



CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA
LAR DR. DOMINGOS PULIDO GARCIA

Praça da República, 10
7885 - 023 AMARELEJA

Plano de Intervenção- Idosos ativos + 65 anos

Ano de execução: 2015



Técnica responsável: Marina Rita

“É possível ajudar o idoso a readquirir hábitos saudáveis prevenindo assim o declínio através de exercícios psicomotores.”

(Animação de Idoso- Luís Jacc

A atividade física é citada como a componente mais importante para uma boa qualidade de vida. A procura pelo prazer, pela satisfação e bem-estar pessoal vem crescendo gradualmente e estes benefícios podem ser encontrados na prática regular da actividade física.

O envelhecimento combinado com a prática de actividade física é um grande triunfo nessa fase da vida a qual chamamos de terceira idade.

Posto isto, o objectivo é fazer com que a actividade física para os clientes seja:

Gratificante – deve trazer bem-estar físico e mental;

Utilitária – deve manter ou melhorar as capacidades físicas e intelectuais;

Motivante – que promova um interesse e uma necessidade nos praticantes;

Adaptada – às possibilidades de movimento do grupo e de cada um;

Socializadora – que cumpra uma função de relação e comunicação.

O presente plano de intervenção visa desenvolver atividades de reabilitação física/motora, com um grupo de 31 idosos da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário.

O mesmo tem a duração de 12 meses, tendo início em Janeiro e fim em Dezembro de 2015.

Posto isto passo a apresentar o seguinte plano:

Atividade: Atividades de expressão motora.

Objectivo Geral: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e/ou melhoria das capacidades actuais.

Objectivos Específicos:

- Promover o combate de doenças provocadas pelo sedentarismo;
- Melhorar a força muscular, flexibilidade, coordenação, agilidade e resistência;
- Diminuir lesões musculares;
- Melhorar a coordenação motora, a digestão e as excreções;
- Prevenir alterações posturais;
- Manutenção da capacidade de reacção;
- Incentivar e dinamizar a vida activa;
- Promover o convívio e a interacção;
- Promover o divertimento;
- Dinamizar a instituição

Publico alvo: 31 clientes da valência de Serviço de Apoio Domiciliário.

Recursos Humanos: Uma animadora sociocultural.

Recursos Materiais: Cordas, bastões, bolas, pinos, arcos, argolas, roldanas, jogo dos cestos, um alvo de lançamento, 2 jogos de lançamento de ringues, 2 kit's de golf, 2 jogos de colher no ovo, lenços coloridos, 2 jogos de bowling, 10 body tube, 10 body ring, 2 jogos de cestos, roldanas, pedaleiras, passadeira fitness, bicicleta fitness, rádio, televisão, leitor de dvd, cd's variados e dvd's variados.

Frequência e duração das sessões: As sessões serão realizadas á sexta-feira das 10:30h ás 12:00h e das 15:30h ás 17:30h.

Metodologia:

Parte inicial: Aquecimento geral (cardiorrespiratório e articular), exercícios de flexibilidade, com duração de 5 a 10 minutos;

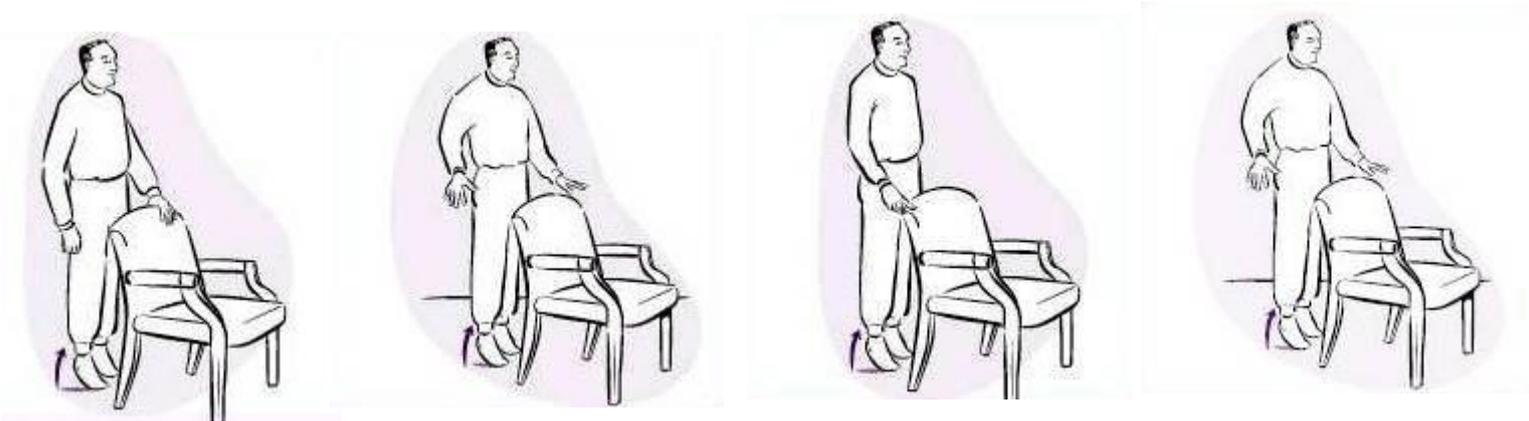
Parte Principal: Exercícios de habilidade motora, utilizando jogos e brincadeiras em grupo ou individuais, podendo trabalhar exercícios musculares localizados, com a duração de 15 a 20 minutos.

