



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**  
Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Duarte Luís Rebelo  
julho | 2012



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**  
**Instituto Politécnico da Guarda**

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Duarte Luís Rebelo**

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO  
EM DESPORTO

Guarda, Julho de 2012

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Duarte Luís Rebelo**

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO  
EM DESPORTO**

**Relatório de Estágio apresentado no âmbito da  
disciplina de Estágio do Curso de Desporto,  
nos termos do Regulamento de Estágio  
aprovado em 20 de Outubro de 2010.**

**ORIENTADOR DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E  
DESPORTO: Prof. Doutor Nuno Cameira Serra  
TUTORA DA INSTITUIÇÃO: Dr.<sup>a</sup> Ângela Gomes**

Guarda, Julho de 2012

## **Ficha de Identificação**

**Estagiário:** Duarte Luís Rebelo N°5006826

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)**

**Diretor:** Prof. Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

**Diretor do Curso:** Prof. Doutor Nuno Cameira Serra

**Orientador da ESECD:** Prof. Doutor Nuno Cameira Serra

**Instituição de Estágio:** Comissão de Melhoramentos do Alvalade

**Presidente:** Dr. Gabriel de Jesus

**Tutor da Instituição:** Dr.<sup>a</sup> Ângela Gomes

### **Contactos**

**Morada:** Rua do Cemitério, 6330-030 Alvalade

**Telefone:** 271237439

**E-mail:** Cmalvalade@sapo.pt

**Início do Estágio:** 19 de Setembro de 2011

**Fim do Estágio:** 15 de Junho de 2012

## **Agradecimentos**

Agradeço a todas as pessoas que de forma direta ou indiretamente, fizeram possível a realização deste estágio.

Agradeço, a toda a direção do Centro de Dia de Alvalade, pela sua ajuda e colaboração em todos os momentos. Também muito obrigado a todas as pessoas que trabalharam comigo, que dia a dia dão parte de si para alegrar os idosos que têm a seu cargo, visto que o seu trabalho não se limita a realizar um trabalho puramente técnico, fazem por vezes de psicólogos, sociólogos ou simplesmente de amigos e companheiros do grupo de pessoas maiores com que se relacionam. E foi com a colaboração e trabalho com estes profissionais, que foi possível levar a cabo este estágio.

Aos meus pais, que ao longo dos três apoiaram-me incondicionalmente na forma como se preocuparam com a minha educação.

Ao meu irmão, Davide Gabriel Rebelo, pela dedicação e disponibilidade emocional.

Ao Professor Doutor Nuno Miguel Serra, pelo apoio, ajuda e disponibilidade como orientador ao longo de todo o meu percurso académico.

Também quero agradecer a todas as pessoas que, consideradas como idosas, têm um espírito muito jovem e atual, e participaram neste estágio, indo semanalmente às sessões de ginástica e atividades física do centro de dia de Alvalade

## Índice

Introdução .....	1
Capítulo I – Contextualização do local de estágio .....	2
1.1 Caracterização da instituição.....	3
1.2 Enquadramento territorial .....	4
1.3 Recursos materiais.....	6
1.3.1 Caracterização e inventário do material .....	7
1.4 Caracterização do público-alvo .....	8
1.4.1 Caracterização do grupo.....	8
Capítulo II – Revisão da literatura .....	10
2.1 Atividade física do idoso.....	11
2.2 Prescrição de exercícios físicos para idosos.....	12
2.2.1 Treino da flexibilidade .....	13
2.2.2 Treino de resistência aeróbia.....	13
2.2.3 Treino da velocidade .....	14
2.2.4 Treino da força .....	14
2.2.5 Treino do equilíbrio.....	14
Capítulo III – Estágio .....	16
3.1 Objetivos gerais.....	17
3.2 Objetivos específicos.....	17
3.3 Enquadramento teórico .....	18
3.4 Aulas .....	20
3.4.1 Ginástica localizada.....	20
3.4.2 Ginástica com cadeiras.....	21
3.4.3 Ginástica com bolas e balões.....	21
3.4.4 Ginástica com arcos .....	22
3.4.5 Dança aeróbica adaptada á terceira idade.....	22
3.5 Avaliação da aptidão físico-motora dos idosos.....	23
3.5.1 Procedimentos de avaliação .....	23
3.5.2 Avaliação.....	25

3.5.3 Resultados obtidos.....	25
Reflexão crítica .....	28
Conclusão.....	29
Bibliografia .....	30
Anexos.....	31
Anexo I - Grelhas de registo das avaliações do Fullerton's Test (FFFT) .....	32
Anexo II – Planificação anual de aulas .....	33
Anexo III – Tabelas de referência rikli & jones – feminina e masculina – valores mínimos .....	34

## **Índice de figuras**

Figura 1 – Fachada principal da instituição

Figura 2 – Mapa da Guarda/ Freguesia de Alvendro

Figura 3 - Mapa da Guarda/ Freguesia de Alvendro

Figura 4 – Sala de aula

Figura 5 – Ginástica localizada (foto do autor)

Figura 6 – Ginástica com cadeiras (foto do autor)

Figura 7 – Ginástica com Balões (foto do autor)

Figura 8 – Ginástica com arco (foto do autor)

Figura 9 – Dança aeróbica (foto do autor)

## **Índice de tabelas**

Tabela 1 – Tabela relativa ao material usado nas aulas

Tabela 2 – Tabela relativa ao género

Tabela 3 – Tabela relativa ao escalão etário

Tabela 4 – Tabela relativa às variáveis peso, altura e IMC

Tabela 5 – 1ª e 2ª avaliação Fullerton´s Funtional Test (FFFT)

## Introdução

A Licenciatura de Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda tem duração de três anos letivos, divididos em seis semestres (dois semestres em cada ano) e como principal objetivo a formação de licenciados com competências técnicas, científicas e pedagógicas dentro do desporto.

O 3º ano da Licenciatura de Desporto, tem no plano letivo a unidade curricular de Estágio, decorrendo ao longo do ano, com um valor de dezoito créditos e carga horária mínima de doze horas semanais durante trinta semanas. Os dias escolhidos para a realização do estágio foram as quartas-feiras, quintas-feiras e as sextas-feiras e, se necessário, aos fins-de-semana, com uma carga diária de quatro horas.

O estágio na Comissão de Melhoramentos e Centro de Dia do Alvendre incidiu na planificação e aplicação de atividades física na terceira idade, que estimulassem os idosos à prática de uma vida mais ativa e saudável. O presente relatório, desenvolvido no decorrer do estágio é uma parte integrante do Curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Iniciou-se no dia 14 de Setembro de 2011 e terminou no dia 15 de Junho de 2012, perfazendo uma duração de nove meses.

O presente relatório divide-se em três capítulos. No primeiro capítulo é apresentado o local de estágio, feita uma contextualização geográfica da Guarda e do Alvendre e, por fim, a caracterização dos recursos humanos da instituição onde se realizou o presente estágio. O segundo capítulo destina-se aos objetivos de estágio, onde são definidos os objetivos gerais e específicos. Ao passo que o terceiro é reservado ao estágio propriamente dito, é feito um enquadramento teórico do desporto na terceira idade, faz-se referência às modalidades abordadas nas aulas práticas e por fim mostra-se como se faz a avaliação da aptidão físico-motora da turma.

A Reflexão crítica que ocupa o quarto capítulo, faz referência ao trabalho do profissional ligado ao exercício físico na terceira idade

Por último, na Conclusão fez-se uma consideração final do estágio curricular.

