassou os primeiros estádios do processo de adaptação na companhia dos pais. Nesta fase procuramos que a criança ganhe confiança em si própria, caminhando para a sua autonomia, sendo a presença dos pais na água, a pouco e pouco, reduzida.



## **Adaptação ao Meio Aquático (AMA)**

O desenvolvimento harmonioso das crianças depende da quantidade e qualidade dos estímulos proporcionados pelo meio ambiente, quer ao nível social, cognitivo e psicomotor. Pela experiência aquática surgirão relações sociais, através de jogos e brincadeiras, estímulos visuais, sonoros, táteis e cinestésicos, através das cores do ambiente, dos materiais utilizados, do som, das vozes e do suporte pedagógico do professor.

A *AMA* é o processo de ensino-aprendizagem pelo qual o aluno se apropria de um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, as quais são determinantes para a posterior abordagem das habilidades motoras específicas (técnicas de nado, partidas e viragens) *IN Manual de Referencia para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação - FPN*.

É o segundo estágio de desenvolvimento das competências de nado que levam à formação do nadador, onde todas as bases de Equilíbrio, Respiração, Imersão, Propulsão e Manipulações têm de ser adquiridos proporcionando autonomia no meio aquático.

**A Adaptação ao Meio Aquático (AMA) está estruturada do seguinte modo:**

**AMA 1 - Touca Branca** - alunos entre os 4 e 6 anos, com poucas ou sem quaisquer aprendizagens no meio aquático.

### **AMA 2 - Touca Amarela**

Alunos dos 5 aos 8 anos, que dominam a respiração equilíbrio vertical e horizontal, equilíbrio em função das ações propulsivas; imersão, propulsão rudimentar (explora as ações propulsivas), manipulações e saltos de cabeça.

### **AMA 3 - Touca Laranja**

**A – Iniciação** - alunos entre os 7 e 13 anos com poucas ou sem quaisquer aprendizagens no meio aquático.

**B – Consolidação** - alunos entre os 9 e 13 anos que dominam a respiração equilíbrio vertical e horizontal, equilíbrio em função das ações propulsivas; imersão, propulsão rudimentar (explora as ações propulsivas), manipulações e saltos de cabeça.

## **Natação**

A natação é uma das atividades desportivas que mais contribui para o crescimento e desenvolvimento integral do indivíduo, proporcionando desenvolvimento físico e a promoção de saúde e bem-estar.

A Pedagogia da Natação tem como propósito desenvolver os métodos de ensino mais eficientes para que os indivíduos adquiram as habilidades que constituem o domínio da natação.

A Piscina de Odivelas disponibiliza classes de Natação para todas as idades e etapas de desenvolvimento, desde a Aprendizagem Inicial à Competição, permitindo assim uma prática continuada e estruturada de forma a responder às necessidades de todos os praticantes.

A orientação de todos os praticantes deverá ter como objetivo final o desenvolvimento desportivo do nadador, possibilitando aos nadadores que tenham competências e objetivos mais elevados, os treinos de Competição, sabendo que a Competição não é objetivo de todos, nem está ao alcance de todos, o desenvolvimento desportivo do nadador é regido dos limites e ambições de cada um, compete-nos desenvolvê-lo.

Vários autores propõem modelos de ensino de natação baseados em etapas graduais de aprendizagem, assentando os mais populares em 3 etapas de aprendizagem, a saber, Fase inicial ou cognitiva, Fase intermédia ou associativa e Fase autónoma ou motora (*IN Manual de Referencia para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação – FPN*).

As aulas de Natação na Piscina de Odivelas estão organizadas segundo a seguinte estrutura pedagógica:

- Nível Elementar +14 anos de idade (Fase Inicial ou Cognitiva)
- Nível de Aprendizagem +7 e +14 anos de idade (Fase Intermédia ou Associativa)
- Nível Avançado +7 e +14 anos de idade (Fase Autónoma ou Motora)

### **NÍVEIS + 7 (dos 7 aos 13 anos)**

Os alunos neste nível encontram-se no estágio de desenvolvimento, onde será realizado um trabalho mais específico da componente técnica de natação, de modo a que o aluno adquira um controlo motor que lhe permita executar corretamente as ações técnicas dos vários estilos (crol, costas, bruços, mariposa, saltos e viragens).

**Os NÍVEIS + 7 anos estão estruturados do seguinte modo:**

**APRENDIZAGEM+7 - Touca Verde** – Aprendizagem das técnicas de crol, costas, bruços e mariposa, saltos e partidas.

**AVANÇADO+7 - Touca Azul** - Aperfeiçoamento das técnicas de nado e desenvolvimento desportivo do nadador.

### **NÍVEIS + 14 (a partir dos 14 anos)**

Praticar desporto é um hábito de vida que deverá ser continuado na adolescência e idade adulta. A prática de natação irá promover um desenvolvimento saudável e fomentar hábitos de vida práticos na idade adulta.

Promovemos, assim, a continuidade e evolução da prática de natação, através da estruturação de classes e níveis de aprendizagem adequados às aspirações e objetivos de cada aluno.

Nunca é tarde para aprender a nadar e iniciar a prática desportiva, como tal, existem classes específicas de iniciação para adultos, para todas as fases de desenvolvimento de competências individual.

