



**PROGRAMA DAR VIDA AOS ANOS**





**PROGRAMA DAR VIDA AOS ANOS**



## **Ficha Técnica**

### **Título**

Manual do Programa DVA - Dar Vida aos Anos

### **Autores**

Adriano Vareiro | André Faria | Hugo Patrão | Luís Lourenço | Manuel Gomes | Manuela Ferreira | Maranhão Peixoto | Paulo Brás Tadeu Santamarinha

### **Conceção Gráfica**

Ricardo Sapage

### **Supervisão**

António Maranhão Peixoto

### **Edição**

ESPOSENDE 2000 - Actividades Desportivas e Recreativas, EM

### **Local e Data de Edição**

Esposende, outubro de 2021

### **ISBN**

978-989-33-2409-7

### **Depósito Legal**

489664/21

1.ª Edição - 100 exemplares

©Todos os Direitos Reservados

## **DAR VIDA AOS ANOS**

Programa de atividade física para promover a qualidade de vida da população sénior do município de Esposende.

### **Entidade promotora:**

ESPOSENDE 2000 - Actividades Desportivas e Recreativas, EM

### **Parcerias:**

- Câmara Municipal de Esposende
  
- Juntas de Freguesia - Antas |Apúlia e Fão | Belinho e Mar| Esposende, Marinhas e Gandra| Fonte Boa e Rio Tinto |Forjães| Gemeses | Palmeira de Faro e Curvos | Vila Chã
  
- ACARF - Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães
- APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (Delegação de Marinhas)
- ASCRA - Associação Social, Cultural e Recreativa de Apúlia
- CCVC - Centro Comunitário de Vila Chã (Esposende Solidário)
- CICS - Centro de Intervenção Cultural e Social de Palmeira de Faro
- CSJB - Centro Social da Juventude de Belinho
- CSJM - Centro Social da Juventude de Mar
- CSJUM - Centro Social da Juventude Unida de Marinhas
- CSJPII - Centro Social João Paulo II
- CSPC - Centro Social da Paróquia de Curvos
- CSPFB - Centro Social e Paroquial de Fonte Boa
- FLSA - Fundação Lar Santo António (Forjães)
- GRASSA - Grupo de Ação de Solidariedade Social de Antas
- SCME - Santa Casa da Misericórdia de Esposende
- SCMF - Santa Casa da Misericórdia de Fão: Lar e Centro Social das Pedreiras
  
- Unidades de Saúde do Município de Esposende
  
- ESDRM - Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Instituto Politécnico de Santarém)

## Sumário

1 - Introdução	6
2 - Apresentação do Programa DVA	7
2.1. Critérios de adesão ao Programa DVA	8
2.2. Objetivos do Programa DVA	8
3 - Benefícios associados à participação no Programa DVA	9
4 - Metodologia Utilizada	10
4.1 - Avaliação	13
4.2 - Prescrição de Exercício Físico	13
4.3 - Projetos	13
4.3.1 - Natação	13
4.3.1.1. Material Utilizado nas aulas de natação	13
4.3.1.1. Planeamento	14
4.3.2. - Hidroterapia	15
4.3.2.1. Material Utilizado nas sessões de hidroterapia	16
4.3.2.2. Planeamento	21
4.3.3 - Hidroginástica	21
4.3.3.1. Material Utilizado nas aulas de hidroginástica	21
4.3.3.2. Planeamento	23
4.3.4 - Ginásio	26
4.3.4.1. Material Utilizado nas sessões de ginásio	26
4.3.4.2. Planeamento	28
4.3.5 - Exercício Físico nas Freguesias	28
4.3.5.1. Material Utilizado nas aulas de exercício físico nas freguesias	28
4.3.5.2. Planeamento	28
4.3.6 - Boccia	33
4.3.6.1. Material Utilizado nas aulas de boccia	33
4.3.6.2. Planeamento	33
5 - Plano de Atividades	38
6 -Bibliografia	39
7 - Anexos	40
I - Proposta de adesão ao projeto	40
II - Ficha Inscrição Individual	40
III - Ficha de Inscrição de grupo	40
IV - Horários	40
V - Ficha de avaliação Física	42
VI - Registos de Sumários	46
VII - Registo de Assiduidade	46

## 1. INTRODUÇÃO

# O grande valor da atividade física na terceira idade não é dar anos à vida, mas sim dar vida aos anos!

**Jorge Olímpio Bento**

Professor Catedrático e Diretor  
da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

O Programa DVA - **Dar Vida aos Anos**, promovido pela empresa municipal Esposende 2000, direciona à população sénior um vasto conjunto de atividades desportivas.

Com o imprescindível apoio da Câmara Municipal e das Juntas de Freguesia, o programa garante a participação de todos os munícipes que reúnam os critérios de elegibilidade.

Tem como primordial propósito dotar de uma maior dinâmica esta faixa etária, proporcionando-lhe desafios de forma a ser mais ativa fisicamente, garantir uma vivência saudável, a máxima autonomia e qualidade de vida.

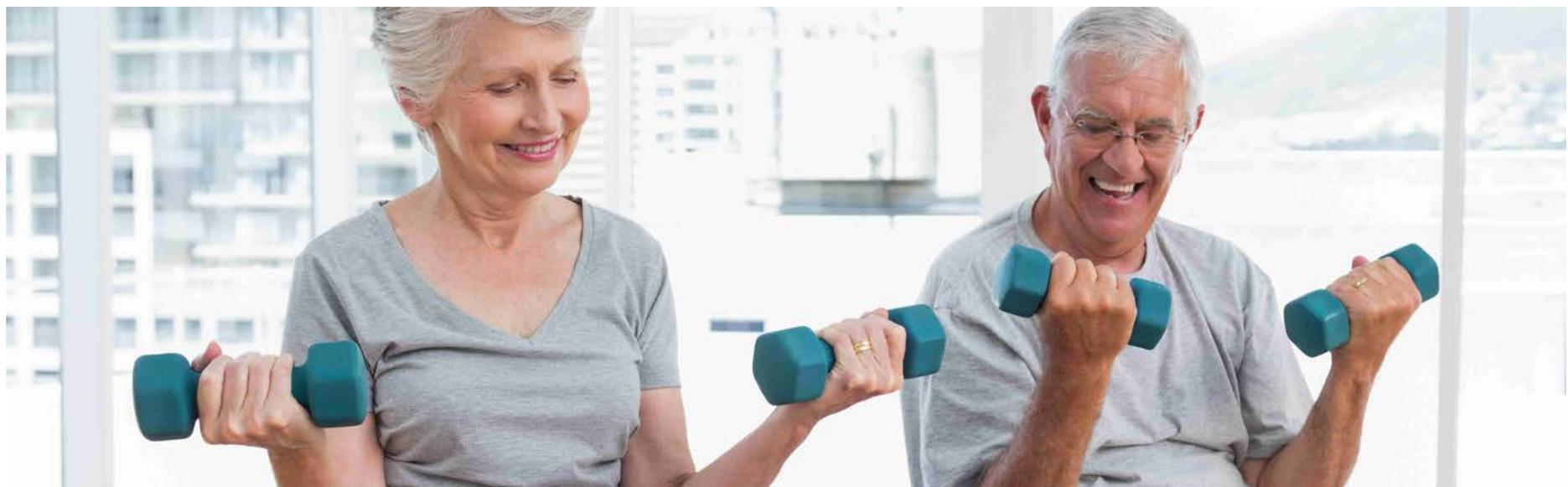
Como sabemos, a atividade física regular previne e ajuda a controlar **doenças cardíacas**, a **diabetes tipo 2**, bem como, algumas **doenças oncológicas**, que causam perto de 75% das mortes em todo o mundo.

A atividade física reduz os **sintomas de depressão** e **ansiedade**, melhora o funcionamento **cognitivo**, a **aprendizagem** e o **bem-estar** em geral.

A **prevenção de quedas** e as **lesões** a elas associadas é um outro fator que aconselha a população sénior a evitar comportamentos sedentários.

Este programa pretende combater a **solidão**, os comportamentos **sedentários** e promover a **socialização** e a **autonomia** dos nossos seniores, substituindo o tempo inativo por atividades físicas de diferentes intensidades que proporcionem benefícios para a saúde física e mental.

Assim, melhorar a qualidade de vida durante a idade sénior é um dos principais desafios da sociedade atual e, em particular, deste programa. Cientes de que a esperança de vida é hoje maior, torna-se imperativo **viver com qualidade**, integrados na comunidade e na família.



## 2. PROGRAMA DVA - DAR VIDA AOS ANOS

A ESPOSENDE 2000, como entidade parceira da Câmara Municipal no desenvolvimento deste programa, operacionaliza um conjunto de atividades desportivas que proporcionam à população sénior do nosso município a oportunidade de realizar exercício físico de forma regular, de acordo com a frequência e intensidade recomendadas pela OMS - Organização Mundial de Saúde:

Os idosos devem realizar pelo menos **150 a 300 minutos de atividade física aeróbia** de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Os idosos devem também realizar atividades de **fortalecimento muscular** de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

Como parte da atividade física semanal, os idosos devem realizar atividades físicas multimodais que promovam o **equilíbrio funcional** e o **treino de força** de intensidade moderada, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Este programa integra as modalidades de natação, hidroginástica, ginásio, Boccia e exercício físico nas freguesias.



**Figura 1 - Modalidades oferecidas pelo Programa DVA**

## 2.1. Critérios de adesão ao Programa DVA

Destina-se a pessoas com 65 anos ou mais que integrem uma Instituição ou façam a sua inscrição na Junta de Freguesia da sua área de residência. Podem ainda participar os cônjuges destes que não cumpram o requisito da idade mínima de participação no projeto.

## 2.2. Objetivos do Programa DVA

O Programa "Dar Vida Aos Anos" (DVA) visa proporcionar a prática de exercício físico à população sénior do concelho de Esposende, de forma regular e orientada por técnicos especializados. A inscrição neste programa oferece a oportunidade a cada utente de realizar exercício físico diversificado durante 5 dias em cada semana. Nesta oferta estão incluídas atividades **aeróbias** de intensidade moderada, atividades de **fortalecimento muscular** de intensidade moderada ou superior e atividades físicas **multimodais** que promovem **o equilíbrio funcional e o treino de força**, de acordo com a frequência e intensidade sugeridas pela OMS. Através da participação nos 6 projetos que integram o Programa DVA pretendemos atingir os seguintes objetivos:

### GERAIS:

- Contribuir para a redução das desigualdades existentes ao nível das possibilidades e oportunidades de acesso à prática desportiva;
- Promover a atividade física e estilos de vida saudáveis;
- Mobilizar a população sénior levando-a a integrar a atividade física nas suas rotinas diárias;
- Aumentar o conhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde, visando a diminuição de comportamentos sedentários;
- Reforçar a motivação através da atividade física;
- Melhorar a autonomia funcional e social;
- Fomentar a participação social e comunitária;
- Promover o intercâmbio com outras instituições.

### ESPECÍFICOS:

- Aumentar a aptidão cardiovascular;
- Aumentar os níveis de força e de resistência musculares;
- Melhorar a flexibilidade;
- Trabalhar a coordenação motora global, ritmo e agilidade;
- Melhorar a atitude postural;
- Melhorar o equilíbrio;
- Diminuir o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, obesidade e cancro;
- Aumentar os níveis de autoestima, de confiança e de bem-estar.