# **Capitulo I – Contextualização do local de estágio**

## 1.1 Caracterização da instituição

A Comissão de Melhoramentos do Alvendre surgiu com o intuito de colmatar as necessidades que eram comuns em alguns habitantes da aldeia. Constituiu-se assim uma comissão instaladora para tratar das burocracias exigidas por lei, para que a sua legalização fosse possível. “Nasce” passado uns meses esta associação, que se passou a denominar “Comissão de Melhoramentos do Alvendre”.

A Comissão tem como principais objectivos apoiar a terceira idade, os jovens e a realização de actividades culturais e recreativas. Em prol destes objectivos, houve necessidade desta associação ser reconhecida como IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), facto que se veio a verificar em 25 de Fevereiro de 1998.

Para dar resposta às necessidades dos mais jovens, a associação construiu um complexo desportivo e balneários de apoio. Na valência de apoio a terceira idade, a associação adoptou um edifício em ruínas, tendo em vista a construção do Centro de Dia e respectiva sede da associação.

A resposta social desta valência é de 36 utentes, existindo 20 acordos de cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social da Guarda (CDSS). São prestados serviços de refeição, lavandaria e higiene pessoal. Encontram-se neste momento três funcionárias em serviço a tempo inteiro e uma Animadora Sociocultural. A associação exerce também funções de apoio ao domicílio e possui neste momento 19 utentes.<sup>1</sup>



**Figura 1** – Fachada principal da instituição (foto do autor)

<sup>1</sup> Informação disponibilizada pela direcção da Comissão de Melhoramentos do Alvendre

## 1.2 Enquadramento territorial

De acordo com informação dos censos de 2001, a cidade da Guarda conta com cerca de 31224 habitantes e o respetivo município tem os seus limites a nordeste por Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. A cidade é ainda a capital do Distrito da Guarda com uma população residente de 173 832 habitantes.

O concelho da Guarda está situado na região Centro e sub-região da Beira Interior Norte, composto por 56 freguesias, com uma população de 43820 habitantes.

A cidade da Guarda é considerada a cidade mais alta de Portugal, pois ergue-se até aos 1056 metros de altura.

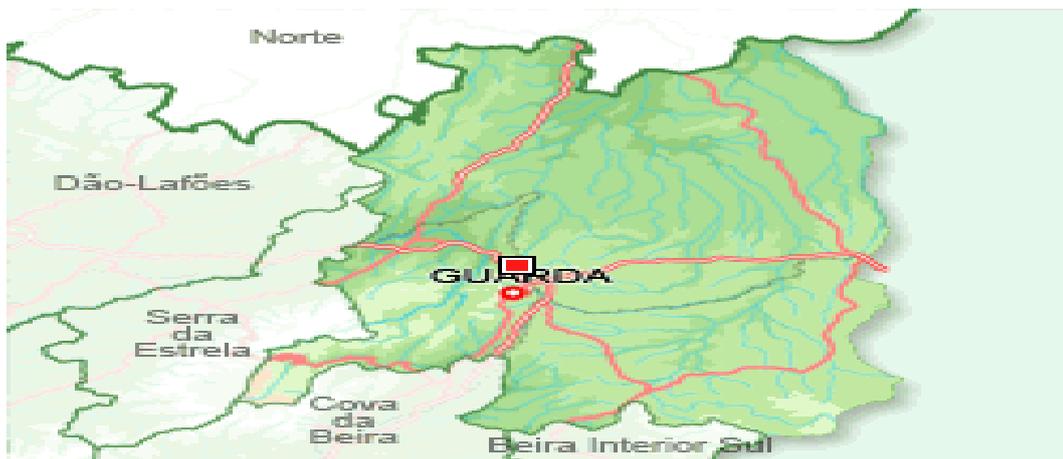


Figura 2 - Mapa da Guarda/ Freguesia de Alvendres

(Fonte: Google, Alvendres mapas)

É conhecida como a cidade dos 5 Fs, sendo estes os de Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa. A explicação destes Fs é:

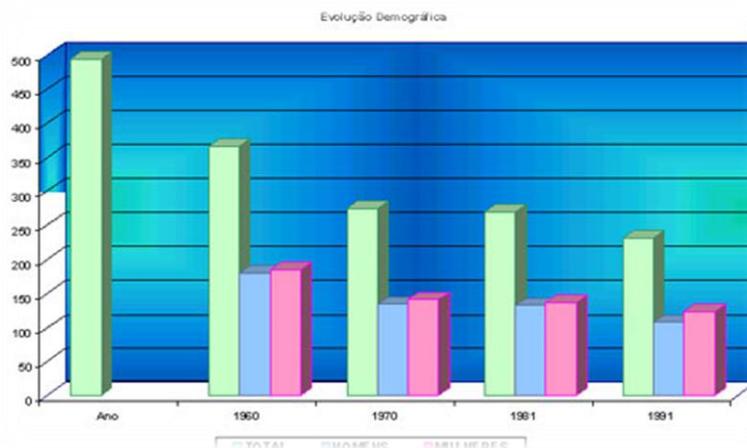
- **Forte** – devido à torre do castelo, às muralhas e a posição geográfica que demonstram sua força;
- **Farta** – devido à riqueza do vale do Mondego;
- **Fria** – com a proximidade à Serra da Estrela torna-se uma das cidades mais frias de Portugal;
- **Fiel** - Álvaro Gil Cabral, Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral, não quis entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85.

➤ **Formosa** – devido à sua beleza natural.

O Alvendre é uma freguesia do concelho da Guarda, com uma área total de 12.44 km<sup>2</sup>, situada aproximadamente 7 Km a norte da cidade. Faz fronteira com as freguesias de Avelãs de Ambom, Rocamonde Sobral da Serra, Cavadoude, Pera do Moço, Faia e ergue-se a uma altitude de 870 metros. Existem ainda na freguesia duas anexas: Quinta da Umbelina e Quinta dos Atoleiros, onde não há transportes públicos e a população é escassa.

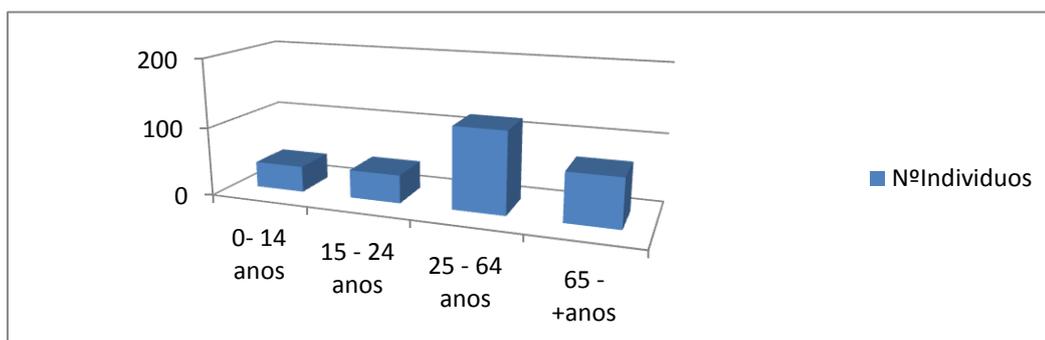
Nos censos de 1981, de acordo com os dados do INE, a população residente era composta por 275 indivíduos, baixando para 260 em 1991. Já em 1999, a população rondava os 300 habitantes.

É importante analisar a pirâmide relativa à idade da população. No censo de 1991, a população apresentava já uma tendência bastante significativa para o envelhecimento e era constituída maioritariamente por indivíduos com idades entre os 25 anos e os 64 anos.



