



O PERFIL COMUM DOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA DAS ACADEMIAS SÊNIORES

Serrano, João^{1,2}; Faustino, António¹; Rato, Verónica¹; Petrica, João^{1,2}; Paulo, Rui¹; Mendes, Pedro¹; Batista, Marco¹

Recibido: 25/04/2015
Aceptado: 25/05/2015

¹Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal.

²FCT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2011)

Correspondencia:
Mail: j.serrano@ipcb.pt

Introdução

A atividade física regular apresenta-se como determinante para que o idoso possa viver com mais qualidade. Shephard (2013) diz que para que os idosos tenham benefícios na sua saúde é necessário incluir na sua rotina a prática de atividade física regular e bem orientada, exigindo-se aos professores de atividade física essa responsabilidade. O autor acrescenta que é muito importante que haja um programa de exercícios para os idosos e que este deve ser direcionado para a socialização e com o objetivo de manter a mobilidade e a autonomia.

Objetivo

Analisar e comparar os programas de atividade física das várias academias sénior do distrito de Castelo Branco, detetar qual a academia sénior com maior numero de participantes nas aulas de atividade física, traçar o perfil comum dos programas e apresentar uma proposta de programa.

Método

Participantes.

A amostra deste estudo corresponde aos responsáveis e professores das Universidades/Academias Sénior do distrito de Castelo Branco, a saber, Academia Sénior da Covilhã, Academia Sénior do Fundão, Universidade Sénior de Castelo Branco, Universidade Sénior de Proença-a-Nova e Academia Sénior da Sertã.

Instrumentos.

Neste estudo foi aplicada uma entrevista semi-estruturada como instrumento de recolha de dados, sendo primeiramente necessário construir as questões-chave.

A entrevista estava dividida em duas partes, a primeira que se destinou aos responsáveis pela respetiva academia sénior e a outra dirigida aos professores que lecionavam as aulas de atividade física. A primeira parte constou de questões para obter uma informação geral da academia e dos utentes e também do funcionamento das aulas, tal como as razões que levaram a criar o programa de atividade física. A segunda parte clarifica os motivos que os professores tiveram para implementar um programa de atividade física e principalmente sobre o funcionamento das aulas mais detalhadamente, onde se obteve informação sobre os conteúdos e métodos que os professores utilizam para lecionar

Procedimento.

A entrevista foi aplicada num local já familiarizado e com um bom ambiente, sem barulho e bastante harmonioso, de modo a que tanto o entrevistador como o entrevistado se sentissem à vontade. O entrevistador foi questionando o entrevistado com as perguntas que constavam do guião, caso a questão não ficasse totalmente esclarecida o entrevistador acrescentava alguma pergunta que fosse pertinente ao assunto. A conversa foi gravada com o gravador de um telemóvel (*Samsung galaxy SII*) para efeitos de facilidade da análise dos dados. As entrevistas variaram entre um tempo mínimo de 1 minuto e 36 segundos e um tempo máximo de 5 minutos no caso dos responsáveis e um tempo mínimo de 3 minutos e 43 segundos e um tempo máximo de 25 minutos e 30 segundos no caso dos professores.

Resultados e discussão

Verificamos que é na freguesia de Castelo Branco que os idosos praticam mais atividade física e que é na freguesia da Covilhã que menos idosos praticam atividade física. Os programas de atividade física foram criados para ajudar os idosos a ter uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Nenhuma instituição tem um suporte escrito do programa de atividade física. Os professores consideram que esse programa é eficaz para a população idosa em causa. Os conteúdos são semelhantes em quase todos os programas.

Conclusões

Concluimos que existe um perfil comum dos programas de atividade física e que a maior parte dos conteúdos estão de acordo com a bibliografia encontrada, a Universidade sénior de Castelo Branco tem maior número de participantes nas aulas de atividade física e existem diferenças entre alguns conteúdos dos programas analisados.

Referências

- Chau, F.; Soares, C.; Fialho, J.; Sacadura, M. (2012). O envelhecimento da população: Dependência, ativação e qualidade. Relatório final, Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa, Lisboa.
- Marconcin, P. (2008). Bem-estar subjetivo e a prática desportiva em idosos alunos de Universidades Seniores do Porto. Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Mello, R. & Bagnara, I. (2011). A importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira idade. Revista digital, ano 16, Nº 155. Buenos Aires.
- Schweitzer, V. & Claudino, R. (2010). A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento. Revista digital, Ano 14, Nº 14. Buenos Aires.
- Tavares, A. (2010). Idosos e atividade física – Programas, qualidade de vida e atitudes. Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Veloso, E. (2007). Contributos para a análise da emergência das Universidades da Terceira Idade em Portugal. Revista Portuguesa de Pedagogia, Faculdade de psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra.
- Vila, A. (2009). Practicar ejercicio físico en la vejez: Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente. INDE Publicaciones, Barcelona, Espanha. 1ª Edição.