



instituto politécnico de leiria

Edição e Propriedade
Instituto Politécnico de Leiria
www.ipleiria.pt

Título
Politécnica, Revista do Instituto Politécnico de Leiria

Direção
Nuno Mangas

Coordenação
Gabinete de Imagem e Comunicação do IPL (GIC)

Direção Editorial (GIC)
Cátia Biscaia
Sandra Francisco

Design
Foote Cone & Belding
Sandra Francisco (GIC)

Paginação
artmadesign
Sandra Francisco (capa)

Imagens
© Thinkstock / Getty Images
Arquivo IPL

Impressão
Peres-Soctip, Industrias Gráficas, SA

Tiragem
10.000 exemplares

ISSN
0874-9779

Depósito Legal
156833/00

Registada na ERC

Novembro de 2011

Conselho Editorial
Eugénia Ribeiro
Eugénio Lucas
João Paulo Marques
José Carlos Gomes
José Manuel Silva
Luís Filipe Barbeiro
Luís Lima Santos
Luís Távora
Miguel Jerónimo
Nuno Mangas
Paulo Bártoło
Rogério Costa
Susana Rodrigues
Teresa Mougá

Colaboradores Politécnica n.º 29
Alexandre Soares (ESECS)
Ana Raquel Martins (ESTG)
Anabela Monteiro (ESAD.CR)
Dora Conde (ESTG)
Dulce Correia (SD do IPL)
Eduarda Abrantes (ESAD.CR)
Graça Seco (SAPE)
Helena Gaspar (ESSLei)
Paula Lavos (GIC)
Rosa Pedro (SAS)
Teresa Mougá (ESTM)

 politécnica



Na Capa
Foto: © Eduarda Abrantes

Ano letivo 2011/2012
Politécnica n.º 29
novembro de 2011

Artista com 4 milhões de estudantes

Num mundo em constante mudança, o Conhecimento é primordial de desenvolvimento.

É com este mote, que a edição n.º 29 da Revista Politécnica se dedica, mais uma vez, aos estudantes. Razão pela qual trabalhamos todos os dias por um ensino de qualidade, que forneça as ferramentas necessárias para a entrada num mercado de trabalho altamente competitivo.

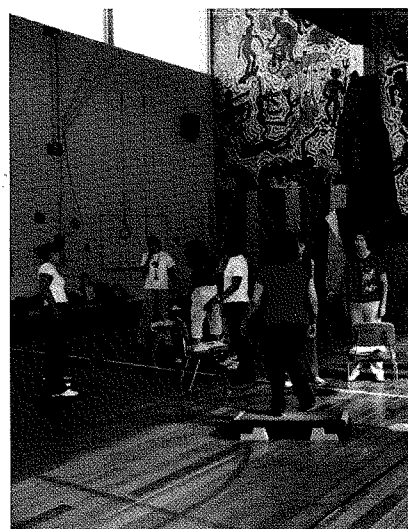
Evento em parceria

A atividade física contribui para o envelhecimento ativo

Através de uma parceria entre docentes da Gerontomotricidade, estagiários do mestrado de Intervenção para um Envelhecimento Ativo, da Licenciatura do Curso de Desporto e Bem-Estar, e do Centro de Investigação de Motricidade Humana (CIMH), foi implementado no ano letivo transato um projeto-piloto intitulado “Dança e Atividade Física para Idosos”, com o objetivo de manter e melhorar a condição física bem como a qualidade do movimento para a realização das atividades de vida diária, promover as relações sociais e desenvolver hábitos de vida saudáveis, com vista ao envelhecimento ativo. Este projeto teve a participação de 43 pessoas na Dança e 29 na Atividade Física, no

1.º semestre, e de 38 pessoas na Dança e 42 na Atividade Física, no 2.º semestre. Esta aposta assenta no estudo/planeamento, aplicação e avaliação de programas de treino específico para as capacidades motoras. Desta forma, é avaliada a aptidão física funcional (composição corporal, força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação) a saúde (anamnese, tensão arterial) e a autoestima.

Paralelamente às sessões de dança, treino de força e flexibilidade e treino de equilíbrio/coordenação e resistência, realizaram-se atividades pontuais, como por exemplo caminhadas, *peddy-papers*, danças latinas e sessões intergeracionais. •



Saúde para Todos e Encontro com os Livros

Projetos que dão Saúde

Na perspetiva de acolher e incentivar propostas apresentadas pelos estudantes seniores, o IPL 60+ criou o projeto “Saúde Para Todos”, dinamizado por uma enfermeira aposentada que frequenta o Programa. Do projeto fizeram parte seminários abertos a toda a Comunidade do IPL, e ainda um Gabinete de Aconselhamento de Enfermagem 60+, dedicado exclusivamente ao rastreio, aconselhamento e

encaminhamento na área da educação para a saúde.

Na mesma linha de intervenção para o envelhecimento ativo, surgiu o “Encontro com os Livros”, dinamizado por outra estudante sénior que partilhou os seus saberes e promoveu o envolvimento dos seus pares em atividades intelectualmente e socialmente estimulantes. •

Em maio

Intercâmbios com instituições espanholas

De 16 a 21 de maio, os estudantes do Programa IPL 60+ receberam, em Leiria, um grupo de 16 estudantes da Universidade de Mayores da Extremadura – Pólo de Cáceres, Don Benito e Plasencia. Este intercâmbio centrou-se em atividades que visaram dar a conhecer o Programa IPL 60+ e a região de Leiria.

Já de 18 a 21 de maio, uma delegação, composta por dois representantes do Instituto Politécnico de Leiria (dois

Professores da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria e dois estudantes do Programa IPL 60+), deslocou-se a Torredonjimeno, em Espanha, para participar no 5.º e último encontro dos países participantes no International and Education Online (IEOL). Tratou-se de um programa que visava aumentar as competências de professores e estudantes seniores no uso das redes sociais, visando uma cooperação transnacional. •