**Gráfico 1-** Evolução demográfica do Alvendre

(Fonte: INE, censos de 2001)



**Gráfico 2 -** Idade dos habitantes do Alvendre (adaptado do INE)

A freguesia de Alvendre é um território caracterizado socialmente por uma população envelhecida e maioritariamente como classe média baixa, onde a maior parte dos rendimentos é proveniente da agricultura. Os principais problemas nesta população são de ordem socioeconómica, registando-se uma falta de serviços de apoio, tal como postos de trabalho locais.

Não existe “sedentarismo social” presente na freguesia, devido principalmente à ausência de uma rede de oferta de serviços e, essencialmente, de actividades de animação e desporto, importantes para quebrar uma, rotina pobre em exercício físico e participação na comunidade.

No sector económico, a prática da agricultura continua a ser o sector mais explorado, apesar de nos últimos anos as camadas mais jovens demonstrarem desinteresse por estas actividades.

As potencialidades da freguesia do Alvendre e reforçando as informações presentes na enciclopédia *Freguesias*, Autarcas do Séc. XXI (p. 481), são principalmente a sua paisagem rica, natural e as casas rurais típicas para o turismo rural. Como contrapartida a estas potencialidades encontramos condicionantes bastante significativas, como: falta de projectos de desenvolvimento local, elevada taxa de emigração, sucessiva perda de população, envelhecimento da população e ainda de salientar que a população dominante é a feminina, verificando-se especial aumento em 2001.<sup>2</sup>

### 1.3 Recursos materiais

A instituição é composta pelas seguintes áreas funcionais:

- Área técnica e administrativa (escritório);
- Área de refeição (um refeitório, uma cozinha e uma despensa);
- Área de higiene (instalações sanitárias e zona de banhos);
- Área de tratamento de roupas (uma lavandaria);
- Área do pessoal, destinada a conforto do pessoal (duas salas de convívio);
- Área destinada à agricultura (uma horta biológica);

#### Sala de aula

A sala disponibilizada pelo centro de dia para leccionação das aulas de desporto para a terceira idade, situa-se no primeiro piso do edifício, havendo duas portas de acesso a esta sala, tem cerca de 56 m<sup>2</sup>, com um teto alto, onde se pode lançar uma bola.

<sup>2</sup> Por falta de dados recentes, os dados anteriores são do INE, censos de 2001.

Possui duas portas e duas janelas, tem boa iluminação quer natural através das janelas quer artificial através da electricidade. Pode-se encontrar várias mesas, sofás, rádio, televisão, e até uma secretária com um computador ligado permanentemente à internet. Está também equipada com um extintor e aquecimento central.



Figura 4 – Sala de aula (foto do autor)

### 1.3.1 Caracterização e inventário do material

Tanto o material como o espaço não foram grandes limitações, optei por dar prioridade a um trabalho que não necessitava de grandes espaços ou materiais muito específicos. Como não podia alterar o espaço adaptei-me às suas características.

De seguida apresento o material variado usado nas aulas adaptadas à terceira idade:

Tabela 1 – Tabela relativa ao material usado nas aulas

Fotografia	Material	Quantidade
	Arcos	15
	Bastões	10
	Balões	200
	Bolas	15

	<b>Cadeiras</b>	<b>25</b>
	<b>Elásticos</b>	<b>15</b>
	<b>Rádio</b>	<b>1</b>

## 1.4 Caracterização do público-alvo

O presente estágio na sua vertente prática incidu principalmente na Atividade Física na Terceira Idade e foi destinado a pessoas com mais de 65 anos de idade da freguesia de Alvendro.

Fazer exercício traz benefícios em qualquer idade, melhora a qualidade de vida. A longevidade e qualidade de vida têm tudo a ver, lembro que, todos nós desejamos viver no nosso peso ideal muito tempo com saúde, bem-estar, bom condicionamento físico. No geral, os idosos não são proibidos de praticar nenhuma atividade física, a não ser, que exista algum tipo de restrição por parte do médico.

### 1.4.1 Caracterização do grupo

Na concetualização de um Estágio, torna-se imprescindível definir a população sobre a qual se realizará o trabalho, com o objetivo de obter a máxima informação ligada ao grupo de idosos do Centro de Dia.

A população com qual realizei o estágio, consistiu em idosos residentes no concelho da Guarda, freguesia de Alvendro. Do grupo faz parte um conjunto de 14 idosos, de ambos os sexos, com uma média de idade com idades compreendidas entre os 66 e os 81 anos, todos eles residentes no concelho da Guarda.

Na tabela 2 estão representadas as frequências e as percentagens relativas ao género:

**Tabela 2** – Tabela relativa ao gênero

Gênero	Frequência (n)	%
Masculino	5	35,7
Feminino	9	64,3

Da análise da tabela, verificamos que a amostra é constituída por 9 indivíduos do sexo feminino e 5 do sexo masculino.

A tabela 3 apresenta valores relativos aos grupos de idades dos idosos, onde se verifica que o grupo mais representativo é dos 75 aos 79 anos, com 8 idosos, representando 57,2% do total da amostra. A média de idades do total da amostra é de 74,1 anos, sendo que a média de idades dos homens é de 76,2 anos e a das mulheres é de 74 anos, o que significa que os grupos em estudo são aproximadamente equivalentes.

**Tabela 3** – Tabela relativa ao escalão etário

Grupos etários	Frequência (n)	%
65 – 69 anos	4	28,6
70 – 74 anos	1	7,1
75 – 79 anos	8	57,2
+ 80 anos	1	7,1

Em relação aos restantes três grupos etários, o segundo mais representativo foi o dos 65 aos 69 anos e os dos 71 aos, com 4 idosos, representando 28,6% da amostra. Dos 70 aos 74 e do grupo do +80 anos aos, a frequência é de 1 idoso por escalão etário, representando cada grupo 7,1% do total da amostra.

## Capítulo II – Revisão da literatura

## 2.1 Atividade física do idoso

Considera-se actividade física qualquer movimento do corpo, realizado pela mobilização dos músculos, e exercício físico é uma actividade física estruturada e planeada, que se realiza com um determinado objectivo. A actividade física e exercício físico são dois conceitos diferentes, e é importante diferencia-los. É inquestionável a interligação dos dois conceitos anteriores, além da promoção de saúde, atribui-se à actividade física, desde que ela se encontre bem estruturada e adequada ao indivíduo, um meio de promoção de saúde e combate ao stress (Sobral, 2003).

Atualmente fala-se muito de atividade física e idosos, nos últimos anos houve um claro aumento de praticantes, ou seja, há mais grupos de atividades físicas e paralelamente melhorou-se o nível e qualidade de prática. Quase todos os centros de encontro para idosos organizam sessões periódicas de atividades físicas e ajudam os idosos a manterem-se em forma, a manter bons níveis de saúde e a melhorar a qualidade de vida. É necessário adaptar as necessidades, e a possibilidade de movimento de cada pessoa ou grupo de idade.

O envelhecimento e as doenças crónicas, levam à debilidade física do idoso provocando incapacidade funcional e sofrimento, por outro lado o processo degenerativo do envelhecimento pode ser atrasado através da actividade física. Os programas de exercício físico são dirigidos com vista a melhoria da capacidade física do indivíduo, maximizando o contacto social dos sujeitos e reduzindo problemas psicológicos, como a depressão e a ansiedade (Berger, 1989).

O exercício físico adaptado às necessidades e possibilidades dos indivíduos, é fundamental para a prevenção de doenças cardiovasculares, dependência e solidão do idoso. Praticar exercício físico combate o sedentarismo e ajuda na manutenção da aptidão física do idoso (Alves, 2002).

