

PROGRAMA Os SÉNIORES

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO PARA SÉNIORES

ALFÂNDEGA DA FÉ

PARCEIROS

O programa "Os Seniores" resulta da parceria entre o Município de Alfândega da Fé, a Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé (LACSAF) e a Associação Recreativa Alfandeguense (ARA) que disponibilizam as suas valências para que esta iniciativa seja uma realidade.



Salienta-se também a disponibilidade de instalações promovida pelas diversas juntas de freguesia e outras instituições do concelho que possibilitam o desenvolvimento deste programa com a proximidade pretendida.

APRESENTAÇÃO GERAL DO PROGRAMA



Alfândega da Fé é um município pertencente ao distrito de Bragança, Região Norte e sub-região de Terras de Trás-os-Montes.

O concelho de Alfândega da Fé tem 4324 habitantes, apresenta uma densidade populacional de 13,4 habitantes/km² e encontra-se



subdividido em 12 freguesias/uniões de freguesias sendo estas compostas por 30 localidades distintas distribuídas pelos 321,95 km² de área territorial.

A população do concelho apresenta um índice de envelhecimento de 4,6 idosos/jovem residente e os habitantes com mais de 65 anos representam aproximadamente 38% do número total de residentes (Censos 2021).

Observando esta breve análise torna-se evidente a necessidade de implementação de iniciativas de diversas áreas com capacidade e recursos que permitam chegar a esta população sénior que se encontra dispersa pelas várias localidades do município.

O Programa de Atividade Física e Exercício "Os Seniores" visa disponibilizar sessões de atividade física e exercício direcionadas à população sénior do concelho de Alfândega da Fé.

Pretende-se que este programa tenha a proximidade e a abrangência necessárias para

chegar de forma efetiva a quem dele pode e deve beneficiar. Para cumprir este desígnio são disponibilizadas sessões em várias localidades do concelho.

Este programa, na sua função primordial, apresenta-se como potenciador da melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos frequentadores tanto ao nível físico como psicológico e social.

Se por um lado, traz todos os benefícios físicos e psicológicos inerentes à atividade física e ao exercício, por outro, a sua componente social afigura-se como um importante veículo no combate à solidão e à exclusão social tão comum às pessoas desta faixa etária, proporcionando aos frequentadores o sentimento de “pertencer ao grupo”; “pertencer à equipa”; “pertencer à turma”, de sentir que fazem parte de algo e que são importantes para as dinâmicas que se estabelecem dentro desses grupos.

Deste modo, despoletando estes sentimentos, a auto motivação para participar de quem frequenta o programa cresce e a vontade de motivar outros que lhes são próximos também, fazendo com que o Programa de Atividade Física e Exercício – “Os Seniores” cumpra o seu propósito.

PRINCÍPIOS ORIENTADORES

Com o intuito da melhoria contínua da qualidade deste programa são observados uma série de princípios que orientam o desenvolvimento das atividades nele contidas e que estão explanados nos tópicos seguintes.

VISÃO

A prática de atividade física devidamente orientada como elemento fundamental para uma melhor qualidade de vida da população sénior no concelho de Alfândega da Fé.

MISSÃO

Promover condições que estimulem a prática regular da população sénior com atividades de qualidade resultantes de uma colaboração comum de todas as instituições envolvidas.

VALORES

Qualidade

Atividades adaptadas aos participantes e motivadoras para que a prática seja regular e benéfica.

Formação

Todos os técnicos devem ter formação adequada à população com que vão trabalhar estando sempre atualizados e sendo reais conhecedores do âmbito do projeto onde estão inseridos.

Cooperação

Para que o programa tenha sucesso é necessário que todas as instituições envolvidas reúnam esforços numa só direção. Sendo várias, é fundamental compartilhar ideias e estratégias para que estas possam ser “limadas” de forma a que seja mais fácil atingir os objetivos propostos.

ALUNOS E LOCALIDADES



O Programa de Atividade Física e Exercício “Os Seniores” desenvolve-se em 26 locais distintos distribuídos por 22 localidades do concelho de Alfândega da Fé.

