

envolvidos no programa quer na supervisão e prescrição das sessões de treino, quer na implementação de projetos de investigação no âmbito do programa. O número de participantes tem vindo a aumentar ano após ano e atualmente o programa conta com 172 participantes com idades superiores a 65 anos.

“Programa Vela +”

Teresa Figueiredo, Mário Espada, Maria Costa Neves e Maria Ramires
Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal

Programa de intervenção comunitária que visa habilitar, mobilizar e motivar a população com mais de 55 anos para a prática de atividade física e desportiva.

O objetivo deste trabalho é apresentar os resultados obtidos da monitorização dos efeitos da atividade física e desportiva ao nível da aptidão física, medidas antropométricas e indicadores fisiológicos ligados ao estado geral de saúde dos participantes, com vista à constituição de um sistema de recolha de dados e de apoio à prescrição da atividade física na população com mais de 55 anos que integra o programa Vela+.

O “Vela +” é um programa de intervenção social desenvolvido pela Associação Seawoman, com o objetivo de promover a atividade física regular na população sénior, na zona ribeirinha de Lisboa, tendo como veículo privilegiado a prática da vela. A cidade e o rio são os cenários e a base dos conteúdos que integram as diferentes vertentes do programa Vela+ em que ao desporto se associam a cultura, a saúde e o ambiente. As atividades do programa Vela+ englobam o treino físico, treino cognitivo, treino de coordenação motora e treino de Vela para além da monitorização de parâmetros de saúde e rastreios. Estas atividades são complementadas com, pelo menos, três eventos anuais: Vela+ Desporto, Vela+ Saúde e Vela+ Cultura.

Estruturado em programas de três meses, cada edição do programa inclui a realização de 12 sessões de prática de vela (uma sessão por semana), 24 sessões de treino visando a melhoria da aptidão física (duas sessões semanais), 12 sessões de treino de coordenação motora (uma sessão semanal) e 12 sessões de treino cognitivo (uma sessão semanal), totalizando 4h30m de prática semanal. Todas as sessões são planeadas e orientadas com o intuito de facilitar a aprendizagem e a prática da vela, adequando a prescrição do exercí-

cio às solicitações motoras que caracterizam a modalidade desportiva e às condições específicas dos praticantes.

O Vela+ tem dois anos de atividade. É apoiado e cofinanciado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) no âmbito do programa Nacional de Desporto para Todos e conta com a colaboração e o apoio da ESE/IPS, a par de outras parcerias.

“Programa Atividade Sénior em Viseu”

Abel Figueiredo

Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu

Exercício físico e bem-estar no Programa Atividade Sénior em Viseu.