Os programas de actividade física não aumentam diretamente a duração da vida, deles resultam melhorias da capacidade física e a qualidade de vida dos idosos, ajudando a um melhor aproveitamento do resto dos seus dias, depois da retirada da actividade profissional. Os programas de actividade física rígidos e sem diversidade, desaconselham-se, pois geram monotonia e levam ao abandono dos programas.

Depois do que foi exposto anteriormente conclui-se que a actividade física não impede o indivíduo de envelhecer, mas ajuda num estilo de vida independente e saudável, melhorando a qualidade de vida e capacidade funcional do indivíduo.

## **2.2 Prescrição de exercícios físicos para idosos**

É fundamental motivar os idosos a praticar exercício físico, salientando as vantagens e benefícios que advêm da prática de exercício físico. Antes da aplicação de exercícios físicos, tem que se ter em conta a adequação ao indivíduo, muitas vezes a idade biológica de um indivíduo não coincide com a idade cronológica, a distribuição etária de programas de exercício pode muitas vezes ser desadequada.

Na terceira idade, a avaliação da aptidão física e a prescrição de programas de exercício devem ser acompanhadas de redobradas cautelas. Qualquer programa de exercícios só deve ser iniciado depois da avaliação da aptidão física (capacidades motoras e funcionais do idoso), essa avaliação determinará a natureza das cargas e dos exercícios a aplicar, consoante as capacidades individuais de cada indivíduo.

Em relação à duração da sessão, deve variar entre vinte e sessenta minutos, visto que sessões de grandes durações estão associadas a uma elevada taxa de desistência. Devem repetir-se duas a três vezes por semana, com uma progressão lenta, permitindo uma adaptação aos efeitos do programa de treino (Weineck, 1991)

As sessões às sessões, devem ser iniciadas com um período de aquecimento de dez a quinze/vinte minutos, seguido de um período de cinco a dez minutos de descanso. Com pessoas idosas é importante programar actividades físicas com períodos definidos de aquecimento e retorno à calma, só assim se faz um bom trabalho de flexibilidade, respeitando as capacidades individuais e nunca ultrapassando o limiar da dor. Devem-se evitar mudanças bruscas de movimentos, transições de baixa para alta intensidade e também movimentos muito rápidos (Weineck, 1991)

A actividade aeróbia deve durar por um período de cerca de 30 minutos, e não deve ser realizada até à exaustão ou fadiga. A terminar este período de actividade aeróbio teremos um período de condicionamento muscular, com uma duração de quinze/vinte minutos.

Marques (1996), refere que as recomendações principais dos programas de exercícios são a realização de actividades moderadas, de forma sistemática e as cargas de resistência de longa duração devem ser aumentadas de forma gradual.

### **2.2.1 Treino da flexibilidade**

O trabalho deve ser orientado com vista a manutenção da amplitude e naturalidade de movimentos, devendo-se insistir na mobilidade e na elasticidade. Os movimentos serão lentos, amplos e a dor deve ser entendida como o sinal de limite natural que deve ser sempre respeitado (Vila, 2009).

Estes objetivos desenrola-se através de tarefas que impliquem estiramentos, oscilações, balanços, e circundações, utilizando os segmentos corporais com a máxima amplitude, procurando o limite de mobilidade e flexibilidade sem chegar a dor nem manter posições que forcem este limite.

Pode-se trabalhar a partir de exercícios analíticos ou por movimentos coordenados de uma ou mais partes do corpo, com ou sem musica e sem a ajuda de materiais.

### **2.2.2 Treino de resistência aeróbia**

Para que as tarefas propostas sejam eficazes, o nível de fadiga suportado deve permitir manter o ritmo de trabalho, controlar os movimentos, controlar a respiração, manter um correto ajusto postural e manter a atenção. O suor em excesso ou a dificuldade na comunicação verbal, são sinais de que o trabalho é excessivo, podendo conduzir a situações de fadiga, e portanto, não se vai alcançar o objetivo desejado.

O aumento da resistência é alcançado através de uma dupla via: as tarefas específicas e o conjunto de trabalho da sessão. As tarefas específicas devem implicar um esforço de intensidade moderada durante um espaço de tempo não inferior aos 60 segundos. São exercícios que se realizam, geralmente, espalhados pelo espaço, com ou sem suporte musical (Vila, 2009).

Deve-se ter presente que, para os idosos não treinados, manter-se a um nível de ativação moderada/baixa durante mais ou menos uma hora, pressupõe uma carga de trabalho cardiovascular realmente significativa.

### **2.2.3 Treino da velocidade**

Deve-se evitar a velocidade espalhada no espaço, pelo risco de acidentes. Em casos que não impliquem espaço, deve ter-se especial atenção as pessoas que não tenham bom equilíbrio.

Este objetivo desenrola-se através de tarefas que suscitem respostas no momento preciso a estímulos visuais, acústicos ou táteis. Pode-se trabalhar individualmente ou com colegas, em situações de imitação e/ou adaptação à ação (Vila, 2009).

### **2.2.4 Treino da força**

Com idosos não treinados e com falta de experiências prévias, o risco de comprometer as articulações é grande, aborda-se de forma inadequada o trabalho de força, podendo produzir lesões com facilidade.

O ritmo de ação será livre, evita-se indicar o número de repetições. Insiste-se na importância da correta posição do corpo para evitar más localizações e deve-se dar especial atenção à respiração para evitar tempos de apneia.

Em princípio, trabalha-se com a resistência do próprio corpo ou com a resistência de um companheiro, sempre prestando atenção a que o esforço não seja excessivo, conduza a posições que possam supor risco de lesão ou acidente.

A utilização de certos materiais (bolas, elásticos, etc.) pode dar variedade às tarefas ou supor elementos positivos para estabelecer progressões de trabalho, sempre e quando não impliquem uma carga excessiva (Vila, 2009).

Este objetivo desenrola-se através de tarefas dinâmicas que impliquem por em ação os grandes grupos musculares.

### **2.2.5 Treino do equilíbrio**

Deve-se ter em conta que esta capacidade coordenativa, está condicionada pelo processo de envelhecimento e pela pobre condição física da maioria dos usuários destes programas. A falta de agilidade incide diretamente no controlo do corpo e na possibilidade de reequilíbrio.

As desconfianças nas possibilidade de reação do corpo, em que muitos casos, o trabalho de equilíbrio gera insegurança e tensão. Quando aprofundamos este objetivo, devemos fazê-lo de forma gradual e dando confiança.

Este objetivo desenrola-se através de tarefas que impliquem a diminuição da base de sustentação, a elevação e mobilização dos braços, as oscilações do tronco, de pé ou sentados, giros e mudanças de posição, mudanças de acção e todo o tipo de espaçamento (Vila, 2009).

## Capitulo III – Estágio

### 3.1 Objetivos gerais

Atualmente o grande aliado do idoso é o exercício físico, como forma de obter uma vida saudável, pois a velhice impõe uma série de alterações na saúde do idoso, já que o envelhecimento é a soma de todas as alterações biológicas, psicológicas e sociais.

A primeira fase de trabalho de qualquer técnico de desporto de terceira idade passa por definir os seus objetivos. A principal finalidade deste estágio foi: adquirir experiência e competência na conceção e implementação de programas de atividades físicas na terceira idade, salientando a importância da prática regular de atividade física, como uma forma de melhorar a qualidade de vida do idoso.