O programa conta com 162 alunos inscritos nos vários grupos externos existentes. A este número importa adicionar os 85 alunos das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), onde também são disponibilizadas sessões de atividade física e exercício, perfazendo o total de 247 participantes, agrupados da seguinte forma:

Vilares da Vilariça - O grupo de alunos dos Vilares da Vilariça tem 9 pessoas. As aulas desenvolvem-se no auditório das instalações da junta de freguesia local;

Pombal - O grupo de alunos do Pombal conta com 4 seniores e as aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia;

Agrobom - O grupo de alunos de Agrobom tem 7 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da antiga escola primária local, disponibilizadas pela junta de freguesia;

Vale Pereiro - O grupo de alunos de Vale Pereiro tem 10 seniores. As aulas desenvolvem-se nas instalações de uma coletividade local;

Alfândega da Fé - Em Alfândega da Fé estão inscritos 25 alunos. As aulas desenvolvem-se na sala de desporto das instalações da Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé (LACSAF);

Vilarelhos - O grupo de alunos de Vilarelhos tem 7 pessoas e as aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Parada - O grupo de alunos da Parada tem 3 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Vilarchão - O grupo de alunos de Vilarchão tem 4 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da antiga escola primária;

Castelo - O grupo de alunos do Castelo tem 7 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da antiga escola primária;

Saldonha - O grupo de alunos da Saldonha tem 5 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da antiga escola primária;

Cabreira - O grupo de alunos da Cabreira tem 7 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da antiga escola primária;

Gouveia - O grupo de alunos de Gouveia tem 4 pessoas e as aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Vales - O grupo de alunos dos Vales tem 8 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Valverde - O grupo de alunos de Valverde tem 6. As aulas desenvolvem-se na antiga escola primária ou nas instalações da junta de freguesia;

Eucísia - O grupo de alunos da Eucísia tem 11 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Sendim da Ribeira - O grupo de alunos do Sendim da Ribeira tem 4 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Cerejais - O grupo de alunos dos Cerejais tem 9 pessoas e as aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Sendim da Serra - O grupo de alunos do Sendim da Serra tem 11 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da junta de freguesia local;

Ferradosa - O grupo de alunos da Ferradosa tem 7 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da antiga escola primária;

Sardão - O grupo de alunos do Sardão tem 4 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações de uma coletividade local;

Sambade - O grupo de alunos de Sambade

tem 10 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações de uma coletividade local;

Lar Santa Casa da Misericórdia de Alfândega da Fé - O grupo de alunos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Alfândega da Fé tem 50 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da instituição;

Mini-Lar de Vilarelhos - O grupo de alunos do Mini-Lar de Vilarelhos tem 9 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da instituição;

Centro Social e Cultural de Gebelim (Lar) - O grupo de alunos do Centro Social e Cultural de Gebelim tem 10 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da instituição;

Associação Para o Apoio Social de Parada (Lar) - O grupo de alunos do Lar da Parada tem 10 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da instituição;

Mini-Lar de Vilarchão - O grupo de alunos do Mini-Lar de Vilarchão tem 6 pessoas. As aulas desenvolvem-se nas instalações da instituição.

DIVULGAÇÃO E COMUNICAÇÃO COM ALUNOS



O contacto é feito, inicialmente, aos participantes dos anos anteriores indicando o horário e local onde decorrerão as atividades. São também contactados os Presidentes de Junta para que divulguem a atividade nas localidades que pertencem à sua freguesia (cartazes e flyers fornecidos).

A inscrição é efetuada de forma presencial aquando do início da atividade preenchendo o respetivo formulário.

Ao abrigo da parceria com a Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé (LACSAF) foi estabelecido nesta instituição o centro de gestão de contactos com os alunos.



Os colaboradores da LACSAF, essencialmente através de contacto telefónico, transmitem aos alunos toda a informação que se mostre

relevante para o desenvolvimento das atividades afetas ao programa "Os Seniores".



Através das diversas parcerias e patrocínios é possível reunir todos os recursos necessários para o desenvolvimento deste programa sem qualquer custo para os participantes (seguros; kits de Participante; materiais; instalações; transportes e técnicos).