Parte Final: Proporcional o máximo de bem-estar e relaxamento, preferencialmente em duplas ou grupos, com duração de 10 a 15 minutos.

Exercícios de aquecimento:

Exercícios para o treino do equilíbrio:

(Ex.1) – Flexão Plantar



Execução:

1. Em pé manter o corpo direito, segurando num apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente ficar nas pontas dos pés, o mais alto que conseguir (expirando);
3. Manter a posição por alguns segundos (2);
4. Lentamente descer os calcanhares até o chão (inspirando).

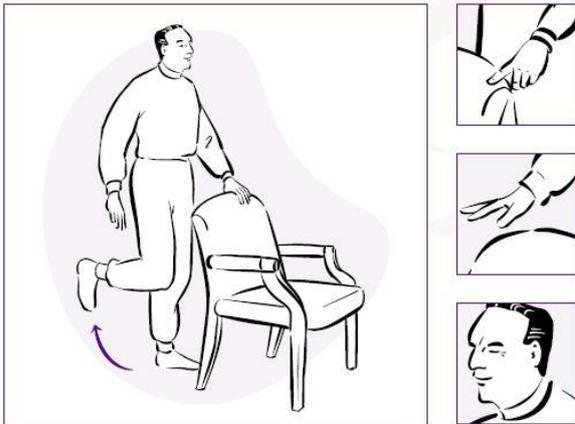
Este exercício tem por objectivo fortalecer os músculos do tornozelo e da região posterior da perna. O executante deve estar em pé, com os pés totalmente apoiados no chão, segurando em um apoio para aumentar o equilíbrio (por exemplo o encosto de uma cadeira, como exemplificado na figura).

O executante deve ficar nas pontas dos pés, o mais alto que puder. Deve levar 3 segundos para subir, e permanecer no alto por 1 segundo, e levar mais 3 segundos para voltar à posição inicial.

A carga deste exercício pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos.

À medida que a força e o equilíbrio aumentarem o suficiente, o executante pode passar a realizar este exercício com uma perna de cada vez (realizar o mesmo número de repetições para cada perna).

(Ex.2) - **Flexão do joelho**



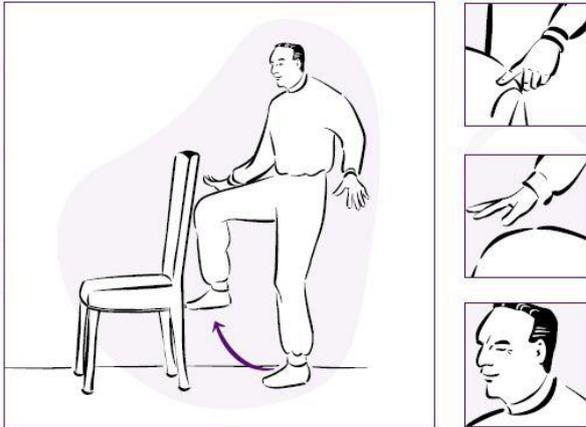
Execução:

1. Em pé manter o corpo direito, segurando num apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente flexionar o joelho até o limite (expirando);
3. Manter a posição por alguns segundos;
4. Lentamente baixar a perna, voltando à posição inicial (inspirando);
5. Ao terminar as séries com uma perna, repetir com a outra.