**Os NÍVEIS + 14 estão estruturados do seguinte modo:**

**ELEMENTAR T (Tanque de aprendizagem)** - Alunos com mais de 14 anos de idade, sem quaisquer aprendizagens no meio aquático.

**ELEMENTAR D (Piscina Desportiva)** - Alunos com mais de 14 anos de idade, com vivências no meio aquático ao nível do equilíbrio, imersão e controlo da respiração.

**APRENDIZAGEM+14** – Aprendizagem das técnicas de crol, costas, bruços e mariposa, saltos e partidas.

**AVANÇADO+14** - Aperfeiçoamento das técnicas de nado e desenvolvimento desportivo do nadador.



## ***Natação Sincronizada***

A *Natação Sincronizada* é reconhecida como uma atividade onde são executadas formas de movimentos aquáticos (*deslocamentos, figuras e/ou combinações das mesmas*) por uma ou mais atletas, sincronizadas entre si e com a música, de forma a ser obtido um conjunto harmonioso e estético.

A introdução da classe de *Natação Sincronizada* no plano de atividades veio a revelar-se uma aposta de sucesso ao nível da imagem externa e interna, ao nível do alargamento do leque de atividades para jovens e ainda ao nível do desenvolvimento de um trabalho próspero na área competitiva da Piscina Municipal de Odivelas, preparando atletas para a participação em torneios e campeonatos oficiais.

Esta modalidade está direcionada para crianças a partir dos 6 anos que já demonstrem autonomia no meio aquático ou adultos que pretendam realizar uma atividade motivante, onde a coordenação, autonomia e imersão são elementos chave de desenvolvimento.

A *Natação sincronizada* é uma modalidade de aposta da Piscina Municipal de Odivelas, tendo já conseguido um lugar de referência a nível regional pelos resultados obtidos, participação no campeonato nacional e ainda pela organização do Festival Nacional Estrelas do Mar em Odivelas conjuntamente com a Federação Portuguesa de Natação.

As Classes de competição podem ter treinos agendados para vários períodos de acordo com as necessidades do plano competitivo.

As atletas de natação sincronizada ficam obrigadas ao cumprimento do estipulado no regulamento interno das classes de competição da piscina de Odivelas (em fase de elaboração).

## ***Natação Pura Desportiva (Competição)***

Sarmento (2001), citado em (Lima, 2006), salienta que, uma piscina que não possua uma equipa de competição, não conseguirá criar uma imagem de qualidade da escola de natação, ou seja, no ensino aprendizagem da natação, pois não terá “*a referência de superação fundamental para o desenvolvimento técnico dos nadadores*”

A competição é, desde muito cedo, uma presença na vida de qualquer criança. No desporto, a competição implica superação, desenvolvimento pessoal, perseverança e mérito, valores que ficam para a vida.

As classes de *Competição* da Piscina de Odivelas têm características próprias e singulares, de forma a promover o desenvolvimento pessoal e desportivo de um grupo de atletas que mostrem

interesse em continuar a prática de natação sob a forma de treino desportivo e que cumpram os requisitos para sua frequência.

Orientada para um plano desportivo de treino, esta atividade tem um mínimo obrigatório de 3 treinos semanais, obriga a assiduidade, os atletas devem participar nas provas propostas, a inscrição nas classes é realizada sob proposta do treinador e podem ser marcados treinos fora do horário previsto.

O compromisso Pais-Atleta-Piscina é estreito sendo uma relação de compromisso entre os treinos/competições e os resultados escolares dos atletas.

Os atletas de natação de competição ficam obrigados ao cumprimento do estipulado no regulamento interno das classes de competição da piscina de Odivelas.

### ***Hidroginástica***

A *Hidroginástica* é uma atividade física motivante, dirigida a um espectro de população alargado. Dentro das atividades de Aquafitness, é uma das mais procuradas e com níveis de retenção e motivação elevados.

As aulas de *Hidroginástica* encontram-se divididas em três níveis, de forma a homogeneizar todo o trabalho a desenvolver, satisfazendo as exigências e ritmos individuais. Para tal, é necessário que o utilizador, antes de se inscrever, realize um teste com os professores especializados nesta atividade, que vão prescrever o nível de execução mais adequado para cada praticante.

#### **Os níveis da Hidroginástica têm a seguinte nomenclatura:**

**HIDRO 1 /Sénior – Tanque** - Alunos sem prática anterior, apresentando dificuldades de adaptação ao meio aquático (equilíbrio), revelando dificuldades na execução de movimentos simples. Alunos com mais de 65 anos.

**HIDRO 1 – Desportiva** - Alunos sem prática anterior, adaptados à Piscina Desportiva com capacidade em realizar movimentos simples (marcha, deslocamentos), revelando dificuldades na coordenação. Alunos até 65 anos <sup>(podendo existir exceções)</sup>.

**HIDRO 2 e AquaStep** - Alunos com vivências aquáticas, que dominam e realizam com êxito os movimentos simples, revelando alguma coordenação e aquaticidade.

Alunos até 60 anos <sup>(podendo existir exceções)</sup>.

Boa aptidão físico-motora na realização de todas as tarefas e em diferentes profundidades, nomeadamente em *deep water*.

### ***HidroBike***

A *HidroBike* é uma atividade que provém do *IndoorCycling*, juntando às vantagens deste, o benefício da pressão hidrostática da água e do controlo da temperatura corporal, que a piscina proporciona.

