IPG Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica
em Acompanhamento de Crianças e Jovens

Andreia Raquel Formosa Alexandre

novembro | 2013

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM ACOMPANHAMENTO DE CRIANÇAS E JOVENS

Andreia Raquel Formoso Alexandre

Novembro 2013

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Ficha de Identificação

Aluno: Andreia Raquel Formoso Alexandre

Nª de Aluno: 5007736

Organização: Câmara Municipal da Guarda, Praça do Município 6301-854 Guarda

Local de Estágio: Parque Urbano do Rio Diz - Guarda

Início do estágio: 17-06-2013

Fim do estágio: 22-08-2013

Supervisor na Organização: Rui Alexandre Costa do Nascimento

Grau Académico: Licenciado em Desporto pelo IPG/ESECD

Mestrado em Desporto – Treino Desportivo – IPG/ESECD

Professor Orientador: Isabel Maria Morais de Sousa Portugal Vieira

Agradecimentos

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho, nomeadamente:

À minha orientadora de estágio, Profª Isabel Maria Morais de Sousa Portugal Vieira, pela disponibilidade e orientação que me deu.

Ao meu supervisor, Rui Nascimento, por toda a ajuda e informação que me forneceu.

À minha família e aos meus amigos pela paciência e ajuda na elaboração do relatório.

Resumo

As atividades desenvolveram-se no Parque Urbano do Rio Diz, não só com crianças e jovens, mas também com adultos e pessoas de idade mais avançada.

As atividades desenvolvidas foram o apoio e acompanhamento aos utentes do Parque Sénior, organização e acompanhamento em caminhadas, organização e acompanhamento em jogos de futebol, andebol e basquetebol e apoio e acompanhamento dos utentes no Centro Medicalizado.

O principal objetivo foi acompanhar pessoas de várias idades promovendo o seu bem-estar físico e mental, estimular a atividade física, colmatar algum sentimento de solidão, promover o convívio, estimular as relações com as outras pessoas, desenvolver a capacidade de trabalhar em equipa, elevar a autoestima, ocupar os tempos livres e melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave: Acompanhamento, Crianças, Jovens

Índice Geral

Índice de figuras vi
Introdução 1

Parte I 2
1. Contextualização da Organização de Acolhimento 3

1.1. Programa Polis 3
1.2. Parque Urbano do Rio Diz 4

Parte II 5
2. Estágio 6

2.1. Fundamentação teórica 6
2.1.1. Definição de criança 6
2.1.2. Crianças e jovens em risco 6
2.1.3. Técnico Especialista em Acompanhamento de Crianças e Jovens 6
3. Atividades desenvolvidas 7
3.1.1. Parque Sénior 7
3.1.2. Caminhadas 12
3.1.3. Jogos de futebol, andebol e basquetebol 13
3.1.4. Centro Medicalizado 13
Conclusão 17
Reflexão final 18
Referências Bibliográficas 19
Anexos 20

Índice de figuras

Figura nº 1- Programa Polis 3
Figura nº 2- Área de animação semicoberta 4
Figura nº 3- Parque Infantil 4
Figura nº 4- A Massagem 8
Figura nº 5- Remo 8
Figura nº 6- O Leme 9
Figura nº 7- O Esqui 9
Figura nº 8- O Elevador 10
Figura nº 9- O Volante 10
Figura nº 10- Twist 11
Figura nº 11- A Balança 11
Figura nº 12- O Cavalo 12
Figura nº 13- Medidor do perímetro abdominal 14
Figura nº 14- Balança 14
Figura nº 15- Fita métrica 15
Figura nº 16- Oxímetro 15
Figura nº 17- Fluxómetro 16
Figura nº 18- Plataforma Vibratória 16

Introdução

Este estágio foi desenvolvido no âmbito do Curso de Especialização Tecnológica Acompanhamento de Crianças e Jovens e foi coordenado pela docente Isabel Maria Morais de Sousa Portugal Vieira.

A organização cooperante foi a Câmara Municipal da Guarda, sob a supervisão do orientador de estágio Rui Nascimento. O estágio decorreu no período de 17 de junho a 22 de agosto.

O objetivo deste estágio foi pôr em prática, a nível profissional, os conhecimentos e competências adquiridas ao longo do curso em Acompanhamento de Crianças e Jovens.

As atividades desenvolveram-se no Parque Urbano do Rio Diz.

Este Relatório estrutura-se em duas partes essenciais: a primeira, onde faço a contextualização da Organização de acolhimento e a segunda, que dedico à descrição das minhas atividades. Apresenta, ainda, a minha reflexão final sobre o que vivi como estagiária e, por fim, a conclusão com algumas ideias sobre o estágio, realçando os seus pontos fortes e fracos e os seus contributos para o meu futuro académico e profissional.