Este exercício serve para fortalecer a musculatura da região posterior da coxa. O executante deve manter-se de pé, segurando num apoio para aumentar o equilíbrio. O executante deve levar 3 segundos para flexionar o joelho, tirando o pé do chão, de maneira que o tornozelo vá o mais alto possível (como ilustrado na figura). A coxa deve permanecer imóvel durante a execução do exercício, apenas o joelho deve ser flexionado. De volta à posição inicial também deve levar 3 segundos, terminando então uma repetição do exercício.

A carga pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos.

(Ex.3) - Flexão de Quadril



Este exercício tem como objectivo fortalecer os músculos da coxa e do quadril. O executante deve posicionar-se atrás ou ao lado de uma cadeira (ou outro apoio qualquer).

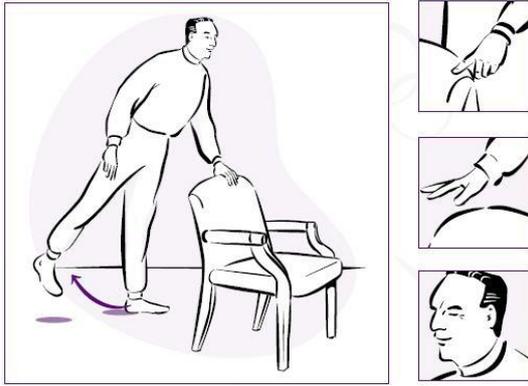
O movimento de levantar a perna deve levar 3 segundos. A posição deve ser mantida por 1 segundo, e a descida deve levar mais 3 segundos.

A maneira de aumentar a carga do exercício é adicionando pesos extras nos tornozelos.

Execução:

1. Em pé manter o corpo direito, segurando num apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente levantar o joelho na direcção do peito, sem deixar o tronco descer em direcção à coxa (expirando);
3. Manter a posição por alguns segundos;
4. Lentamente baixar a perna até o chão (inspirando);
5. Ao terminar as séries com uma perna, repita com a outra.

(Ex.4) - Extensão de Quadril



Este exercício serve para fortalecer a musculatura da região posterior da coxa e da região glútea. O executante deve ficar de 30 a 45 cm afastado de uma cadeira ou mesa (ou outro apoio para os membros superiores), com os pés ligeiramente afastados um do outro. O tronco deve estar inclinado na direcção do apoio. A perna deve ser erguida para trás sem flexão de joelhos, este movimento deve levar aproximadamente 3 segundos.

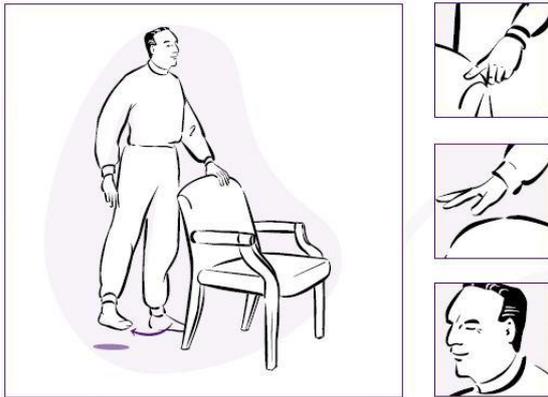
A posição alcançada deve ser mantida por 1 segundo, a volta à posição inicial deve levar 3 segundos, terminando então uma repetição do exercício.

A carga pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos.

Execução:

1. Em pé posicionar-se entre 30 e 45 cm afastado de um apoio para os membros superiores;
2. Inclinando o corpo à frente e segurando no apoio;
3. Lentamente levantar a perna (estendida) para trás (expirando);
4. Manter a por alguns segundos;
5. Lentamente abaixar a perna, voltando à posição inicial (inspirando);
6. Ao terminar a as séries com uma perna, repetir com a outra.

(Ex.5) -Elevação Lateral do Membro Inferior



Este exercício serve para fortalecer a musculatura da região lateral da coxa e do quadril. O executante deve manter-se na postura erecta, segurando num apoio para aumentar o equilíbrio, com os pés ligeiramente afastados.