Aumenta a força e a resistência muscular, diminui a frequência cardíaca em repouso, bem como a pressão arterial, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, coordenação, ritmo e flexibilidade, permitindo uma ausência quase total de impacto.

É uma modalidade moderna, motivante, requer formação específica dos técnicos, com alto potencial de satisfação para o Utilizador. É uma das atividades de *Aquafitness* com maior potencial de tonificação muscular, gasto calórico e benefícios cardiorrespiratórios.

### ***Natação livre***

A *Natação Livre* é uma forma de praticar desporto sem um compromisso de horário e professor. O Utilizador tem toda a liberdade de praticar a sua atividade quando pode ou pretende, dentro dos horários disponíveis.

O Utilizador deve ter como idade mínima 15 anos e máxima de 65 anos, sendo prescrito apto ao Utilizador que “saiba nadar”, implicando demonstrar competências ao nível da respiração e deslocamentos no comprimento de toda a piscina, com autonomia, em posição ventral e dorsal, sendo este um pré-requisito para a frequência desta modalidade.

O nadador salvador garante o cumprimento das normas e a segurança da atividade.

A atividade desenvolve-se na Piscina Desportiva.

### ***Utilização livre***

É uma atividade lúdica e não orientada, dirigida a famílias (pais e filhos) que pretendam passar momentos de diversão e lazer na piscina. É uma atividade de carácter livre, onde não existe professor ou responsável pela direção da atividade. O nadador salvador garante o cumprimento das normas e segurança da atividade.

Oferta da entrada para crianças com idade inferior a 7 anos (inclusive) desde que acompanhados por um adulto (pai ou mãe).

A atividade realiza-se no Tanque de Aprendizagem e Piscina Desportiva.

### ***Festas de Aniversário***

As *Festas de Aniversário* são dinamizadas a pensar em tornar o dia do aniversário divertido e inesquecível na Piscina de Odivelas, onde são dinamizadas atividades aquáticas lúdicas para crianças, de acordo com a faixa etária destas.

As festas são orientadas por professores de natação, que dinamizam atividades lúdicas num ambiente descontraído e divertido.

As festas podem ser realizadas com ou sem lanche, sendo que, nas festas com lanche está, também, incluído o bolo de aniversário. Os convites são oferta da Piscina Municipal de Odivelas, sendo a lotação máxima de 30 participantes.

Esta atividade decorre no tanque de aprendizagem e em sala própria para o lanche ou no espaço exterior da piscina.

Sempre que se realize no espaço exterior da Piscina estão disponíveis insufláveis para as crianças utilizarem em momentos de diversão.

Esta atividade demonstrou uma boa adesão, sendo uma área a trabalhar na próxima época com vista ao incremento desta área.

#### **Horário das Festas de Aniversário**

**Sábado** - 15:00 – Início das atividades aquáticas

16:00 – Lanche

**Domingo** - 11:45 – Início das atividades aquáticas

13:00 – Lanche

### ***Reserva de Espaço***

A *Reserva de Espaço* destina-se a grupos ou pessoas singulares que pretendam utilizar um espaço de água sob a sua inteira responsabilidade, desde que respeite as normas e regulamentos da Piscina, bem como as normas de conduta próprias de um espaço público.

A *Reserva de Espaço* carece de aprovação e enquadramento da Direção Técnica, e é realizada por períodos de 45 minutos.

É da responsabilidade de quem efetua a reserva garantir a segurança do grupo, assim como o cumprimento das normas e regulamentos das instalações.

Podem ser utilizados espaços da Piscina Desportiva ou do Tanque de Aprendizagem, cabendo à direção técnica a decisão do espaço e horário mais adequado para a realização da atividade.

Dentro desta opção, é ainda possível a reserva de espaço para atividades dinamizadas pela Piscina de Odivelas.

### ***Aulas de inscrição em grupo***

A Piscina de Odivelas disponibiliza horários específicos para *Aulas de inscrição em grupo*, destinadas a instituições de natureza diversa, tais como: associações, colégios, instituições particulares de solidariedade social, instituições particulares e outras, desde que, a atividade que pretendam desenvolver, pressuponha um horário específico para um grupo pré-organizado.

As aulas em grupo têm um valor constante em Tabela de Preços, com quatro escalões distintos de acordo com o número de inscritos.

Para além dos já existentes, a celebração de novos acordos é uma prioridade da Divisão de Desenvolvimento Desportivo, não somente com colégios, mas também com escolas, instituições, empresas e associações.

### ***Projetos Municipais***

No enquadramento estratégico dos projetos municipais a realizar ou apoiados pela Divisão de Desenvolvimento Desportivo, o Clube do Movimento viu aumentada a oferta desportiva ao nível da hidroginástica sénior, envolvendo cerca de 800 idosos do Concelho inscritos no programa, podendo desta forma praticar hidroginástica de forma regular no decorrer de toda a época desportiva, iniciando em setembro e terminando em julho. Este incremento de prática desportiva regular representa um lucro social bastante elevado tendo em conta que este projeto tinha apenas a duração de 4 meses por utilizador. Foi ainda iniciada a possibilidade de frequência duas vezes por semana, revelando uma grande adesão pelos praticantes de Hidroginástica do Clube do Movimento.