### 3 - Benefícios associados à participação no Programa DVA

A participação neste programa permitirá alcançar os objetivos elencados o que se traduzirá numa maior possibilidade de manutenção das capacidades funcionais, intelectuais e sociais. Sabemos que um dos indicadores de saúde para a população sénior é a capacidade funcional que, inevitavelmente diminui com o envelhecimento. No entanto, **o ritmo e o nível de perda que se pode atingir depende do estilo de vida que cada um decide adotar.**

Ser **sedentário aumenta** o ritmo com que se **perde** capacidades. Ao contrário, **ser fisicamente ativo potencia a manutenção** dessas capacidades. Desta forma, conclui-se que cada indivíduo pode decidir como vai envelhecer. Seguindo as orientações da OMS, devemos procurar fazer uma atividade física, moderada ou de intensidade mais forte, todos os dias da semana. Adotando um estilo de vida ativo é possível atingir os objetivos anteriormente enunciados e usufruir dos benefícios da atividade física quando executada com regularidade:

#### **Benefícios físicos**

- Melhora a condição cardiovascular e respiratória;
- Aumenta os níveis de força e de resistência musculares;
- Melhora a saúde óssea (coluna, bacia), tornando os ossos mais resistentes às fraturas;
- Melhora o equilíbrio, a flexibilidade e a coordenação, diminuindo o risco de sofrer quedas;
- Tem efeitos favoráveis sobre o metabolismo, a normalização da pressão arterial e a prevenção da obesidade;
- Diminui o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, obesidade e cancro.

#### **Benefícios sociais**

- Favorece as relações interpessoais e reduz o risco de isolamento;
- Promove a interação social;
- Aumenta os níveis de independência e autonomia.

#### **Benefícios cognitivos**

- Melhora ou mantém funções cognitivas como a memória, a atenção e a concentração;
- Favorece a irrigação cerebral;
- Evita a degeneração neuronal;
- Diminui o risco de perda cognitiva.

#### **Benefícios psicológicos**

- Melhora a autoestima, a confiança e a sensação de bem-estar;
- Reduz a ansiedade, o medo e a sensação de solidão;
- Diminui os transtornos do sono;
- Aumenta a consciência corporal;
- Melhora a capacidade de expressão, improvisação e comunicação.

A realização de atividade física regular está também associada a benefícios relacionados com a saúde mental, nomeadamente no combate a demências. O exercício físico aumenta a produção de substâncias que atenuam o seu desenvolvimento, uma vez que contribui para a manutenção da memória, para a potenciação da capacidade de atenção e para a redução do stress e da ansiedade.

#### 4 - Metodologia Utilizada

Este manual foi construído com o objetivo de dar a conhecer os benefícios de um estilo de vida ativo e, ainda, como o **Programa DVA** pode ajudar as pessoas a tornarem-se mais ativas e a compreenderem a importância que a atividade física tem para a sua saúde e qualidade de vida.

#### CALENDARIZAÇÃO

O Programa tem a duração de dez meses, durante um ano letivo, inicia no final do mês de setembro com a realização de avaliação médica a cargo do médico de família e de avaliação física a cargo dos professores responsáveis pelos projetos deste programa, e termina em julho. Os utentes podem renovar a sua inscrição todos os anos.

#### ATIVIDADES

Ao longo do ano letivo, funcionam, no âmbito do Programa DVA, seis projetos que proporcionam aos utentes atividades de diferentes natureza e intensidade: Natação, Hidroginástica, Hidroterapia, Ginásio, Boccia e Exercício Físico nas Freguesias. Cada utente pode inscrever-se no máximo em 5 atividades, o que lhe permite realizar atividade física durante 5 dias da semana.

#### PLANIFICAÇÃO E ESTRUTURA DAS SESSÕES

Todas as modalidades que integram cada um dos seis projetos são planeadas ao longo de todo o ano e cada sessão/aula é planificada de forma a proporcionar aos utentes as condições necessárias para atingir os objetivos desejados. Assim, para todas as modalidades existe um planeamento, de acordo com o descrito no ponto 4.3 deste documento. Todas as sessões/aulas obedecem à seguinte estrutura:

<b>Estrutura da Aula/Sessão</b>		
<b>AQUECIMENTO</b>	<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	<b>RELAXAMENTO/ ALONGAMENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promove a adaptação ao meio aquático;</li><li>- Aumenta a temperatura do corpo e o fluxo sanguíneo adaptando-o para um esforço maior;</li><li>- Promove a interação social;</li><li>- Prepara o aluno psicologicamente para executar um trabalho mais forte nas próximas fases da aula.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolve a resistência e a força muscular.</li><li>- Desenvolve o equilíbrio e a coordenação motora;</li><li>- Aumenta a tonicidade muscular;</li><li>- Aumenta a amplitude articular;</li><li>- Melhora as capacidades funcionais;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporciona o retorno à calma.</li><li>- Baixa a frequência cardíaca de esforço;</li><li>- Aumenta a flexibilidade;</li><li>- Promove o bem-estar e a satisfação pessoal;</li></ul>

**Quadro 1 - Estrutura da Aula Sessão**

As sessões têm a duração de 45 a 60 minutos e cada utente tem acesso a cinco sessões semanais:

- Piscina - natação e/ou hidroginástica ou hidroterapia
- Ginásio - ginásio
- Sala - exercício físico na freguesia e/ou Boccia

### **RECURSOS ESPACIAIS**

O Programa DVA desenvolve-se em cinco locais diferentes de acordo com as características de cada projeto:

- Complexo das Piscinas Foz do Cávado - Natação, hidroginástica e Hidroterapia
- Piscinas Municipais de Forjães - Natação, hidroginástica e Hidroterapia
- Ginásio das Piscinas Foz do Cávado - Ginásio
- Instalações das Juntas de Freguesia - Exercício Físico nas Freguesias
- Instituições Públicas e Privadas do Concelho aderentes - Exercício Físico nas Freguesias e Boccia
- Pavilhão Municipal de Fão - Boccia

### **RECURSOS HUMANOS**

Todas as atividades do projeto são planeadas, operacionalizadas e monitorizadas por técnicos licenciados e/ou Mestrados em Ensino de Educação Física e /ou Desporto da Esposende 2000, EM. O professor que orienta e acompanha as sessões é responsável por garantir medidas de segurança e proteção aquando da realização dos exercícios com os praticantes.

### **RECURSOS MATERIAIS**

Os participantes nas atividades deverão ser portadores dos seguintes materiais:

#### **Atividades de Piscina**

- chinelos, fato de banho apropriado e limpo, touca, objetos de higiene pessoal e toalha.

#### **Atividades de Ginásio e Pavilhão**

- fato de treino, t-shirt, sapatilhas, toalha de rosto, chinelos, toalha de banho e objetos de higiene pessoal.

### **TRANSPORTE**

O transporte é assegurado pelas Juntas de Freguesia, Associações e Instituições locais, ou pelo próprio utente.

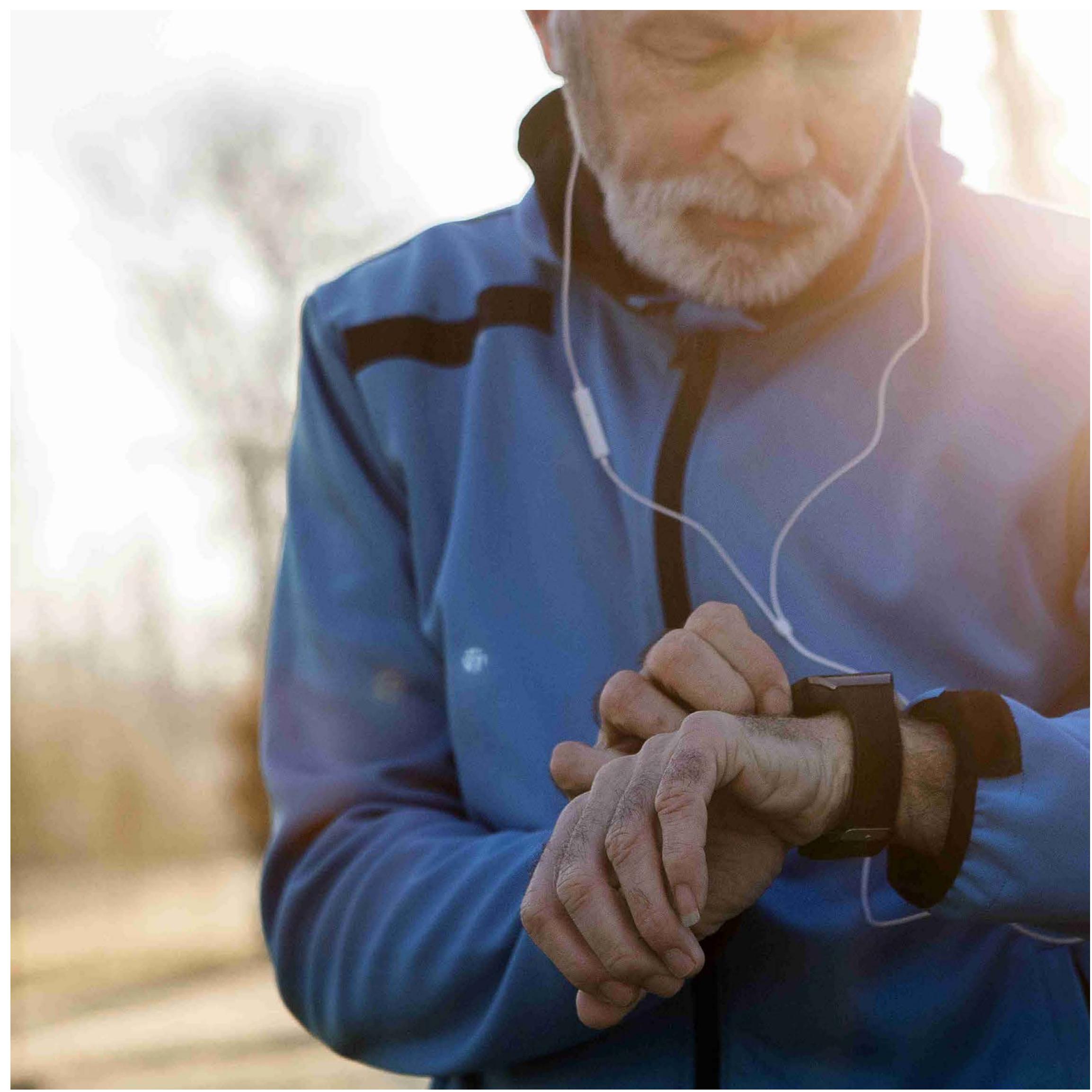
### **DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Para participar no programa, os aderentes têm de se tornar utilizadores da Esposende 2000 EM de forma a usufruírem do cartão de utente que dará direito a frequentar as atividades. Para o efeito, no ato da inscrição individual, que é feita apenas uma vez, tem de apresentar Fotocópia do BI ou Cartão de Cidadão, fotocópia do NIF e uma foto tipo passe atualizada. Os participantes têm ainda de subscrever um seguro de acidentes pessoais, que pode ser feito individualmente na receção da piscina. Este seguro tem a validade de 1 ano a contar da data de subscrição.

