

Relatório de Estágio

Jesualdo Gomes Sanca

Curso Técnico Superior Profissional em
Gerontologia

jul | 2022

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA

Jesualdo Gomes Sanca
Julho / 2022

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA

Professora Orientadora: Ana Isabel Lopes Ventura Ferreira
Professora Coorientadora: Maria Alexandra Paiva Martins da Fonseca

Jesualdo Gomes Sanca

Julho / 2022

“As pessoas idosas não são pessoas ‘velhas’, nem doentes ou invalidas, mas sim pessoas em processo de envelhecimento, no qual os aspetos biológicos, sociais, políticos, económicos, psicológicos e culturais se relacionam diretamente”.

Ernesto Martins

Ficha de Identificação

Nome do Aluno: Jesualdo Gomes Sanca

Número de Aluno: 1705665

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estabelecimento de Ensino: Politécnico da Guarda

Curso: Técnico Superior Profissional em Gerontologia

Ano Letivo: 2021/2022

Docente Orientadora: Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

Entidade de Acolhimento: Câmara Municipal da Guarda | Setor do Desporto (Guarda +65)

Morada: : Praça do Município 6300-854 Guarda

Telefone: (+351) 271 220 220

Telemóvel: (+351) 965 920 660

Sede das Atividades: Complexo de Piscinas Municipais, Bairro N^a Sr^a dos Remédios 6300-509
Guarda

Email: E-mail: guarda65un-guarda.pt

Site: <https://www.mun-guarda.pt/>

Supervisora na Entidade de Acolhimento: Maria Alexandra Paiva Martins da Fonseca

Grau Académico: Mestre em atividade física para população especial

Cargo na Instituição: Técnica Superior/Coordenadora de Programa Guarda +65

Duração de Estágio: 750 horas

Início de Estágio: 02 de março de 2022

Fim de Estágio: 01 de julho de 2022

Agradecimentos

No âmbito deste trabalho, gostaria de agradecer em primeiro lugar a Deus por ter me dado força e capacidade durante todo o meu percurso académico.

Agradecer ao Politécnico da Guarda e todos os seus docentes que me acompanharam ao longo do meu percurso académico. Agradecer também à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, especialmente à minha orientadora de estágio professora Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira, professora do mesmo estabelecimento.

Agradecer a Câmara Municipal da Guarda e todos os colaboradores do Programa Guarda +65, desde professores, técnicos e auxiliares de limpeza, de forma especial a minha supervisora do local de estágio Maria Alexandra Paiva Martins da Fonseca (Técnica Superior/Coordenadora de Programa Guarda +65).

Também, agradecer de forma carinhosa e especial a todos os alunos de Programa Guarda +65 com que trabalhei durante todo o meu estágio, pelo carinho, amor e afeto que têm demonstrado a mim.

Agradecer a Dra. Tatiana Sousa (psicóloga da Casa de Saúde Bento Meni), pela oportunidade de que me deu de assistir e acompanhar as sessões de estimulação cognitiva na Casa de Saúde Bento Meni com os idosos do Programa Guarda +65.

Agradecer a minha colega de estágio Tatiana Gamboa, pelo apoio e atenção que tem dado ao longo de estágio.

Agradecer a todos os colegas da turma que me apoiaram neste processo de uma forma direta ou indireta, de modo especial Estevão Ferreira, o meu parceiro da turma ao longo do processo formativo.

Por fim agradecer todos os amigos e familiares que me apoiaram neste processo e experiência, mesmo estando afastados nestes momentos difíceis.

Resumo

Este relatório é um relato do meu estágio curricular que decorreu no Complexo das Piscinas Municipais da Guarda entre outros locais, no âmbito do **Programa Guarda +65** (projeto comunitário criado pela Câmara Municipal da Guarda) e que teve a duração de 750 horas.

O Programa “Guarda +65”, é um projeto que tem como finalidade: promover o envelhecimento ativo melhorando a qualidade de vida a todos os cidadãos do concelho da Guarda com idade igual ou superior a 60 anos e inferior a 95 anos, e desenvolve as suas atividades não só em complexo das Piscinas Municipais da Guarda (instalação sede), mas também nas freguesias rurais e entre outros espaços desportivos que abordarei mais à frente.

Durante o período de estágio trabalhei em equipa com uma das colegas de formação académica (Tatiana Gamboa), sob a supervisão da coorientadora Maria Alexandra Paiva Martins da Fonseca (Técnica Superior/Coordenadora de Programa Guarda +65 e professora no Politécnico da Guarda na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto). Também tive como orientadora de estágio Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira (professora no Politécnico da Guarda na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto).

Todas as atividades desenvolvidas ao longo de estágio foram projetadas de acordo com as capacidades do público-alvo (população idosa), num projeto elaborado em parceria com supervisora de estágio, e que teve resultados positivos na melhoria da qualidade de vida desse mesmo público.

Foi um estágio marcado por momentos inesquecíveis e que também servirá para mim como uma alicerce para futuros projetos académicos.

Palavras-Chave: Estágio; Guarda +65; População idosa.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	II
Resumo.....	III
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas.....	VII
Lista de Acrónimos e Siglas	VIII
Introdução	1
Capítulo I – Instituição (Camara Municipal da Guarda).....	2
1. Instituição.....	3
1.1. Câmara Municipal da Guarda (Programa Guarda+65).....	3
1.2. Objetivos	4
1.3. Atividades Desenvolvidas.....	5
1.3.1. Atividades regulares.....	5
1.3.2. Atividades pontuais.....	6
1.3.3. Programas Para Populações Especiais/Parcerias	6
1.4. Processo de Inscrição dos Participantes	7
1.5. Parcerias	8
1.6. Conduta.....	9
Capítulo II -Envelhecimento da População.....	10
2. Envelhecimento.....	11
2.1. Envelhecimento Demográfico	12
2.1.1. Cenário Demográfico do Distrito da Guarda.....	14
2.2. As Dimensões do Envelhecimento	15
2.3. Principais Patologias das Pessoas Idosa	15
2.4. Envelhecimento Ativo	17
2.4.1. Importância de Exercício Físico na Velhice	18
2.5. Gerontologia.....	18

2.5.1.	As Principais Atividades de Técnico de Gerontologia	19
2.6.	Estratégias de Políticas Sociais e Programas Sociais Para População Idosa	20
Capítulo III - Estágio.....		21
3.	Estágio	22
3.1.	Objetivos de Estágio.....	24
3.2.	Atividades Desenvolvidas.....	24
3.2.1.	Ginástica Sénior nas Freguesias	24
3.2.1.1.	Aula Nº 1 de Ginástica nas Freguesias	27
3.2.1.2.	Aula Nº 2 de Ginástica nas Freguesias	29
3.2.1.3.	Aula Nº 3 de Ginástica nas Freguesias	30
3.2.1.4.	Aula Nº 4 de Ginástica nas Freguesias	33
3.2.2.	Hidroginástica Sénior nas Piscinas Municipais da Guarda	34
3.2.2.1.	1ª Aulas de Hidroginástica	34
3.2.2.2.	2ª Aulas de Hidroginástica	35
3.2.3.	Reforço Muscular no Ginásio do Pavilhão São Miguel.....	37
3.2.4.	Sessões de Estimulação Cognitiva (Casa de Saúde Bento Meni)	39
3.2.5.	1º Encontro Ibérico do Desporto Sénior em Almeida.....	40
3.2.6.	Gestão do Programa Guarda +65.....	42
Reflexão Final.....		44
Bibliografia:.....		45
Anexos		48

Índice de Figuras

Figura 1 - Envelhecimento por senescência	12
Figura 2 - Envelhecimento por senilidade.....	12
Figura 3 - Pirâmide de envelhecimento humana (1940/2060).....	13
Figura 4 - Mapa de Portugal e Guarda.....	14
Figura 5 - Os três (3) pilares da política para o envelhecimento ativo (OMS 2005)	17
Figura 6 - Jogo de boliche na freguesia de Albardo e Pousade	28
Figura 7 - Atividades de aulas nº 2.....	30
Figura 8 - Atividades de aulas nº 3 na freguesia do Albardo	31
Figura 9 - Atividades de aulas nº 3 na freguesia de Pousade	32
Figura 10 - Atividades de aulas nº 3 na freguesia de Casal de Cinza	32
Figura 11 - Aulas nº 4 na Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão.....	33
Figura 12 - Fotos da minha 1ª aulas de hidrogenástica sénior	35
Figura 13 - Fotos da minha 2ª aulas de hidrogenástica sénior	36
Figura 14 - Plano do treino da aulas do reforço muscular (parte de frente).....	37
Figura 15 - Plano do treino da aulas do reforço muscular (parte de trás).....	38
Figura 16 - Aulas do reforço muscular no ginásio do Pavilhão São Miguel	39
Figura 17 - Sessão de estimulação cognitiva na Casa de Saúde Bento Meni.....	40
Figura 18 - Município da Guarda no 1º encontro ibérico do desporto sénior em Almeida	42
Figura 19 - Dados dos alunos de hidro sénior 1.....	43

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Valor das mensalidades.....	8
Tabela 2 - Estratégias de políticas sociais e programas sociais para população idosa	20
Tabela 3 - Cronograma semanal da rotina de estágio	23
Tabela 4 - Planificação das aulas de ginástica nas freguesias.....	25
Tabela 5 - Planificação das aulas de hidrogenástica sénior	26
Tabela 6 - Plano de aulas nº 1 de ginástica nas freguesias.....	53
Tabela 7 - Plano de aulas nº 2 de ginástica nas freguesias.....	55
Tabela 8 - Plano de aulas nº 3 de ginástica nas freguesias.....	57
Tabela 9 - Plano de aulas nº 4 de ginástica nas freguesias.....	59
Tabela 10 - Plano de aulas nº 1 de hidrogenástica	61
Tabela 11 - Plano de aulas nº 2 de hidrogenástica	63

Lista de Acrónimos e Siglas

AVC - Acidente Vascular Encefálico

AVE - Acidente Vascular Encefálico

BI - Bilhete de Identidade

CMG - Câmara Municipal da Guarda

DCL - Défice Cognitivo Ligeiro

DGS - Direção Geral de Saúde

DPOC - Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

EAPN - European Anti Poverty Network /Rede Europeia Anti Pobreza

GESP - Gabinete de Estágio e Saídas Profissionais

IAS - Indexante de Apoios Sociais

IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social

IRS - Imposto de Rendimento Singular (Imposto sobre Rendimento das Pessoas Singulares)

NIF - Número de Identificação Fiscal

OMS - Organização Mundial de Saúde

ONU - Organização das Nações Unidas

PIPAM - Programa de Intervenção Precoce nas Alterações da Memória

SNS - Sistema Nacional de Saúde

TeSP - (Técnico Superior Profissional)

ULS - Unidade Local de Saúde

Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito de estágio curricular do Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) em Gerontologia, administrado pelo Politécnico da Guarda, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), para obtenção de diploma de Técnico Superior Profissional de Gerontologia.

Todo o processo de estágio foi desenvolvido ao longo de quatro meses, começando no dia dois de março de dois mil e vinte e dois e terminando no dia um de julho de dois mil e vinte e dois, contabilizando um total de setecentas e cinquenta horas.

O estágio foi admitido pela Câmara Municipal da Guarda, o qual aproveitei como uma oportunidade para demonstrar as minhas capacidades e experiência adquiridas ao longo do meu percurso académico.

O referido estágio teve como objetivo desenvolver de forma prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo de formação académica. Sendo assim, tive como público-alvo a população idosa.

No decorrer de estágio desenvolvi, junto com minha supervisora, diversas atividades que promovem o bem estar físico, mental e psicológico da pessoa idosa, fazendo com que esta população tivesse um envelhecimento mais saudável, evitando ou minimizando, as diversas patologias frequentes na terceira idade. Também durante o período de estágio aprimorei bastante o meu conhecimento através da atuação constante com o público-alvo.

Este relatório encontra-se dividido em três capítulos: primeiro capítulo apresento uma caracterização da instituição de acolhimento assim como as outras instalações onde ocorreram diversas outras atividades.

No segundo capítulo abordei o conceito da Gerontologia explicando as competências de um técnico de gerontologia, o conceito de envelhecimento, principais causas do envelhecimento. Ainda neste mesmo capítulo apresentarei os diferentes tipos de envelhecimento, as principais patologias das pessoas idosas, o conceito de envelhecimento ativo e as estratégias de políticas sociais e programas sociais para população idosa. No terceiro e último capítulo, apresentarei de forma detalhada todas as tarefas desenvolvidas ao longo de estágio curricular.