Termino com a indicação da bibliografia e três anexos ilustrativos do decorrer das minhas atividades.

Parte I

Contextualização da Organização de Acolhimento

1. Contextualização da Organização de Acolhimento

1.1. Programa Polis

O Programa Polis foi um projeto desenvolvido pelo Ministério das Cidades, Ordenamento do Território e Ambiente em parceria com as Autarquias Locais, tendo como objetivo melhorar a qualidade de vida nas cidades, intervindo a nível urbanístico e ambiental. Foi aprovado pela Resolução de Conselho de Ministros nº. 26/2000, a 15 de Maio.

Os principais objetivos deste programa foram requalificar e revitalizar as cidades, valorizar os elementos ambientais estruturantes, aumentar as zonas verdes, promover áreas pedonais e condicionar o trânsito automóvel nas cidades.

A intervenção do programa Polis na cidade da Guarda abrangeu uma área de aproximadamente 176 hectares, compreendendo a zona envolvente do Rio Diz e o Centro Histórico da Cidade. O Parque Urbano do Rio Diz teve origem neste programa.

Figura 1- Programa Polis
Fonte: www.aprh.pt

1.2. Parque Urbano do Rio Diz

O Parque Urbano do Rio Diz constitui um elemento fundamental da principal estrutura verde da cidade, sendo um local de convívio, recreio, lazer e deporto livre para a população, beneficiando a sua formação física, cultural, mental, social e promovendo a ocupação dos tempos livres.

Este parque é constituído por 21 hectares de terreno, um espelho de água com 11 400 metros quadrados, parque infantil, parque sénior, zonas verdes, uma área de animação semicoberta, cafetarias e um centro medicalizado para prestar apoio aos seus utilizadores.

Figura nº 2- Área de animação semicoberta
Fonte: www.mun-guarda.pt

Figura nº3- Parque infantil
Fonte: www.mun-guarda.pt

Parte II
Estágio

2. Estágio

2.1. Fundamentação teórica

2.1.1. Definição de criança

O artigo 1.º da Convenção sobre os Direitos da Criança define criança como todo o ser humano até à idade de 18 anos, salvo se atingir a maioridade mais cedo, de acordo com a legislação de cada país.

2.1.2. Crianças e jovens em risco

As situações de risco implicam um perigo potencial para a concretização dos direitos da criança. Se os fatores de risco se mantiverem ou agravarem poderão levar a situações de perigo, na ausência de fatores de proteção, fatores estes que protegem o indivíduo, que reduzem, abrandam ou eliminam as exposições aos fatores de risco.

2.1.3. Técnico Especialista em Acompanhamento de Crianças e Jovens

Segundo o Despacho n.º 12019/2012, o técnico especialista em acompanhamento de crianças e jovens é o profissional que, de forma autónoma ou integrado numa equipa, orienta, apoia e supervisiona crianças e jovens em idade escolar, assente em princípios deontológicos, conduzindo à valorização da formação humana, à promoção da educação pessoal e social e à aquisição e desenvolvimento de competências.

3. Atividades desenvolvidas

3.1.1. Parque Sénior

Uma das atividades desenvolvidas com maior adesão foi o apoio e acompanhamento aos utentes do Parque Sénior, tendo sido este atendimento e acompanhamento personalizados de modo a promover o bem-estar físico e mental de todas os utentes do parque, auxiliando-os a utilizarem corretamente o material que lhes é disponibilizado.

Esta atividade foi sempre realizada da parte da manhã por ser a hora de menos calor, uma vez que, praticar atividade física em horas de calor exige mais do sistema de refrigeração corporal o que pode ser perigoso.

Por dia esta atividade tinha uma adesão aproximada de 15 pessoas e o tempo gasto em cada aparelho variava consoante a capacidade e a resistência física de cada uma.

No caso das pessoas que utilizavam as máquinas pela primeira vez, era dada uma breve explicação do seu funcionamento, havendo de seguida um acompanhamento tendo sempre em conta o bem-estar físico e mental das pessoas.

Segue-se agora a função e a utilização das máquinas disponibilizadas.

Figura nº 4- A Massagem
Fonte: Própria

A massagem tem como função relaxar a tensão muscular do quadril e das costas e melhorar a circulação sanguínea nestas zonas.

Utilização: Encostar as costas na coluna da massagem e fazer um movimento lento, vertical ou horizontal.

Figura nº 5- Remo
Fonte: Própria

O remo tem como função fortalecer a musculatura das pernas e do peito.

Utilização: Colocar-se no assento, agarrar os manípulos com as mãos e empurrar os pedais para a frente até esticar completamente as pernas como se estivesse a remar.