**Assim, foram traçados os seguintes objetivos gerais:**

- Aproximar a atividade física a todas as pessoas idosas do centro de dia;
- Conseguir que a atividade física entre para os hábitos diários das pessoas idosas;
- Diminuir os riscos de doença e os seus efeitos;
- Oferecer uma atividade física adaptada às possibilidades de movimento do grupo e de cada aluno;
- Fazer uma atividade física motivante e gratificante, num ambiente tranquilo, cordial, lúdico e relaxado;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos durante o curso.

### 3.2 Objetivos específicos

Quando se aplicam exercícios físicos a idosos, é importante conhecer especificamente a faixa etária em que cada indivíduo se insere, as modificações que podem ocorrer neste período, além de se considerarem peculiaridades individuais. Optei por um esquema de trabalho que se desenrolou principalmente sobre duas perspetivas: uma assentou num ponto de vista de uma atividade física utilitária, e outra, sob o ponto de vista de uma atividade física adaptada à terceira idade.

Podemos considerar três níveis de atividade física utilitária: nível preventivo, nível de manutenção e nível de reabilitação.

No nível de manutenção, os aspetos mais importante são todos aqueles relacionados com a prevenção e manutenção. Enquanto, na reabilitação, podemos iniciar o tipo de trabalho a realizar, mas é claro que o aspeto reabilitador corresponde sempre às pessoas especialistas como médicos, fisioterapeutas, etc.

**Foram assim, escolhidos os seguintes objetivos específicos:**

- Alargar as actividades a toda a comunidade da aldeia, amigos ou familiares dos utentes;
- Promover a atividade física ao mesmo tempo que contribuía para o bem-estar físico e mental;
- Realizar atividades que estimulassem as capacidades físicas, a qualidade de vida, alertando e sensibilizando para o mundo que nos rodeia;
- Aplicar alguns testes físicos e efectuar medições, nomeadamente, peso, altura e composição corporal.

### 3.3 Enquadramento teórico

Em relativamente poucos anos as pessoas mais velhas ficaram mais presentes nos espaços públicos e participam mais ativamente na construção social.

Os avanços científicos e tecnológicos, umas melhores prestações sociais, a vontade própria para viver até ao fim com plenitude e sem resignar a deterioração do passar dos anos, em suma, o esforço de muitos e o compromisso dos próprios idosos, fizeram possível que pouco a pouco se desfrute de uma melhor saúde e melhor qualidade de vida na terceira idade (Vila, 2009).

De entre os diversos aspetos que contribuem para que a perspetiva de saúde na terceira idade seja possível ressalto o exercício físico, dados os seus efeitos altamente benéficos.

Assim os médicos recomendam cada vez mais às pessoas idosas que pratiquem exercício físico para a prevenção e controlo de diversas patologias ligadas ao processo de envelhecimento. E cada vez mais os cidadãos entendem que há que enfrentar uma sociedade marcadamente envelhecida e sedentária como se observa actualmente. A partir do momento em que se toma consciência dos efeitos que acarreta o avançar dos anos, há uma tendência generalizada a mudar hábitos e costumes para adotar um estilo de vida saudável, que facilite a

adaptação positiva às mudanças biológicas, psicológicas e sociais que a terceira idade comporta (Geis, 2008).

Segundo os últimos estudos sociológicos, as pessoas das cidades praticam mais desporto de forma regular do que as pessoas das aldeias. Isto obriga as entidades desportivas tanto públicas como privadas, a ampliar a sua oferta para que todos aqueles que estão interessados possam desfrutar de programas que garantam fiabilidade e qualidade. Daí ser imprescindível salientar a necessidade de formação e atualização dos profissionais que implementem estes programas.

Com este trabalho pretendo que todos aqueles que animam grupos de atividades físicas para pessoas idosas e também aqueles que queiram informar-se sobre este tema, entendam a realidade da terceira idade, as características próprias da população antiga e as suas necessidades. Sempre que relacionei motricidade, fiz referência ao modo como a atividade física e o exercício físico podem contribuir para que se desfrute desta etapa da vida com maior saúde e bem-estar, mantendo a liberdade de atuar e dirigir livremente a terceira idade.

Este Estágio foi dirigido a todos os homens e mulheres com mais de 65 anos e desenrolou-se a partir de uma aproximação educativa e social, que pretende a dinamização integral da pessoa com vista à manutenção da competência psicomotora e funcional.

Caracteriza-se por ser uma intervenção através do corpo e do movimento, com situações de tomada de consciência do próprio corpo, desportivas, lúdico-recreativas, e sociais. Nestas situações trabalha-se a partir da estimulação das capacidades de comunicação e relação grupal, da estimulação do conhecimento pessoal criativo e desportivo dos idosos.

Para a sua implementação servi-me de diversas técnicas corporais e modalidades físico-desportivas apresentadas sempre metodologicamente, que respeitam ao máximo as características e necessidades do processo de envelhecimento.

Ao longo deste trabalho tratei amplamente as peculiaridades metodológicas do programa de Atividade Física Adaptada, descrevendo as suas finalidades, objetivos, formas de trabalho e a sua avaliação.

Como forma de exemplificação incluí uma relação dos exercícios e situações de trabalho que configuraram um plano de trabalho anual, levado a cabo com um grupo de usuários tipo. Não pretendo que os leitores vejam este trabalho como um plano preestabelecido, mas como um trabalho estruturado e apresentado com vista à aplicação a pessoas idosas.

Como forma de síntese, expus os efeitos que este plano de trabalho veio trazer ao grupo, salientando algumas das ferramentas de avaliação utilizadas por considerar que podem ser úteis para levar a cabo pequenas investigações no nosso trabalho cotidiano.

### 3.4 Aulas

O horário semanal escolhido foi todas as quartas-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras às três horas da tarde.

Uma aula de exercícios físicos para idosos, segundo Nadai (1995), é dividida em três:

**1 - Parte inicial:** com aquecimento geral (cardiorespiratório e articular) e exercícios de flexibilidade, com duração de 15 a 20 minutos;

**2 - Parte principal:** em que é dada ênfase à habilidade motora, utilizando jogos, brincadeiras (em grupo ou individuais), nas quais é possível trabalharem com exercícios musculares localizados que tenham duração de 20 a 25 minutos;

**3 - Parte final:** momento que deve propiciar o máximo de bem-estar e diminuição da tensão mental, com atividades rítmicas, expressivas, danças e relaxamento, preferencialmente em duplas ou grupos, com duração de 10 a 15 minutos.

#### 3.4.1 Ginástica localizada

O objetivo da ginástica localizada é, principalmente, tomar consciência do próprio corpo. O seu trabalho baseia-se na sensação e relaxação, levando a mover o corpo com mais eficácia e menos esforço (Geis, 2008).

Repetir de maneira mecânica um movimento não serve de nada, há que tomar consciência do mesmo e imaginá-lo. Devemos trabalhar de maneira relaxada, através da sensação e consciencializando o movimento.



Figura 5 – Ginástica Localizada (foto do autor)

No organismo humano, tudo está vinculado e, como consequência, uma interdependência de cada elemento. A coluna vertebral, chamada de “pilar terrestre”, pode-se

dizer que está tudo unido a este amortecedor de choques, árvore da vida do movimento, é necessário trabalhar cada um ao seu ritmo e sem excessos.

Na ginástica localizada o processo ideal deve desenrolar-se da seguinte maneira:

Alargamento dos músculos superficiais, reestruturação dos músculos profundos, tomada de consciência das distintas articulações e dependência dos membros uns em relação aos outros.