Para a realização deste relatório tive que usar várias metodologias como: pesquisas bibliográficas, *sites* de *internet*, vídeos, livros, documentos fornecidos pela instituição de estágio e entre outros adquiridos ao longo do processo formativo.

Capítulo I – Instituição (Camara Municipal da Guarda)



1. Instituição

1.1. Câmara Municipal da Guarda (Programa Guarda+65)

A Guarda é uma cidade portuguesa com 1.056 metros de altitude máxima, sendo a mais alta cidade do Portugal. Com 26.446 habitantes no seu perímetro urbano (Recenseamento Geral da População, INE 2021), e o Distrito da Guarda está situada na região estatística do centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela. É sede do município da Guarda com 712,1 km² de área e 40 126 habitantes de acordo com o Recenseamento de 2021, subdividido desde a reorganização administrativa de 2012/2013 em 43 freguesias.

O Município da Guarda, enquanto autarquia local, dispõe de atribuições, designadamente, no domínio da educação, do património, da ciência e cultura e dos tempos livres e desporto. O Programa Guarda +65, programa municipal de exercício físico e envelhecimento ativo, é promovido pelo Câmara Municipal da Guarda junto da população sénior do concelho, e tem como sede das atividades o complexo das Piscinas Municipais da Guarda.

Complexo das Piscinas Municipais da Guarda localiza-se numa zona com boas acessibilidades com um parque de estacionamento gratuito com capacidade para aproximadamente 200 viaturas e com serviço de restauração (com bar e esplanada) com capacidade para servir refeições a grupos grandes.

O complexo das Piscinas Municipais da Guarda tem ao dispor serviços diversos com prática aquática:

- escola de natação (bebés, infantil, iniciação as técnicas, aperfeiçoamento e manutenção);
- natação livre;
- hidroginástica sénior;
- hidroginástica localizada;
- hidroterapia;
- *deepwater*.

Ainda é composto por espaços interiores e exteriores que potenciam o desenvolvimento de atividades diversas em todas as épocas do ano.

O espaço interior é predominantemente constituído por:

- áreas amplas com boas entradas de luz natural;

- tanque semiolímpico (25 metros) com 8 pistas e com profundidade variável de 1,80m a 2,00m e o qual se encontra homologado pela Federação Portuguesa de Natação para a realização de competições nacionais e internacionais;
- tanque de aprendizagem com 18m x 10m, profundidade variável de 1,30m a 0,70cm;
- bancadas com capacidade aproximada de 300 lugares sentados;
- ginásio;
- espaço de acesso gratuito à internet.

O espaço exterior é composto por:

- zona relvada ampla e com sombras;
- solário;
- zona multiusos;
- dois campos de ténis;
- três tanques, um de água aquecida e dois de água fria que funcionam na época de verão (julho a setembro) com uma vertente lúdico-recreativa.

1.2. Objetivos

O Programa Guarda +65 tem os seguintes objetivos:

- proporcionar à população do concelho da Guarda atividade física regular e orientada com vista a melhoria da qualidade de vida e adoção de estilos de vida saudáveis;
- sensibilizar a população sénior para os benefícios da prática regular da atividade física e o seu contributo para um envelhecimento ativo;
- diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, combatendo o sedentarismo e inatividade da população;
- desenvolver e melhorar as componentes da aptidão física do idoso que mais contribuem para a sua qualidade de vida e saúde (composição corporal, aptidão cardiovascular, força e resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação);
- contribuir na prevenção de doenças, ajudando a reduzir o risco de obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, doenças osteoarticulares, declínio da função cognitiva e risco de quedas;
- monitorizar e controlar os níveis de atividade física, condição física e funcional bem como o impacto destes parâmetros na qualidade de vida da população idosa do concelho;

- promover a interação social e cultural;
- promover atividades pontuais como comemorações de efemérides, caminhadas, atividades ao ar livre, jogos tradicionais, ações/*workshops* de formação e sensibilização para a temática da atividade física, saúde e qualidade de vida do idoso e avaliações médicas e da aptidão física.

Os destinatários deste projeto são os munícipes do concelho da Guarda, institucionalizados ou não, com idade igual ou superior a 60 anos e inferior a 95 anos, em situação de pré-reforma/reforma e que não desempenhem atividade profissional remunerada.

1.3. Atividades Desenvolvidas

Este programa realiza atividades regulares com a população idosa e com populações especiais, durante o ano e com frequência semanal, assim como atividades pontuais.

1.3.1. Atividades regulares

A principais atividades regulares são:

- hidrogenástica;
- reforço muscular (força);
- ginástica sénior;
- ginástica nas freguesias;
- programa diabéticos.

Todas as atividades regulares realizam-se com uma frequência de 2 a 3 vezes por semana, com duração de 45 minutos/aula, sendo todas elas orientadas por um Técnico Superior do Exercício Físico. Na atividade de reforço muscular, são elaborados planos de força individuais, sendo ajustados/atualizados a cada 4 semanas de acordo com o desempenho do participante. Os locais para a realização das aulas são o Complexo Municipal de Piscinas, o Ginásio do Estádio, o Pavilhão do Inatel e o Ginásio da ESECD do Politécnico da Guarda, podendo, no entanto, serem utilizados outros espaços desportivos. Nas freguesias rurais as aulas são ministradas nos locais sugeridos pelas mesmas e obedecem às condições de arejamento e higienização impostas pelas autoridades de saúde competentes.

Nas atividades de grupo, Hidrogenástica, Ginástica Sénior, Ginástica nas Freguesias, cada grupo tem um mínimo de 08 e máximo de 15 alunos. O número máximo de alunos é alargado mediante espaço disponível para as aulas, segurança, acessibilidade e higiene, tendo em conta as

orientações da DGS em vigor. (Orientação nº 030/2020, atualizada em 17/08/2021). sempre que o número de interessados o justifique e existam espaços para a prática são criados novos grupos.

1.3.2. Atividades pontuais

No decorrer do ano, o município em colaboração com outros parceiros, promovem um conjunto de atividades pontuais, como a comemoração de efemérides, caminhadas, atividades ao ar livre, ações/*workshops* de formação, avaliações médicas e de aptidão física, que são objeto de programação específica. São organizadas ações de sensibilização para a temática da atividade física, saúde e qualidade de vida do idoso nas várias freguesias/instituições que manifestem interesse. Com a periodicidade bimensal, são organizadas Tertúlias Temáticas, que pretendem contribuir para um envelhecimento mais ativo, a realizar em parceria com a EAPN, Núcleo da Guarda e a Casa de Saúde Bento Meni.

1.3.3. Programas Para Populações Especiais/Parcerias

Existem ainda um conjunto de programas específicos para públicos “especiais”, que são desenvolvidos em parceria com outras instituições, públicas e privadas da cidade, que são: PIPAM e Programa diabéticos

PIPAM - Programa de Intervenção Precoce nas Alterações da Memória

Este programa é realizado em parceria com a Casa de Saúde Bento Menni, que pretende através da estimulação e reabilitação cognitiva e física promover um envelhecimento ativo, através da prevenção da sintomatologia associada ao défice cognitivo ligeiro (DCL), a partir das seguintes normas estabelecidas:

- participantes com idades compreendidas entre os 55 e os 75 anos, que não apresentem demências;
- duas sessões semanais de estimulação cognitiva, duas de estimulação física (Hidroginástica /reforço muscular) e uma sessão mensal de psicoeducação;
- as sessões têm a duração de 45 minutos e são acompanhadas por Técnicos especializados (Neuropsicóloga, Técnico do Exercício Físico e Psicopedagoga);
- é feita uma avaliação inicial dos participantes e replicada no final do programa de intervenção.

Programa diabéticos

Foi criada na 12ª edição da Guarda +65 um trabalho específico direcionado, numa fase inicial, para Diabéticos (tipo 2), cuja inscrição e organização dos grupos obedece a critérios específicos:

- grupos com máximo de 15 participantes;
- o grupo terá uma frequência de 3 aulas de 45 minutos por semana;
- a inscrição só é validada quando recomendada, por escrito, pelo Médico de Família do SNS;
- as aulas decorrem, preferencialmente, no Estádio Municipal da Guarda.

No programa de atividade física para diabéticos, as sessões são orientadas por um técnico de desporto da CMG (Camara Municipal da Guarda) e a ULS (Unidade Local de Saúde) assegura a presença de um enfermeiro para o acompanhamento dos utentes durante a atividade e atuação imediata de alguma ocorrência adversa. O Politécnico da Guarda colabora na elaboração das sessões de atividade física e disponibiliza estudantes para acompanhamento das atividades.

1.4. Processo de Inscrição dos Participantes

O processo de inscrições realiza-se nas Piscinas Municipais ou junto dos parceiros locais (Juntas de Freguesia ou IPSS). Para o efeito de formalização da candidatura, é fornecido um impresso próprio.

No ato da inscrição cada participante entrega:

- ficha de inscrição/renovação devidamente preenchida e assinada pelo participante;
- apresenta Cartão de Cidadão ou BI/NIF no sentido de confirmar os dados do participante;
- o comprovativo da tarifa de inscrição no valor de 16€, referente ao seguro de acidentes pessoal;
- fotocópia da nota de liquidação do IRS do ano anterior ou certidão de rendimentos.

As inscrições são feitas nas primeiras semanas antes do início de nova edição, condicionado ao número de vagas.

Cada grupo é constituído por um número mínimo de 08 e máximo de 15 participantes. Depois de preenchido o número de vagas em cada grupo é criada uma lista de espera por ordem de inscrição. Sempre que o número de alunos justificar, é criado novo horário/turma.

A participação no Programa Guarda +65 implica o pagamento de uma tarifa de inscrição no valor de 16€/ ano que inclui o seguro de acidente pessoal.

A frequência da modalidade de Hidroginástica implica o pagamento de uma mensalidade, conforme previsto na tabela (Tabela 1).

Tabela 1 - Valor das mensalidades

Rendimento per capita do agregado familiar	Mensalidade
Inferior ao valor do I.A.S.	7,5€
Até 2 vezes o valor do I.A.S.	15€
Superior a 2 vezes o valor do I.A.S.	21€
Nota: I.A.S. (Indexante de Apoios Sociais), Portaria nº27/2020, Artigo 2º, Valor fixado em 438,81€	

Fonte: Guarda +65

O valor da mensalidade de Hidroginástica são 50% do valor referido na (Tabela 1), quando a frequência corresponder a uma aula por semana.

O pagamento da tarifa de inscrição e da mensalidade de Hidroginástica é efetuado na receção das Piscinas Municipais.

1.5. Parcerias

O Programa Guarda +65 é desenvolvido em parceria com o Politécnico da Guarda, a Unidade Local de Saúde da Guarda (ULS), a EAPN-Núcleo Distrital da Guarda, a Casa de Saúde Bento Meni da Guarda e as Juntas de Freguesia.

Todas as atividades a decorrer no âmbito do Programa Guarda +65 são coordenadas, orientadas e ministradas por Técnicos Superiores de Desporto com formação especializada.

Também conta com a participação de estagiários nas atividades a decorrer no âmbito do Programa.

1.6. Conduta

Não tendo caráter obrigatório, todos os participantes devem consultar o seu médico de família no sentido de realização de um exame médico prévio, de modo a assegurar que não possuem contraindicações para a prática desportiva.

E para o bom funcionamento das atividades é fundamental, para além de uma conduta civicamente aceitável, a pontualidade e assiduidade dos participantes.

Todas as situações que não são previstas nas normas de funcionamento da instituição são objeto de análise pela entidade promotora.

Capítulo II - Envelhecimento da População



2. Envelhecimento

Este tipo de projetos reveste-se de particular importância numa sociedade onde o envelhecimento demográfico é uma realidade.

“O processo de envelhecimento dá-se no ser humano desde que nasce e não a partir de uma determinada idade” (Martins, 2003, p.143). Sendo assim, podemos defini-lo como um processo pelo qual o jovem se transforma em idoso.

O envelhecimento é um "processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo". (Costa et al., 1999, p. 43). Nos países em desenvolvimento é considerada uma pessoa idosa com 60 anos. E nos países desenvolvidos a partir de 65 anos como no caso de Portugal.

Atualmente, a Europa tem a maior percentagem da população com 60 anos ou mais (25%). E segundo as pesquisas feitas pela Organização das Nações Unidas (ONU), até 2050 todas as regiões do mundo, exceto África, terão quase um quarto ou mais das respetivas populações com mais de 60 anos.

Existem dois tipos de envelhecimento:

- **Senescência** - Processo natural de envelhecimento.
- **Senilidade** - Envelhecimento patológico; danos à saúde; doenças ou maus hábitos de saúde.