As instituições aderentes têm ainda de apresentar uma listagem com o nome completo dos participantes, devendo atualizá-la sempre que se verifiquem alterações.

Será disponibilizada às entidades parceiras (Juntas de Freguesia) uma ferramenta para inscrição online dos participantes.

**Nota** - não é permitido iniciar o Programa sem a regularização destes pressupostos.



## **4.1 - Avaliação**

Embora a prática de atividade física traga inúmeros benefícios para a saúde e seja segura para a maior parte das pessoas, é importante realizar um diagnóstico prévio. Apesar de a lei não o exigir, continuaremos a estimular a visita a um médico para atestar a aptidão para a prática desportiva, através de uma "Declaração Médica". Esta deve "declarar a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática da atividade física desenvolvida em qualquer instalação desportiva aberta ao público". A declaração médica tem a validade de 1 ano.

## **4.2 - Prescrição de Exercício Físico**

Para além da avaliação médica, os utentes são também submetidos a uma avaliação física inicial a cargo dos professores responsáveis pelos projetos deste programa. Esta avaliação tem em consideração a motivação de cada utente e as orientações médicas, servindo para aconselhar o utente sobre o seu plano de atividade física (modalidades e frequência). Para a avaliação física é utilizada uma ficha de avaliação (Anexo V) que pretende recolher informação sobre o perfil do utente relativamente a motivações, preferências, idade, indicadores antropométricos, comportamentais e indicadores associados a risco de doença cardiovascular.

A prescrição de exercício físico será feita, em função das avaliações realizadas (médica e física), da disponibilidade, motivações e necessidades de cada utente. O programa poderá ser constituído por um máximo de 5 sessões semanais, resultando da combinação de atividades de natação, hidroginástica, hidroterapia, ginásio, exercício físico nas freguesias e boccia, esta última dirigida, também, para utentes pertencentes a instituições.

## **4.3 - Projetos**

### **4.3.1 - Natação**

A natação é uma modalidade com muitos benefícios para pessoas de todas as idades, sendo que a população sénior não é exceção. É uma modalidade que traz benefícios a nível físico: protege as articulações, uma vez que não causa impacto, ajuda no fortalecimento muscular e na flexibilidade; a nível respiratório: previne e reduz os sintomas de asma e fortalece os músculos respiratórios (torácicos) o que aumenta a capacidade de absorver oxigénio. Também a nível cardíaco a prática da natação contribui para a melhoria da circulação sanguínea, reduz a frequência cardíaca e os níveis de tensão arterial. Conseguimos, assim, manter o coração, os pulmões mais saudáveis e funcionais, melhorar a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, a postura, a resistência e força muscular.

#### **4.3.1.1. Material Utilizado nas aulas de natação**

De forma a atingir os objetivos pretendidos e a tornar as aulas mais dinâmicas e atrativas é utilizado material pedagógico:

- Esparguetes
- Argolas
- Ovnis
- Arcos
- Bolas
- Placas diferentes tamanhos
- Pull boys
- Barbatanas

4.3.1.1. Planeamento  
Planeamento anual

Conteúdos	Objetivos
<p><b>Adaptação ao meio aquático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiração</li> <li>- Equilíbrio</li> <li>- Imersão</li> <li>- Propulsão</li> </ul> <p><b>Técnicas de nado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crol</li> <li>- Costas</li> <li>- Bruços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar a respiração aquática</li> <li>- Realizar deslocamentos ventrais e dorsais em equilíbrio e recuperando a posição vertical</li> <li>- Realizar movimentos propulsivos de MI ventrais e dorsais</li> <li>- Realizar ações de MI (pernada) nas técnicas de crol, costas e bruços</li> <li>- Sincronizar os movimentos de MI com a respiração nas técnicas de crol, costas e bruços</li> <li>- Realizar ações de MS (braçada) nas técnicas de crol, costas e bruços</li> <li>- Sincronizar os movimentos de MS com a respiração nas técnicas de crol, costas e bruços</li> </ul>

Quadro 2 - Planeamento Anual - Natação

Planeamento trimestral

Uma sessão/semana			
<p><b>Plano de Mesociclo (12 semanas)</b></p>	<p>Nível 1 Inicial</p> <p>Posição Hidrodinâmica</p> <p>Respiração Executar tarefas simples à superfície.</p> <p>Ações propulsivas rudimentares</p> <p>Realiza ações simples ms mi resp</p> <p>Movimentos técnicos rudimentares</p>	<p>Nível 2 Elementar</p> <p>Posição Hidrodinâmica, com respiração</p> <p>Respiração, tarefas simples - apanhar objetos submersos, segue colegas, mergulha por entre obstáculos e colegas.</p> <p>Ações propulsivas segmentares</p> <p>Realiza sincronização ms mi resp com ajuda de material</p> <p>Técnica global com apoio móvel</p>	<p>Nível 3 Avançado - estabilização</p> <p>Posição Hidrodinâmica com ações propulsivas</p> <p>Respiração sincronizada com ações propulsivas</p> <p>Ações propulsivas globais</p> <p>Sincronização ms mi resp</p> <p>Técnica global</p>

Quadro 3 - Planeamento Trimestral - Natação

#### **4.3.2. - Hidroterapia**

A Hidroterapia em piscina é uma técnica terapêutica que utiliza as propriedades da água para a reabilitação física, por meio de medidas, profundidades, temperaturas e pressões diferentes, tirando partido dos efeitos da imersão e das propriedades físico-químicas da água. Pode ser realizada individualmente ou em grupo, como forma única de tratamento ou como complemento de outra modalidade.

Particularmente para a população sénior, a água é um meio bastante apropriado, pois, permite a recreação, socialização, autoestima, autoconfiança e melhorias funcionais. Os exercícios terapêuticos realizados no meio aquático são os ideais para prevenir, manter, retardar e melhorar as disfunções físicas e psicológicas do envelhecimento, pois a impulsão diminui a carga sobre as articulações permitindo a realização de atividades que em terra seriam quase impossíveis.

Constata-se, assim, que a frequência de sessões de hidroterapia contribui para:

- Auxiliar na realização dos exercícios graças ao alívio do peso corporal que obtemos dentro de água;
- O aumento da flutuação que proporciona uma assistência e suporte das articulações enfraquecidas;
- A diminuição do impacto nas articulações, músculos e coluna o que ajuda a realizar o trabalho com os idosos com maior segurança;
- A estabilização das articulações, redução do edema, melhoria da circulação e aumento da circulação periférica devido à pressão hidrostática da água;
- A diminuição do espasmo muscular e aumento do relaxamento dos tecidos moles, devido à temperatura da água;
- A diminuição da pressão e o relaxamento proporcionam a redução da sensibilidade à dor;
- A melhoria da qualidade do sono, diminuição do stress e da ansiedade, devido ao relaxamento proporcionado pela água;
- A melhoria do equilíbrio e da consciência corporal;
- A facilitação do movimento após alguma lesão ou imobilização, devido à redução das forças gravitacionais combinadas com o efeito da hidrodinâmica;
- A melhoria da autoconfiança, dado o utente consegue realizar movimentos dentro de água que seriam impossíveis em terra.

##### **4.3.2.1. Material Utilizado nas sessões de hidroterapia**

Os equipamentos utilizados na hidroterapia incluem aparelhos de apoio instalados dentro da piscina e objetos utilizados para a realização dos exercícios aquáticos, nomeadamente:

- Corrimões fixos;
- Esparguetes;
- Halteres;
- Placas;
- Bastões;
- Bolas;

#### 4.3.2.2. Planeamento

<b>Planeamento Anual</b>	
<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistência</li><li>- Força</li><li>- Flexibilidade</li><li>- Deslocamentos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promoção da função cardiovascular e respiratória;</li><li>- Fortalecimento e Mobilização e dos Membros Superiores, Inferiores e Coluna (tronco);</li><li>- Manutenção da marcha e do equilíbrio;</li><li>- Fortalecimento e alongamento dos músculos;</li><li>- Melhoria da postura;</li><li>- Alívio da dor;</li><li>- Relaxamento;</li><li>- Sensação de bem-estar físico e psíquico;</li><li>- Interação social;</li></ul>

**Quadro 4 - Planeamento Anual - Hidroterapia**



## Planeamento - 1º Trimestre

### Objetivos

<b>1ª Semana</b>	Conhecer o grupo; Promover a adaptação ao meio aquático; Promover o convívio social;
<b>2ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal;
<b>3ª Semana</b>	Promover o fortalecimento muscular; Promover o bem-estar;
<b>4ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular;
<b>5ª Semana</b>	Promover o aumento da resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia; Aperfeiçoar a coordenação motora;
<b>6ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio; Promover a flexibilidade dos diferentes membros;
<b>7ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal;
<b>8ª Semana</b>	Promover o fortalecimento muscular; Promover o bem-estar;
<b>9ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular;
<b>10ª Semana</b>	Promover o aumento da resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia; Aperfeiçoar a coordenação motora;
<b>11ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio; Promover a flexibilidade dos diferentes membros;
<b>12ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal; Incentivar a prática de exercício físico regular;

**Quadro 5 - Planeamento Trimestral - Hidroterapia (1º trimestre)**



## Planeamento - 2º Trimestre

### Objetivos

<b>1ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal;
<b>2ª Semana</b>	Promover o fortalecimento muscular; Promover o bem-estar;
<b>3ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular;
<b>4ª Semana</b>	Promover o aumento da resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia; Aperfeiçoar a coordenação motora;
<b>5ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio; Promover a flexibilidade dos diferentes membros;
<b>6ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal;
<b>7ª Semana</b>	Promover o fortalecimento muscular; Promover o bem-estar;
<b>8ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular;
<b>9ª Semana</b>	Promover o aumento da resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia; Aperfeiçoar a coordenação motora;
<b>10ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio; Promover a flexibilidade dos diferentes membros;
<b>11ª Semana</b>	Promover o fortalecimento muscular; Promover o bem-estar;
<b>12ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular; Incentivar a prática de exercício físico regular;

## Planeamento - 3º Trimestre

### Objetivos

<b>1ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal;
<b>2ª Semana</b>	Promover o fortalecimento muscular; Promover o bem-estar;
<b>3ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular;
<b>4ª Semana</b>	Promover o aumento da resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia; Aperfeiçoar a coordenação motora;
<b>5ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio; Promover a flexibilidade dos diferentes membros;
<b>6ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal;
<b>7ª Semana</b>	Promover o fortalecimento muscular; Promover o bem-estar;
<b>8ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular;
<b>9ª Semana</b>	Promover o aumento da resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia; Aperfeiçoar a coordenação motora;
<b>10ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio; Promover a flexibilidade dos diferentes membros;
<b>11ª Semana</b>	Melhorar as capacidades funcionais; Promover a mobilidade muscular; Promover a satisfação pessoal;
<b>12ª Semana</b>	Promover a interação social; Reduzir a dor; Promover o relaxamento muscular; Incentivar a prática de exercício físico regular;

**Quadro 7 - Planeamento Trimestral - Hidroterapia (3º trimestre)**

### 4.3.3 - Hidroginástica

Aula de hidroginástica tem como objetivo a manutenção da saúde e utiliza exercícios aquáticos específicos baseados no aproveitamento das forças da água como sobrecarga. Melhora a capacidade aeróbica, a resistência, a força e a amplitude articular. As propriedades da água auxiliam a execução dos exercícios graças à redução do peso corporal quando imerso na água. Conseqüentemente, verifica-se uma diminuição do impacto nas articulações, sobretudo nas dos membros inferiores e da coluna vertebral, o que contribui para a realização de um trabalho com maior segurança.