A este projeto estará ainda associado o “Programa de Prevenção de Quedas” e a Avaliação Terapêutica Geriátrica, realizados também na Piscina Municipal em exclusivo para o Clube do Movimento.

Será ainda ao nível terapêutico previsto o “Projeto Municipal NEED`S” que na Área Terapêutica desde documento passamos a descrever.

Na próxima época desportiva pretende-se ainda fomentar e aprofundar outros projetos que já existem ou que têm potencial de desenvolvimento, tais como, as Férias Desportivas, Projeto PAMA, Atividades com Clubes e Coletividades, Escolas, Colégios e outros que se venham a desenvolver ao nível municipal.

## Área Terapêutica

Todos os anos é realizada uma proposta de trabalho com vista a melhorar o Plano de Atividades na da área terapêutica. Esta proposta apresenta as alterações necessárias para as diferentes valências terapêuticas, bem como sua implementação e explanação com vista sempre à melhoria da qualidade dos nossos serviços junto ao utilizador.

O objetivo principal deste plano é a melhoria dos serviços prestados em qualidade e benefícios para o melhor bem-estar dos utilizadores com vista para uma satisfação plena nas suas vidas quotidianas, e melhoria da sua Saúde, definido pela Organização Mundial da Saúde como *um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença*.

Investigadores da área de recuperação aquática sintetizam: «A Hidroterapia é um recurso terapêutico que vem demonstrando resultados positivos no tratamento e na prevenção de várias patologias. Os efeitos da terapia em piscina combinam os resultados produzidos pela água, aos exercícios e movimentos realizados, porém a extensão destes efeitos dependerá da temperatura da água, da duração do tratamento, do tipo e intensidade do exercício e da necessidade específica de cada indivíduo.» (Menezes, A. 1998).

Assim aliadas estas três nomenclaturas de, terapêutica, saúde e hidroterapia e sabendo que o terapeuta atua tanto no domínio dos cuidados de saúde primários, diferenciados e continuados, em áreas emergentes como o Bem-estar e, tendo em consideração o licenciamento das Piscinas Municipais de Odivelas na Entidade Reguladora da Saúde (ERS), passamos a ser considerados uma empresa prestadora de cuidados de saúde, regulamentada e reconhecida.

Deste modo a Área Terapêutica das Piscinas de Odivelas, abrange a intervenção terapêutica no meio aquático com todas as valências de atividades aquáticas adaptadas, como no meio terrestre com as valências terapêuticas de apoio complementar de modo a promover uma melhor qualidade de vida aos nossos utilizadores, com a redução de limitações e incapacidades para poder realizar das suas atividades diárias.

Desenvolvemos ainda os cursos de preparação para o parto e recuperação pós-parto no meio aquático como o curso teórico, para proporcionar às nossas grávidas, ferramentas para que se sintam mais confiantes e seguras nesta nova etapa das suas vidas.

A área terapêutica intervém também no sentido de potencializar o desempenho funcional do utilizador, para que depois este possa vir a realizar uma atividade desportiva que lhe seja significativa e lhe dê prazer, mantendo a sua saúde em plena forma física, psíquica e mental.



### ***Processo Terapêutico***

Todos os utilizadores que pretendam iniciar um programa terapêutico devem dirigir-se à secretaria das piscinas e marcar uma Avaliação Terapêutica, na qual terapeutas especializadas conhecem a história clínica, recolhem dados e informações através dos exames complementares de diagnóstico avaliam o desempenho funcional e ocupacional e reencaminham para as valências aquáticas ou de gabinete mais adequadas para o caso do utilizador.

Na avaliação terapêutica, o utilizador deve trazer uma prescrição médica de acordo com o diagnóstico e situações relevantes assinaladas pelo seu médico e, se possível, exames complementares de diagnóstico referentes às mesmas situações.

A parceria entre todas as valências de saúde constitui uma melhoria no tratamento global do ser humano na sua recuperação multisectorial.

### ***População Alvo***

A nossa ação vai ao encontro das necessidades, não só, de todos os munícipes do conselho de Odivelas, como também de população em geral, pessoas de todas as idades, sem discriminação, que de alguma forma pretendam ou necessitem recorrer aos nossos serviços.

Uma parte significativa dos nossos clientes são população idosa, onde se manifestam perturbações psicossomáticas, alterações poliarticulares, baixo nível de autoestima, depressões, alteração de esquema corporal e do movimento e alterações funcionais. Nesta população a intervenção promove autonomia funcional, competências e capacidade para o utilizador consiga realizar as suas tarefas da vida diária e de lazer com a máxima independência.

Outro grupo importante, são utilizadores que adquiriram uma má postura constante na realização das suas tarefas diárias (A.V.D'S e atividades laborais), em que vai originar maior tensão muscular em alguns grupos musculares. Outro tipo de intervenção que aplicamos está relacionado com o ensino de exercícios para retificar e melhorar a postura a nível estático como dinâmico, assim como ensino de posturas corretas nas atividades da vida diária de modo a promover ao cliente uma melhor qualidade de vida.

Paralelamente salienta-se que, os utilizadores não têm uma obrigatoriedade de termo das sessões, uma vez que a abordagem, é não só, reabilitativa, mas também profilática. Apenas quando o utilizador está sem sintomatologia e com os conhecimentos de prevenção adquiridos é

encaminhado para outra modalidade aquática. As sessões são realizadas com o objetivo de otimizar e potenciar competências ao estado físico e mental para proporcionar qualidade de vida.