Sempre que falamos de atividade física devemos pensar primeiro na postura, a colocação do corpo corretamente para evitar possíveis lesões, sobre tudo, quando nos referimos a um tipo de ginástica em que é importante o movimento, sentir cada parte no nosso corpo, a sua correta colocação e execução.

### 3.4.2 Ginástica com cadeiras

A ginástica com cadeiras, consistiu em sessões estruturadas com séries de exercícios com um determinado número de repetições para diferentes grupos musculares, com objetivo de aumentar: o tônus muscular, as capacidades aeróbia e anaeróbia, a flexibilidade. A ginástica com cadeiras é uma das atividades mais requisitadas em instituições de terceira idade (Geis, 2008).



Figura 6 – Ginástica com Cadeiras (foto do autor)

### 3.4.3 Ginástica com bolas e balões

A ginástica com bolas e balões possui três características que devem ser trabalhadas pelos praticantes: os movimentos corporais, o manuseamento da bola ou balão e o acompanhamento da música. Os três elementos, formam e fundamentam esta modalidade. Na prática, a atividade é baseada no comando direto, tem como objetivo a repetição das tarefas e ensino-aprendizagem. Os exercícios físicos realizados com



Figura 7 – Ginástica com Balões (foto do autor)

este tipo de materiais favorecem principalmente a interação social e a coordenação motora. A preparação é feita visando o futuro, ou seja, o atleta terá sua aptidão físico-motora melhorada e uma melhor estruturação psicológica (Geis, 2008).

#### 3.4.4 Ginástica com arcos

O arco solícita frequentes trocas de mãos e a principal exigência é uma boa coordenação de movimentos, a forma proporciona rolamentos, passagens, rotações. Os principais elementos corporais do arco são a coordenação, agilidade, velocidade e o equilíbrio. Os movimentos devem ter graça, beleza e leveza, para demonstrar entrosamento e harmonia, com a música e com os colegas.



**Figura 8** – Ginástica com arco  
(foto do autor)

Fisicamente, a função desta modalidade é de desenvolver o corpo na totalidade, através de movimentos aperfeiçoados pelo ritmo e pelas capacidades psicomotoras (físicas e artísticas). Os exercícios com arcos reduzem a gordura do corpo, enrijecem os braços, pernas, abdômen e glúteos, aumentam a agilidade, e no geral fortalecem os músculos na sua globalidade, melhorando ao mesmo tempo o sistema cárdio pulmonar (Pilar P. Geis, 2008).

Normalmente o arco é feito de madeira ou plástico, desde que não haja deformação durante os movimentos. Possui entre oitenta e noventa centímetros de diâmetro, o peso é no mínimo de 300g e deve ser rígido, para não deve dobrar.

#### 3.4.5 Dança aeróbica adaptada á terceira idade

A dança é uma arte, a arte do movimento continuado do corpo, é realizada num espaço e ritmo preestabelecido. É a arte do gesto expressivo e rítmico.

Quando nos referimos à dança aeróbica, queremos introduzir músicas mais ou menos conhecidas e adaptar umas formas de dança, seguindo esquemas e ritmos preestabelecidos.



**Figura 9** – Dança aeróbica (foto do autor)

Os princípios da dança aeróbica são sempre os mesmos: harmonia, simetria, equilíbrio, elegância, graciosidade. Quando falamos de danças com idosos, adaptamos a aprendizagem a uma dança segundo Geis (2008), seguindo os seguintes passos:

- Dispor do espaço suficiente para movimentar-se sem dificuldades;
- Eleger músicas com ritmos fáceis e bem marcados;
- Utilizar movimentos e figuras repetitivos;
- Dobrar os tempos para fazer movimentos lentos;
- Evitar movimentos bruscos;
- Seguir os tempos com palmadas ou marcando com os pés;
- Realizar interdependência das figuras, primeiro a percepção temporal, aprendizagem de passos, (pag.116).

### **3.5 Avaliação da aptidão físico-motora dos idosos**

Como forma de avaliação da aptidão físico-motora dos idosos utilizou-se o Protocolo de Avaliação *Functional Fitness Test* (Rikli & Jones, 2001).

#### **3.5.1 Procedimentos de avaliação**

##### **3.5.1.1 Medição da estatura, peso e massa corporal (IMC)**

Equipamento: fita métrica, balança, régua e marcador.

Procedimento: idosos calçados.

Estatura: de pé encostado a uma parede, olhar em frente e a estatura é mediada em centímetros.

Peso: deve-se retirar a roupa mais pesada do corpo e o peso é registrado com aproximação aos 100 gramas.

##### **3.5.1.2 Teste de velocidade – Levantar e sentar na cadeira em 30 segundos**

Objetivo: avaliar a força e resistência dos membros inferiores.

Equipamento: cronómetro, fita métrica, cone e cadeira.

Procedimento: o teste tem início com o participante sentado na cadeira, a uma altura de 43cm. Os braços encontram-se cruzados ao peito, registar o número máximo de execuções corretas realizadas em trinta segundos.

#### **3.5.1.3 Teste de resistência aeróbia – Caminhada 6 minutos**

Objetivo: avaliar a resistência aeróbia.

Equipamento: cronómetro, fita métrica, cones e giz.

Procedimento: medição de um percurso de 50 metros no solo, em segmentos de 5 metros. É registado o número de metros que cada participante consegue andar em 6 minutos.

#### **3.5.1.4 Teste de flexibilidade dos membros inferiores – Sentar e alcançar na cadeira**

Objetivo: avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

Equipamento: cadeira com encosto e régua de 50cm.

Procedimento: o participante está sentado na extremidade do assento da cadeira, com um dos membros inferiores fletido e totalmente apoiado no solo, o outro membro inferior encontra-se esticado, calcanhar no chão e o pé fletido aproximadamente a 90 graus.

As duas mãos, unidas, deve tentar chegar o mais próximo possível dos dedos do pé ou passá-los. Regista-se o número de centímetros, com um menos (-) se não chegar à ponta do pé ou com um (+) se ultrapassar a ponta do pé.

#### **3.5.1.5 Teste de flexibilidade dos membros superiores – Alcançar as mãos atrás das costas**

Objetivo: avaliar a flexibilidade dos membros superiores.

Equipamento: régua de 50cm.

Procedimento: o participante, que se encontra na posição de pé, deve passar uma mão dominante por cima do mesmo ombro num movimento descendente, e a outra mão por trás das costas, num movimento ascendente, e tentar tocar ou sobrepor os dedos médios das duas mãos. Regista-se em centímetros com um menos (-) se não tocar os dedos ou com um (+) se conseguir passar para além dos dedos.

### 3.5.1.6 Teste de agilidade – Sentado, caminhar 2,44 metros e sentar

Objetivo: avaliar a agilidade.

Equipamento: cronómetro, fita métrica, cone e cadeira.

Procedimento: medir uma distância de 2.44m entre o bordo anterior da cadeira e o bordo posterior do cone.

O participante está inicialmente sentado no meio da cadeira, as mãos nas coxas e os pés assentes no solo. Dado o sinal levanta-se da cadeira, caminha o mais rápido possível, contorna o cone e regressa à cadeira.

Os testes só são realizados depois de o executante estar familiarizado com este. Inicia-se o cronómetro ao sinal de “partida”, tenha ou não iniciado o movimento, e pára-se no momento em que a pessoa se senta na cadeira.

O resultado é o número de segundos necessários para se levantar de uma posição sentada, caminhar o mais rápido possível 2,44 metros, girar e voltar à posição sentada. São registados dois valores (duas tentativas) até aos 0,1s e é escolhido o melhor resultado.