Tal como nas restantes atividades aquáticas, a hidroginástica também contribui para uma correta postura corporal, equilíbrio e para uma melhor capacidade cardiorrespiratória.

A redução do stress, o aumento da capacidade de relaxamento, o aumento da autoconfiança e da autoestima são também aspetos para os quais as sessões de hidroginástica contribuem positivamente.

Os métodos utilizados em cada aula variam entre Estilo livre, Método da pirâmide, Método da adição, Método progressivo, ou padronizado e misto.

#### 4.3.3.1. Material Utilizado nas aulas de hidroginástica

Os equipamentos utilizados na hidroginástica incluem

- Esparguetes
- Halteres
- Placas
- Bastões
- Bolas
- Caneleiras
- Luvas

#### 4.3.3.2. Planeamento

<b>Planeamento Anual</b>	
<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistência</li><li>- Força</li><li>- Flexibilidade</li><li>- Velocidade</li><li>- Deslocamentos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistência aeróbia e resistência anaeróbia</li><li>- Coordenação motora</li><li>- Equilíbrio</li><li>- Flexibilidade</li><li>- Força dos M.S. e M.I.</li><li>- Força explosiva e de arrasto</li><li>- Força de impulsão</li><li>- Velocidade de execução</li></ul>

**Quadro 8 - Planeamento Anual - Hidroginástica**

## Planeamento - 1º Trimestre

### Sessão Semanal

<b>1ª Semana</b>	Conhecimento mútuo entre Professor e turma
<b>2ª Semana</b>	Aperfeiçoar a coordenação motora
<b>3ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio
<b>4ª Semana</b>	Aumentar a flexibilidade dos diferentes membros
<b>5ª Semana</b>	Desenvolver a força dos M.S. e M.I.
<b>6ª Semana</b>	Atingir a força explosiva
<b>7ª Semana</b>	Proporcionar a força de arrasto
<b>8ª Semana</b>	Melhorar a força de impulsão
<b>9ª Semana</b>	Melhorar a velocidade de execução
<b>10ª Semana</b>	Aumentar a resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia
<b>11ª Semana</b>	Aperfeiçoar a coordenação motora
<b>12ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio

Quadro 9 - Planeamento Trimestral - Hidroginástica (1º trimestre)

## Planeamento - 2º Trimestre

### Sessão Semanal

<b>1ª Semana</b>	Aumentar a flexibilidade dos diferentes membros
<b>2ª Semana</b>	Desenvolver a força dos M.S. e M.I.
<b>3ª Semana</b>	Atingir a força explosiva
<b>4ª Semana</b>	Proporcionar a força de arrasto
<b>5ª Semana</b>	Melhorar a força de impulsão
<b>6ª Semana</b>	Melhorar a velocidade de execução
<b>7ª Semana</b>	Aumentar a resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia
<b>8ª Semana</b>	Aperfeiçoar a coordenação motora
<b>9ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio
<b>10ª Semana</b>	Aumentar a flexibilidade dos diferentes membros
<b>11ª Semana</b>	Desenvolver a força dos M.S. e M.I.
<b>12ª Semana</b>	Atingir a força explosiva

Quadro 10 - Planeamento Trimestral - Hidroginástica (2º trimestre)

# Planeamento - 3º Trimestre

## Sessão Semanal

<b>1ª Semana</b>	Proporcionar a força de arrasto
<b>2ª Semana</b>	Melhorar a força de impulsão
<b>3ª Semana</b>	Melhorar a velocidade de execução
<b>4ª Semana</b>	Aumentar a resistência aeróbia e melhorar a resistência anaeróbia
<b>5ª Semana</b>	Aperfeiçoar a coordenação motora
<b>6ª Semana</b>	Desenvolver o equilíbrio
<b>7ª Semana</b>	Aumentar a flexibilidade dos diferentes membros
<b>8ª Semana</b>	Desenvolver a força dos M.S. e M.I.
<b>9ª Semana</b>	Atingir a força explosiva
<b>10ª Semana</b>	Proporcionar a força de arrasto
<b>11ª Semana</b>	Melhorar a força de impulsão
<b>12ª Semana</b>	Melhorar a velocidade de execução

**Quadro 11 - Planeamento Trimestral - Hidroginástica (3º trimestre)**

### 4.3.4 - Ginásio

O envelhecimento é caracterizado por uma diminuição da massa e da força muscular que, por sua vez, têm sido associadas a uma diminuição da aptidão física, contribuindo assim para o aumento de quedas em idosos e diminuição da funcionalidade quotidiana. Desta forma, a musculação e o trabalho de força pode retardar o aparecimento destas consequências do envelhecimento e, ainda, contribuir para uma maior estabilização das articulações, permitindo assim que estas suportem cargas maiores. O trabalho de força no ginásio é um trabalho seguro, eficaz que promove a qualidade de vida e a autonomia do idoso, mantendo e promovendo a sua saúde.

No treino de ginásio são trabalhadas as diferentes componentes da aptidão física:

- Capacidade aeróbia
- Força muscular
- Flexibilidade
- Equilíbrio
- Coordenação

Neste trabalho são respeitados os princípios do treino desportivo:

#### **Carga de treino:**

- Sobrecarga
- Especificidade
- Variação



### **Componentes da carga:**

- Volume
- Intensidade
- Intervalo
- Velocidade

### **Formas de manifestação de força**

#### Dinâmica

- Explosiva ou potente
- resistente

#### Reativa

- Elástico explosivo
- Elástico explosivo reativa

#### Estática

- Máxima
- Explosiva
- Resistente

São, também, tidos em consideração os princípios específicos do treino de força:

- Sobrecarga progressiva
- Individualização
- Especificidade
- Variabilidade

Para que os efeitos do treino sejam conseguidos são, ainda, respeitados os seguintes critérios para a construção de um plano de treino:

#### **Análise das necessidades**

#### **Seleção de exercícios**

- Tipo de exercícios
- Equilíbrio muscular
- Experiência da técnica de execução
- Disponibilidade do equipamento
- Disponibilidade do tempo por sessão

#### **Frequência de treino**

#### **Ordem de exercícios**

- Primeiro exercício de potência e exercícios centrais e só depois exercícios complementares
- Alternar parte superior e parte inferior do corpo
- Super séries

- Carga de treino e repetições
- Volume
- Intervalos de repouso

#### 4.3.4.1. Material Utilizado nas sessões de ginásio

Nos treinos, são utilizados os seguintes tipos de material:

- Máquinas de polias e cabos
- Máquinas de cardio (passadeira, bicicletas (indoor cycling, vertical, reclinada), elípticas, stepper, remo, airbike)
- Multifunções e moleculares
- Aparelhos de musculação
- Colchão ou tapete
- Cordas
- Bola suíça
- TRX
- Bolas medicinais
- Caixa de madeira
- Caneleiras
- Elásticos
- Bandas elásticas
- Halteres
- Barras
- Pesos livres
- Bancos de suporte
- Bosus
- Step
- Barreiras interiores reguláveis
- Sacos de areia

#### 4.3.4.2. Planeamento

<b>Planeamento Anual - Macrociclo</b>	
<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade aeróbia</li> <li>- Força muscular</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Equilíbrio</li> <li>- Coordenação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento da capacidade cardiovascular e respiratória</li> <li>- Desenvolver a resistência muscular localizada</li> <li>- Desenvolver a resistência aeróbia e resistência anaeróbia</li> <li>- Desenvolver a força dinâmica (explosiva e resistente)</li> <li>- Desenvolver a força reativa (elástico explosivo e elástico explosivo reativa)</li> <li>- Desenvolver a força estática (máxima, explosiva, resistente)</li> <li>- Aumentar a coordenação</li> <li>- Aumentar e controlar o equilíbrio</li> <li>- Aumentar e controlar a flexibilidade</li> <li>- Controlo na velocidade de execução</li> </ul>

# Macroциclo

Objetivos	MESES	SEMANAS Nº	SESSÕES SEMANAIS	DIAS DA SEMANA (2º/3º/5º FEIRA)	SESSÕES Nº	ESCALA DE BORG	DURAÇÃO (MIN)	TREINO AERÓBIO (MIN)	TREINO MUSCULAR (MIN)	TREINO MUSCULAR (MIN)					EQUILÍBRIO COORDENAÇÃO (MIN)	FLEXIBILIDADE (MIN)
										Nº exercícios	Nº de Séries	Nº de Repetições	Carga (% 1RM)	Tempo de Desc. (seg", min')		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento da capacidade cardiovascular e respiratório;</li> <li>- Desenvolvimento da resistência muscular localizada;</li> <li>- Aumentar a coordenação;</li> <li>- Treino articular e tendinoso;</li> </ul>	OUTUBRO	1º	1	2º/3º/5º	1	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
		2º	1	2º/3º/5º	2	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
		3º	1	2º/3º/5º	3	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
		4º	1	2º/3º/5º	4	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
		5º	1	2º/3º/5º	5	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
	NOVEMBRO	6º	1	2º/3º/5º	6	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
		7º	1	2º/3º/5º	7	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
		8º	1	2º/3º/5º	8	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
	DEZEMBRO	9º	1	2º/3º/5º	9	10	45	15'	25'	5	1	20	50	30"	0'	5'
		10º	1	2º/3º/5º	10	11	50	15'	25'	6	2	15	60	30"	5'	5'
		11º	1	2º/3º/5º	11	11	50	15'	25'	6	2	15	60	30"	5'	5'
		12º	1	2º/3º/5º	12	11	50	15'	25'	6	2	15	60	30"	5'	5'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a resistência aeróbia e anaeróbia;</li> <li>- Desenvolvimento da força muscular dinâmica e reativa;</li> <li>- Agilidade;</li> <li>- Aumentar e controlar a flexibilidade e equilíbrio;</li> <li>- Treino de hipertrofia;</li> </ul>	JANEIRO	13º	1	2º/3º/5º	13	11	50	15'	25'	6	2	15	60	30"	5'
14º			1	2º/3º/5º	14	11	50	15'	25'	6	2	15	60	30"	5'	5'
15º			1	2º/3º/5º	15	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
16º			1	2º/3º/5º	16	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
17º			1	2º/3º/5º	17	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
FEVEREIRO		18º	1	2º/3º/5º	18	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
		19º	1	2º/3º/5º	19	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
		20º	1	2º/3º/5º	20	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
		21º	1	2º/3º/5º	21	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
MARÇO		22º	1	2º/3º/5º	22	11	55	15'	20'	6	2	15	60	30"	10'	5'
		23º	1	2º/3º/5º	23	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'	5'
		24º	1	2º/3º/5º	24	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'	5'
		25º	1	2º/3º/5º	25	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'	5'
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência aeróbia;</li> <li>- Desenvolvimento da força muscular estática;</li> <li>- Desenvolver o controle da flexibilidade e equilíbrio;</li> <li>- Treino de potência e funcional;</li> </ul>		ABRIL	26º	1	2º/3º/5º	26	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'
	27º		1	2º/3º/5º	27	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'	5'
	28º		1	2º/3º/5º	28	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'	5'
	29º		1	2º/3º/5º	29	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'	5'
	MAIO	30º	1	2º/3º/5º	30	12	60	20'	30'	7	3	12	70	1'	5'	5'
		31º	1	2º/3º/5º	31	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'
		32º	1	2º/3º/5º	32	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'
	JUNHO	33º	1	2º/3º/5º	33	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'
		34º	1	2º/3º/5º	34	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'
		35º	1	2º/3º/5º	35	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'
36º		1	2º/3º/5º	36	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'	
JULHO	37º	1	2º/3º/5º	37	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'	
	38º	1	2º/3º/5º	38	13	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'	
	39º	1	2º/3º/5º	39	14	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'	
	40º	1	2º/3º/5º	40	14	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'	
41º	1	2º/3º/5º	41	14	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'		
42º	1	2º/3º/5º	42	14	60	20'	30'	8	3	12	70	1'	5'	5'		

#### **4.3.5 - Exercício Físico nas Freguesias**

O Projeto Exercício Físico nas Freguesias incluiu um conjunto de exercícios/atividades que visam promover a manutenção das funcionalidades e autonomia de cada utente. Através do aumento da força, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e da coordenação em geral e do equilíbrio em particular, este projeto contribui para a manutenção da autonomia e bem-estar dos utentes.

Ao contrário do que acontece nos restantes projetos, neste a atividade é proporcionada aos utentes na sua freguesia facilitando o acesso, uma vez que os utentes não precisam de se deslocar.

Este projeto proporciona aos seus utentes a prática das seguintes atividades:

- Caminhada Nórdica;
- Pilates;
- Treino Funcional.

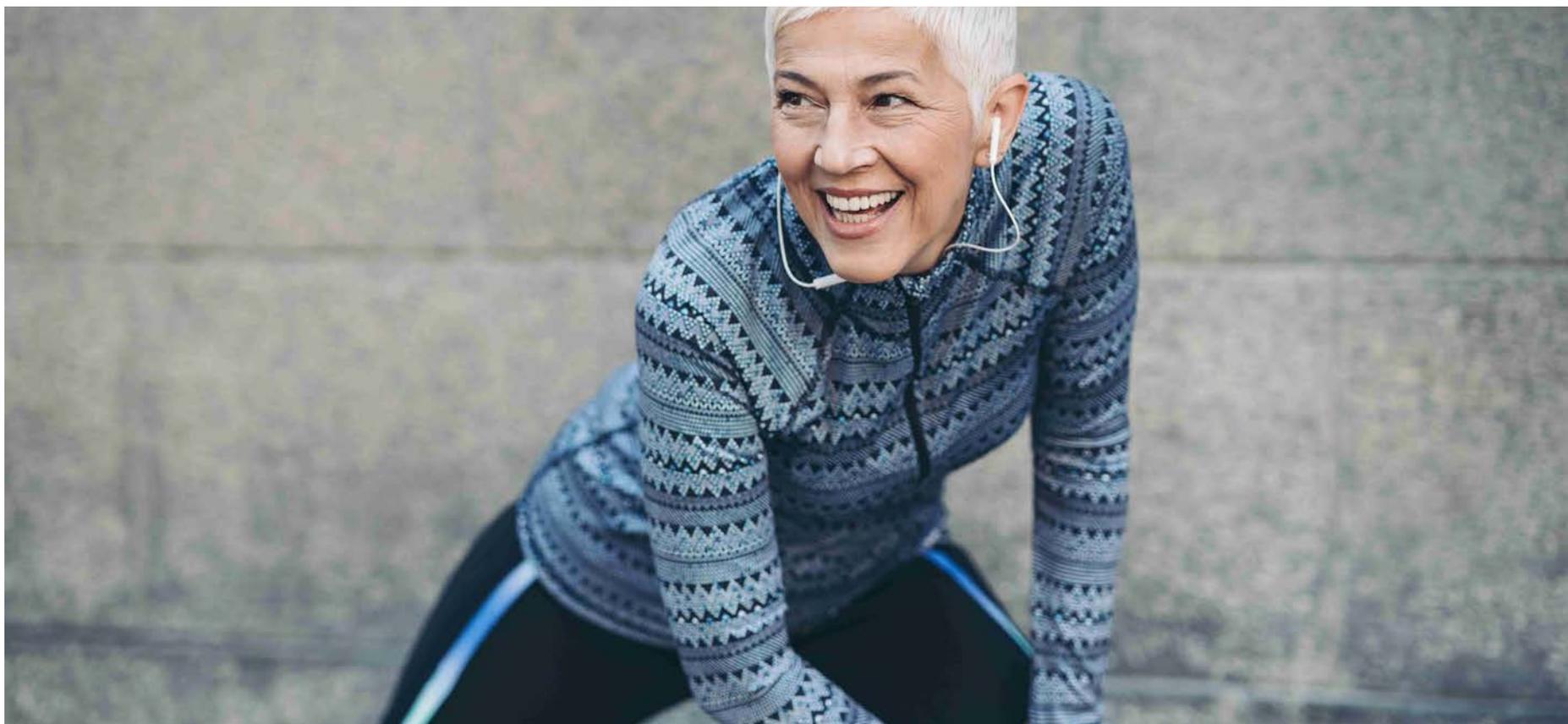
##### **4.3.5.1. Material Utilizado nas aulas de exercício físico nas freguesias**

Para a realização dos exercícios praticados no âmbito das atividades deste projeto são necessários os seguintes equipamentos:

- Bastões de caminhada nórdica/pau de vassoura;
- Colchões;
- Bandas elásticas;
- Halteres;
- Steps.

##### **4.3.5.2. Planeamento**

O planeamento deste projeto é constituído por um macrociclo de 36 semanas, dividido em 3 mesociclos de 12 semanas. Cada mesociclo é composto por 12 sessões sendo duas sessões de caminhada nórdica, 10 de Pilates/Treino Funcional no 1º e 2º mesociclo e 4 sessões de caminhada nórdica e 8 sessões de Pilates/Treino Funcional no 3º mesociclo.



## Planeamento - 1º Trimestre

### Sessão Semanal

<b>1ª Semana</b>	Aquecimento, caminhada nórdica, retorno à calma
<b>2ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>3ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>4ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>5ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>6ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>7ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>8ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>9ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>10ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>11ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>12ª Semana</b>	Aquecimento, caminhada nórdica, retorno à calma

Quadro 14 - Planeamento Trimestral - Exercício Físico nas Freguesias (1º trimestre)

## Mesociclo 1

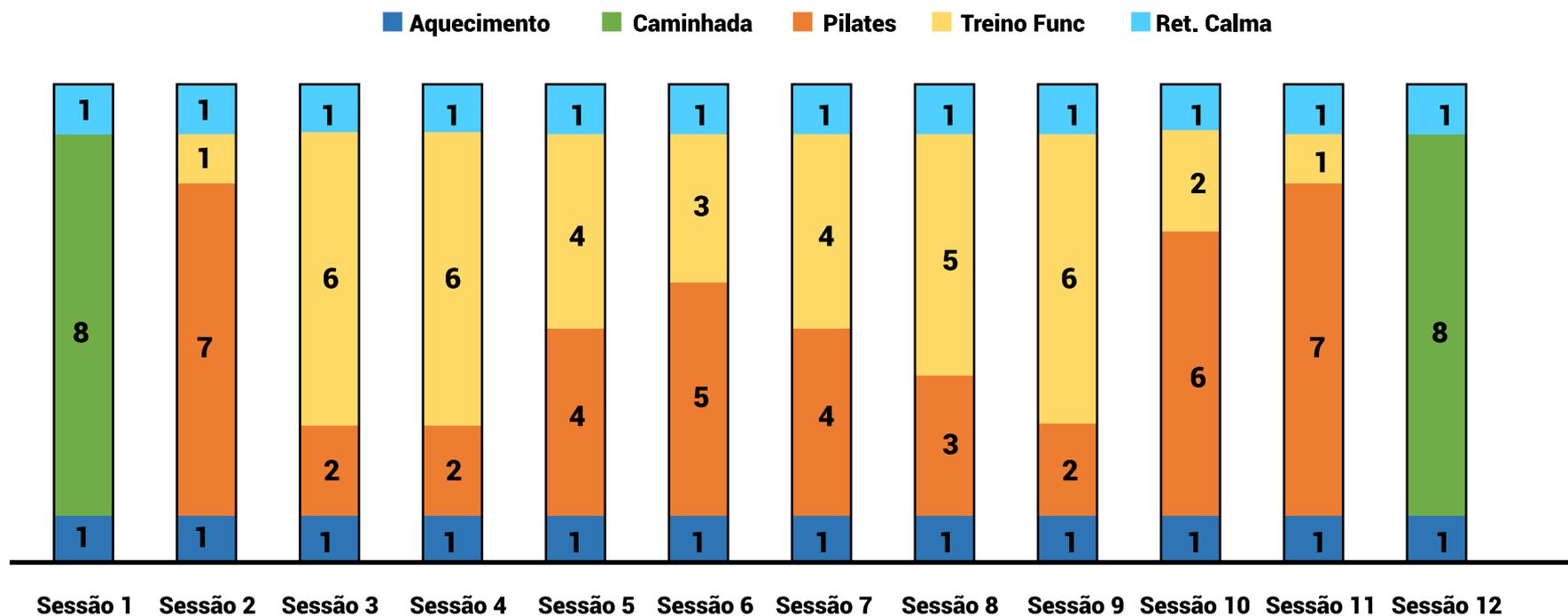


Gráfico 1 - Planeamento Trimestral - Exercício Físico nas Freguesias (1º trimestre) distribuição modalidades em cada sessão (1.º trimestre)

## Planeamento - 2º Trimestre

### Sessão Semanal

<b>1ª Semana</b>	Aquecimento, caminhada nórdica, retorno à calma
<b>2ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>3ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>4ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>5ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>6ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>7ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>8ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>9ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>10ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>11ª Semana</b>	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
<b>12ª Semana</b>	Aquecimento, caminhada nórdica, retorno à calma

Quadro 15 - Planeamento Trimestral - Exercício Físico nas Freguesias (2º trimestre)

## Mesociclo 2

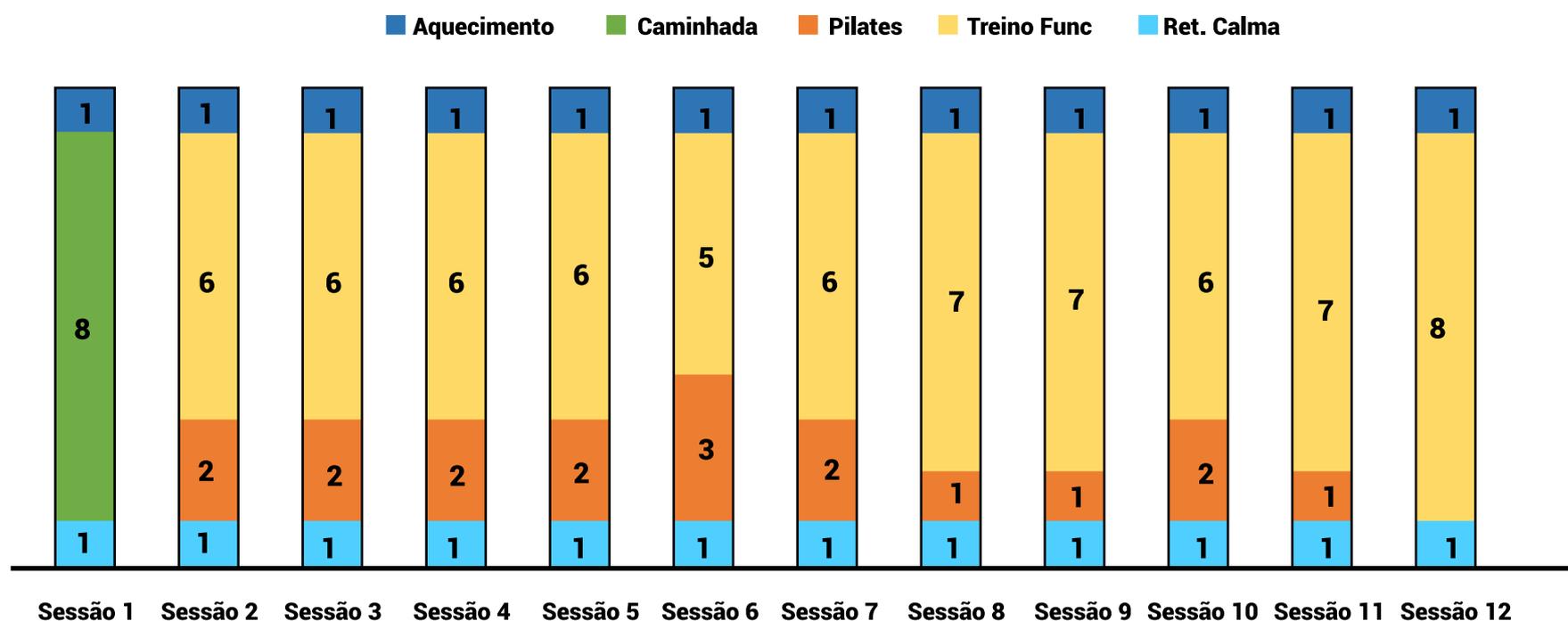


Gráfico 2 - Planeamento Trimestral - Exercício Físico nas Freguesias (1º trimestre)  
distribuição modalidade em cada sessão (2º trimestre)



Planeamento - 3º Trimestre	
Sessão Semanal	
1ª Semana	Aquecimento, caminhada nórdica, retorno à calma
2ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
3ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
4ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
5ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
6ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
7ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
8ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
9ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
10ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
11ª Semana	Aquecimento, Pilates, treino funcional, retorno à calma
12ª Semana	Aquecimento, caminhada nórdica, retorno à calma

Quadro 15 - Planeamento Trimestral - Exercício Físico nas Freguesias (2º trimestre)

### Mesociclo 3

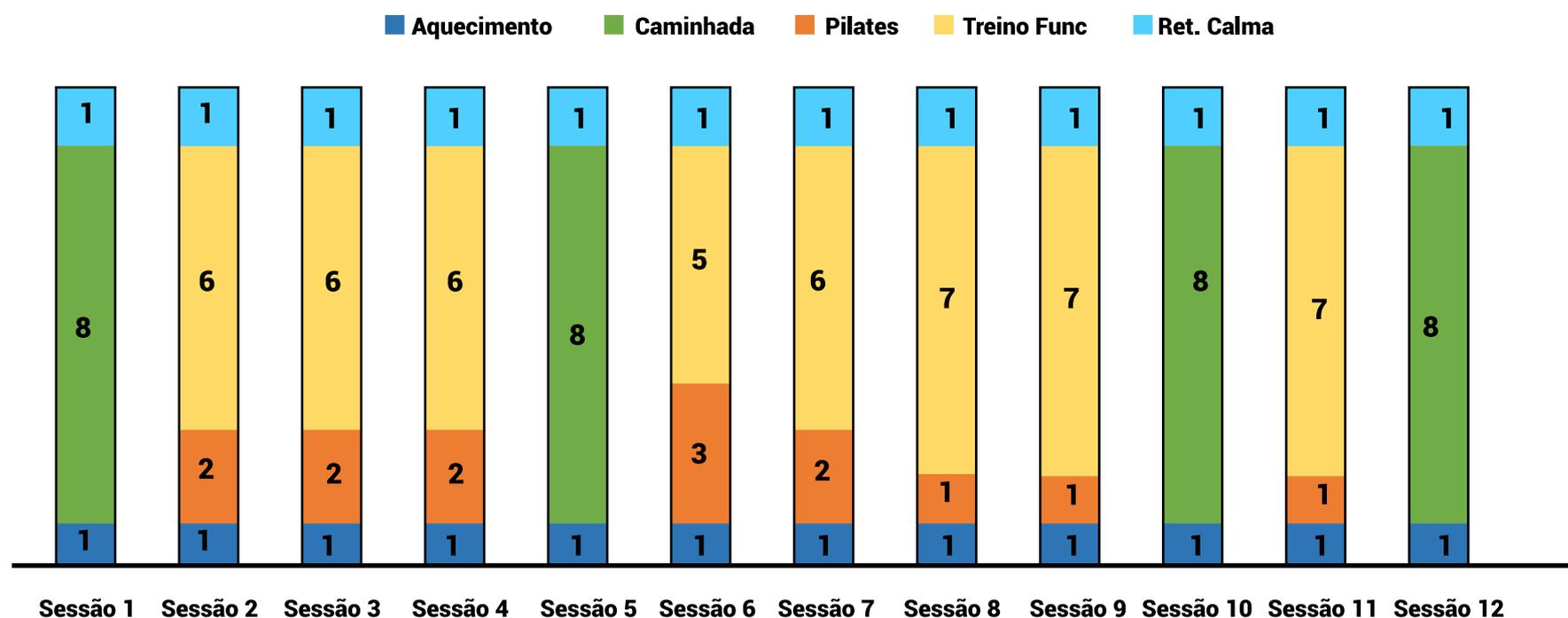


Gráfico 3 - Planeamento Trimestral - Exercício Físico nas Freguesias (1º trimestre) distribuição modalidades em cada sessão (3.º trimestre)

#### 4.3.6 - Boccia

Aula adequada e adaptada à condição física dos mais idosos, sendo um jogo de estratégia estimulante, capaz de promover o raciocínio, a concentração e a memória, ao mesmo tempo que desenvolve a destreza física e motora dos seus praticantes. Este projeto é efetuado com utentes que permanecem em instituições.

A prática do Boccia melhora a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina. É uma modalidade que exige estratégia e precisão o que estimula e aumenta a capacidade de concentração e a capacidade cognitiva, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual.

A participação nesta modalidade contribuiu, ainda, para uma maior sociabilização levando a uma maior integração na sociedade, evitando o isolamento social e estimulando o bem-estar e a autoestima.

##### 4.3.6.1. Material Utilizado nas aulas de boccia

Para a realização desta atividade, utiliza-se o seguinte material:

- Kit de Boccia composto por: 6 Bolas vermelhas, 6 bolas azuis, 1 bola branca;
- Compasso;
- Fita métrica;
- Raquete cor vermelha e azul;
- Cronómetros;
- Marcadores.

<b>Planeamento Anual</b>	
<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Mobilidade</li><li>- Agilidade</li><li>- Coordenação motora</li><li>- Raciocínio</li><li>- Concentração</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aumentar e desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração;</li><li>- Desenvolver a memória;</li><li>- Aumentar a mobilidade;</li><li>- Desenvolver a agilidade;</li><li>- Proporcionar a melhoria da destreza física e motora.</li><li>- Competição, situação real de jogo.</li></ul>

**Quadro 17 - Planeamento Anual - Boccia**



## Planeamento - 1º Trimestre

### 1ª Sessão

<b>1ª Semana</b>	Receção dos alunos, avaliação diagnóstica, Regras de jogo, Jogo Boccia.
<b>2ª Semana</b>	Aumentar e desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração.
<b>3ª Semana</b>	Desenvolver a memória.
<b>4ª Semana</b>	Aumentar a mobilidade
<b>5ª Semana</b>	Desenvolver a agilidade.
<b>6ª Semana</b>	Proporcionar a melhoria da destreza física e motora.
<b>7ª Semana</b>	Competição, situação real de jogo.
<b>8ª Semana</b>	Aumentar e desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração.
<b>9ª Semana</b>	Desenvolver a memória.
<b>10ª Semana</b>	Aumentar a mobilidade
<b>11ª Semana</b>	Desenvolver a agilidade.
<b>12ª Semana</b>	Proporcionar a melhoria da destreza física e motora.

Quadro 18 - Planeamento Trimestral - Boccia (1º trimestre)

## Planeamento - 2º Trimestre

### 1ª Sessão

<b>1ª Semana</b>	Competição, situação real de jogo
<b>2ª Semana</b>	Aumentar e desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração.
<b>3ª Semana</b>	Desenvolver a memória.
<b>4ª Semana</b>	Aumentar a mobilidade
<b>5ª Semana</b>	Desenvolver a agilidade.
<b>6ª Semana</b>	Proporcionar a melhoria da destreza física e motora.
<b>7ª Semana</b>	Competição, situação real de jogo
<b>8ª Semana</b>	Aumentar e desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração.
<b>9ª Semana</b>	Desenvolver a memória.
<b>10ª Semana</b>	Aumentar a mobilidade
<b>11ª Semana</b>	Desenvolver a agilidade.
<b>12ª Semana</b>	Proporcionar a melhoria da destreza física e motora.

Quadro 19 - Planeamento Trimestral - Boccia (2º trimestre)

## Planeamento - 3º Trimestre

### 1ª Sessão

<b>1ª Semana</b>	Aumentar e desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração.
<b>2ª Semana</b>	Desenvolver a memória.
<b>3ª Semana</b>	Aumentar a mobilidade
<b>4ª Semana</b>	Desenvolver a agilidade.
<b>5ª Semana</b>	Proporcionar a melhoria da destreza física e motora.
<b>6ª Semana</b>	Competição, situação real de jogo
<b>7ª Semana</b>	Aumentar e desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração.
<b>8ª Semana</b>	Desenvolver a memória.
<b>9ª Semana</b>	Aumentar a mobilidade
<b>10ª Semana</b>	Desenvolver a agilidade.
<b>11ª Semana</b>	Proporcionar a melhoria da destreza física e motora.
<b>12ª Semana</b>	Competição, situação real de jogo

Quadro 20 - Planeamento Trimestral - Boccia (3º trimestre)



## 5 - Plano de Atividades

Do Plano Anual de Atividades (PAA) constam atividades desportivas de carácter regular/semanal realizadas ao longo de todo o ano letivo (os 6 projetos descritos anteriormente no ponto 4.3), assim como atividades de carácter pontual, como caminhadas e a participação em eventos desportivos (Olimpíadas) e sociais (convívio de Natal e de Final de Ano).

Atividade	Objetivos	Calendarização	Local	Responsáveis
<b>Avaliação e Prescrição de exercício</b>	- Avaliar a condição física, a composição corporal e o risco cardiovascular dos utentes de forma a desencadear o processo de prescrição de exercício adequado às características, motivações e necessidades de cada utente e orientada para a promoção da saúde.	Final de Setembro Segunda semana de Julho	Piscinas Foz do Cávado Piscinas Municipais de Forjães	Administração da Esposende 2000, EM Coordenadores do Programa DVA Técnicos do Programa DVA
<b>Sessão de Abertura</b>	- Acolher os participantes; - Apresentar o Programa (objetivos e procedimentos de funcionamento); - Dar a conhecer resultados do Programa DVA de anos anteriores.	1 de outubro	Auditório Municipal	
<b>Projetos do Programa:</b> - Natação, - Hidroginástica - Hidroterapia - Ginásio - Exercício Físico nas Freguesias - Boccia	- Promover a atividade física e estilos de vida saudáveis; - Mobilizar a população sénior levando-a a integrar a atividade física nas suas rotinas diárias; - Aumentar o conhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde; - Melhorar a autonomia funcional e social; - Fomentar a participação social e comunitária.	Ao longo do ano letivo (1 de outubro a 31 de julho)	Piscinas Foz do Cávado, Piscinas Municipais de Forjães, Instalações das Juntas de Freguesia e Instituições, Ginásio Piscinas Foz do Cávado	
<b>Convívio de Natal</b>	- Promover a dimensão social do Programa DVA incentivando a convivência, a participação e a aproximação entre os utentes; - Estimular o convívio, a solidariedade, a animação e a integração no grupo.	Primeira semana de dezembro	A definir	
<b>Caminhada do Lenço</b>	- Promover a manutenção das capacidades físicas, mentais e sociais dos utentes; - Promover o convívio e a integração no grupo.	Primeira semana de março	A definir	
<b>Olimpíadas 2000</b>	- Estimular a motivação para a prática de atividade física; - Projetar as atividades desenvolvidas no âmbito do Programa DVA; - Promover o convívio e a integração no grupo.	Segunda semana de junho	Piscinas F. Cávado P. M. Forjães Parque Radical	
<b>Atividade Final</b>	- Apresentar o balanço do trabalho realizado ao longo do ano; - Dar a conhecer os resultados das avaliações físicas finais com identificação das melhorias alcançadas; - Entregar os prémios das Olimpíadas 2000; - Promover o convívio e a integração no grupo.	Segunda semana de julho	A Definir	

**Quadro 21 - Plano Anual de Atividade**

## 6- Bibliografia

- BASS, M. - *The Complete Classic Pilates Method*. MacMillan, 2004.
- BECKER, B.E. e COLE, A.J. - *Terapia aquática moderna*. São Paulo: Manole, 2000.
- BERGER, L. e POIRIER, D.M. - *Pessoas Idosas - Uma Abordagem Global*. Lisboa Lusodidacta, 1995.
- CABRAL, F., CRISTIANINI, S. e SOUZA, W. A. - *Natação 1000 Exercícios*. 3ª Ed., Sprint, 1988.
- CAMARGO, Edina M. e ANEZ, Ciro R.R. - *Diretrizes da OMS [Organização Mundial de Saúde] para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. OMS, 2020.
- CAMPION, M.R. - *Hidroterapia: Princípios e Prática*. 1ª ed., São Paulo: Manole, 2000
- CARVALHO, C. - *Natação: contributo para o sucesso do ensino - aprendizagem*, Edição do Autor, 1994.
- CARVALHO, J.; OLIVEIRA, J.; MAGALHÃES, J.; ASCENÇÃO, A.; MOTA, J., E, e Soares, J. M. C. (2004). *Força muscular em idosos*. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física: Universidade do Porto, Volumes I e II, 2004.
- CATTEAU, R. e GARROF, G. - *O ensino da natação*. São Paulo: Manole, 1988
- CHURCH, T. S.; EARNEST, C. P.; e MORSS, G. M. - *Field Testing of Physiological Responses Associated with Nordic Walking*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. N.º 73(3), 2002, p. 296-300. Disponível na WW:URL:<<https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10609023>>.
- CORRÊA, C. e MASSAUD, M. - *Natação na idade escolar*. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- FIELDS, J.; RICHARDSON A.; HOPKINSON, J.; e FENLON, D. - *Nordic Walking as an Exercise Intervention to Reduce Pain in Women With Aromatase Inhibitor-Associated Arthralgia: A Feasibility Study*. *Journal of Pain and Symptom Management*, N.º 52(4), 2016, p. 548-559. Disponível na WWW: URL: <<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.03.010>>.
- GRABER, C.E.; BLISSMER B.; DESCHENES, M.R, et al. - [ACSM: American College of Sports Medicine Position Stands] - *The quality and quantity of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. *Med Sci Sports Exerc.*, N.º 43(7), 2011, p. 1334-559.
- JAKAITIS, F. - *Reabilitação e terapia aquática - Aspectos clínicos e práticos*. 1ª ed., Editora Roca, 2007.
- MONTEIRO, W. - *Personal Training. Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico*. 2ª Ed., Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- NORM, A. e HANSON, B. - *Exercícios aquáticos terapêuticos*. São Paulo: Manole, 1998.
- PROMOFINESS - *Manual de Formação - Hidroginástica Nível I*. Promofiness, 2017.
- RIBEIRO, B. - *O Treino do músculo*. Lisboa: Editorial Caminho, 2000.
- RIEBE, D.; EHRMAN J. K.; LIGOURI, G.; e MAGAL, M. - [American College of Sports Medicine] *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 10.ª ed., Philadelphia, PA: Wolters Kluwer, 2018.
- TAVARES, C. - *O treino de força para todos*. 3ª ed., Cacém, 2008.
- TEIXEIRA, P. - *Estudos dos motivos dos idosos para a prática de actividade física regular*. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, 1998.
- TONIOLO, K. - *A motivação para prática regular do exercício físico e/ou atividade desportiva em idosos na cidade do Recife*. Tese de Mestrado. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, 2001.
- TULHA H. - *A análise da equitação adaptada em Portugal*, Universidade do Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, 2001.
- VERÍSSIMO, M. - *Exercício físico nos idosos*. In "Manual sinais vitais: O idoso problemas e realidades". Coimbra: Formasau, 1999, p. 115-127.
- ZAMBRANA, M. - *O desporto na 3ª idade*. Horizonte, N.º 8 (45): Dossier, 1991.

## 7 - Anexos

I - Proposta de adesão ao projeto

II - Ficha Inscrição Individual

III - Ficha de Inscrição de grupo

IV - Horários

Os horários apresentados para cada um dos projetos são meramente indicativos, podendo estar sujeitos a ajustamentos no início ou ao longo de cada ano letivo.

### Piscinas Foz do Cávado - Natação, Hidroginástica e Hidroterapia

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
09h30	Marinhas (Natação) (Hidroterapia)	(09h45) Esposende Palmeira Apúlia e Fão (Natação) (Hidroterapia)		(09h45) Apúlia Fão e Marinhas (Hidroginástica)	Gandra, Mar (Natação) (Hidroterapia)
10h15		Marinhas, Mar e Gemeses (Hidroginástica)		(10h30) Esposende e Palmeira (Hidroginástica)	Marinhas, Gemeses, Fonte Boa, Rio Tinto (Natação) (Hidroterapia)
10h45			Fonte Boa Rio Tinto Gandra (Hidroginástica)		

Quadro 1 - Horários de funcionamento das atividades aquáticas - Esposende

### Piscinas Municipais de Forjães - Natação, Hidroginástica e Hidroterapia

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
09h30	Curvos e Forjães (Natação) (Hidroterapia)	Antas, Vila Chã Belinho (Natação) (Hidroterapia)	Vila Chã (ESP. Solidário), Forjães e Curvos (Hidroginástica)	(09h45) Apúlia Fão e Marinhas (Hidroginástica)	Vila Chã, Antas e Belinho (Hidroginástica)
10h15	ACARF (Natação) (Hidroterapia)		ACARF (Hidroginástica)	(10h30) Esposende e Palmeira (Hidroginástica)	

Quadro 2 - Horários de funcionamento das atividades aquáticas - Forjães

## Instalações das Juntas de Freguesia e Instituições - Exercício Físico nas Freguesias

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
14h30	Belinho	Curvos	Marinhas	Fonte Boa	Mar
15h30	Antas	Gemeses	Apúlia	Rio Tinto	Vila Chã
16h30	Esposende	Gandra	Palmeira de Faro	Fão	Forjães

Quadro 3 - Horários de funcionamento do Exercício Físico nas Freguesias

## Ginásio Piscinas Foz do Cávado - Ginásio

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
14h00	Fonte Boa, Rio Tinto	Fão, Apúlia, Esposende, Palmeira, Vila Chã, Forjães		Gandra, Gemeses, Curvos, Antas, Belinho, Mar e Marinhas	

Quadro 4 - Horários de funcionamento das atividades de Ginásio - Esposende

## Horário de Boccia- Professores 2021-2022 Geral (Proposta)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	ACARF \ (LL) 10:30	<b>MANHÃ</b> SCM DE ESPOSENDE (OS) 10:00 CS JOÃO PAULO II (OS) 11:00 VILA CHÃ (JC) 09:45 PALMEIRA DE FARO (JC) 10:45	ASCRA\ (LL) 9:45 LAR DE FÃO (LL) 10:45	LAR DE FÃO (PB) 9.30 LAR DE ST ANTÓNIO (PB) 10:45 APPACDM (JC) 10:00 ANTAS (JC): 11:00
SCM FÃO\LL 15:00		<b>TARDE</b> JUM MARINHAS (OS) 14:30 BELINHO (OS) 15:30	CURVOS (LL) 14:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     FONTE BOA (JC) 14:15                 </div> <small>INSTITUIÇÕES QUE ESTÃO FECHADAS (PREVISÃO NOVEMBRO)</small>

**LEGENDA:** Professores Luís Lourenço (LL); Jaime Carvalho (JC); Orlando Soares (OS) Paulo Brás (PB).

## V - Ficha de avaliação Física

# FICHA DE AVALIAÇÃO

## ANAMNESE DO UTENTE

### NOME:

Utente N.º \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

### INFORMAÇÕES RELATIVA À SUA OPÇÃO DE ATIVIDADE NO GINÁSIO

1 - Qual o motivo da sua inscrição? \_\_\_\_\_

Conselho Médico	<input type="checkbox"/>	Fins Estéticos	<input type="checkbox"/>
Conselho de um Profissional do Exercício Físico	<input type="checkbox"/>	Saúde	<input type="checkbox"/>
Lazer	<input type="checkbox"/>	Postura	<input type="checkbox"/>
		outros	<input type="checkbox"/>

1.1 - Se escolheu outros, diga quais? \_\_\_\_\_

2 - Qual(ais) o(s) Objetivo(s) que leva a praticar exercício físico:

Emagrecimento	<input type="checkbox"/>	Recuperação de lesão	<input type="checkbox"/>
Definição Corporal	<input type="checkbox"/>	Mobilidade	<input type="checkbox"/>
Aumento da massa muscular	<input type="checkbox"/>	Outro	<input type="checkbox"/>
Preparação desportiva	<input type="checkbox"/>	Qual: _____	<input type="checkbox"/>

3 - Indique a atividade que pretende frequentar:

Musculação	<input type="checkbox"/>	Natação	<input type="checkbox"/>
Aulas de Grupo	<input type="checkbox"/>	Hidroginástica	<input type="checkbox"/>
Aulas com PT	<input type="checkbox"/>	Hidroterapia	<input type="checkbox"/>

### INFORMAÇÃO RELATIVA À PERCEÇÃO SOBRE O ESTILO DE VIDA

1 - Já praticou alguma modalidade desportiva? Sim  Não

1.1 - Se respondeu afirmativamente, qual a ou quais modalidades praticadas?

1.1.1 - Quanto tempo praticou essa(s) modalidade(s)?

2 - Atualmente pratica alguma modalidade? Sim  Não

2.1 - Se respondeu afirmativamente, qual a ou quais modalidades praticadas?

2.1.1 - Com que frequência? 1X semana  2X semana  mais do que 2X semana

3 - Usando uma escala de 1 a 5, em que 1 é fraco relativamente a

Nível de condição física	1
Alimentação equilibrada	1
Qualidade de sono	1
Controlo do stress	1
Vida social	1

4 - Qual o número de treinos semanais que está

1                      2                      3                      4

### INFORMAÇÕES RELATIVAS AOS FATORES DE RISCO

1 - Que seja do seu conhecimento, tem alguma doença crónica?

1.1 - Se respondeu afirmativamente, qual? \_\_\_\_\_

1.2 - Em algum momento o seu médico recomendou exercício físico mediante prescrição médica? Sim  Não

1.3 - Sente dor no peito em repouso? Sim  Não

1.4 - Sente dor no peito durante o esforço? Sim  Não

2 - A sua tensão arterial habitualmente é considerada normal?

3 - Tem alguma das seguintes patologias de índole crónica?

4 - Que seja do seu conhecimento, tem alguma doença crónica?

4.1 - Se respondeu afirmativamente, qual? \_\_\_\_\_

5 - Sente falta de ar com esforço leve? Sim  Não

6 - É Diabético? Sim  Não  tipo? I  II

7 - Costuma sentir tonturas, vertigem, desmaios ou síncope?

8 - Sente alguma dor ou desconforto atualmente?

Dor de cabeça	Nunca	Raramente
Dores nas pernas	Nunca	Raramente
Dores cervicais	Nunca	Raramente
Dores dorsais	Nunca	Raramente
Dores lombares	Nunca	Raramente

9 - Considera-se uma pessoa ansiosa? Sim  Não

10 - Toma alguma medicação? Sim  Não   
Se respondeu afirmativamente, para que efeito?

11. Já foi submetido(a) a alguma cirurgia? Se sim, qual?

12 - Teve ou tem alguma lesão muscular, óssea, articular ou ligamentar?

12.1 - Se respondeu afirmativamente, qual a lesão?

13- Ganhou ou perdeu peso rapidamente no último ano?

5 é muito bom, como classifica os seus hábitos

2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5
2	3	4	5

disposto(a) a realizar?

4 5 6 7

### RISCO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

doença do foro cardíaco? Sim  Não

indicou que só poderia praticar atividade física

Não  Não sei

classificada pelo médico como Baixa  Normal  Alta

doença vascular? Derrames  Varizes  Flebites

doença do foro respiratório? Sim  Não

Se sim, qual motivo:

perdas de consciência? Sim  Não

Como se sente?  
Frequentemente  
Frequentemente  
Frequentemente  
Frequentemente  
Frequentemente

Se não

Se sim, especifique qual \_\_\_\_\_

doença tendinosa ou articular? Sim  Não

Se sim, há quanto tempo a contraiu?

Se sim, há quanto tempo? Sim  Não

13.1 – Costuma ou encontra-se a realizar qualquer tipo de dieta? Sim  Não

13.2 – Se respondeu afirmativamente, qual tipo de dieta está a efetuar?

Hipocalórica <input type="checkbox"/>	Hipertensos <input type="checkbox"/>
Hiperclórica <input type="checkbox"/>	Colesterol alto <input type="checkbox"/>
Diabéticos <input type="checkbox"/>	outras <input type="checkbox"/>

14 – Tem qualquer outro problema de saúde que considera importante referir? Sim  Não

14.1 – Se respondeu afirmativamente, qual?

### OBSERVAÇÕES

(Caso tenha alguma informação para acrescentar, que não tenha sido perguntado neste questionário ou que limite a prática de atividade física, por favor registre neste espaço)

---

---

---

### Declaração de responsabilidade

Responsabilidade: Reconheço que não é função do professor responsável pelas diferentes atividades, emitir juízos de valor quanto ao meu estado de saúde e que a informação atrás por mim indicada, é utilizada apenas como orientação para tentar perceber as capacidades ou reconhecer as limitações da minha capacidade para o exercício físico e desta forma, aceitar a prescrição indicada pelo profissional de exercício físico.

Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário e afirmo ter autorização médica para a prática de exercício físico.

### Declaração de consentimento

Declaro ainda, que vou participar voluntariamente neste programa de avaliação física.

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Professor: \_\_\_\_\_ Utente: \_\_\_\_\_



# AVALIAÇÃO CARDÍACA E ANTROPOMÉTRICA

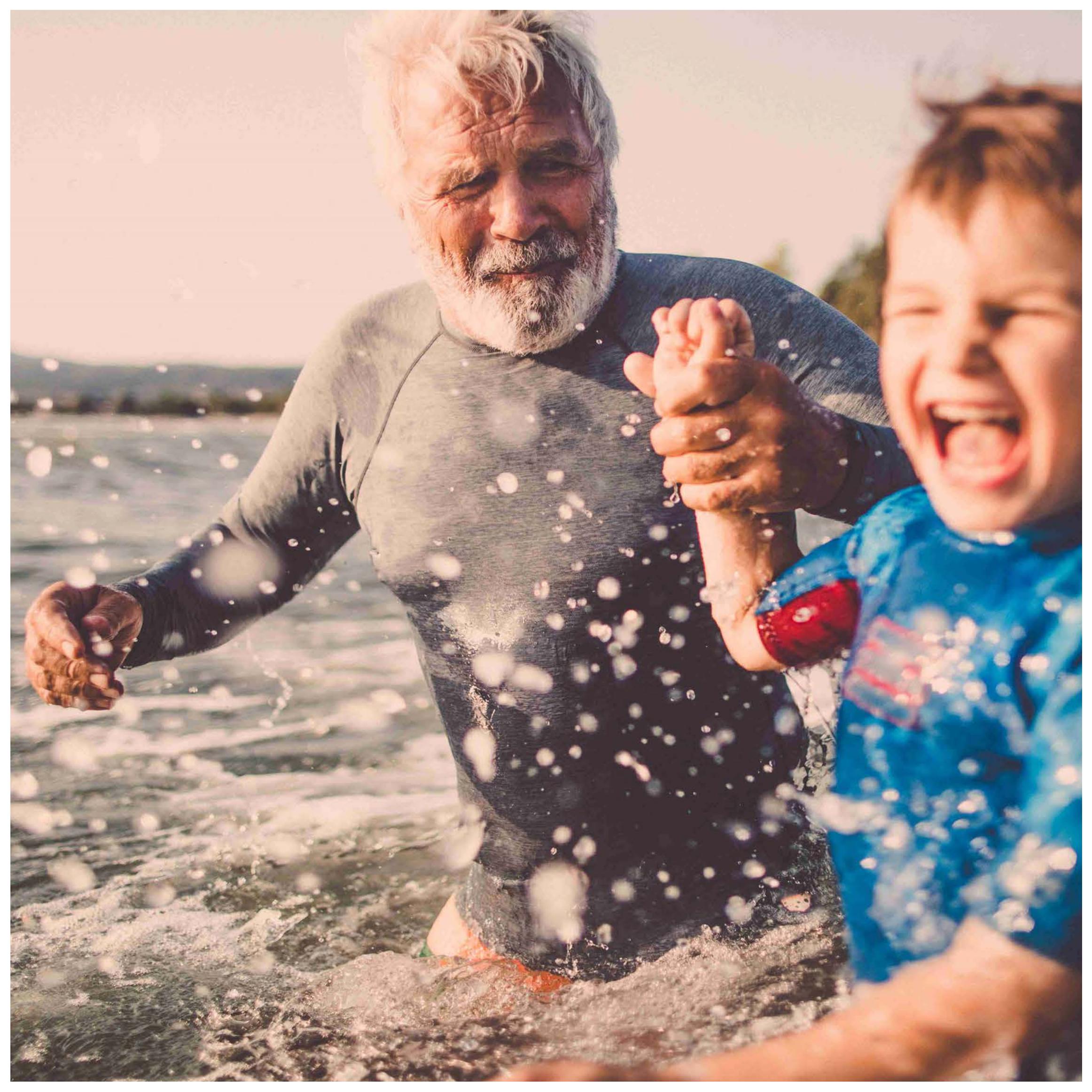
Indicadores	Avaliação Diagnóstica	2ª Avaliação Física (após 4 meses)	3ª Avaliação Física (após 1 ano)
	Data:	Data:	Data:
Tensão Arterial (mm Hg)			
Frequência Cardíaca Pré-exercício (bpm)			
Frequência Cardíaca Pós-exercício (bpm)			
Frequência Cardíaca Máxima (bpm)			
Massa Corporal (kg)			
Estatura (cm)			
IMC (kg/m <sup>2</sup> )			
Massa Gorda (%)			
Massa Magra (%)			
Nível de gordura Visceral (kg)			
Perímetro Torácico			
Perímetro do Bicípite (cm)			
Perímetro do Bicípite contraído (cm)			
Perímetro da Cintura (cm)			
Perímetro da Anca (cm)			
Perímetro da Coxa (cm)			
Perímetro Geminal (cm)			
Prega Tricipital			
Prega Abdominal			

# AVALIAÇÃO FÍSICA

Indicadores	Avaliação Diagnóstica	2ª Avaliação Física (após 4 meses)	3ª Avaliação Física (após 1 ano)
	Data:	Data:	Data:
<b>Avaliação da aptidão aeróbia</b> - Teste de Cooper (12') ou - Caminhar 6 min. para utentes sedentários e idosos (metros realizados)			
<b>Avaliação neuromuscular</b> - Flexões (30") - Abdominais crunch (30") - Sentar/ levantar da cadeira (30") - Flexão da anca com Joelho fletido - Rotação do ombro - Flexão do ombro - Abdução Horizontal do ombro - Dorsiflexão do tornozelo			

VI - Registos de Sumários

VII - Registo de Assiduidade





**PROGRAMA DAR VIDA AOS ANOS**







PROGRAMA DAR VIDA AOS ANOS