O executante deve levar 3 segundos para elevar lateralmente a perna, sendo que o movimento deve ter um alcance de 15 a 30 cm. O tronco deve permanecer sempre recto, e as duas pernas estendidas. Os pés devem estar apontando para a frente.

A posição alcançada deve ser mantida por 1 segundo, a volta à posição inicial deve levar 3 segundos, terminando então uma repetição do exercício.

A carga pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos.

Execução:

1. Em pé manter o corpo direito, segurando em um apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente elevar uma perna para o lado, de 15 a 30 cm (expirando);
3. Manter a posição por uns segundos;
4. Lentamente voltar à posição inicial (inspirando);
5. Ao terminar as séries com uma perna, repetir com a outra.

(Ex. 6) - **Levantar e sentar sem a utilização das mãos**



As costas devem estar rectas (apesar de o tronco estar reclinado), o que é facilitado colocando um apoio para a região lombar (como exemplificado na figura por um travesseiro).

Os joelhos devem estar flexionados, e os pés devem estar com toda a planta em contacto com o chão. Usando minimamente os membros inferiores (ou até mesmo sem usá-los, se possível).

O executante deve trazer o tronco à frente, desencostando do encosto da cadeira e do apoio lombar.

Para trabalhar adequadamente a musculatura abdominal, o tronco deve ser trazido à frente com as costas rectas (sem que os ombros se inclinem à frente durante a subida).

Partindo então desta posição sentada, com os pés totalmente apoiados no chão, o executante deve levar 3 segundos para se erguer até a posição erecta (usando somente as mãos), e mais 3 segundos para sentar.

Durante a subida e a descida do corpo, é importante também manter as costas rectas. Neste exercício, uma maneira de aumentar a carga é utilizar cada vez menos as mãos para auxiliar o movimento do corpo.

Após estar sentado, o corpo deve novamente ser reclinado até o encosto da cadeira, terminando assim uma repetição do exercício.

A posição alcançada deve ser mantida por 1 segundo, e então o idoso volta à posição de sentada (podendo também reclinar se estiver a utilizar um apoio lombar).

Dessa forma, o desgaste do exercício fica reduzido (permitindo assim um maior número de repetições).

Conforme o idoso vá ganhando força e resistência muscular, essa adaptação deve ser deixada de lado para que ocorram maiores ganhos.

Execução:

1. Colocar um travesseiro no encosto de uma cadeira;
2. Senta-se na metade anterior do assento da cadeira, com os joelhos flexionados e com os pés totalmente apoiados no chão;
3. Reclina-se sobre o travesseiro, permanecendo com o tronco inclinado e com as costas rectas;
4. Levantar o tronco à frente até ficar sentado com as costas rectas, usando somente as mãos (inspirando);
5. Levante-se lentamente, usando somente as mãos (expirando);
6. Sentar-se lentamente, usando somente as mãos (inspirando);
7. Reclinar novamente o corpo, apoiando as costas no travesseiro, voltando assim à posição inicial (expirando);
8. Manter as costas e os ombros rectos durante toda a execução do exercício.

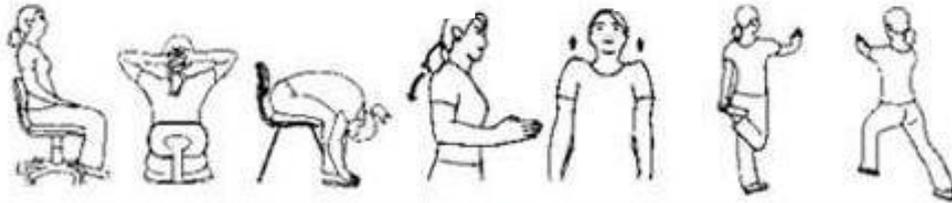
Devido a complexidade deste exercício existem adaptações:

Adaptação 1: O exercício também pode ser feito sem a fase de trazer o corpo à frente (correspondendo apenas à segunda e à terceira imagens na figura), mas isso implica um menor ganho de força nos músculos abdominais, que são extremamente importantes para manter um bom equilíbrio.

