

6.1.34. A AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO NUM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE EM IDADE SÉNIOR

Teresa Figueiredo^{1,2} Miguel Boavida³ João Santos³ Maria Neves⁴,
Maria Ramires⁴ Mário Espada^{1,5}

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

³*EST, Instituto Politécnico de Setúbal*

⁴*SEAWOMAN*

⁵*CIPER*

Introdução e Objetivos

O “Vela+” é um projeto financiado desde 2015 pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) no âmbito do Programa Nacional de Desporto para Todos, sendo o Instituto Politécnico de Setúbal um dos parceiros. É um projeto de intervenção social na área do desporto e lazer, que recorre à vela como veículo para a prática de atividade física e desportiva na população com mais de 55 anos, visando contribuir para a mudança dos comportamentos através da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Métodos

Estruturado em programas de intervenção de 3 meses, com atividades regulares semanalmente, associa a vela a sessões de exercício físico vocacionadas para a melhoria da aptidão física e da coordenação motora, a par de sessões de treino das capacidades cognitivas. Cada edição do programa incluiu a realização de 12 sessões de prática de vela, com uma hora e meia de duração (1x semana), 24 sessões de treino físico (2 sessões semanais de quarenta e cinco minutos cada), 12 sessões de treino de coordenação motora (1 sessão semanal de quarenta e cinco minutos) e 12 sessões de treino cognitivo (1 sessão semanal de quarenta e cinco minutos), num total de prática desportiva semanal de quatro horas e trinta minutos. No presente estudo foram analisados dados de três edições do programa, num total de 45 participantes, recorrendo à análise da composição corporal e à avaliação da aptidão física e funcional (Rikli & Jones, 1999). Através de um desenho pré-teste / pós-teste, foi realizada uma análise descritiva e inferencial na perspetiva de todos os participantes, entre faixas etárias (60-69 e 70-79 anos de idade) e apenas género feminino (8 participantes em cada faixa etária).

Resultados

Os resultados permitem concluir a existência de correlações entre composição corporal e aptidão física e funcional e de alterações estatisticamente significativas na composição corporal e aptidão física e funcional entre o início e final da intervenção.

Conclusões

Contudo, em função da idade e género os resultados diferem, o que permite concluir que a avaliação e prescrição do exercício deve assumir um carácter mais específico e individualizado em função do género e idade dos participantes.

Palavras-chave

comunidade sénior; programa de intervenção; vela