Outra população em que intervimos são crianças e adolescentes com deficiência psicomotora onde tem alteração do padrão de desenvolvimento normal com algumas incapacidades e limitações motoras. A intervenção que adotamos no contexto aquático com o objetivo de potencializar áreas de desempenho e motivar as crianças/adolescentes através de atividades significativas e lúdicas para atingir resultados das áreas em défice como a comportamento funcional, autonomia, socialização, entre outros.

Por último as grávidas e as puérperas são uma população diferenciada onde intervimos de modo a prepara-las para a etapa mais significativa das suas vidas, o nascimento e os cuidados com o seu filho, o ser mais precioso das suas vidas.

Proporcionamos às gestantes uma preparação física, mental e emocional para o grande momento com os objetivos de promover o fortalecimento de grupos musculares específicos que ajudem no parto, relaxamento generalizado de modo a promover o bem-estar físico e mental, partilha de experiências e conhecimento de modo a adquirir confiança e segurança.

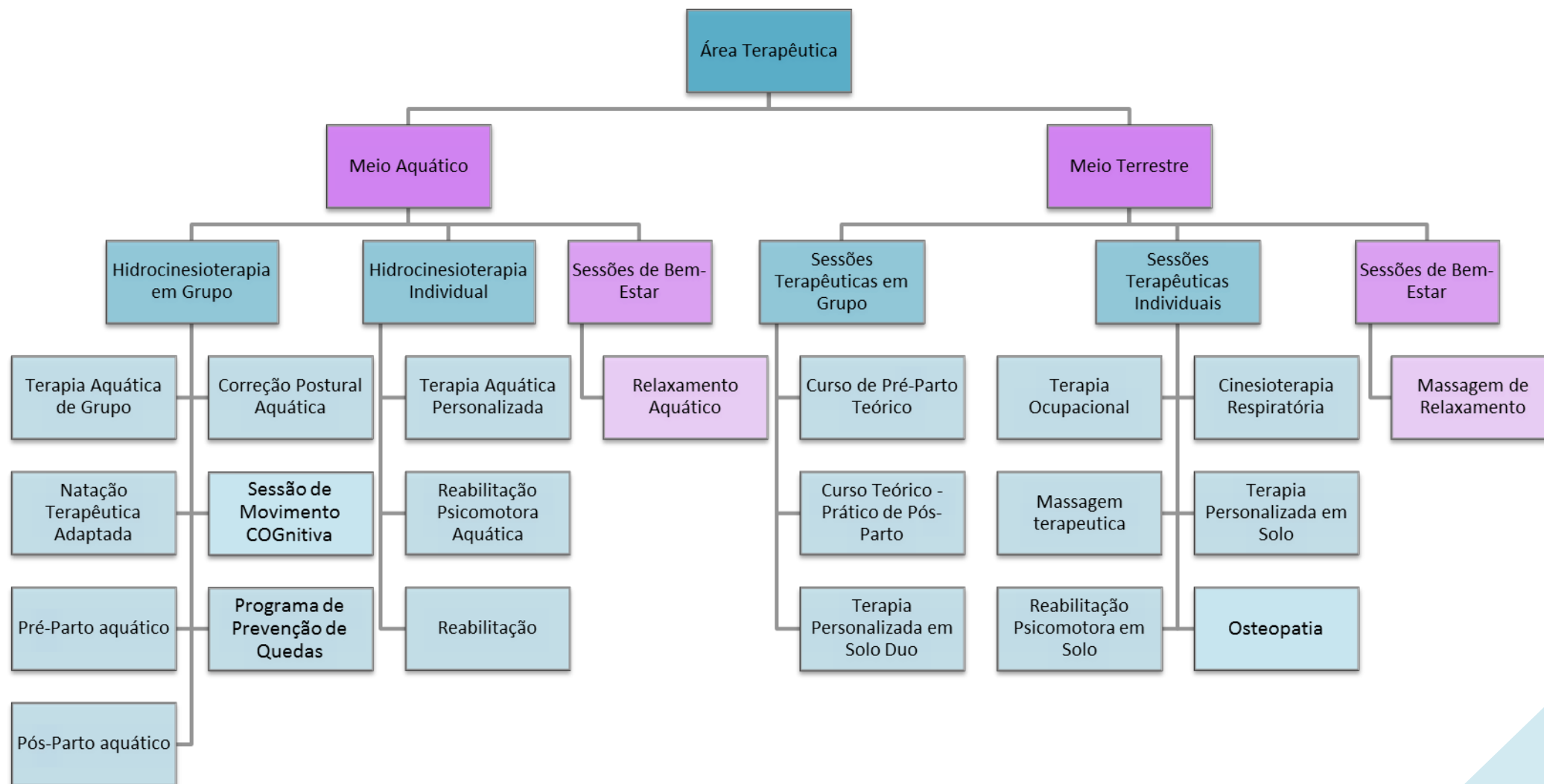
Proporcionamos ainda às recentes mães, a recuperação da forma física da mulher e do relaxamento generalizado, de modo a inibir uma depressão pós-parto e a fomentar um conforto geral e a harmonia entre o corpo e mente.

### ***A Piscina de Hidroterapia***

A Hidroterapia é realizada num tanque específico, com a profundidade uniforme de 1,20 mts, dispondo de um tratamento adequado e com uma temperatura constante de 33 a 34 graus.

