

## Projeto – Desporto Sénior

### Pertinência

A tendência para a crescente importância nas sociedades do grupo da terceira idade é, em grande parte, devido ao aumento do número de pessoas idosas na população em geral. A atividade física, segundo Marquez (1993), promove a melhoria da qualidade de vida nos idosos, retardando o envelhecimento, evitando a atrofia muscular, favorecendo a mobilidade articular, evitando a descalcificação óssea e melhorando a contração cardíaca, além de que, diminui a possibilidade de enfarte, previne a obesidade, aumenta a capacidade respiratória, diminui o risco de coagulação sanguínea, melhora o funcionamento dos rins, melhora as relações sociais, aumenta a predisposição para o trabalho, colabora para o equilíbrio psico-afetivo e contribui para o exercício da cidadania.

### Objetivos

Os objetivos do programa devem ir de encontro com as necessidades e interesses dos indivíduos.

Baseado em alguns autores como: Rauchbach (1990), Schwartz (1993) e Marquez (1993), sugerimos quatro objetivos gerais, que devem ser adaptados à realidade de cada grupo:

1. Manutenção do bem-estar físico e mental: através da manutenção das capacidades físicas ligadas à saúde, da coordenação, equilíbrio, ritmo e relaxamento
2. Reeducação e melhoria do desempenho na execução das atividades diárias: através das habilidades motoras
3. Desenvolvimento da autoconfiança e autoconhecimento
4. Proporcionar o convívio social.

### Contexto

O local selecionado para a realização das atividades foi o Complexo Desportivo de Santa Maria, e o horário predominante, entre as 10h10 e as 11h00.

Na última semana de cada mês, para além da sessão semanal, os participantes terão a possibilidade de integrar uma aula com os participantes dos 2 turnos em conjunto.



## Projeto – Desporto Sénior

	Terça-feira	Quinta-feira
<b>Freguesia dos participantes</b>	Vila do Porto	Santa Bárbara, Santo Espírito, São Pedro
<b>Hora da aula</b>	10h10 até 11h00	10h10 até 11h00
<b>Hora do transporte</b>	9h30 e 11h00	9h15 e 11h00

### Atividades

Pretende-se que as atividades disponibilizadas estejam de acordo com o nível, necessidade e gosto dos participantes:

1. Ginástica adaptada
2. Adaptação ao meio aquático e hidroginástica adaptada
3. Caminhadas e exploração de trilhos

### População alvo

Destinado à população sénior com idade igual ou superior a 60 anos.

### Contatos

Aléxio Puim

Complexo Desportivo de Santa Maria

[alexio.puim@sdmsa.pt](mailto:alexio.puim@sdmsa.pt)

296 820 236