RECURSOS

Pretendendo que este programa tenha a proximidade e a abrangência indispensáveis ao seu bom desenvolvimento e possa servir efetivamente as populações a que se destina é necessário inverter um pouco a lógica e em vez de levar os alunos à escola, temos de levar a escola aos alunos. Para que isto aconteça torna-se indispensável alocar para este apronto vários recursos, tanto humanos como materiais.

O programa "Os Seniores" conta com a colaboração de sete técnicos superiores de educação física e desporto que disponibilizam sessões de atividade física e exercício nas diversas localidades abrangidas recorrendo às instalações disponíveis.

As instalações utilizadas são as possíveis nas várias localidades onde realizamos a atividade podendo ser um polidesportivo, uma pequena sala na antiga escola primária ou na "casa do povo" ou mesmo um salão de festas que seja disponibilizado pelas várias juntas de freguesia, coletividades locais e IPSS's e que possam ser transformadas em salas de desporto para o desenvolvimento das atividades propostas.

Torna-se também evidente a necessidade de ter várias viaturas disponíveis por forma a obter a cobertura esperada assim como a adequação do material utilizado nas sessões para que os técnicos tenham a capacidade de o mobilizar sempre que assim o pretendam.

Salienta-se ainda que, sempre que possível, as aulas são desenvolvidas ao ar livre privilegiando o contacto com a envolvente e procurando os melhores espaços para a prática destas atividades. Deste modo, poderemos estar mais perto e facilitar o acesso a todos os que pretendem usufruir dos benefícios da atividade física e do exercício.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO



No planeamento das sessões de aula do programa são consideradas as diversas condicionantes e as especificidades destes alunos prescrevendo exercícios adequados e adaptados àqueles a que se destinam.



Os exercícios planeados para as sessões abrangem diferentes áreas de treino permitindo o desenvolvimento equilibrado da condição física dos alunos.

Nas aulas, de forma alternada ou combinada, é pretendido abordar o treino de diferentes valências físicas tais como a capacidade cardiorrespiratória, força, flexibilidade, equilíbrio, tempo de reação e agilidade.



PLANIFICAÇÃO DE SESSÕES E ATIVIDADES

A planificação das sessões tem sempre em conta os dados analisados em relação à monitorização da condição física efetuada em vários momentos do ano para, o melhor possível, serem adaptadas às características do grupo de participantes à nossa frente.



Deste modo a estrutura da sessão de atividade física destinada ao sénior contempla três fases distintas:

- Inicial

Na parte inicial realiza-se a ativação geral e a mobilização articular de modo a prevenir o aparecimento de lesões articulares e musculares;

- Fundamental

Na parte fundamental desenvolvem-se as aprendizagens e o desempenho de exercícios físicos destinados a melhorar a aptidão física a vários níveis (resistência, força, coordenação, agilidade, entre outros), sempre com especial atenção à especificidade das limitações do grupo de participantes;

- Final

Na parte final dá-se o retorno à calma (alongamento e relaxamento).

A duração das sessões varia entre 40 a 60 minutos.

Pretende-se ainda uma abordagem eclética quanto às temáticas utilizadas por forma a oferecer um leque variado de experiências aos participantes.

MONITORIZAÇÃO DE PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS

Para a avaliação antropométrica, procede-se à medição da altura (cm) e do peso (kg). É calculado o IMC usando a classificação da OMS.

Os dados analisados são apresentados ao participante para que possam ser comparados em vários momentos do ano letivo.

MONITORIZAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

Para monitorizar a condição física dos alunos é utilizada a bateria de testes de aptidão física funcional de Rikli & Jones (1999) cuja aplicação permite avaliar a força dos membros superiores e inferiores, a flexibilidade inferior e superior, a resistência aeróbia, a velocidade, a agilidade e o equilíbrio dinâmico.

Esta monitorização é efetuada no início e no final do ano letivo sendo os resultados entregues aos participantes nos dois momentos para avaliação da evolução.

AValiação DOS RESULTADOS

Para a avaliação de resultados é analisado o produto dos mecanismos de monitorização implementados bem como dos procedimentos para a análise de satisfação e de retenção dos participantes através de um sistema de testemunhos.

As conclusões obtidas nesta avaliação combinadas com a perceção e opinião dos técnicos permitem delinear planos e estratégias mais assertivas para o desenvolvimento das atividades do programa "Os Seniores".