Os resultados obtidos nos tratamentos resultam da intervenção no meio aquático, associada às propriedades físicas e térmicas da água, para proporcionar um bem-estar físico, psíquico, emocional e social, resultando numa melhor autonomia e desempenhos nas atividades da vida diária dos utilizadores.

## ORGANIZAÇÃO DA ÁREA TERAPÊUTICA



## Descrição das Atividades da Área Terapêutica

A área Terapêutica, abrange a intervenção terapêutica no contexto aquático, com todas as valências de atividades aquáticas adaptadas que visam a intervenção ao nível das funções do corpo, nomeadamente a nível do alívio de dor, aumento da amplitude de movimentos, aumento da força, melhoria de equilíbrio, coordenação, postura, diminuição da ansiedade, promoção da independência, bem como, aumentar e melhorar a de qualidade de vida da pessoa no seu dia-a-dia. A intervenção pode ser primária através da ação preventiva e corretiva, ou secundária, com uma patologia já instalada.

No contexto terrestre, temos as valências terapêuticas de apoio complementar, de modo a promover uma melhor qualidade de vida aos nossos utilizadores, reduzir as limitações e incapacidades, para poderem realizar as suas atividades significativas no seu dia-a-dia.

Por outro lado, temos as vertentes que proporcionam a harmonia do bem-estar físico e mental através do relaxamento físico e mental, melhorando o nível de autoestima e o gosto pela vida plena.

Os horários e dias em que as atividades têm lugar constam em documento próprio de acordo com o planeado nos mapas de plano de água em anexo a este documento.

### Hidrocinésioterapia em Grupo

#### ***Correção Postural Aquática***

Classe em que são aproveitadas as vantagens da realização de exercício terapêutico em meio aquático para melhorar a consciência corporal, a mobilidade global, bem como corrigir alterações patológicas, com o fim de, promover uma diminuição dos níveis de dor, fomentar o alongamento e o fortalecimento muscular nos grupos musculoesqueléticos específicos. Onde são aplicados exercícios aquáticos adaptados e ensino de posturas corretas nas atividades da vida diária, laborais e lazer. Adequado à maioria das situações patológicas físicas/mentais em situação estável. Apresenta bons resultados em pessoas com problemas da coluna vertebral, poliarticulares e fibromialgia, entre outros.

Nota: Em caso de incontinência, é obrigatório o uso de fraldas específicas para piscina, aquando da realização da atividade.

**População alvo:** crianças (sessões kids) e adultos de todas as idades

**Local:** Tanque de Hidroterapia (as sessões kids são realizadas no tanque de aprendizagem)

**Duração da Sessão:** 45 min

### ***Terapia Aquática de Grupo***

Sessões em que as técnicas terapêuticas específicas são associadas aos benefícios do meio aquático, proporcionando assim, as melhores condições de tratamento individualizado, de forma a maximizar a funcionalidade e independência. Para além das funções motoras, são também trabalhadas componentes de carácter psicossocial. Apresenta bons resultados em indivíduos com problemas neurológicos, músculo-esqueléticos, reumatológicos, mentais, entre outros em fase aguda e subaguda. No caso de crianças sugere-se o acompanhamento dos pais para serem mediadores das técnicas aplicadas.

Nota: Em caso de incontinência, é obrigatório o uso de fraldas específicas para piscina, aquando da realização da atividade.

**População Alvo:** crianças (sessões kids) e adultos de todas as idades

**Local:** Tanque de Hidroterapia e tanque de aprendizagem (algumas sessões kids)

**Duração da Sessão:** 45 min

### ***Natação Terapêutica Adaptada***

Estas aulas são especializadas para crianças e adultos com alguma incapacidades/limitações motoras ou atraso do desenvolvimento psico-motor. Devido às suas características específicas, no caso de crianças, sugere-se o acompanhamento dos pais para serem mediadores das técnicas aplicadas. O objetivo destas aulas é de minimizar as limitações e incapacidades e estimular os padrões normais a nível motor e cognitivo, tendo por fim uma integração numa classe regular de natação.

Nota: Em caso de incontinência, é obrigatório o uso de fraldas específicas para piscina, aquando da realização da atividade.

**População Alvo:** crianças (sessões kids) sempre acompanhadas pelos pais e adultos portadores de doença física ou mental com capacidade para nadar.

**Local:** Tanque de Hidroterapia e Tanque de Aprendizagem, de acordo com as necessidades requeridas.

**Duração da Sessão:** 45 min

### ***Hidroginástica de Prevenção de Quedas***

Classe onde são aplicados exercícios aquáticos adaptados e usufruindo dos benefícios do exercício terapêutico em meio aquático para melhorar a qualidade da marcha, o equilíbrio tanto tem tarefas mais estáticas como dinâmicas, a consciência corporal e a mobilidade global, com o fim de, promover uma diminuição da probabilidade de queda, estimular a mobilidade global e o fortalecimento muscular nos grupos específicos. Além disso, é dado enfoque aos cuidados preventivos primários no contexto dos utilizadores, com vista a evitar situações de queda e ensino de técnicas de preservação de energia no desempenho das atividades da vida diária. Adequado a

utilizadores seniores com alterações do equilíbrio ou grande propensão para quedas, assim torna-se pertinente que esta seja uma atividade integrante do Clube do Movimento.