### 3.5.2 Avaliação

Houve dois momentos distintos de avaliação, um no início do estágio em setembro 2011 e outro no final em junho de 2012. A aplicação da bateria de testes duas vezes, teve como objetivo o estudo da aptidão físico-motora dos idosos antes do programa de treino e a avaliação depois do programa.

### 3.5.3 Resultados obtidos

#### Medição da estatura, peso e massa corporal (IMC)

Através da análise desta tabela 4, verificamos que depois de 9 meses de estágio a média de IMC é 28,2, e quase todos os indivíduos apresentam valores preocupantes de IMC. Na população só 3 indivíduos apresentam valores normais de IMC, os outros 11 dividem-se em: 7 indivíduo com excesso de peso e 4 indivíduos com obesidade tipo I.

Encontramos uma turma com média de peso de 71,6 e de altura 1,59. Pode-se dizer que é uma turma com peso a mais relativamente aos valores de Altura apresentados.

**Tabela 4** – Tabela relativa às variáveis peso, altura e IMC

Nº	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC – 1ª Avaliação	IMC – 2ª Avaliação
1	62,8	1.56	25,6	24,9
2	82,4	1.61	31,8	30,9
3	63,2	1.55	26,3	25,9
4	60,3	1.51	26,4	26,9
5	72,4	1.55	30,1	29,8
6	70,1	1.69	24,5	24,3
7	72,6	1.57	29,4	29,4
8	78,7	1.46	36,9	37,6
9	70,4	1.64	26,2	26,1
10	65,2	1.61	25,2	24,7
11	67,5	1.52	29,2	29,3
12	62,6	1.64	23,3	22,4
13	85,5	1.68	30,3	30,1
14	88,6	1.70	30,7	30,8
<b>Média</b>	71,6	1,59	28,3	28,2

#### Análise comparativa dos resultados obtidos (1ª Avaliação/2ª Avaliação)

No teste “Levantar e Sentar em 30s”, da 1ª bateria para a 2ª bateria, houve uma diminuição de 40% para 20% de indivíduos do sexo masculino que realizaram o teste e não conseguiram o número de repetições considerado normal, sendo que a percentagem de indivíduos que alcançaram os valores normais passou de 60% para 80%. Nos idosos do sexo feminino verificou-se que uma diminuição de 22,2% para 11,1% de indivíduos que realizaram o teste e não conseguiram o número de repetições considerado normal e a percentagem de indivíduos que alcançaram os valores normais passou de 77,8% para 88,9%. Podemos assim afirmar que, os níveis de força dos membros inferiores aumentaram consideravelmente ao longo do programa de treino.

No teste “Caminhada de 6 Minutos”, houve diminuição de 80% para 40% de indivíduos do sexo masculino que realizaram o teste e não conseguiram alcançar a distância normal, sendo que a percentagem de indivíduos que alcançaram distâncias normais passou de 20% para 80%. Nos idosos do sexo feminino, verificou-se que uma diminuição de 44,4% para 33,3% de indivíduos que realizaram o teste e não conseguiram uma distância normal, sendo que a percentagem de indivíduos que alcançaram distâncias normais passou de 55,6% para 66,7%. Verificou-se que os níveis de resistência aeróbia aumentaram ao longo do programa de treino, havendo uma melhoria considerável principalmente no sexo masculino.

No teste “Sentar e Alcançar”, nenhum dos idosos do sexo masculino ou do sexo feminino obtiveram resultados abaixo do normal na 1ª ou 2ª Bateria de teste. Assim podemos afirmar que, a flexibilidade dos membros inferiores não se alterou ao longo do programa de treino.

No teste “Alcançar mãos atrás costas”, verificou-se uma diminuição de 40% para 20% de indivíduos do sexo masculino que realizaram o teste e não conseguiram valores considerados normais, sendo que a percentagem de indivíduos que alcançaram os valores normais passou de 60% a 80%. Nos idosos do sexo feminino a percentagem dos valores considerados abaixo do normal passou 55,6% para 44,4%, sendo que a percentagem de indivíduos que alcançaram valores normais passou de 44,4% para 55,6%. Houve uma melhoria com algum significado na flexibilidade dos membros superiores.

No teste de Sentado, Caminhar 2,44m e Sentar, a percentagem passou de 60% a 20% de idosos do sexo masculino, e de 22,2% para 11,1% de idosos do sexo feminino que obtiveram resultados negativos. Verificou-se um aumento de 40% para 80% de homens e de 77,8 para 88,9% de mulheres que obtiveram resultados considerados normais. Podemos também dizer que ao longo do programa de treino a agilidade dos idosos também aumentou.

**Tabela 5 – 1ª e 2ª avaliação Fullerton’s Funtional Test (FFFT) (Rikli & Jones, J.,1999,2001)**

1ª Avaliação					
Teste de aptidão física	Avaliação	Homens		Mulheres	
		n	%	n	%
		Levantar e sentar	Abaixo do normal	2	40
Normal	3		60	7	77,8
Total	5		100	9	100
Caminhada 6 minutos	Abaixo do normal	4	80	4	44,4
	Normal	1	20	5	55,6
	Total	5	100	9	100
Sentar e alcançar	Abaixo do normal	0	0	0	0
	Normal	5	100	9	100
	Total	5	100	9	100
Alcançar mãos atrás das costas	Abaixo do normal	2	40	5	55,6
	Normal	3	60	4	44,4
	Total	5	100	9	100
Sentado, caminhar 2,44m e sentar	Abaixo do normal	3	60	2	22,2
	Normal	2	40	7	77,8
	Total	5	100	9	100

2ª Avaliação					
Teste de aptidão física	Avaliação	Homens		Mulheres	
		n	%	n	%
		Levantar e sentar	Abaixo do normal	1	20
Normal	4		80	8	88,9
Total	5		100	9	100
Caminhada 6 minutos	Abaixo do normal	2	40	3	33,3
	Normal	3	60	6	66,7
	Total	5	100	9	100
Sentar e alcançar	Abaixo do normal	0	0	0	0
	Normal	5	100	9	100
	Total	5	100	9	100
Alcançar mãos atrás das costas	Abaixo do normal	1	20	4	44,4
	Normal	4	80	5	55,6
	Total	5	100	9	100
Sentado, caminhar 2,44m e sentar	Abaixo do normal	1	20	1	11,1
	Normal	4	80	8	88,9
	Total	5	100	9	100

## Reflexão crítica

O estágio curricular foi mais uma fase do meu percurso académico, também foi como a meta de uma grande etapa, preenchida de diferentes obstáculos e essencialmente por aprendizagens e experiências.

Um dos objetivos do estágio é o da experiência de ser professor, poder contactar diretamente com idosos. A confrontação com problemas do quotidiano concede-nos um enriquecimento pessoal e profissional. Embora tenha desenvolvido as competências práticas durante o estágio, foi no percurso escolar que adquiri a maior parte das competências teóricas, através das unidades curriculares do curso de desporto, consegui desenvolver aulas com planos adequados e específicos, utilizando os estilos de ensino e de liderança próprios das modalidades.

Ao fazer um processo de retroação em relação a tudo o que fiz durante este estágio, desenvolveria exactamente as mesmas actividades.

Assim, acredito que o estágio foi produtivo a todos os níveis: no empenho, no interesse, na relação com os outros e na adaptação aos problemas do dia. Eu sei que não fui perfeito, pois ninguém o consegue ser, mas posso afirmar que me superei a mim próprio e acredito que isso se refletiu ao longo do estágio. Cresci muito no nível pessoal e profissional, isto graças a todos aqueles que trabalharam diretamente e indiretamente comigo, e acredito firmemente que agora tenho ainda mais autonomia no planeamento e na administração das aulas.

Para finalizar tenho de salientar que foi muito gratificante estagiar no Centro de Dia do Alvendre e poder trabalhar com toda a equipa. Acredito cada vez mais que a atividade física na terceira idade é a área de que gosto mais e é também a área em que tenho mais competências do que as que julgava.

## Conclusão

Depois de terminar o estágio, o primeiro aspeto que quero salientar é o carinho que se criei com os idosos e todas as pessoas que diretamente estiveram ligadas ao meu trabalho. Além disso, foi uma excelente experiência ao nível da atividade física na terceira idade, pois consegui melhorar a organização e planificação do treino. Outra conclusão que se pode tirar do trabalho desempenhado por um técnico superior ligado ao exercício físico na terceira idade, é a de que desempenha um papel importante e concreto no apoio ao idoso, consegue promover um envelhecimento ativo e saudável, assim como apoiar uma população cada vez mais envelhecida.

Estagiar num centro de dia foi importante para o curso, pois contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal, técnico, profissional. O meu futuro passa provavelmente por trabalhar em lares ou centros de dia e através desta experiência prática posso afirmar que me encontro muito mais preparado.

O trabalho realizado ao longo dos nove meses só foi possível graças ao interesse do grupo de idosos em realizar as atividades. Estes procuraram melhorar a sua saúde física e psíquica, ao mesmo tempo que cuidavam da imagem do corpo. Houve sempre grande preocupação com a estética e com a saúde.

No final dos três anos de curso, saliento que foram produtivos e úteis para poder reter o conhecimento suficiente a nível académico e profissional na área do desporto. Saliento ainda que o nosso conhecimento e aprendizagem não devem parar no final da licenciatura.

Termino o trabalho com a noção de dever cumprido e com a sensação de que alcancei os objetivos propostos no início do estágio.

## Bibliografia

Alves, A. (2002). A Influência da Actividade Física Sobre a Saúde Mental de Idosos. *In: Revista digital* – Buenos Aires. Ano 7, N. 38 Julho 2002.

Antunes, C., Pinheiro, Francisco, Nuno, João, Victor (2000). *Freguesias, Autarcas do séc. XXI*, Vol. VI, Bragança, Guarda e Vila Real, pag. 481. Edições ASA.

Berger, L. & Mailoux-Poirier, D. (1995). *Pessoas Idosas: uma abordagem global*. Lisboa. Lusodidacta.

Comissão de Melhoramentos do Alvendre, 2010, Regulamento *interno do Centro de Dia do Alvendre*, entrada em vigor em 1 de Setembro;

*Dicionário Universal da Língua Portuguesa (1996)* – Escolar, Texto Editora;

Geis, P. (2008). *3ª Edad – Actividade Física y Salud*. Badalona, pag.73-100. Editorial Paidotribo.

Marques, A. (1996) *A Prática de Actividades Físicas nos Idosos: As Questões Pedagógica*, pag.11-17. Revista Horizonte.

Nadai, A.(1995). *Programa de actividades físicas e terceira idade*. Revista Motriz- Volume 1, página 120-123, Número 2, Dezembro.

Rikli, E.; Jones,J. (2001). *Senior Fitness, Manual*. Human Knetics, California State University; Fullerton.

Sobral, F. (2003). *Actividade Física, Lazer e Ciclos de Vida. INAUUF – Programa de Estudos Pós-graduados, Turismo Desportivo e Recreologia*, (s.1), (s.e.).

Vila, A. (2009). *Praticar ejercicio físico en la vejez. Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saudablemente*. Barcelona, pag. 79-94. INDE Publicaciones.

Weineck, J. (1991) Idade e Esporte. *In: Biologia do Esporte*. São Paulo, pag. 320-351. Manole.

# Anexos

**Anexo I - Grelhas de registo das avaliações do Fullerton's Test (FFFT)**

**1ª Avaliação**

Nº	M/F	Idade	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC	Lev. e sentar	T 6´	Flex. MI(cm)	Flex. MS(cm)	2,44 m
1	F	77	62,8	1.56	25,6	7	360	+6	-8	5,30
2	F	66	82,4	1.61	31,8	16	470	+10	-16	5,50
3	F	79	63,2	1.55	26,3	15	275	+10	-21	5,20
4	M	78	60,3	1.51	26,4	7	245	+2	-23	10,5
5	F	75	72,4	1.55	30,1	9	470	+14	-12	5,24
6	M	68	70,1	1.69	24,5	18	520	+7	-14	6,10
7	F	75	72,6	1.57	29,4	15	425	+3	-12	8,00
8	F	66	78,7	1.46	36,9	19	315	+12	-21	5,68
9	F	72	70,4	1.64	26,2	17	420	+2	-5	4,57
10	F	75	65,2	1.61	25,2	16	415	+3	-3	7,00
11	F	81	67,5	1.52	29,2	14	440	+5	-4	6,40
12	M	79	62,6	1.64	23,3	15	410	+4	-15	7,80
13	M	78	85,5	1.68	30,3	7	245	-10	-15	7,20
14	M	68	88,6	1.70	30,7	13	365	-2	-24	7,10

**2ª Avaliação**

Nº	M/F	Idade	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC	Lev. e sentar	T 6´	Flex. MI(cm)	Flex. MI(cm)	2,44 m
1	F	77	60,6	1.56	24,9	10	390	+7	-6	5,20
2	F	67	80,4	1.61	30,9	19	525	+17	-16	5,14
3	F	79	62,2	1.55	25,9	20	310	+11	-17	5,20
4	M	79	61,5	1.51	26,9	9	275	+2	-20	9
5	F	76	71,6	1.55	29,8	12	507	+15	-7	4,47
6	M	68	70,4	1.69	24,3	21	550	+9	-10	5,06
7	F	75	73,6	1.57	29,4	19	450	+7	-10	7,85
8	F	67	78,9	1.46	37,6	23	360	+13	-18	5,50
9	F	72	70,4	1.64	26,1	19	470	+6	-8	4,79
10	F	75	64,2	1.61	24,7	18	460	+8	-5	5,72
11	F	82	67,3	1.52	29,3	20	460	+7	-2	5,00
12	M	79	60,6	1.64	22,4	23	450	+6	-14	5,84
13	M	78	84,4	1.68	30,1	8	270	-5	-13	7,34
14	M	69	87,5	1.70	30,8	15	400	+1	-20	6,26

Anexo II – Planificação anual de aulas

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE AULAS										
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Legenda:

	Início do Estágio
	Fim do Estágio
	Aula

**Anexo III – Tabelas de referência rikli & jones – feminina e masculina – valores mínimos**

**Feminina**

	<b>65-75 anos</b>	<b>+ 75 anos</b>
<b>Levantar e sentar</b>	12	9
<b>Caminhada 6 minutos</b>	448,06 m	326,9 m
<b>Sentar e alcançar</b>	-1,9 cm	-6,67 cm
<b>Alcançar mãos atrás das costas</b>	-9,53cm	-16,19cm
<b>Sentado, caminhar 2,44m e sentar</b>	5,9 s	8,2seg

**Masculina**

	<b>65-75 anos</b>	<b>+ 75 anos</b>
<b>Levantar e sentar</b>	12	9
<b>Caminhada 6 minutos</b>	546,36	365,76
<b>Sentar e alcançar</b>	-8,26	-13,65
<b>Alcançar mãos atrás das costas</b>	-19,69cm	-24,77cm
<b>Sentado, caminhar 2,44m e sentar</b>	5,9s	8,4s