Na figura 1, apresento uma representação do envelhecimento por senescência, pode-se perceber que esta pessoa teve um envelhecimento natural. Um envelhecimento que poderá não envolver as questões patológicas. E na figura 2, apresento uma imagem do envelhecimento por senilidade onde se nota uma grande diferença na forma de envelhecimento destas duas pessoas. Este pode resultar, entre outros fatores, de questões associadas a patologias diversas, aspetos culturais, também os hábitos e comportamentos alimentares, de saúde, de socialização, entre outros.



Figura 1 -Envelhecimento por senescência

Fonte: foto de envelhecimento - Procurar (bing.com)



Figura 2 - Envelhecimento por senilidade

Fonte: foto de envelhecimento - Procurar (bing.com)

2.1. Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento demográfico é um fenómeno que surgiu a partir da segunda metade do século XX, em Portugal, e que tem como causas principais:

- avanço da medicina;
- aumento da esperança média de vida;
- baixa taxa de mortalidade;
- declínio da natalidade;
- entre outros fatores.

Todos esses pontos referidos tiveram grandes impactos no envelhecimento demográfico porque, com o avanço da medicina, houve condições sanitárias (acesso aos cuidados de saúde) assim como saneamento básico (sistema de esgotos) e as pessoas passaram a viver num ambiente mais saudável. Desta forma tendo uma vida mais saudável, as pessoas passaram a viver mais anos de vida do que viviam no passado. Assim, aumentou a esperança média de vida e o índice de longevidade e diminuiu a taxa da mortalidade. E enfim, com o declínio da natalidade, fez com que se aperceba a margem de diferença entre o número da população jovem em relação a população idosa. De modo que a pirâmide mundial do envelhecimento populacional inverte cada vez mais como se vê nas imagens dos gráficos da (Figura 3).

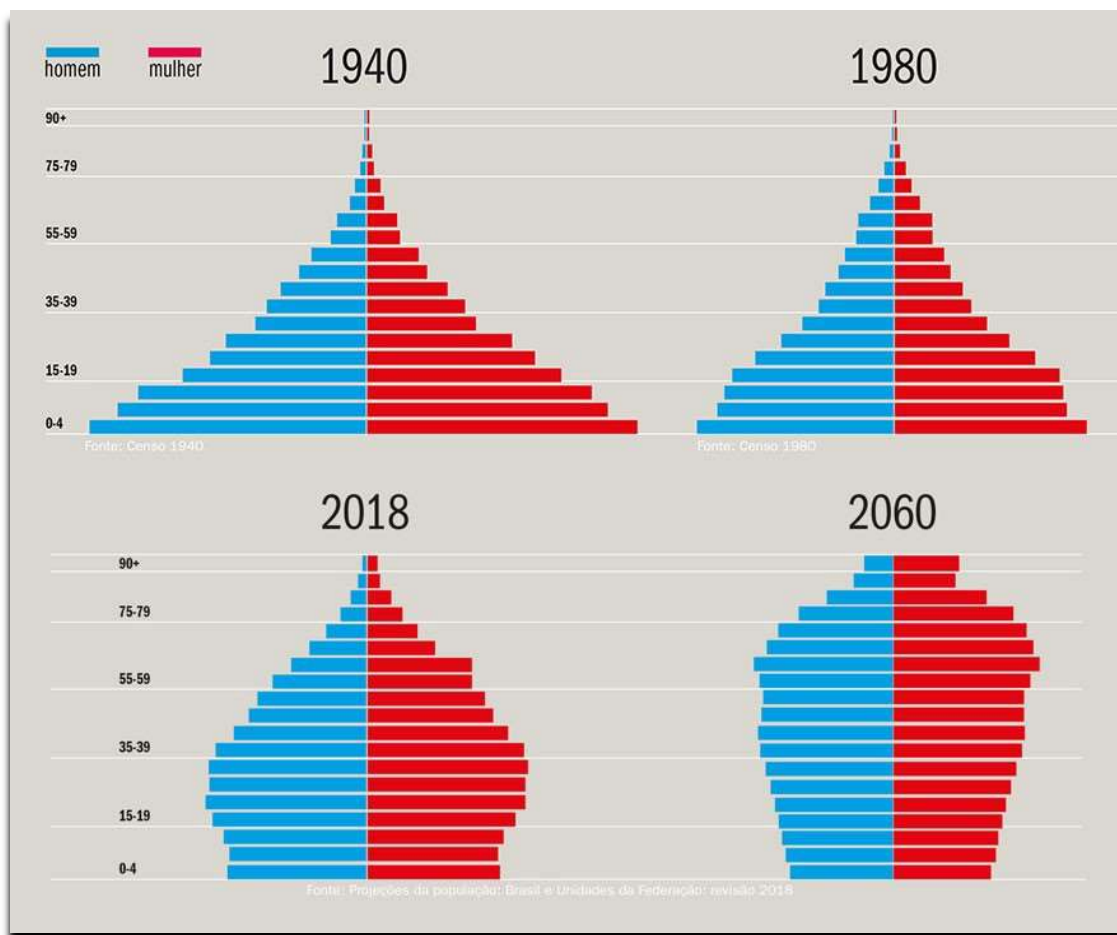


Figura 3 - Pirâmide de envelhecimento humana (1940/2060)

Fonte: pirâmide de envelhecimento mundial – (Bing images)

2.1.1. Cenário Demográfico do Distrito da Guarda

O Distrito da Guarda está localizado na região centro de Portugal conforme mostra a (Figura 4) e corresponde à antiga província da Beira Alta. É constituído por 14 concelhos e 242 freguesias, ocupando uma área total de 5 518 Km².

O Distrito da Guarda, um pouco à semelhança com o interior de Portugal, tem visto a sua população decrescer, particularmente a partir da década de 60 do século XX, período coincidente com a guerra colonial. Em 150 anos perdeu dezenas de milhares de habitantes e assistiu a um envelhecimento da sua população.

Os mais jovens foram emigrando para o estrangeiro ou para as cidades do litoral. Os mais velhos foram ficando.

Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), no Recenseamento Geral da População 2021, o Distrito da Guarda, com 14 municípios, contabiliza 143.019 residentes, o que significa que perdeu, em dez anos, 17.920 pessoas ou seja menos 11,1% da sua população comparando aos Recenseamento Geral da População no 2011, no qual registaram um total de 160.939 habitantes.



Figura 4 - Mapa de Portugal e Guarda

Fonte: mapa de Portugal e guarda – (Bing images)

2.2. As Dimensões do Envelhecimento

O envelhecimento como um processo que desenvolve ao longo de toda vida, ele vai se tornando a pessoa cada vez mais vulnerável a medida que o tempo passa. E todo esse processo de mudanças ocorrem em seguintes dimensões: biológicas, psicológicas e sociais.

Dimensão Biológica – É o processo de transformação do organismo que ocorre após a maturação sexual, que implica a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência.

Dimensão Psicológica - Tem haver com aspetos emocionais da pessoa e aspetos cognitivos como a perda da memoria que é causada muita das vezes pelo alzheimer.

Dimensão Social - Capacidade de adaptação do desempenho de papéis e comportamentos esperados para a idade, reforma e circunstâncias económicas.

2.3. Principais Patologias das Pessoas Idosa

As pessoas idosas são os que mais sofrem com doenças, tendo em cota as grandes mudanças causadas no organismo pelo processo de envelhecimento. Essas mudanças trazem consigo várias doenças. Segundo *site* (Dicas de Saúde), as doenças mais comuns são:

- Alzheimer
- Doença de Parkinson;
- Osteoartrose;
- Diabetes;
- Osteoporose;
- Derrames (acidente vascular cerebral);
- Pneumonia;
- Cancro;
- Enfisema e bronquite crônica;
- Infecção urinária.

Alzheimer - é uma alteração progressiva das áreas do cérebro, que resulta em alterações da memória, comportamento, linguagem e personalidade, e que podem interferir diretamente na qualidade de vida. ¹

Parkinson - é uma doença degenerativa do cérebro, caracterizada por alterar os movimentos, provocando tremor, rigidez dos músculos, lentificação dos movimentos e desequilíbrio. ²

Osteoartrose ou artrose - uma doença articular resultante da falência de vários processos de reparação face a múltiplas agressões e lesões sofridas pela articulação. ³

Diabetes - é uma doença metabólica crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue. ⁴

Osteoporose - é caracterizada pela diminuição da massa óssea e deterioração da arquitetura do osso, conduzindo ao aumento do risco de fratura. ⁵

Derrames (acidente vascular cerebral) - é o entupimento ou rompimento dos vasos que levam sangue ao cérebro, provocando a paralisia da região afetada no cérebro. Também é chamado de Acidente Vascular Encefálico (AVE). ⁶

Pneumonia - é uma infeção dos sacos de ar em um ou ambos os pulmões e é caracterizado por tosse severa com fleuma, febre, calafrios e dificuldade em respirar. ⁷

Cancro - é um termo que abrange mais de 100 diferentes tipos de doenças malignas que têm em comum o crescimento desordenado de células, que podem invadir tecidos adjacentes ou órgãos a distância. ⁸

Enfisema e bronquite crônica - doenças pulmonares que se enquadram no termo doença pulmonar obstrutiva crônica ou DPOC. Alguns dos sintomas são semelhantes, como falta de ar e chiado no peito, mas são condições diferentes. ⁹

Infeção urinária - é a infeção que afeta os órgãos do trato urinário. Pode ser dividida em infeções da uretra (uretrite), da bexiga (cistite) ou do rim (pielonefrite). ¹⁰

¹ <https://www.tuasaude.com/demencia/>

² <https://www.tuasaude.com/parkinson/>

³ <https://www.cuf.pt/saude-a-z/osteoartrose>

⁴ <https://www.tuasaude.com/diabetes/>

⁵ <https://www.cuf.pt/saude-a-z/osteoporose>

⁶ AVC (derrame cerebral): conheça os sintomas, causas e sequelas | Hospital Pracor

⁷ PNEUMONIA SINTOMAS CAUSAS E TRATAMENTO - (drasandrachagas.com.br)

⁸ <https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer?msclkid=975a1c8cc56d11eca8e1fe24fb5399c9>

⁹ Enfisema vs. bronquite crônica: qual a diferença? - Respostas Sempre Atualizadas

¹⁰ Infeção urinária - o que é, causas, sintomas, tratamento, cura (saudebemestar.pt)

2.4. Envelhecimento Ativo

Organização Mundial de Saúde OMS (2002), definiu o envelhecimento ativo como o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento, ou seja, o envelhecimento ativo não é só ausência de doença, mas inclui também uma participação da pessoa em diferentes áreas e contexto da vida social.

“Um envelhecimento bem-sucedido, satisfatório ou ativo não depende exclusivamente de fatores como sorte ou património genético. Depende de cada um de nós, das ações e responsabilidades individuais”, (Paúl e Ribeiro, 2011, p.1).

A participação, saúde e segurança conforme mostra na (Figura 5), são fatores chave para envelhecimento ativo. Pois, são considerados pela Organização Mundial de Saúde como determinantes do envelhecimento ativo.



Figura 5 - Os três (3) pilares da política para o envelhecimento ativo (OMS 2005)

Fonte: imagem do determinantes de envelhecimento ativo – (bing images)

Quando OMS refere estes três pilares de envelhecimento ativo (a participação social, saúde e segurança) como elementos que sustentam o modelo de envelhecimento ativo, refere-se à

inserção do idoso na sociedade ou seja na comunidade em que se está inserido de uma forma saudável e segura onde haja os espaços privados e o clima social de não violência das comunidades. Isto é, na família, na política, religião, cultura, entre outros. “Para criar uma qualidade e satisfação no dia-a-dia de um idoso é necessário a promoção de relações sociais, de convivência e comunicação com os outros”. (Martins, 2003, p.145.) “A família, os grupos de pares, os exercícios da cidadania emergem como palcos incontornáveis da vida social do ser humano e a participação ativa nestes contextos, a verdadeira prova da vida”. (Paúl e Ribeiro, 2011, p.4). Pois, ser ativa significa participar a nível social, económico, cultural e espiritual com toda autonomia e independência. Muito embora somos confrontados com algumas limitações causadas pelas patologias frequentes da terceira idade.

Atualmente a Organização Mundial de Saúde prioriza “aprendizagem ao longo da vida” como um dos pilares também do envelhecimento ativo. Pois, é preciso manter-se de mente aberta para uma possível, e bem provável, redefinição de carreira, e planejar uma continuação da vida em sociedade mesmo depois da reforma.

2.4.1. Importância de Exercício Físico na Velhice

O exercício físico tem uma grande importância na vida dos idosos. E muitas das vezes é confundido com atividades físicas.