**População alvo:** Adultos (c/ mais de 60 anos) com alterações do equilíbrio (máx. 15 utilizadores).

**Local:** Tanque de aprendizagem

**Duração da Sessão:** 45 min

### ***Sessão de Movimento COGNitiva***

Sessões com objetivo de tratamento especializado para condições patológicas com compromisso das funções cognitivas, do foro da saúde mental, com alterações ao nível social, emocional e motor. Estas sessões irão requerer a utilização de técnicas e metodologias adequadas que visam a melhoria da perceção e da consciência corporal, da expressão dos afetos e das emoções, da autorregulação do comportamento, das competências sociais e do reforço da identidade e a adaptação aos contextos relacionais. Este projeto desenvolve-se ao nível aquático podendo ser complementado em situações específicas com sessões em gabinete, assim dividimos a população em 3 Níveis de autonomia: COG1 – sessões com utilizadores mais dependentes, máximo de 3 pessoas (sessões em água ou em gabinete); COG2 - sessões com utilizadores com independência moderada, máximo de 4 (sessões em água ou em gabinete); COG3 – sessões com utilizadores independentes, máximo de 7 pessoas (sessões em água). Inicialmente os utilizadores sinalizados são encaminhados para uma avaliação específica em solo por uma terapeuta ocupacional para atribuição do nível da sessão.

**População alvo:** Adultos portadores de patologias com compromisso da saúde mental bem como situações degenerativas com compromisso cognitivo do foro neurológico e mental.

**Local:** Tanque de aprendizagem e Tanque de Hidroterapia.

**Duração da Sessão:** 45 min

## **Hidrocinésioterapia Individual**

### ***Terapia Aquática Personalizada***

Sessões em contexto individual, que, dá ênfase à proximidade terapêutica e a um trabalho especializado, principalmente em condições de maior dependência no meio aquático. Proporcionam as melhores condições de tratamento e promoção da funcionalidade e independência.

É adequado para pessoas de todas as idades que queiram ter uma intervenção individual e a

portadores de patologias como AVC, esclerose múltipla, lesão vertebro-medular, paralisia cerebral, entre outras com grande limitação e dependência.

**Local:** Tanque de Hidroterapia e/ou Tanque de Aprendizagem, de acordo com a avaliação.

**Duração da sessão:** 30 min.



**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

### ***Reabilitação Psicomotora Aquática***

Sessões individuais que possibilitam aprendizagens motoras que se encontram em deficit, permite desenvolver motricidade global, comportamento, autonomia e socialização. Destinado a crianças e jovens com perturbações de desenvolvimento/psicomotoras e necessidades educativas especiais.

**Local:** Tanque de Hidroterapia e/ou Tanque de Aprendizagem, de acordo com a avaliação.

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

### ***Reabilitação***

Destinadas a crianças e adultos com patologias maioritariamente do foro ortopédico, entre outras, com bom prognóstico e previsão de integração rápida em atividades desportivas, são sessões onde se pretende restabelecer movimentos e/ou funções específicas comprometidas depois de uma doença ou acidente, reconquistando a integridade estrutural.

**População Alvo:** crianças e adultos de todas as idades

**Local:** Tanque de Hidroterapia e/ou Tanque de Aprendizagem, de acordo com a avaliação.

**Duração da Sessão:** 30 min.

**Horários:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

## **Sessões de Bem-Estar em Meio Aquático**

### ***Relaxamento Aquático***

Sessões individuais de relaxamento passivo no meio aquático, é realizado o alongamento das principais cadeias musculares havendo o relaxamento das principais zonas em tensão, regra geral, a região cervical e lombar. Esta terapia de relaxamento aquático, destina-se a todos os que, tenham elevados níveis de stress, tensão muscular ou patologia do foro músculo-esquelético.

**Local:** Tanque de Hidroterapia.

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

## **Sessões Terapêuticas Individuais em Gabinete**

### ***Terapia Ocupacional***

Consiste no treino e adaptação das tarefas que o utilizador sente maior limitação, de modo a que, através da resolução das dificuldades, possa obter o máximo de autonomia. Fornece também apoio técnico especializado na exemplificação, experimentação e estudo das adaptações necessárias de implementação no espaço físico, contexto ou atividade em que o utente apresente determinada limitação no seu quotidiano. Destina-se a todas as pessoas que, devido a problemas funcionais tenham dificuldade na realização das suas atividades diárias como, autocuidados, atividade laboral, lazer, entre outras.

**Local das sessões:** Gabinete individual.

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

### ***Cinesioterapia Respiratória***

Intervenção em pessoas com problemas e/ou patologias respiratórias, ou em risco de as desenvolver. (APF - GIFCR, 2014). Nestas sessões são utilizadas um conjunto de técnicas específicas e adaptadas a cada situação que vão ajudar a melhorar a condição respiratória. Destinada a crianças e adultos que sofram de patologia do foro respiratório, como asma, bronquite, doenças neurológicas/neuromusculares, entre outras.

**Local das sessões:** Gabinete individual.

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

### ***Massagem Terapêutica***

Consiste na utilização de um conjunto de técnicas de mobilização de tecidos moles com o objetivo de aliviar a dor, eliminar tensão muscular e ativar circulação sanguínea, criando assim sensações agradáveis e estimulação das defesas do organismo. É recomendado a pessoas com patologias do foro ortopédico, neurológico, reumatológicos, entre outros.