Figura nº 6- O Leme
Fonte: Própria

O leme tem como função reforçar a musculatura dos membros superiores, assim como a flexibilidade e a agilidade das articulações do ombro.

Utilização: Agarrar os manípulos do volante com ambas as mãos e rodar simultaneamente no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido oposto.

Figura nº 7- O Esqui
Fonte: Própria

O esqui tem como função favorecer a mobilidade dos membros superiores e inferiores e melhorar a flexibilidade das articulações.

Utilização: Agarrar os manípulos, mover as pernas e os braços como se estivesse a esquiar.

Figura nº 8- O Elevador
Fonte: Própria

O elevador tem como função reforçar e desenvolver a musculatura dos membros superiores, peito e costas, melhorando a capacidade cardiopulmonar.

Utilização: Colocar-se no assento com as costas apoiadas, agarrar os manípulos com ambas as mãos, puxar as barras e regressar lentamente à posição inicial.

Figura nº 9- O Volante
Fonte: Própria

O volante tem como função desenvolver a mobilidade muscular dos membros superiores, inferiores e da anca.

Utilização: Colocar as pernas num ângulo de 90 graus em relação ao corpo (como se estivesse sentado), agarrar os manípulos dos volantes com ambas as mãos, girar as rodas em ambos os sentidos entre três a cinco minutos.

Nota: A posição do corpo deve ser equidistante dos volantes. O exercício deve ser feito lentamente, sem movimentos abruptos e de forma ritmada.

Figura nº 10- Twist
Fonte: Própria

O twist tem como função exercitar a cintura e aumentar a agilidade e a flexibilidade da zona lombar.

Utilização: Agarrar os manípulos com ambas as mãos, manter o equilíbrio e girar sobre o próprio corpo de um lado para o outro.

Figura nº 11- A Balança
Fonte: Própria

A balança tem como função reforçar a musculatura das pernas e da cintura.

Utilização: Sentar-se e dobrar as pernas, colocar as mãos nos joelhos, empurrar os pedais com os pés e esticar completamente as pernas.

Figura nº 12- O Cavalo
Fonte: Própria

O cavalo tem como função fortalecer a musculatura das pernas e do peito, permitindo um completo movimento das extremidades, melhorando a capacidade cardiopulmonar.

Utilização: Colocar-se no assento, agarrar os manípulos com ambas as mãos e empurrar os pedais para a frente. O movimento deve ser rítmico e nunca violento.

3.1.2. Caminhadas

Outra atividade desenvolvida foi a organização e acompanhamento de caminhadas, que procurou, mais especificamente, colmatar algum sentimento de solidão vivido pelos praticantes durante esta prática.

O objetivo desta atividade foi acompanhar as pessoas, de modo a praticarem atividade física de forma motivada e ao mesmo tempo conviverem.

Esta atividade foi sempre realizada da parte da manhã por ser a hora de menos calor, uma vez que, como já foi referido anteriormente, praticar atividade física em horas de calor exige mais do sistema de refrigeração corporal o que pode ser perigoso.

O percurso foi sempre de seis quilómetros.

3.1.3. Jogos de futebol, andebol e basquetebol

Os jogos coletivos tiveram como público-alvo as crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 14 anos.

Estes jogos, tendo o duplo objetivo da prática de atividade física e do convívio, exigiram que para lá duma boa organização, se prestasse o necessário acompanhamento aos seus praticantes, procurando assim, estimular a atividade física na sua componente formativa e competitiva bem como ocupar os tempos livres e melhorar a qualidade de vida de todos os praticantes.

A prática de jogos coletivos com crianças é extremamente importante pois estimula as relações com as outras pessoas, a capacidade de trabalhar em equipa e eleva a autoestima.

3.1.4. Centro Medicalizado

No centro medicalizado do parque houve um apoio e acompanhamento dos utentes. Este centro tem como objetivo promover a saúde.

As máquinas disponibilizadas são: a fita métrica, a balança, a escala métrica, o oxímetro, o fluxómetro e a plataforma vibratória.

O trabalho que desenvolvi neste centro foi prestar apoio a todos os utentes, esclarecendo dúvidas e ajudando na utilização dos aparelhos, promovendo a saúde.

Acompanhar e ajudar todos os utentes do parque foi o principal objetivo.

Figura nº 13- Medidor do perímetro abdominal

Fonte: Própria

No caso dos homens, o perímetro da cintura deve ser inferior a 102 cm. No caso das mulheres, o perímetro da cintura deve ser inferior a 88 cm.

Figura nº 14- Balança

Fonte: Própria

A balança indica o peso corporal que depende de vários fatores. O peso corporal aumenta com a massa muscular. Perder líquidos não é perder gordura. No final de um treino as pessoas podem pesar menos devido à perda de líquidos e não de gordura.