O exercício físico é uma atividade definida, realizada em um tempo determinado e com objetivos específicos, enquanto que atividade física é todo movimento que realizamos no nosso dia a dia. Um plano de exercício físico bem elaborado e organizado pode contribuir bastante para saúde e bem-estar de um idoso. Pois, retarda o seu declínio funcional e torna o mais autónomo nas suas atividades de vida diária como cozinhar, limpar a casa, fazer jardinagem, entre outras.

Os exercícios físicos podem ser realizados em meio terrestre ou aquático. E cada exercício físico tem um objetivo específico. Existe exercícios de resistência aeróbia, exercícios de resistência muscular, exercícios de flexibilidade, exercícios de força e exercícios de velocidade. Cada um desses exercícios pode ser realizado pelo idoso dependendo do seu grau de mobilidade.

2.5. Gerontologia

A Gerontologia é uma especialidade voltada para o estudo do processo fisiológico do envelhecimento, explicando as mudanças típicas deste processo e dos seus determinantes

genético-biológicos, psico e socioculturais ou seja é uma ciência que estuda o envelhecimento humana em todas as vertentes.

“Gerontologia oferece o enquadramento adequado para abordar o estudo e a intervenção na velhice e o envelhecimento humano” (Pinto e Osório, 2007, p.47).

A palavra “Gerontologia” surgiu em 1903, e é derivada do grego (gero = envelhecimento + logia = estudo).

“A Gerontologia é um amplo campo disciplinar e profissional que abriga numerosos temas, interesses e questões relacionadas ao idoso, a velhice e ao envelhecimento”, (Freitas et al., 2006, p.11).

Um especialista em gerontologia é chamada de gerontólogo. E essa pessoa atua de forma multidisciplinar a fim de garantir mais qualidade de vida e bem estar da população que envelhece.

2.5.1. As Principais Atividades de Técnico de Gerontologia

Segundo o Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, as principais atividades de um técnico de gerontologia são:

- Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Assegurar as necessidades fisiológicas básicas da pessoa idosa;
- Conceber e desenvolver ações de educação e saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;
- Conceber e desenvolver projetos de animação visando a estimulação das capacidades cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras;
- Acompanhar e prestar apoio psicossocial à pessoa idosa;
- Assegurar a comunicação com a pessoa idosa, com a família, com a comunidade, organizações e instituições;
- Atuar em conformidade com as normas da instituição, de ética e deontologia;
- Organizar espaços, planejar e desenvolver sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;
- Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa.

2.6. Estratégias de Políticas Sociais e Programas Sociais Para População Idosa

Segundo Pinto e Osório (2007) mostra que as análises de diferentes serviços e ou programas públicos estrutura-se em três grandes blocos de estratégias políticas para a terceira idade, que são especificamente: as medidas de promoção de cuidados aos idosos dependentes; as medidas de promoção do envelhecimento ativo e as medidas de promoção do envelhecimento produtivo (Tabela 2).

Tabela 2 - Estratégias de políticas sociais e programas sociais para população idosa

Estratégias globais	Programas sociais específicos
A. Promoção ao cuidado	Serviços de informação; Assessoria legal e defesa de direitos; Programas residências e ou de internamento; programas do cuidados a idosos inovadores ou alternativos; centros de atenção diurna e noturna; programas de adaptação ambiental; programas de cuidado domiciliário; programas de alívio para cuidadores e intervenção em negligência e maus tratos a idosos.
B. Promoção do envelhecimento ativo	Programas de saúde e bem-estar físico; programas de ingressos económicos e programas educacionais (formais e não formais).
C. Promoção do envelhecimento produtivo	Voluntários sénior e programas intergeracionais e programas de emprego sénior (setor terciário).

Fonte: Osório, et al.: *As Pessoas idosas* (2007)

Capítulo III - Estágio



3. Estágio

Dei início ao meu estágio curricular no dia **02 de março de 2022** nas Piscinas Municipais da Guarda, depois de uma aceitação por parte da Camara Municipal a pedido do GESP (Gabinete de Estágio e Saídas Profissionais) do Politécnico da Guarda, para uma duração de 750 horas.

Logo no primeiro dia de estágio fui apresentado, pela minha supervisora da instituição (Alexandra Paiva Fonseca), que me deu a conhecer as instalações onde iria decorrer o estágio (Complexo das Piscinas Municipais da Guarda), inclusive os equipamentos e materiais do trabalho e todo o pessoal que ali trabalham também.

O estágio não decorreu somente num local mas sim, em diferentes sítios tendo em conta a dimensão do Programa Guarda +65, onde fui integrado para o meu estágio.

A maior parte de estágio decorreu nas Piscinas Municipais, a própria sede, onde realizávamos por semana nove aulas de hidroginástica sénior com idosos inscritos no programa. Também é onde fica o próprio escritório do Programa Guarda +65 no qual passo horas trabalhando na parte da gestão quando não temos aulas para dar.

Todas as terças e quintas vamos pelas freguesias de manhã dar aulas de ginástica sénior para os idosos do Albardo; Pousade e Casal de Cinza. E na sexta feira, às vezes íamos para freguesia da Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão dar aulas de ginástica sénior para os idosos dali, ou às vezes ficamos no escritório na parte da gestão do programa.

E às quartas feiras íamos sempre, no período de manhã, dar aulas de reforço muscular para idosos no ginásio do Pavilhão São Miguel.

Todas as aulas são proporcionadas de acordo com a condição física e motora dos idosos considerando o grau da mobilidade de cada idoso. Pois, são todos submetidos a uma avaliação da aptidão física funcional chamada Protocolo dos Testes de *Rikli end Jones*. Um protocolo que permite avaliar o grau da mobilidade de um individuo antes de ser submetido a uma atividade física.

Ao longo de todo o estágio estive como auxiliar da minha supervisora da instituição. E juntos, elaborámos um plano de ação que me ajudou a orientar durante todo o meu estágio.

A minha rotina semanal de estágio era quase sempre a mesma, como se pode notar na (Tabela 3). Entrava segundas, quartas e sextas feira às 9:00h e saía às 18:30h. As terças e quintas o horário era das 8:30h às 18:30h. Estas rotinas diárias só mudavam quando houvesse uma atividade agendada com outros parceiros do Programa Guarda +65, como no caso da Casa de Saúde Bento

Beni que realizava pontualmente as sessões de estimulação cognitiva com os idosos do Programa Guarda +65, ou quando ocorria um fórum ou palestra direcionados à terceira idade.

Tabela 3 - Cronograma semanal da rotina de estágio

Cronograma Semanal da Rotina de Estágio				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Gestão (09:00 - 12:00)	Freguesia do Albarido, Pousade e Casal de Cinza (08:30 - 12:15)	Reforço Muscular no Pavilhão S. Miguel (09:00 - 10:00)	Freguesia do Albarido, Pousade e Casal de Cinza (08:30 - 12:15)	Reforço Muscular no Pavilhão S. Miguel (09:00 - 10:00)
Hidro Sénior 1 (12:00 - 12:45)	Gestão (12:30 - 13:00)	Gestão (10:00 - 11:00)	Gestão (12:30 - 13:00)	Hidro Sénior 2 (11:00 - 11:45)
Gestão (13:30 - 16:00)	Gestão (13:30 - 18:30)	Hidro Sénior 2 (11:00 - 11:45)	Gestão (13:30 - 17:00)	Hidro Sénior 5 (12:00 - 12:45)
Hidro Sénior 3 (16:00 - 16:45)		Hidro Sénior 1 (12:00 - 12:45)	Hidro Sénior 3 (17:00 - 17:45)	Gestão (13:30 - 14:45)
Hidro Sénior 4 (17:00 - 17:45)		Gestão (13:30 - 17:00)	Gestão (18:00 - 18:30)	
Gestão (18:00 - 18:30)		Hidro Sénior 4 (17:00 - 17:45)		Freguesia de A. da Ribeira e V. F. do Deão / Gestão (14:45 - 16:45)
		Gestão (18:00 - 18:30)		Gestão (17:00 - 18:30)

Fonte: Própria

3.1. Objetivos de Estágio

No meu estágio, conforme consta no plano de estágio (Anexo 1), tive como objetivos acompanhar, supervisionar e auxiliar na realização das atividades do Programa Guarda +65 como por exemplo: atividades de ginástica sénior nas freguesias, hidrogenástica sénior e reforço muscular. Também colaborei nas tarefas de gestão do Programa Guarda +65, principalmente na elaboração dos mapas de assiduidade, avaliação da aptidão física e monitorização de todas as atividades realizadas no âmbito do programa.

E para além destes, tive também como objetivo planificar e propor a realização de outras atividades direcionadas para a população sénior.

Estas foram os meus objetivos ao longo de estágio curricular.

3.2. Atividades Desenvolvidas

Ao longo de estágio realizei juntamente com minha supervisora da instituição, várias atividades físicas em ambiente aquático e terrestre, conforme se apresenta nas (Tabelas 4 e 5) das planificações das aulas.

Durante todo o estágio trabalhei em dez freguesias diferentes nas aulas de ginástica sénior. Destas cinco estive acompanhado pela minha supervisora (Albardo; Pousade; Casal de Cinza; Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão), três com professor Ricardo (Pêga; Adão e Marmeleiro) e as outras duas com professor Rodrigo (Vila Garcia e Castanheira).

Trabalhei nas aulas de reforço muscular no ginásio do Pavilhão São Miguel com duas turmas que eram orientadas pela minha supervisora e o professor Pedro e cinco turmas de hidrogenástica sénior nas Piscinas Municipais da Guarda.

3.2.1. Ginástica Sénior nas Freguesias

Em relação à Ginástica sénior, todas as semanas existiam sessões, nas freguesias enumeradas no ponto anterior.

Para cada sessão de ginástica faziam sempre um plano de aulas de acordo com a planificação das aulas feita para as freguesias na tabela 4.

Tabela 4 - Planificação das aulas de ginástica nas freguesias

Planificação das Aulas de Ginástica nas Freguesias			
Objetivo Geral: Trabalhar a Aptidão Física: força, equilíbrio, flexibilidade e resistência e a memória			
Tipo de Sessão: Terrestre		Local: Freguesias	
Horário: Terça, quinta e sexta		Tempo: 45 Minutos	
Destinatários: Pessoas com mais de 60 anos			
Atividades	Objetivos Específico	Recursos Materiais	Tempo
Exercício Físico (Alongamento; Treino e Relaxamento)	- Promover a sensação de bem-estar; - Fortalecer os ossos e os músculos; - Prevenir doenças como osteoporose, depressão e diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> • Cronometro • Cadeiras • Cordas • Cones • Escada de Agilidade • Bolas • Halteres • Vara com Suporte • Anéis Gigantes 	33 Minutos
Jogo Lúdico (Boliche)	- Trabalhar a ansiedade; - Aprimorar a coordenação motora; - Aumentar atenção e a concentração.	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Garrafas Plástica 	12 Minutos
Jogo Lúdico (Estafeta de Cone com Bola)	- Trabalhar a mobilidade rapidez e concentração; - Desenvolver o espírito de grupo e de competição.	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Cones 	12 Minutos
Jogo Lúdico (Batata Quente)	- Desenvolver antecipação; - Aumentar a atenção e a concentração.	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas 	12 Minutos
Jogo Lúdico (Jogo das Cadeira)	- Melhorar o controle; - Desenvolver antecipação, estratégia e rapidez.	<ul style="list-style-type: none"> • Cadeiras 	12 Minutos
Jogo Lúdico (Jogo de Pontos)	- Desenvolver equilíbrio, força e concentração; - Desenvolver o espírito de grupo e de competição.	<ul style="list-style-type: none"> • Vara com suporte • Arcos 	12 Minutos
Jogo Lúdico (Caça Bola)	- Melhorar o controle; -Trabalhar a rapidez e antecipação.	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Cones 	12 Minutos
Jogo Lúdico (Boccia)	- Estimular a concentração; - Desenvolver o espírito de grupo e de competição.	<ul style="list-style-type: none"> • Kit de Boccia 	12 Minutos

Tabela 5 - Planificação das aulas de hidroginástica sénior

Planificação das Aulas de Hidroginástica Sénior			
Objetivo Geral: Trabalhar a coordenação motora e flexibilidade e melhorar a capacidade cardiovascular e respiratória			
Tipo de Sessão: Aquático - Hidroginástica		Local: Piscinas Municipais da Guarda	
Horário: Segunda, quarta, quinta e sexta		Tempo: 45	
Destinatários: Pessoas com mais de 60 anos			
Exercícios	Objetivos	Recursos Materiais	Tempo
Aquecimento (Alongamento)	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar físico e mentalmente o corpo para o treino; - Aumenta a circulação sanguínea; - Favorecer os estímulos nervosos e a velocidade da contração muscular, prevenindo lesões e câibras; - Reduzir a fadiga e ansiedade antes do treino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aparelho de som • Cronometro 	5 Minutos
Fase Principal (Exercícios)	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, a resistência e a força muscular; - Melhorar a capacidade cardiovascular e pulmonar; - Manter a pressão arterial baixa e controlar a glicose. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cinto Flutuante • Halteres Flutuante • Esparguetes Flutuante • Pranchas de Natação 	30 Minutos
Relaxamento (Alongamento)	<ul style="list-style-type: none"> - Regular o fluxo sanguíneo; - Diminuir as tensões musculares; - Baixar o ritmo cárdica e respiratório. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esparguetes 	10 Minutos

Como anteriormente referi, as aulas eram dadas com o auxílio da minha supervisora da instituição de estágio. no entanto, pontualmente tinha autonomia para preparar, planificar e lecionar as aulas de forma autónoma com idosos, fazendo sempre um plano de aulas para cada sessão semelhança da planificação anteriormente.

