

Projeto de Dança e Atividade Física

Avaliação de Atividades - 2015/2017



INTRODUÇÃO

O presente relatório surge no âmbito do Projeto da Dança e Atividade Física (PDAF), que vem sendo continuamente implementado pelo Programa IPL60+ desde o ano letivo de 2011/12.

Enquadra-se no plano de atividades do Programa IPL60+ e visa dinamizar atividades formativas, educativas e socioculturais que envolvam os indivíduos no seu percurso de aprendizagem, num contexto de convivência intergeracional capaz de potenciar aprendizagens mútuas.

O envelhecimento ativo, como quadro orientador deste processo, apresenta como principais objetivos a independência e a autonomia do idoso, atribuindo à atividade física um lugar de destaque, como meio privilegiado de manter e otimizar a capacidade funcional, as oportunidades de participação e as competências de aprendizagem.

Este Projeto pretende realizar um trabalho ao nível físico, cognitivo e psicossocial, contribuindo desta forma para um envelhecimento ativo, para o bem-estar e para a qualidade de vida dos participantes.

POPULAÇÃO ALVO, DURAÇÃO DO PROJETO E RECURSOS HUMANOS

A população alvo do Projeto foram os alunos do Programa IPL60+, sendo que no 1º semestre do ano letivo de 2015/16 estiveram inscritos 17 estudantes, apresentando uma média de presenças de 12, e no 2º semestre estiveram inscritos 17 alunos, apresentando uma média de 10 presenças por aula.

Os recursos humanos afetos ao Projeto foram os seguintes: Doutora Isabel Varregoso, Professora voluntária das aulas de dança e responsável pela Unidade Curricular; Mestre Joaquim Esperança, Professor da Atividade Física, responsável pela avaliação da aptidão física dos idosos e aplicação dos testes e facilitador no Projeto Cultivo Divertido.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

AULAS DE ATIVIDADE FÍSICA

Durante o referido período letivo as aulas de atividade física decorreram 3 vezes por semana. Foram definidos como objetivos de aprendizagem: promover a saúde através da atividade física regular compreendendo a necessidade de adoção de estilos de vida ativos; contribuir para a manutenção da independência e autonomia como meios para melhorar a qualidade de vida; realizar atividades físicas regularmente como forma de manter e melhorar a aptidão física funcional; socializar-se através da

atividade física aumentando as interações sociais, o convívio e a comunicação; vivenciar práticas físicas promotoras de bem-estar e desenvolvimento cognitivo e psicossocial.

Fotografia I – Aula de AF do Programa IPL60+



As aulas de atividade física desenvolvidas no PDAF foram sobretudo de cariz prático, implementadas através de metodologias de ensino/aprendizagem onde foi necessário: conhecimento do grupo (características, heterogeneidade /homogeneidade, nível de aptidão física e funcional, motivações e interesses); avaliação física e funcional (Bateria de Testes de Rikkli and Jones) e sua conjugação com conhecimento de avaliações médicas individuais; prescrição adaptada e progressiva do exercício segundo princípios fisiológicos, pedagógicos e didáticos, adaptada às necessidades, dificuldades e potencialidades dos vários idosos, em termos motores, de saúde e de motivação.

Os conteúdos programáticos implementados foram: socialização e condutas motoras em grupo; criatividade e realização motora; capacidades motoras, equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade, força, resistência, reação, orientação espaço-temporal, velocidade, coordenação rítmica; habilidades motoras: movimentos locomotores e não-locomotores - andar, correr, saltar (com baixo impacto), rodar, lançar, apanhar, driblar, pontapear, fletir, esticar, puxar, empurrar, entre outras; expressão motora: expressão facial, gestual e corporal, ritmo e coreografia; habilidades posturais, estabilidade, alinhamento; capacidades cognitivas: atenção, concentração e memória.

Existindo três aulas de atividade física por semana, em dias consecutivos, privilegiou-se na parte fundamental da estrutura da aula, às segundas e quartas-feiras o treino de força e às terças-feiras o treino da capacidade cardiorrespiratória. Com duração de 60 minutos, cada aula teve a seguinte

estrutura: parte inicial 15', informação inicial, aquecimento dinâmico global com a realização de diversos exercícios de mobilidade articular e movimentos necessários para a parte fundamental; parte fundamental, 30' divididos da seguinte forma: 5' com exercícios de coordenação, equilíbrio e lateralidade; 10' com aeróbica, jogos, dança tradicional ou line dance, 15' com exercícios de força resistente; parte final 15' arrefecimento ativo, alongamentos, exercícios de respiração/yoga e leitura do pensamento do dia.

AULAS DE DANÇA

As aulas de dança proporcionaram cuidados com o corpo e a aproximação física, permitindo o fortalecimento de amizades, o acordar de sentimentos e a interação social. Através delas foi possível trabalhar o físico, a mente e o social, ajudar a suavizar e a travar as dificuldades provocadas pela idade, diminuir a solidão e angústia, fortalecer a autoestima e o bem-estar. Assim, como objetivos específicos destas aulas procurou-se que os alunos melhorassem o nível de execução, as vivências técnico-corporais, as vivências criativo-inovadoras, as vivências expressivas/comunicativas, usando o corpo e a música, individualmente ou em grupo, associadas a formas específicas da expressão corporal e da dança ou, simplesmente, à linguagem de improvisação, imitação ou criação.

ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

No ano letivo de 2015/2016 o Projeto de Atividade Física do Programa IPL60+ recebeu duas turmas de estudantes de cursos lecionados pela ESECS:

- A turma da Unidade Curricular de Exercício Físico e Saúde do Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) em intervenção sociocultural e desportiva - Instituto Politécnico de Leiria, do ano letivo 2015-16. Participaram 32 alunos e a aula foi lecionada a 23.11.2015.

- A turma da Unidade Curricular de Práticas de Intervenção Sociocultural e Desportiva do CTeSP em intervenção sociocultural e desportiva - Instituto Politécnico de Leiria, do ano letivo 2015-16. Participaram 36 alunos e a aula foi lecionada a 06.04.2016.

Os objetivos da participação, do ponto de vista dos responsáveis das referidas turmas foram semelhantes, nomeadamente: conhecer o Projeto de Atividade Física do Programa IPL60+; participar na aula prática de AF com idosos; reforçar a importância e os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento; adquirir novas aprendizagens e competências profissionais na área do envelhecimento.

Fotografia II – Aula de AFI do Programa IPL60+ com a participação da Turma da U.C. de Exercício Físico e Saúde.



Fotografia III – Aula de AFII do Programa IPL60+ com a participação da Turma da U.C. de Práticas de Intervenção Sociocultural e Desportiva.