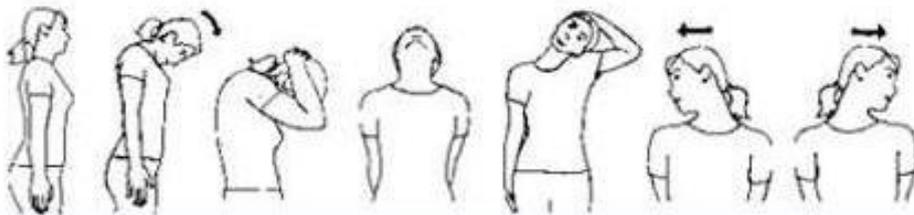
Adaptação 2: Como nem todos conseguem realizar muitas repetições deste exercício, pode ser necessário adaptá-lo da seguinte maneira: ao invés de o idoso levantar por completo, deve somente iniciar o movimento de subida, perdendo assim o contacto com a cadeira.

(Ex.7) - Outros exercícios de aquecimento

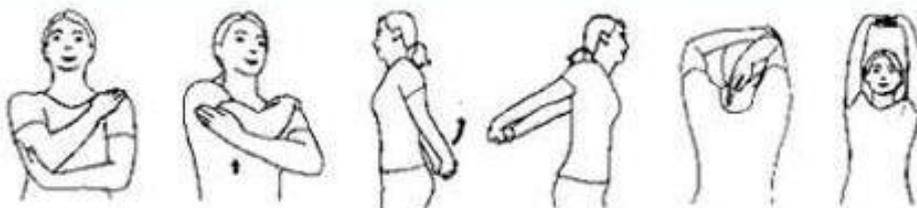
5. **Costas - Região Lombar** 2. **Ombros** 6 **Membros Inferiores**



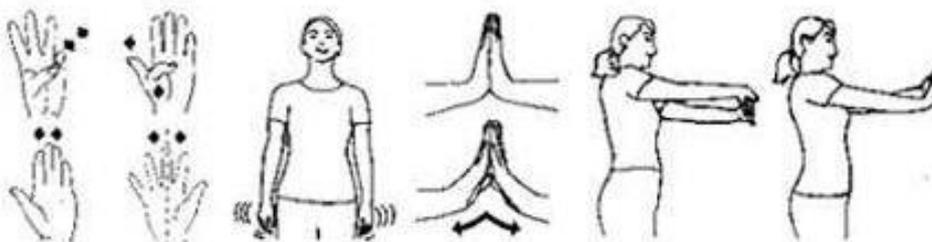
1. **Pescoço**



3. **Braços**



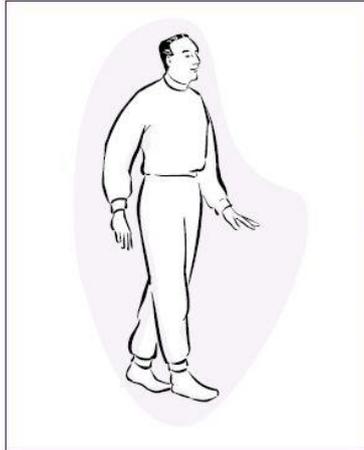
4. **Mãos**



1. Inclinando a cabeça para o lado, para a frente e para cima;
2. Encolher e rodar os ombros, posterior e anteriormente;
3. Mexer os antebraços para cima e para os lados;
4. Abrir e fechar as mãos, mexer as mãos e os pulsos para a frente, para trás e para o lado.
5. Inclinando o corpo para a frente e para trás. Inclinando o corpo para os lados. Rodando o corpo, sem tirar os pés do chão.

6. Simular subida e descida de degraus ou escada. Levantar os joelhos para cima, levantar a perna para o lado, levantar os pés, para cima e para os lados, um de cada vez. Fazer “tesouras” em series.

(Ex.8) - **Outro exercício/ Alternativo**



Há ainda alguns exercícios que treinam o equilíbrio e podem ser praticados a qualquer hora, em qualquer lugar e quanto for desejado.

Mas é importante que haja algum apoio por perto para gerar segurança em caso de uma eventual instabilidade durante a respectiva execução.

Execução:

- 1- Permanecer levantado e em apenas um pé (alternando-os), o que pode ser feito durante actividades do dia-a-dia.
- 2- Andar com passos curtos, de maneira que o pé que executou o passo encosta ao calcanhar do pé de apoio.
- 3- Simular marcha militar, com bastões ou paralelas.