Quer a tabela de planificação de atividades de ginástica sénior, quer a tabela de atividades de hidrogenástica, foram feitas por mim com orientação da minha supervisora da instituição de estágio, para me poder orientar nas planificações de cada sessão.

Das cinco freguesias em que trabalhei com minha supervisora, só em três delas é que dávamos aulas duas vezes por semana (Albardo, Pousade e Casal de Cinza). E as outras freguesias (Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão) as aulas eram só uma vez por semana.

No Albardo, Pousade e Casal de Cinza as aulas decorriam às terças e quintas. Começávamos logo a primeira aulas no Albardo pelas nove horas e trinta minutos de manhã e terminávamos às dez horas e quinze minutos do mesmo período. Logo após essa primeira aula, passávamos para a freguesia do Pousade onde começávamos as nossas aulas às dez e meia e terminávamos às onze e quinze minutos. Depois, íamos para a nossa última aula em Casal de Cinza que começava às onze e meia e terminava ao meio dia e quinze minutos.

Em Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão, as aulas eram à sextas no período da tarde. Assim, em Avelãs da Ribeira a aula iniciava às quinze horas e terminava às quinze horas e quarenta e cinco minutos. Depois seguíamos para a Vila Franca do Deão para a nossa última aula da semana. E ali começávamos a aula às dezasseis horas e terminávamos às dezasseis horas e quarenta e cinco minutos.

Cada sessão de ginástica demora quarenta e cinco minutos. E o percurso de uma freguesia para a outra demorava mais ou menos quinze minutos.

3.2.1.1. Aula Nº 1 de Ginástica nas Freguesias

A primeira aula de ginástica que dei sozinho nas freguesias com idosos foi no dia dez de maio de dois mil e vinte dois no Albardo e Pousade.

Foi dos momentos mais marcantes do meu estágio curricular. Pois, foi o dia que tive oportunidade de pôr em prática aquilo que tinha aprendido ao longo do meu percurso académico. E para essas aulas fiz um plano completo, definindo os exercícios e os materiais necessário para a concretização adequada das aulas conforme mostra na tabela 6, em (Anexo II) de plano de aulas.

No Albarido comecei a aulas com uma série de aquecimentos, depois passei para exercícios físico conforme estava planificado no plano de aulas.

Para terminar, antes do alongamento final, fiz um jogo lúdico com idosos (jogo de boliche), do qual gostaram muito. Este jogo (Figura 6), para além de ser estimulante para os idosos, também tem alguns benefícios para a própria saúde física mental dos mesmo, pois, ajuda no fortalecimento e alongamento dos braços.

Em Pousade fiz também os mesmos exercícios e jogo lúdico que fiz com idosos do Albarido.



Figura 6 - Jogo de boliche na freguesia de Albarido e Pousade

Fonte: Própria

Chamo a atenção para o facto das atividades planificadas e executadas terem em consideração as características do público alvo, estando assim ajustadas às suas capacidades.

Reflexão

Nessa aulas percebi que eles tinham grande dificuldade na mobilidade dos membros superiores, braços. No jogo lúdico que realizei com eles tanto do Albarido como em Pousade, apresentaram uma grande dificuldade em lançar as bolas. E além dessa dificuldade, também apresentaram um baixo nível de pontaria com os braços. De modo que desviavam muito a bola das garrafas ou seja não deitavam as garrafas no chão mesmo acertando as com bola.

E enfim, foi uma aula muito divertida e estimulante para eles. Pois, participaram com vontade, seguindo todas as regras e orientações que foram postas.

3.2.1.2. Aula Nº 2 de Ginástica nas Freguesias

A segunda aulas de ginástica que dei sozinho nas freguesias, foi no dia dezanove de maio de dois mil e vinte dois nas freguesias de Albardo, Pousade e Casal de Cinza.

As aulas desse dia foram muito importantes para mim, porque foi o dia em que tive oportunidade de dar aulas nas três freguesia, no mesmo dia. Os participantes das três freguesias colaboraram na realização das aulas de modo que tudo correu bem e de acordo com o planeado na tabela 7 em (Anexo III) de plano de aulas.

Nesse dia comecei logo a primeira aula na freguesia do Albardo às nove horas e trinta minutos de manhã com uma caminhada em círculo, à frente do salão da junta de freguesia da mesma localidade e mais alguns alongamentos. Depois do alongamento passamos para a fase principal da nossa aulas realizando atividades promotoras da manutenção da mobilidade dos idosos.

Após o exercício físico fizemos o jogo lúdico (estafeta de cones com bolas), e para além deste, fizemos também um outro jogo que não estava programado no plano de aulas a pedido da minha supervisora, o (jogo de paraquedas). Para terminar a nossa sessão de ginástica fizemos alguns alongamentos de retorno à calma e despedimo-nos.

Em Pousade repeti a mesma atividade da freguesia do Albardo

Em Casal de Cinza as aulas foram um pouco diferentes em relação às outras freguesias (Albardo e Pousade), tendo em conta o grau da mobilidade dos idosos que ali se encontram. Por isso não fizemos todos os exercícios e jogos. E tive que adaptar os exercícios a condição deles, uma vez que alguns não conseguiam ficar de pé para fazer exercícios.

Para terminar esta aulas com eles, realizei o jogo de paraquedas, e depois alongamento.

Nas três freguesias existiam pessoas com dificuldades em fazerem exercício físico, no entanto, através da motivação, incentivo e força de vontade, com a ajuda dos professores, faziam aquilo que conseguiam.

Os exercícios eram feitos a um ritmo que todos conseguiam corresponder.

Ao longo dos exercícios eles foram acompanhados através das conversas do tipo: como se está a sentir agora; está cansado; descanse um pouco; sente se na cadeira; respire fundo; não se esforce muito; entre outras.

Cada um fazia sempre o que podia da melhor forma possível, e era interessante a forma como eles faziam todos os exercícios, seguindo bem as orientações sugeridas conforme mostra a (Figura 7).



Figura 7 - Atividades de aulas nº 2

Fonte: Própria

Reflexão

As atividades desenvolvidas na minha segunda aula foram um pouco mais complexas e com um maior grau de dificuldade para os idosos, uma vez que existiam algumas dificuldades de mobilidade. Os idosos trabalharam um pouco mais em relação às minhas primeiras aulas, principalmente no momento do jogo (estafeta de cone com bola), uma vez que este exigia mais esforço físico e maior agilidade. Sendo assim, eles acabaram por trabalhar mais nessas aulas.

Uma coisa que se notava entre eles principalmente os idosos do Albardo, era o espírito de competição. Levavam tudo muito a sério, mas num clima de paz e *fair play*, o que era muito bom.

Também nessas aulas dava para perceber o quanto estavam animados com os jogos e sorriam de tanta graça que nem dava vontade de acabar com o jogo.

3.2.1.3. Aula Nº 3 de Ginástica nas Freguesias

A terceira aula de ginástica que dei sozinho nas freguesias foi no dia trinta de maio de dois mil e vinte dois. Esta aula foi uma aula muito importante para mim. Foi a aula em que consegui realizar os mesmos exercícios e jogo em todas as freguesias (Figura 8, 9 e 10). Também todo o processo de aulas decorreu na base de plano de aulas da tabela 8 em (Anexo IV).

Nesse dia comecei a primeira aula, como de costume, na freguesia do Albardo com um aquecimento de dez minutos, depois passamos para a fase principal que foi dividida em duas partes (exercícios e jogo lúdico). Na primeira parte que é o exercício, usamos *halteres* para fazer exercícios e na segunda parte realizámos o jogo de (caça bola). E para finalizar a aulas fizemos um breve alongamento durante cinco minutos e despedirmo-nos.

Na freguesia de Pousade fizemos quase os mesmos exercícios que fizemos na freguesia de Albardo. A única diferença é que na primeira freguesia (Albardo), fizemos exercícios com *halteres* e na freguesia de Pousade usamos a bola em vez de *halteres*, mas os exercícios foram iguais.

Em Casal de Cinza fizemos o alongamento de pé e a primeira parte da fase principal sentados na cadeira, depois fizemos o jogo lúdico de (caça bola).

Para terminar a aulas fizemos o alongamento e assim encerrou a aulas.



Figura 8 - Atividades de aulas nº 3 na freguesia do Albardo

Fonte: Própria



Figura 9 - Atividades de aulas nº 3 na freguesia de Pousade
Fonte: Própria



Figura 10 - Atividades de aulas nº 3 na freguesia de Casal de Cinza
Fonte: Própria

Reflexão

Nessa aulas os idosos divertiram bastante no momento de jogo lúdico para além de trabalharem também ao mesmo tempo. Pois, o jogo era mesmo divertido e dava para ver mesmo a alegria dos idosos em todas as três freguesias em que ocorreram a ginástica.

3.2.1.4. Aula Nº 4 de Ginástica nas Freguesias

A quarta aula de ginástica sénior que tive oportunidade de dar sozinho, foi no dia três de junho de dois mil e vinte e dois na freguesia de Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão. E decorreu no período da tarde, iniciando na freguesia da Avelãs da Ribeira no salão da junta da mesma freguesia no qual haviam oito idosos presentes.

A aula começou com uma caminhada em círculo à volta da sala do salão da junta, seguida de alguns exercícios de alongamento. Depois passámos para a fase principal da ginástica fazendo exercícios com a bola. E para terminar a fase principal fiz o jogo de caça bola com eles (Figura 11). O jogo exigia muita concentração e rapidez.

Na freguesia de Vila Franca do Deão fizemos as mesmas atividades que fizemos na freguesia de Avelãs da Ribeira. E ali havia somente a presença de cinco idosos.



Figura 11 - Aulas nº 4 na Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão

Fonte: Própria

Reflexão

Estas aulas foram muito emocionantes para os idosos dessas duas freguesias (Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão), principalmente a segunda parte da fase principal da ginástica conforme indica na tabela 9 em (Anexo V) do plano de aulas número quatro que é jogo lúdico (caça bola). Apesar de serem as freguesias com menor números de idosos nas aulas de ginástica, eles são muito comprometidos em todas as atividades que fazem.

Foram ainda realizadas outras sessões de ginástica nestas assim como nas outras freguesias também.

3.2.2. Hidroginástica Sénior nas Piscinas Municipais da Guarda

As aulas de hidroginástica sénior decorriam todas as semanas (segunda, quarta, quinta e sexta) nas piscinas municipais da Guarda e contava com cinco turmas diferentes denominados de (hidro sénior 1; 2; 3; 4 e 5), conforme se indica na Tabela 3 do cronograma semanal da rotina de estágio referida anteriormente.

Na aulas de hidroginástica, auxiliava sempre a minha coorientadora da instituição quando fazia exercícios com idosos.

Das cinco turmas de hidroginástica sénior havia uma turma com maior grau de mobilidade. Esta turma fazia aulas na piscina denominada de **T1** ou seja (tanque 1), a maior piscina que se encontra na parte interior das instalações das piscinas municipais da Guarda, e exigia muito esforço quando as pessoas faziam exercícios, uma vez que os pés não tocam no chão por causa da profundidade.

As aulas nessa piscina T1, são feitas com uso de cintos flutuantes.

As outras turmas que têm os idosos com menos grau da mobilidade faziam aulas na piscina **T2** (tanque 2), a segunda maior piscina que se encontra dentro da mesma instalação.

Tive oportunidade de dar algumas aulas de hidroginástica sénior sozinho. E cada vez que eu dava aulas, seguia sempre o plano de atividade o qual elaborei juntamente com a minha supervisora da instituição de estágio para me orientar na execução das aulas.

As aulas eram divididas em três partes: aquecimento / alongamento, fase principal e relaxamento.

Cada sessão de aulas demora quarenta e cinco minutos incluindo todas as três partes da aulas.

3.2.2.1. 1ª Aulas de Hidroginástica

A primeira aula de hidroginástica sénior que tive privilégio de dar sozinho foi no dia oito de junho de dois mil e vinte dois com turma de (hidro sénior 1).

Esta aulas decorreu ao meio dia e havia a presença de dezoito alunos.

Foi uma aula muito importante para mim, onde tive a oportunidade de atuar de forma autónoma com os nossos alunos de hidroginástica.

Durante a aula realizei vários exercícios na forma de coreografia começando pelos exercícios de alongamento, depois a fase principal no qual utilizamos os esparguetes flutuante para trabalhar mais a força (Figura 12). Para finalizar a aulas fizemos alguns exercícios de relaxamento conforme mostra na tabela 10 em (Anexo VI) de plano de aulas.



Figura 12 - Fotos da minha 1ª aulas de hidroginástica sénior

Fonte: Própria

Reflexão

A minha primeira aula de hidroginástica com idosos foi muito boa e fez-me perceber a grande diferença que existi em fazer um exercício dentro da água e fora da água.

Na água os idosos têm mais o poder de locomoção em relação na terra. Também na água eles têm mais a resistência, segurança e a mobilidade.

3.2.2.2. 2ª Aulas de Hidroginástica

A segunda aula de hidroginástica sénior que dei sozinho foi no dia vinte de junho de dois mil e vinte dois com turma de (hidro sénior 4).

Esta aula decorreu no período da tarde às dezassete horas com presença de dezanove alunos. Foi uma aulas pouco mais tensa em relação a minha primeira aulas.

Esta aula começou logo com exercícios de alongamento conforme mostra na tabela 11 em (Anexo VII) de plano de aulas. Depois passamos para a fase principal onde realizamos vários exercícios com *halteres* flutuante (Figura 13).

Depois da fase principal, passamos para a fase final da nossa aulas (retorno a calma/relaxamento) e todos os participantes tinham colocado um esparguete flutuante debaixo das pernas andando de bicicleta na água de um lado para outro.



Figura 13 - Fotos da minha 2ª aulas de hidroginástica sénior

Fonte: Própria

Reflexão

A minha segunda aula com idosos foi boa de modo que todos gostaram. A única dificuldade que eles tinham era movimentar os *halteres* debaixo da água, pois, trabalhamos com *halteres* triangulares que dificultam um pouco mais o movimento na água. Mas enfim, a aula acabou bem e houve uma boa disposição de cada um no final, e todos alegaram ter gostado da aula.

Foram ainda realizadas outras sessões de hidroginástica com outras turmas de hidro sénior para além destas duas aulas anteriormente referidas.

Além destas duas aulas de hidroginástica sénior mencionadas, tive ainda oportunidade de dar outras aulas com outras turmas também de hidroginástica sénior.

Todas as aulas que tive privilégio de dar sozinho foram boas e de grandes lembranças também. O que me deixava mais emocionado nas aulas de hidroginástica sénior, era a boa disposição dos alunos depois de terminarem as aulas. Jam todos para casa alegres e felizes.

3.2.3. Reforço Muscular no Ginásio do Pavilhão São Miguel

As aulas do reforço muscular com idosos do Programa Guarda +65 decorria todas as semanas (segunda, quarta e sexta) no Pavilhão São Miguel das nove às dez horas da manhã e contava com três turmas diferentes.

Durante o meu estágio só trabalhei com os alunos da quarta e da sexta feira conforme mostra na (tabela 3) juntamente com minha supervisora da instituição de estágio e mais um professor chamado Pedro, (responsável do ginásio do Pavilhão São Miguel).

Nas aulas do reforço muscular, os alunos são entregues uma tabela de plano de treino com orientações descritas na frente e verso para se orientarem. E para cada aluno é selecionado um conjunto de exercícios específico de acordo com condição física de cada um na base do plano de treino como indica na (Figura 14 e 15) do plano do treino.

guarda +65 PROGRAMA

TREINO DE FORÇA

GUARDA

NOME: MÁRIO ANDRADE

Treino 1 Exercícios	Carga	Reps	Treino 2 Exercícios	Carga	Reps	Treino 3 Exercícios	Carga	Reps
4	25	2x15	GÊMEOS	20	2x15			
7	20	2x15						
26		2x15						
27		2x15						
28	20	2x15						
30		2x15						
20	15	2x15						
14		2x15						
6	15	2x15						
16		2x15						
35		2x10						
1, 2, 3, 21		2x15						

Figura 14 - Plano do treino da aulas do reforço muscular (parte de frente)

Fonte: Guarda +65

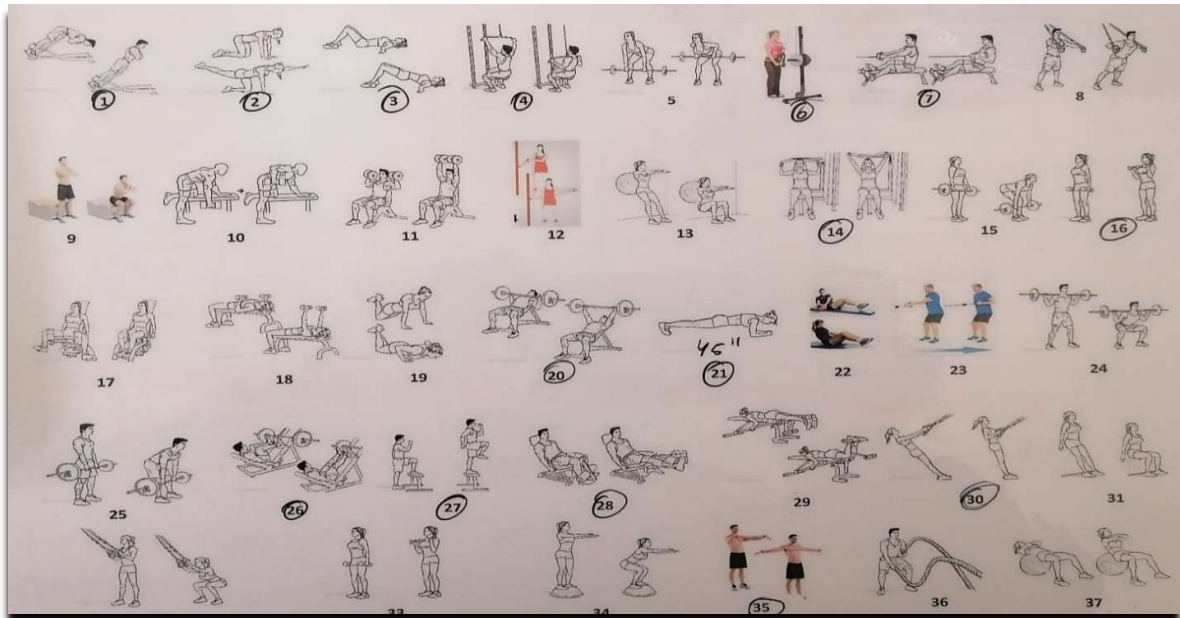


Figura 15 - Plano do treino da aulas do reforço muscular (parte de trás)

Fonte: Guarda +65

Esse plano de treino foi feito pelos professores do Programa Guarda +65, e continha o nome de cada aluno na frente plano.

Os exercícios selecionados para cada aluno eram alterados de tempo em tempo a medida que cada aluno evoluía nos treinos.

O trabalho que eu desempenhava nessas aulas era ajudar os alunos na calibragem dos pesos das máquinas do treino, orientar os alunos no posicionamento da postura corporal, entre outros.

Alguns dos alunos eram autónomos e conseguiam se orientar sozinhos sem ajuda de ninguém e ou outros não, principalmente as mulheres. São os que apresentavam mais as dificuldades em relação aos homens em termo de posicionamento da postura corporal assim como na calibragem dos pesos das máquinas.

A aulas do reforço muscular era dividida em três partes. A primeira parte era aquecimento. Os alunos usavam esteiras, bicicletas e remo nessa primeira parte de aulas (Figura 16).

A segunda parte era a fase Principal. Nessa fase eles usavam as outras máquinas para trabalharem os músculos: abdómem, abdutores, glúteos, tríceps, peitoral, entre outros.

Na terceira e última fase (alongamento/relaxamento) eles fazem uma serie de exercidos sem peso usando apenas o piso de borracha.

Cada sessão do reforço muscular demorava quarenta e cinco minutos. E nesse espaço de tempo os alunos faziam um treino completo, treinando os membros superiores e inferiores através de uma técnica chamada circuito de treino.

Esse circuito é feito por causa de escassez das máquinas. Para não haver a espera entre os alunos, alguns usavam as máquinas disponíveis para treinarem os membros inferiores enquanto os outros treinavam os membros inferiores. Depois trocam, e os que já tinham treinado os membros superiores passam a treinar os membros inferiores e os que já tinham treinado os membros inferiores passam a treinar os membros superiores.



Figura 16 - Aulas do reforço muscular no ginásio do Pavilhão São Miguel

Fonte: Própria

3.2.4. Sessões de Estimulação Cognitiva (Casa de Saúde Bento Meni)

As sessões de estimulação cognitiva são feitas com idosos do Programa Guarda +65 em parceria com Casa de Saúde Bento Meni duas vezes por semanas em própria instituição da Casa de Saúde Bento Meni.

Nessas sessões os idosos aprendem o uso e manuseamento dos aparelhos eletrónicos tanto para se comunicar como para estimular a mente através dos jogos mentais como (memorizar coordenada das moradas, países, entre outros) como se vê na (Figura 17). Para além disso, são também proporcionados outras formas de estimulação cognitiva mais avançadas através da realidade virtual que os permitem não apenas melhorar a mente de forma especial através dos jogos interativos, mas também os permitem melhorar o estado do humor.



Figura 17 - Sessão de estimulação cognitiva na Casa de Saúde Bento Meni

Fonte: Própria

3.2.5. 1º Encontro Ibérico do Desporto Sénior em Almeida

O Primeiro Encontro Ibérico do Desporto Sénior foi realizado no dia um de julho de dois mil e vinte e dois em Município de Almeida, um dos catorze concelhos que compõem o Distrito da Guarda, localizado a sul do Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo, a norte do Conselho Sabugal, a este do Conselho da Guarda e a oeste de Espanha.

Foi um encontro marcado por grandes acontecimentos. Durante esse dia, os idosos vivenciaram momentos inesquecíveis que ficaram marcados em memórias de todos. Tive a oportunidade de estar presente nesse grande evento em Almeida que contou com a participação de vinte e três Municípios incluindo dois de Espanha, com um total de mil e duzentas pessoas (técnicos/professores e idosos/alunos) de cada município.

Neste dia o Município da Guarda partiu para Almeida as oito horas da manhã, chegando em Largos 25 de Abril (Almeida), às nove horas do mesmo período.

Ao chegar, fizemos um trajeto entre as portas de São Francisco, acompanhados por um cavalo do Picadeiro *Del Rey* que transportava consigo uma bandeira do município da Guarda.

No final do trajeto, fomos brindados por uma ginjinha de honra, (bebida típica de Almeida), uma oferta simpática por parte da Organização.

Depois disso, fizemos uma foto em grupo como mostra na (Figura 18), onde estavam reunidos todos os alunos (idosos) e professores do Programa Guarda +65 que tinham participado no encontro.

Às dez horas fizemos uma visita ao mercadinho de rua da Almeida, no qual vendiam os produtos típicos da região e depois fizemos um percurso pedestre pelas muralhas de Almeida.

Das dez horas ao meio dia foi realizada uma mega aulas de ginástica sénior acompanhada de ritmos musicais diversos.

Esta aula de ginástica sénior foi dinamizada por vários professores de diferentes Municípios com diversas tarefas (mobilidade, aeróbica, flexibilidade e trabalho de força).

Ao meio dia e quinze minutos, foi feita uma cerimónia protocolar de boas vindas pelo Exmo. Sr Presidente do Município de Almeida Eng. António José Monteiro Machado.

Depois de protocolo de boas vinda, as doze horas e trinta minutos, o dia foi marcada por um grande (Desfile Olímpico) das comitivas com respetivo porta-estandarte pelas ruas Históricas de Almeida.

As comitivas desfilaram por ordem alfabética, sendo Almeida a primeira, depois (Aguiar da Beira, Belmonte, Celorico da Beira, Cidade Rodrigo, Covilhã, Figueira do Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, **Guarda**, Lamego, Mêda, Oliveira de Azeméis, Oliveira do Hospital, Pinhel, Sabugal, São Pedro do Sul, Seia, Sernancelhe, Torre de Moncorvo e Vila Nova de Foz Côa). E cada uma dessas comitivas foram acompanhadas por uma guarda de honra de Escola de Soldados de Almeida e uma Charanga (conjunto musical).

Das treze às catorze todos os Municípios almoçaram em conjunto ao ar livre no Picadeiro *Del Rey*, onde cada pessoa levou o seu próprio almoço. Assim, deu para apreciar a gastronomia típica de várias regiões de Portugal.

Às catorze horas visitámos às muralhas e museus de Almeida. e das quinze às catorze horas, todas as pessoas saíram do *Picadeiro Del Rey* em direção ao *Revelim Doble* (local do Evento). Aí, foram convocados todos os técnicos dos municípios (professores) para o palco onde foi feita a cerimónia do enceramento com hinos nacionais de Espanha e Portugal. E nessa cerimónia os alunos exibiram as bandeiras e cachecol do seus Países enquanto atuavam os hinos nacionais, depois o encontro continuou com espetáculo pirotécnico.

E às catorze horas, foi feita a cerimónia de despedida por parte da organização a todos os grupos de forma personalizada e voltamos para a casa.



Figura 18 - Município da Guarda no 1º encontro ibérico do desporto sénior em Almeida

Fonte: Própria

3.2.6. Gestão do Programa Guarda +65

Durante o estágio trabalhei bastante na parte da gestão do Programa Guarda +65 em colaboração com uma colega de estágio.

Auxiliávamos a minha supervisora de estágio em lançamento dos dados dos alunos que faziam parte do programa.

Os dados eram descarregados num banco de dados único ao qual nós tínhamos acesso direto.

Nós éramos responsáveis pelos lançamentos das faltas e presenças dos alunos das aulas de hidroginástica sénior e dos alunos das aulas de ginástica sénior nas freguesias (Figura 19). Também fazíamos análise e elaboração dos dados estatísticos, elaboração das mapas de assiduidade, entre outras.

E para esse trabalho tínhamos uma secretaria disponível na sala dos professores no qual trabalhávamos todos os dias.

Logo: guarda +65 PROGRAMA		Logo: GUARDA													
Hidro Sénior 1												Horário : 2ª e 4ª às 12h00			
Mês: Março															
Nome	Idade	02/mar	07/mar	09/mar	14/mar	16/mar	21/mar	23/mar	28/mar	30/mar	Total de Presença em 9/9	Total de Faltas em 9/9	% Presenças	% Falt	
Maria Anjos Roxo	65	P	P	P	P	P	F	F	P	P	7	2	78%	22%	
Sara	79	P	P	P	F	P	F	F	F	F	4	5	44%	56%	
Celeste	75	P	P	P	P	P	F	F	P	P	7	2	78%	22%	
Ester Fragoso	71	F	P	P	P	P	P	F	F	P	7	2	78%	22%	
Conceição Ferreira	79	P	P	P	F	F	F	F	F	F	3	6	33%	67%	
Elvira Gonçalves	75	P	P	F	F	F	P	P	P	P	6	3	67%	33%	
Aurora Cunha	76	P	P	P	P	P	F	P	P	P	8	1	89%	11%	
Teresa Marques	71	F	P	P	P	P	P	P	F	F	6	3	67%	33%	
Estela Canês	70	F	F	F	F	P	P	F	F	P	3	6	33%	67%	
Manuel Ramos	76	F	F	F	F	F	F	F	F	F	0	9	0%	100%	
Lurdes Antunes	69	F	F	F	F	F	F	F	F	F	0	9	0%	100%	
Encarnação Antunes	66	P	P	P	F	F	F	F	P	P	5	4	56%	44%	
António Antunes	71	P	P	P	F	F	F	F	P	P	5	4	56%	44%	

Figura 19 - Dados dos alunos de hidro sénior 1

Fonte: Própria

Reflexão Final

Trabalhar com a terceira idade foi uma das melhores experiências que já tive em toda a minha vida. Num período de quatro meses de estágio curricular, entre dois de março à um de julho de dois mil e vinte dois, não tive só a honra, mas também o privilégio de conhecer e de trabalhar com pessoas mais especiais do distrito da Guarda: os idosos do Programa Guarda +65.

Tracei com êxito todos os meus objetivos de estágio sem muita dificuldade, cumprindo os meus deveres e aplicando os meus conhecimentos em prol das pessoas idosas ajudando na promoção de um envelhecimento saudável no distrito da Guarda.

Este estágio curricular foi para mim um grande desafio onde aperfeiçoei bastante o meu conhecimento, ganhando novas experiências, tendo a visão de um novo horizonte.

No início de estágio tive dificuldades de me adaptar aos idosos, mas aos poucos, essa dificuldade foi passando e acabei me tornando amigo de todos.

Para mim este estágio não foi apenas um estágio curricular, mas sim, uma viagem dos sonhos, pois, fi-lo com todo gosto e prazer e não como uma exigência académica.

E o melhor de tudo é que os idosos com que eu trabalhei, principalmente das freguesias, reconheciam com imensa gratidão o valor daquilo que fazíamos com eles, e isso mexia bastante comigo.

Relativamente aos técnicos/professores do Programa Guarda +65, são dos melhores com que já tive oportunidade de trabalhar. Eles são incrivelmente maravilhosos. Aprendi muitas coisas com eles, principalmente com a minha supervisora de estágio.

Enfim, foi um estágio curricular marcado de grandes momentos e lembranças.

Achei interessante ter feito este curso (TeSP em Gerontologia), tendo em conta as necessidades e os desafios que o mundo enfrentará nos próximos anos por causa do envelhecimento principalmente na Europa.

Portanto, espero poder aprofundar mais e mais este curso no futuro, partindo das experiências adquiridas durante o meu estágio curricular.

E se um dia houver algum reforço nas unidades curriculares práticas deste curso, seria de grande valia para o futuro.

Bibliografia:

AGORA RESPOSTA. **Enfisema vs. bronquite crônica: qual a diferença?** 2022. Disponível em:

<https://agora.resposta.net/enfisema-vs-bronquite-cronica-qual-a-diferenca/?msclkid=1107cd03c56e11ec8fd2b8a329acc6ac>. Acesso em: 26 abr. 2022.

Costa, M., et al. (1999). *Os idosos: Problemas e Realidades*. 1ª Edição, Formasau. Coimbra

CHAGAS, Sandra. **Pneumonia sintomas causas e tratamento**. 2019. Disponível em:

<https://drasandrachagas.com.br/pneumonia-sintomas-causas-e-tratamento/?msclkid=66deee77c56c11ecbb42c4a6e4e27a0a>. Acesso em: 26 abr. 2022.

CUF. **Osteoartrose**. 2020. Disponível em: [https://www.cuf.pt/saude-a-](https://www.cuf.pt/saude-a-z/osteoartrose?msclkid=b0e971bec57611ecbed82a2fe6339f8d)

[z/osteoartrose?msclkid=b0e971bec57611ecbed82a2fe6339f8d](https://www.cuf.pt/saude-a-z/osteoartrose?msclkid=b0e971bec57611ecbed82a2fe6339f8d). Acesso em: 26 abr. 2022.

CUF. **Osteoporose**. 2020. Disponível em: [https://www.cuf.pt/saude-a-](https://www.cuf.pt/saude-a-z/osteoporose?msclkid=516f14b7c56f11ec9682ea18002263ab)

[z/osteoporose?msclkid=516f14b7c56f11ec9682ea18002263ab](https://www.cuf.pt/saude-a-z/osteoporose?msclkid=516f14b7c56f11ec9682ea18002263ab). Acesso em: 26 abr. 2022.

Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março. *Diário da República nº 13 – II Série*. Ministério da Educação e Ciência..

Freitas, E., et al. (2006). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 2ª Edição, Guanabara koogan. Rio de Janeiro.

FERNANDES, Vasco. **O Gerontólogo**. 2015. Disponível em:

<https://vascofernandes.wordpress.com/gerontologia/>. Acesso em: 1 mar. 2022.

Gerontologia in: WIKIPÊDIA: enciclopédia livre. 2021. Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Gerontologia>. Acesso em: 01 mar. 2022.

[Guarda +65 - Normas de Funcionamento\[1812\].pdf](#)

HOSPITAL PRONCOR. **O que é AVC?**. 2021. Disponível em:

<https://www.hospitalproncor.com.br/post/avc-derrame-cerebral?msckid=d5113fa5c56611ecbf9c86a95a037b92>. Acesso em: 26 abr. 2022.

Imagens de envelhecimento. 2019. Disponível em:

<https://www.bing.com/search?q=foto+de+envelhecimento&cvid=181cec0cf66f45b08683a687ab578307&aqs=edge.0.69i59i450i8.79871j0j4&FORM=ANAB01&PC=LCTS>. Acesso em: 2 mar. 2022.

INCA - INSTITUTO NACIONAL DE CANCER. **O QUE É CANCER?**. 2020. Disponível em:

<https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer?msckid=975a1c8cc56d11eca8e1fe24fb5399c9>. Acesso em: 26 abr. 2022.

Mapa da Guarda Portugal. 2021. Disponível em: [mapa de Portugal e guarda - Bing images](#). Acesso em: 13 abr. 2022.

Martins, E. (2013). *Gerontologia Gerontologia e Animação Sociocultural em idosos*. Editorial Cáritas. Lisboa.

ONU. **Envelhecimento**. 2022. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>. Acesso em: 2 mar. 2022.

Pinto, F. e Osório, A. (2007). *As Pessoas Idosas*. Instituto Piaget. Lisboa.

Pirâmide de envelhecimento. 2021. Disponível em:

<https://www.bing.com/images/search?q=pir%C3%A2mide+do+envelhecimento&id=EBFFE09D4DF10435453FD5B81250E2665067D54&form=IQFRBA&first=1&discoverlay=1&tsc=1&imgBasicHover>. Acesso em: 2 mar. 2022.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Envelhecimento: Conceitos e Definições**. 2020. Disponível em:

<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/envelhecimento/25879>. Acesso em: 2 mar. 2022.

Ribeiro, O. e Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. 1ª Edição, Lidel. Lisboa.

SAÚDE BEM ESTAR. PT. **Infecção urinária**. 2020. Disponível em:

<https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/urologia/infeccao-urinaria/?msclid=e0ad4c2dc56e11ecbffa6833a35f8f01>. Acesso em: 26 abr. 2022.

TUA SAÚDE. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/demencia/>. Acesso em: 2 mar. 2022.

Anexos

Lista de Anexos

Anexo I - Plano de Estágio

Anexo II - Plano de aulas nº 1 de ginástica nas freguesias

Anexo III - Plano de aulas nº 2 de ginástica nas freguesias


Anexo IV - Plano de aulas nº 3 de ginástica nas freguesias

Anexo V - Plano de aulas nº 4 de ginástica nas freguesias

Anexo VI - Plano de aulas nº 1 de hidrogenástica






Anexo VII - Plano de aulas nº 2 de hidrogenástica

Anexo I - Plano de Estágio

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE TRABALHO</h2> <p style="margin: 0;">Ensino Clínico Estágio</p> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO GESP.004.05</p> <p>Ano Letivo <u>21/22</u></p>																														
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.</p>																																
<table style="width: 100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td style="width: 25%;">Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional: (se aplicável)</td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td colspan="4">_____</td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td>_____</td> <td>Semestre:</td> <td>_____</td> <td> <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período </td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____					Informação adicional: (se aplicável)					Designação:	_____				Ano curricular:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																												
Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____																													
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____																																
Informação adicional: (se aplicável)																																
Designação:	_____																															
Ano curricular:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período																												
<p>1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES</p>																																
Estudante: <u>Jesualdo Gomes Sanca</u>		N.º de estudante: <u>1705665</u>																														
Docente orientador(a): <u>Aurora Trás-P Ventura Lopes Ferreira</u>																																
Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Teófilo Alexandre Pereira Martins da Fonseca</u>																																
<p>2. PLANO DE TRABALHO</p>																																
<p><i>Local do Estágio: Câmara Municipal da Guarda - Programa Guarda +65. Início de Estágio: dia 2 de Março de 2022.</i></p> <p><i>Meu horário de semana de estágio é seguinte: Segunda, quarta e sexta das 09h da manhã às 18h; terça e quinta das 08h30 às 18h.</i></p> <p><i>Objetivos do meu estágio: Durante o meu estágio irei desempenhar várias funções no acompanhamento, supervisão e auxílio na realização das atividades de ginástica sénior, hidroginástica, reforço muscular, ginástica na frequência. Irei também colaborar nas tarefas de gestão de programa (Guarda +65, mas precisamente na elaboração de mapas de assiduidade, avaliação da aptidão física e monitorização de todas as atividades realizadas no âmbito do programa. Planificar e preparar a realização de atividades adicionais para a população sénior. Será também um dos meus objetivos ao longo deste estágio curricular.</i></p>																																
<p>3. ASSINATURAS</p>																																
<p>O(A) Estudante</p> <p><u>08 03 2022</u> D D M M A A A A</p> <p><u>Jesualdo G. Sanca</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a)</p> <p><u>09 03 2022</u> D D M M A A A A</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</p> <p><u>08 03 2022</u> D D M M A A A A</p> <p><u>Teófilo Alexandre Pereira Martins da Fonseca</u> (assinatura e carimbo)</p>																														


Anexo II - Plano de aulas nº 1 de ginástica nas freguesias

Tabela 6 - Plano de aulas nº 1 de ginástica nas freguesias

<h1>Plano de Aulas 1</h1>		Atividade: Exercício e Jogo Lúdico (Boliche) Tipo de Sessão: Terrestre Dia: 10 de maio de 2022 Local: Albardo e Pousade
	Exercícios	Recursos Materiais
Aquecimento 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar em volta (rotação alternada dos braços à frente e atrás); ✓ Elevar os joelhos ao peito alternadamente; ✓ Tocar com o calcanhar alternadamente nas mão atrás das costas; ✓ Caminhar com bicos dos pés de uma ponta a outra; ✓ Caminhar com calcanhar de uma ponta a outra; ✓ Deslocamento lateral com abrir e fechar dos braços; ✓ Curvas laterais; ✓ Rotação de tronco. 	
Fase Principal 30 Min.	<p style="text-align: center;"><u>TREINO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Polichinelo; ✓ Agachamento com <i>halteres</i>; ✓ Rosca direta com <i>halteres</i>; ✓ Elevação frontal com <i>halteres</i>; ✓ Elevação lateral dos braços com <i>halteres</i>; ✓ Desenvolvimento com <i>halteres</i>; ✓ Rosca francesa com <i>halteres</i>; ✓ Exercícios de cadeira (levantar e sentar da cadeira, elevação dos joelhos ao peito, flexão e extensão das pernas); ✓ Tríceps paralelo na cadeira; entre outros. <p style="text-align: center;"><u>JOGO DE BOLICHE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Duas equipas para competir; ✓ Lançar a bola um de cada vez e tentar derrubar o máximo de garrafas possível, e ganhar o ponto para equipa. 	<ul style="list-style-type: none">  Cronometro  Halteres  Cadeiras  Bolas
Retorno a Calma 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirar e expirar; ✓ Esticar os braços seguindo a linha do tronco; ✓ Com tronco reto, levar o pé para trás até encostar no glúteo, flexionar levemente a perna de apoio; ✓ Levar o braço flexionado para trás da cabeça e, com outra mão puxar levemente para o outro lado; ✓ Pressionar o cotovelo em direção do corpo com outra mão. 	


Anexo III - Plano de aulas nº 2 de ginástica nas freguesias

Tabela 7 - Plano de aulas nº 2 de ginástica nas freguesias

<h1>Plano de Aulas 2</h1>		Atividade: Exercício e Jogo Lúdico (Estafeta de Cone com Bola) Tipo de Sessão: Terrestre Dia: 19 de maio de 2022 Local: Albardo, Pousade e Casal de Cinza
	Exercícios	Recursos Materiais
Aquecimento 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar em volta (rotação alternada dos braços à frente e atrás); ✓ Elevar os joelhos ao peito alternadamente; ✓ Tocar com o calcanhar alternadamente nas mão atrás das costas; ✓ Caminhar em bicos dos pés de uma ponta a outra; ✓ Caminhar em bicos dos pés de uma ponta a outra; ✓ Deslocamento lateral com abrir e fechar dos braços; ✓ Curvas laterais; ✓ Rotação de tronco. 	
Fase Principal 30 Min.	<p style="text-align: center;"><u>TREINO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Polichinelo; ✓ Agachamento com bola; ✓ Rosca direta com bola; ✓ Elevação frontal com bola; ✓ Elevação lateral dos braços com <i>halteres</i>; ✓ Desenvolvimento com bola; ✓ Exercícios de cadeira; entre outros. <p style="text-align: center;"><u>JOGO DE ESTAFETA DE BOLA COM CONE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Duas equipas para competição e duas filas de cone, um a frente de cada fila de competidores; ✓ No meio das duas filas de cone tem um anel gigante com bolas; ✓ Sai um de cada equipa e pega as bolas no meio e coloca por cima dos cones, e o outro vem depois e tira as bolas por cima dos cones e coloca de volta no anel gigante. 	<ul style="list-style-type: none"> 🚦 Cronometro 🚦 Bolas 🚦 Cadeiras 🚦 Cones 🚦 Anel Gigante
Retorno a Calma 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirar e expirar; ✓ Com tronco reto, levar o pé para trás até encostar no glúteo, flexionar levemente a perna de apoio; ✓ Levar o braço flexionado para trás da cabeça e, com outra mão puxar levemente para o outro lado; ✓ Pressionar o cotovelo em direção do corpo com outra mão. 	

Anexo IV - Plano de aulas nº 3 de ginástica nas freguesias





Tabela 8 - Plano de aulas nº 3 de ginástica nas freguesias

<h1>Plano de Aulas 3</h1>		Atividade: Exercício e Jogo Lúdico (Caça Bola) Tipo de Sessão: Terrestre Dia: 30 de maio de 2022 Local: Albardo, Pousade e Casal de Cinza
	Exercícios	Recursos Materiais
Aquecimento 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar em volta (rotação alternada dos braços à frente e atrás); ✓ Elevar os joelhos ao peito alternadamente; ✓ Tocar com o calcanhar alternadamente nas mão atrás das costas; ✓ Caminhar em bicos dos pés de uma ponta a outra; ✓ Deslocamento lateral com abrir e fechar dos braços; ✓ Curvas laterais; ✓ Rotação de tronco. 	
Fase Principal 30 Min.	<p style="text-align: center;"><u>TREINO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Polichinelo; ✓ Agachamento com <i>halteres</i>; ✓ Rosca direta com <i>halteres</i>; ✓ Elevação frontal com <i>halteres</i>; ✓ Elevação lateral dos braços com <i>halteres</i>; ✓ Desenvolvimento com <i>halteres</i>; ✓ Rosca francesa com <i>halteres</i>; ✓ Exercícios de cadeira (levantar e sentar da cadeira, elevação dos joelhos ao peito, flexão e extensão das pernas); entre outros. <p style="text-align: center;"><u>JOGO DE CAÇA BOLA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uma fila de cones com bolas por cima de cada; ✓ Duas filas de pessoas de cara frente a frente com cone e bola no meio; ✓ Tentar agarrar a bola o mais rápido possível depois de uma serie de distração. 	<ul style="list-style-type: none">  Cronometro  Halteres  Cadeiras  Cones  Bolas
Retorno a Calma 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirar e expirar; ✓ Com tronco reto, levar o pé para trás até encostar no glúteo, flexionar levemente a perna de apoio; ✓ Levar o braço flexionado para trás da cabeça e, com outra mão puxar levemente para o outro lado; ✓ Pressionar o cotovelo em direção do corpo com outra mão. 	



Anexo V - Plano de aulas nº 4 de ginástica nas freguesias



Tabela 9 - Plano de aulas nº 4 de ginástica nas freguesias

Plano de Aulas 4		Atividade: Exercício e Jogo Lúdico (Caça Bola) Tipo de Sessão: Terrestre Dia: 3 de junho de 2022 Local: Avelãs da Ribeira e Vila Franca do Deão
	Exercícios	Recursos Materiais
Aquecimento 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar em volta (rotação alternada dos braços à frente e atrás); ✓ Elevar os joelhos ao peito alternadamente; ✓ Tocar com o calcanhar alternadamente nas mão atrás das costas; ✓ Caminhar em bicos dos pés de uma ponta a outra; ✓ Deslocamento lateral com abrir e fechar dos braços; ✓ Curvas laterais; ✓ Rotação de tronco. 	
Fase Principal 30 Min.	<p style="text-align: center;"><u>TREINO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Polichinelo; ✓ Agachamento com bolas; ✓ Rosca direta com bolas; ✓ Elevação frontal com bolas; ✓ Elevação lateral dos braços com bolas; ✓ Desenvolvimento com bolas; ✓ Rosca francesa com bolas; ✓ Exercícios de cadeira (levantar e sentar da cadeira, elevação dos joelhos ao peito, flexão e extensão das pernas); entre outros. <p style="text-align: center;"><u>JOGO DE CAÇA BOLA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uma fila de cones com bolas por cima de cada; ✓ Duas filas de pessoas de cara frente a frente com cone e bola no meio; ✓ Tentar agarrar a bola o mais rápido possível depois de uma serie de distração. 	<ul style="list-style-type: none">  Cronómetro  Cadeiras  Cones  Bolas
Retorno a Calma 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirar e expirar; ✓ Esticar os braços seguindo a linha do tronco; ✓ Com tronco reto, levar o pé para trás até encostar no glúteo, flexionar levemente a perna de apoio; ✓ Levar o braço flexionado para trás da cabeça e, com outra mão puxar levemente para o outro lado; ✓ Pressionar o cotovelo em direção do corpo com outra mão. 	






Anexo VI - Plano de aulas nº 1 de hidroginástica

Tabela 10 - Plano de aulas nº 1 de hidroginástica

Plano de Aulas 1		Atividade: Hidroginástica	
		Tipo de Sessão: Aquático	
		Dia: 8 de junho de 2022	
		Local: Piscinas Municipais da Guarda	
	Exercícios	Recursos Materiais	
Aquecimento 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar na piscina de uma ponta a outra; ✓ Caminhar em passos largos; ✓ Saltar com um pé de uma ponta a outra. 	<ul style="list-style-type: none">  Cronometro  Esparguetes Flutuante 	
Fase Principal 30 Min.	<p style="text-align: center;"><u>TREINO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Correr no lugar empurrando a água ao mesmo tempo com mãos; ✓ Polichinelo; ✓ Pontapé na água; ✓ A tesoura; ✓ Cavalinho; ✓ Abrir e fechar as mão; ✓ Tocar com mão direita no pé esquerdo e a mão esquerdo no pé direito; ✓ Puxar e empurrar a água com esparguete; ✓ A tesoura com esparguete; entre outros. 		
Retorno a Calma 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Andar de bicicleta com esparguete por baixo das pernas; ✓ Inspirar e expirar; ✓ Esticar os braços seguindo a linha do tronco; ✓ Com tronco reto, levar o pé para trás até encostar no glúteo, flexionar levemente a perna de apoio; ✓ Levar o braço flexionado para trás da cabeça e, com outra mão puxar levemente para o outro lado; ✓ Pressionar o cotovelo em direção do corpo com outra mão. 		

Anexo VII - Plano de aulas nº 2 de hidroginástica

Tabela 11 - Plano de aulas nº 2 de hidroginástica

<h1>Plano de Aulas 2</h1>		Atividade: Hidroginástica Tipo de Sessão: Aquático Dia: 20 de junho de 2022 Local: Piscinas Municipais da Guarda	
	Exercícios	Recursos Materiais	
Aquecimento 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar na piscina de uma ponta a outra; ✓ Caminhar em passos largos; ✓ Saltar com um pé de uma ponta a outra. 		
Fase Principal 30 Min.	<p style="text-align: center;"><u>TREINO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Correr no lugar empurrando a água ao mesmo tempo com mãos; ✓ Polichinelo; ✓ Pontapé na água; ✓ A tesoura; ✓ Cavalinho; ✓ Abrir e fechar as mão; ✓ Tocar com mão direita no pé esquerdo e a mão esquerdo no pé direito; ✓ Puxar e empurrar a água com <i>Halteres</i>; ✓ A tesoura com <i>Halteres</i>; entre outros. 	<ul style="list-style-type: none">  Cronometro  Esparguetes Flutuante  <i>Halteres</i> Flutuante 	
Retorno a Calma 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Andar de bicicleta com esparguete por baixo das pernas; ✓ Inspirar e expirar; ✓ Esticar os braços seguindo a linha do tronco; ✓ Com tronco reto, levar o pé para trás até encostar no glúteo, flexionar levemente a perna de apoio; ✓ Levar o braço flexionado para trás da cabeça e, com outra mão puxar levemente para o outro lado; ✓ Pressionar o cotovelo em direção do corpo com outra mão. 		