**Local das sessões:** Gabinete individual

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

### ***Terapia Personalizada em Solo***

Sessões em contexto individual, que, dando ênfase na proximidade terapêutica e a um trabalho especializado, principalmente em condições de maior dependência, proporcionam as melhores condições de tratamento e promoção da funcionalidade e independência. É adequado para pessoas de todas as idades que queiram ter uma intervenção individual e a portadores de patologias como AVC, esclerose múltipla, lesão vertebro-medular, paralisia cerebral, entre outras com grande limitação e dependência.

**Local:** Gabinete individual.

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

### ***Reabilitação Psicomotora em Solo***

Através da aprendizagem mediatizada, criam-se situações de conforto e segurança, promovendo-se a capacidade da descoberta e de aprendizagem das competências motoras, emocionais e sociais. Destina-se a crianças com dificuldades de desenvolvimento, tais como: deficiência intelectual, motora ou sensorial que apresentem problemas psicomotores.

**Local:** Gabinete individual.

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

## **Sessões de Bem-Estar Individuais em Gabinete**

### ***Massagem de Relaxamento***

Massagem relaxante com o objetivo de proporcionar bem-estar geral, reduzir a tensão muscular, combater o stress e ansiedade. Este tipo de massagem tem como benefício o estímulo de fluxo linfático e circulatório, alívio de tensão e dor devido a posturas incorretas. Destinada a pessoas com elevado nível de stress, ansiedade e tensão muscular.

**Local das sessões:** Gabinete individual

**Duração da sessão:** 30 min.

**Horários das sessões individuais:** a definir pelo técnico em função da disponibilidade do espaço e preferências do utilizador.

### ***Sessões Aquáticas de Preparação para o Parto***

A partir das 20 semanas de gestação as grávidas podem iniciar o curso. Este curso consiste na realização de exercícios adaptados, tais como fortalecimento muscular (região mamária, abdominal e perineal), aumento de amplitude de movimento, diminuição das dores na coluna vertebral e promoção do relaxamento muscular generalizada e partilha de dúvidas e experiências para ajudar a grávida a ter maior qualidade de vida, trabalho de parto mais rápido e confiança e otimismo para esta etapa.

**Local:** Tanque de hidroterapia ou aprendizagem

**Duração:** 45 min.

### ***Sessões Aquáticas de Recuperação Pós-Parto***

Destina-se a mães que tenham tido o bebé há, no mínimo, um mês (parto normal) e cesariana sempre sob recomendação médica depois do mês e meio. Durante as aulas são realizados exercícios aquáticos personalizados e graduados, promovendo a recuperação da forma física da mulher.

Desenvolvem-se também uma série de atividades com vista ao relaxamento generalizado, prevenindo, assim, o aparecimento da depressão pós-parto. Facilita-se, deste modo, o assumir do papel materno e profissional e contribui-se para a autoestima da mulher.

**Local:** Tanque de hidroterapia ou aprendizagem

**Duração:** 45 min.

## **Nota final**

Esperamos, assim ao elaborar este Plano de Água e Atividades, ir ao encontro das necessidades e expectativas dos utilizadores e demais participantes nas atividades da Piscina Municipal de Odivelas.

Procurámos compilar um leque de atividades e horários de forma a dar resposta à disponibilidade individual, permitindo um conjunto de valências bastante flexível e completo, permitindo uma oferta de excelência, quantidade e qualidade.

A busca constante de fazer mais e melhor são premissas pelas quais nos pautamos diariamente, encontrando, nesta compilação, uma linha orientadora do trabalho a realizar, projetando o futuro e prognosticando a ocupação rentável do Plano de Água da Piscina de Odivelas.

No decorrer da época, caso seja necessário, serão realizados os ajustes convenientes, a fim do objetivo principal deste plano ser concretizado na sua plenitude, o qual foi realizado a pensar nas pessoas, nas soluções e na continuidade de um trabalho diário realizado com esforço e dedicação, procurando sempre, conciliar uma oferta rentável e uma componente social que, a Piscina Municipal com muito orgulho, serve aos munícipes de Odivelas e Concelhos limítrofes.

***É pelas pessoas que trabalhamos, é para as pessoas que existimos!***

### ***Bibliografia consultada***

- Pires, G., & Sarmento, J. P. (Janeiro de 2011). *Conceito de Gestão do Desporto. Novos Desafios, Diferentes Soluções. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1º, pp. 88-103.*
- *Manual de Referencia para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação – FPN.*
- Borges, J. M. (2004). *Serviços Desportivos Planeamento e gestão de serviços aquáticos. Lisboa: Caminho.*
- Rocha, J. C. (2001). *Hidroginástica - Teoria e Prática. Diversos.*
- Silveira, R. H. (2005). *Natação para Bebés. Ícone.*
- Cunha, L.M. (2007). *Os Espaços do Desporto – Uma Gestão para o Desenvolvimento Humano.*
- Pires, Gustavo. (2007). *Agon – Gestão do Desporto, O jogo de Zeus.*
- Adriana Menezes, in *Hidroterapia: os efeitos físicos, fisiológicos e terapêuticos da água* 11(1):91-106, abr.-set. 1998. Ilus.
- Carvalho M.J., Moura J., Oliveira N. 2009