Exercícios de em contexto de jogo:

Jogo com arcos:exercícios para fortalecimento dos membros superiores e inferiores;

Jogo com bolas:exercícios para fortalecimento dos membros superiores e inferiores;

Jogo com bastões:exercícios para fortalecimento dos membros superiores e inferiores;

Jogo do pau:treino da força e precisão manual;

Pista de obstáculos ou gincana: treino de equilíbrio e coordenação motora;

Jogo da baliza:treino de força e coordenação motora;

Jogo de mini bowling ou derruba a garrafa:treino de força e precisão;

Jogo da malha ou jogo de lançamento:precisão óculo-manual

Jogo do anel ou mãos que adivinham:treino de concentração;

Jogo do paraquedas:exercícios para fortalecimento dos membros superiores e inferiores;

Jogo de enfiar a caneta na garrafa:treino da concentração e precisão manual;

Jogo de mini golf:treino da força, precisão e coordenação motora;

Jogo dos lenços coloridos:treino de concentração e de estimulação auditiva;

Jogo dos ring's:precisão manual e coordenação motora;

Jogo da colher no ovo:treino de concentração e coordenação;

Body ring e body tube:exercícios para fortalecimento dos membros superiores e inferiores.

Bicicletafitness:exercícios para fortalecimento dos membros inferiores;

Passadeirafitness:treino da marcha e fortalecimento muscular.

Dinâmicas/jogos de descontração

Terapia do riso:

Objetivo: Provocar o relaxamento.

Descrição: Provocar o riso até invocar o riso involuntário.

A viagem ao imaginário: consiste em provocar o relaxamento através de uma “viagem” que é feita ao imaginário com os olhos vendados e/ou fechados ao som de uma sonoridade.

A-E-I-O-U:

Objetivo: Proporcionar a descontração através da mímica.

Descrição: Cada participante mima uma posição mediante a letra mencionada.

Guiar e ser guiado:

Objetivo: Fortalecer relações pessoais ao mesmo tempo que provoca a descontração.

Descrição: Devem ser formados pares em que um participante deve guiar o outro que está de olhos vendados onde os mesmos devem dançar ao som de uma música percorrendo um determinado percurso.

Jogo dos lenços coloridos:

Objetivo: Proporcionar o divertimento e a descontração através de um jogo de pares.

Descrição: Cada dupla tem uma função (estalar os dedos, bater palmas, assobiar, bater com os pés no chão etc), conforme a cor do lenço, e cada vez que o a função correspondente a cor do lenço for mencionada a dupla terá que fazer o gesto correspondente. As funções são mencionadas aleatoriamente.

Corrida de garrafas:

Objetivo: Proporcionar o divertimento e a descontração através de um jogo de formação de pares.

Descrição: Um dos participantes terá de atar uma ponta de um cordel, na parte de cima da garrafa e atar a outra parte do cordel a uma varinha e enrolar o cordel com os pulsos, de modo a puxar as garrafas.

Dinâmica da baliza:

Objetivo: Proporcionar o divertimento e a descontração através de um jogo individual.

Descrição: O jogador atira a bola para dentro da baliza com um pontapé.

Dinâmica de uma só mão:

Objetivo: Provocar o relaxamento através de um jogo individual.

Descrição: Os participantes devem tocar com a mão direita e depois com a mão esquerda na nuca, testa, nariz, boca, ombros, pés, joelhos, cotovelo, etc ao som de uma música calmante.

Jogo da malha:

Objetivo: Provocar o divertimento e fortalecer relações através de um jogo tradicional Português

Descrição: Os participantes têm que derrubar um pino de madeira, que está numa base de madeira a 12 passos de distância e com uma malha. Joga-se individualmente ou em equipa.

Dinâmica do papel higiénico:

Objetivo: Enriquecimento das relações, despoletar espírito de equipa e proporcionar o divertimento e a descontração através de um jogo de equipa.

Descrição: Formam-se duas filas de participantes sentados em uma cadeira, em que o primeiro jogador terá um rolo de papel higiénico, e este deve-o passar por cima da cabeça, e os demais levantam os braços. Os participantes devem ir desenrolando o papel, até que sobre apenas o rolo de cartão, que servirá como prova.

Dinâmica do chapéu:

Objetivo: Ajudar os participantes a ter um melhor controlo da respiração.