Figura nº 15- Fita métrica
Fonte: Própria

A fita métrica serve para medir a altura.

Figura nº 16- Oxímetro
Fonte: Própria

O oxímetro serve para medir o valor da saturação do oxigénio em percentagem. Para uma pessoa saudável, o valor deverá ser acima de 96%.

Figura nº 17- Fluxómetro
Fonte: Própria

O fluxómetro serve para detetar problemas relacionados com a próstata.

Figura nº 18- Plataforma Vibratória
Fonte: Própria

A plataforma vibratória é a máquina mais utilizada pelos utentes do parque, pois trabalha todo o corpo.

Conclusão

O estágio foi bastante enriquecedor, uma vez que, pus em prática, a nível profissional, os conhecimentos e competências adquiridas ao longo do curso em Acompanhamento de Crianças e Jovens.

Um ponto fraco do estágio foi não ter havido possibilidade de um acompanhamento contínuo, uma vez que, nem todas as pessoas frequentavam diariamente o parque.

Tirando o ponto anterior, o estágio foi bastante positivo pois foi-me permitido acompanhar pessoas de várias idades, o que contribuiu para o meu futuro académico e profissional.

Reflexão final

.

O facto de ter acompanhado não só crianças e jovens, mas também adultos e pessoas de idade mais avançada foi bastante motivador e enriquecedor pois houve troca de experiências de vida e de conhecimento.

Ter conhecido e convivido com pessoas de várias idades, em particular com um senhor que morava sozinho e não tinha ninguém com quem falar, foi bastante emotivo, pois este afirmou que "é bom ter jovens como vocês que se interessam pelos outros e que se disponibilizam para ouvir". Se todas estas experiências foram gratificantes, esta foi-o, em particular.

Após a finalização do estágio posso concluir que tive um rendimento positivo e que foi um percurso importante na minha vida, não só como estudante mas também como pessoa.

Referências Bibliográficas

Câmara Municipal da Guarda. Parque Urbano do Rio Diz. Consultado em 12/Julho, 2013 em http://www.mun guarda.pt/

Comissão Nacional de Proteção das Crianças e Jovens em Risco. A Criança em Risco/Perigo. Consultado em 05/Julho, 2013 em http://www.cnpcjr.pt/

Diário da República. Despacho n.º 12019/2012.

Direcção-Geral da Saúde (2011). MAUS TRATOS EM CRIANÇAS E JOVENS: GUIA PRÁTICO DE ABORDAGEM, DIAGNÓSTICO E INTERVENÇÃO.

Ministério do Ambiente e do Ordenamento do Território (2002). Programa Polis. Consultado em 05/Julho, 2013 em http://www.aprh.pt

Queirós, M., Vale, M. (2009). AMBIENTE URBANO E INTERVENÇÃO PÚBLICA: O PROGRAMA POLIS.

SPORTORION. Parques Sénior, Equipamentos. Consultado em 28/Junho, 2013 em http://www.sportorion.com/

Anexos

Listagem de Anexos

Anexo 1- Cartaz do Parque Sénior

Anexo 2- Cartaz da Caminhada

Anexo 3- Cartaz da Semana Desportiva

Anexo 1- Cartaz do Parque Sénior

PARQUE URBANO DO RIO DIZ

PARQUE SÉNIOR

VENHA PRATICAR
EXERCÍCIO COM
ACOMPANHAMENTO
TÉCNICO

De 24 de Junho a 22 de Agosto

Todas as Segundas, Quartas e Sextas

Entre as 8H00 e as 13H00

Organização:

GUARDA CÂMARA MUNICIPAL

IPG

Para mais informações, dirija-se ao
Centro Medicalizado ou ligue
964872373

Anexo 2- Cartaz da caminhada

CAMINHAR ACOMPANHADO
Parque Urbano do Rio Diz
COMO CAMINHAR FAZ BEM À SAÚDE,
VENHA CAMINHAR CONOSCO!
De 24 Junho a 22 Agosto
Todas as Terças e Qintas Feiras a partir das 08H30
Organização:
GUARDA
CÂMARA MUNICIPAL
IPG
Para mais informações, dirija-se ao Centro Medicalizado ou ligue 964872373

Anexo 3- Cartaz da Semana Desportiva

PARQUE URBANO DO RIO DIZ

SEMANA DESPORTIVA

DE 24 DE JUNHO A 22 AGOSTO

Atividades Desportivas:

FUTEBOL

ANDEBOL

BASQUETEBOL

TODAS OS DIAS DE SEGUNDA A SEXTA

DAS 14H00 ÀS -17H00

Organização:

Para mais informações, dirija-se ao Centro Medicalizado ou ligue

964872373