Descrição: Em pé, com os pés ligeiramente afastados. Deve-se manter o chapéu com as duas mãos, subi-lo até ao peito, inspirando e baixando-o expirando, voltando a levantar o chapéu o mais alto possível, estendendo os braços por cima da cabeça, baixar os braços afastados, segurando o chapéu com uma das mãos, voltar a subi-lo pela frente, uma vez no alto, baixar os braços e o tronco pelo lado direito e subir pelo esquerdo.

Jogo do anel:

Objetivo: Fortalecer os laços de confiança entre os clientes e estimular a concentração.

Descrição: Passa-se um anel por um fio e unem-se os dois extremos do fio com um nó, de modo a formar um círculo suficientemente grande para que todos os participantes possam pegar nele comodamente com as mãos. Sorteia-se o jogador que fica no centro do círculo e uma vez escolhido ocupa o seu lugar e tapa os olhos, enquanto os restantes fazem deslizar o anel pelo fio. Depois de fazer o anel deslizar e de o ocultar na mão de um dos jogadores, avisa-se o companheiro do centro que já pode destapar os olhos. O jogador que fica no meio terá de adivinhar quem oculta o anel.

Dinâmica das mãos adivinhas:

Objetivo: Desenvolver a sensibilidade motora através de um jogo de grupo.

Descrição: Colocam-se três ou mais participantes em fila, de mão estendida. Depois um cliente toca nas mãos dos colegas e tenta fixar os detalhes de cada mão. Em seguida de olhos fechados volta a tocar nas mãos dos colegas, que entretanto mudam de posição, e tenta adivinhar de quem são as mãos.

Jogo das cadeiras:

Objetivo: Proporcionar o divertimento e a descontração através de um jogo que se joga individualmente.

Descrição: dançar em volta de um conjunto de cadeiras (nº ímpar), ao som de uma música. Cada vez que a música parar os participantes têm que se sentar e uma cadeira será retirada do conjunto, e assim sucessivamente até restar apenas uma cadeira.

Transporte sem mãos:

Objetivos: Proporcionar o divertimento e a descontração.

Descrição: Os participantes juntam-se aos pares. Cada par deve transportar ou passar a outro passar a outro par um mínimo de quatro objetos diferentes, sem utilizar as mãos. Podem-se utilizar objetos diversos, desde naturais como frutas (laranjas ou maçãs), até como manufaturados (arcos, blocos de esponja, bolas, etc.) As estratégias de jogo também são livres: caminhar dois a dois com o objeto frente a frente, ombro a ombro, peito a peito, etc. Assim que os objetos serem passados, troca-se de pares e continua-se o jogo.

Levantar balões:

Objetivo: Proporcionar o divertimento e a descontração.

Descrição: Enche-se um conjunto de balões com ar, os participantes formam um grupo de três elementos. Os participantes têm que manter fora do chão o maior número de balões quando soar uma campainha (dois minutos depois do jogo começar). A estratégia pode ser dinâmica, tocando continuamente nos balões para que se mantenham no ar, ou mais estática, encontrando uma forma de os segurar entre os participantes.

Comunicação por gestos:

Objetivo: Analisar o processo de comunicação entre os integrantes do grupo.

Descrição: Os participantes devem encenar através de mimica (sem qualquer som) o que está representando. Os demais devem procurar adivinhar o que foi representado.

Calendarização:

Dia/ Mês	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
1										X		
2	X											
3							X					
4									X			X
5												
6		X	X								X	
7								X				
8					X							
9	X									X		
10				X			X					
11									X			X
12						X						
13		X	X								X	
14												
15					X							
16	X									X		
17				X			X					
18									X			X
19						X						
20		X									X	
21								X				
22					X							
23	X									X		
24				X			X					
25									X			
26						X						
27		X	X								X	
28								X				
29					X							
30	X									X		
31							X					

As datas poderão sofrer alterações;

Avaliação:

A avaliação desta actividade será feita através da observação visual das competências individuais e de grupo, observação do grau de entusiasmo, grau de dificuldade no início, durante e após a actividade, grau de comunicação (cliente-cliente ou cliente-animadora), grau de satisfação e realização de questionários.

O presente Projeto pedagógico foi levado à Reunião de equipa técnica /Direcção a 11 de Dezembro de 2015, e foi aprovado.

A Direcção:

A Directora Técnica:

A técnica/Animadora:
