

## RELATÓRIO DE GINÁSTICA GERIÁTRICA

### 1. Identificação:

- **Professora** - Helena Maria Horta dos Santos Veloso
- **Local de funcionamento:** pavilhão gimnodesportivo e antiga EB1 de Vale de Amoreira
- **Data:** 5 de janeiro de 2015 a 29 de julho de 2015
- **Horário:** segundas e quartas-feiras
  - das 14:00h às 14:50h no pavilhão gimnodesportivo
  - das 16:00h às 16:50h na EB1 de Vale de Amoreira

### 2. Caraterização do Grupo

#### Caraterização dos participantes

- *Total de participantes*

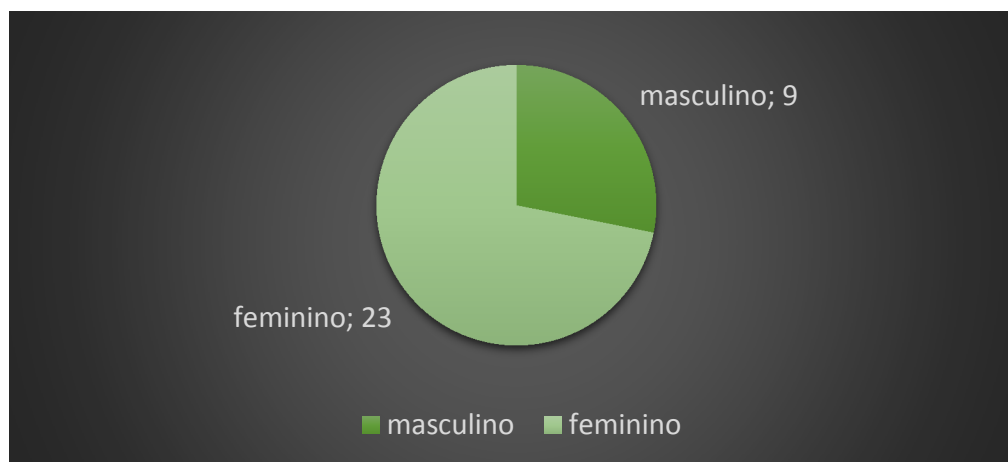
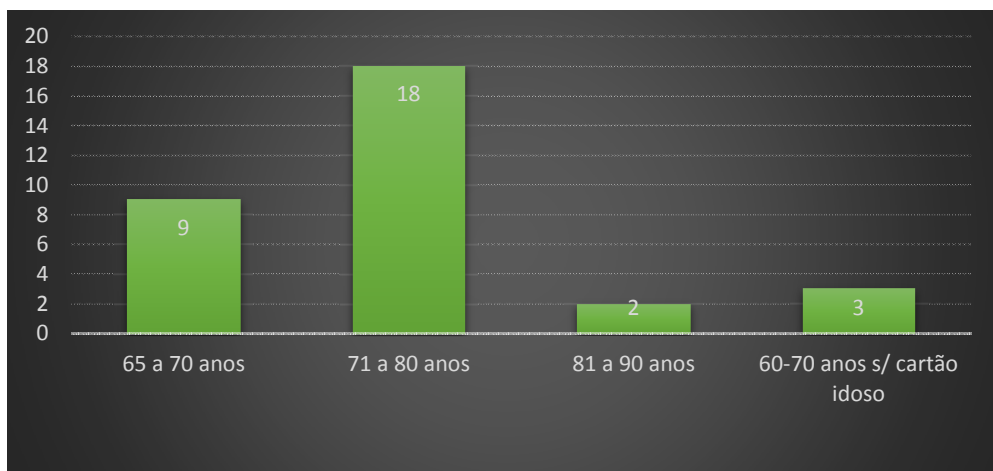


Gráfico 1- Total de participantes

Como podemos constatar no gráfico 1, participaram nas aulas de ginástica 32 idosos, sendo 23 do sexo feminino e 9 do sexo masculino.

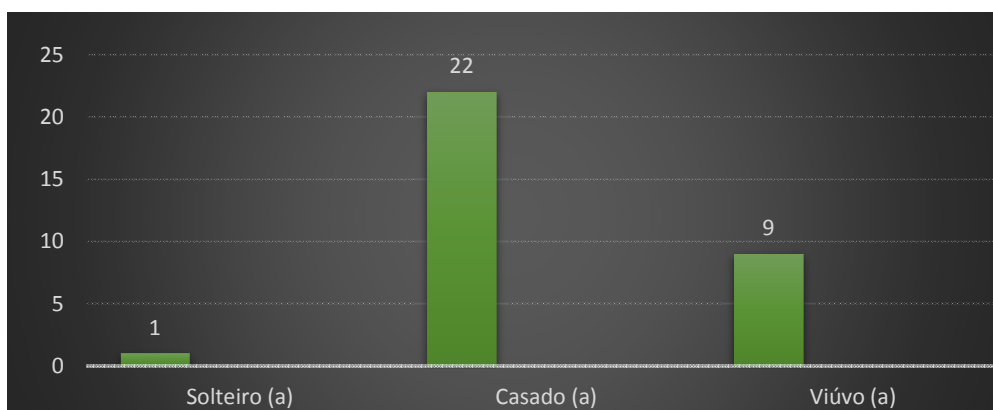
• **Idades**



**Gráfico 2-** Idades dos participantes

Dos 32 idosos que frequentaram as aulas de ginástica, 29 tinham idades compreendidas entre os 65 e os 90 anos e apenas 3 idosos, apesar de não possuírem cartão municipal do idoso devido à idade que apresentavam, frequentaram as aulas porque os seus cônjuges eram portadores do mesmo, como podemos verificar no gráfico 2.

• **Estado Civil**



**Gráfico 3-** Estado civil dos participantes

Dos participantes que frequentaram as aulas 22 eram casados, 9 viúvos e apenas uma participante era solteira, como podemos constatar no gráfico 3.

• Freguesias

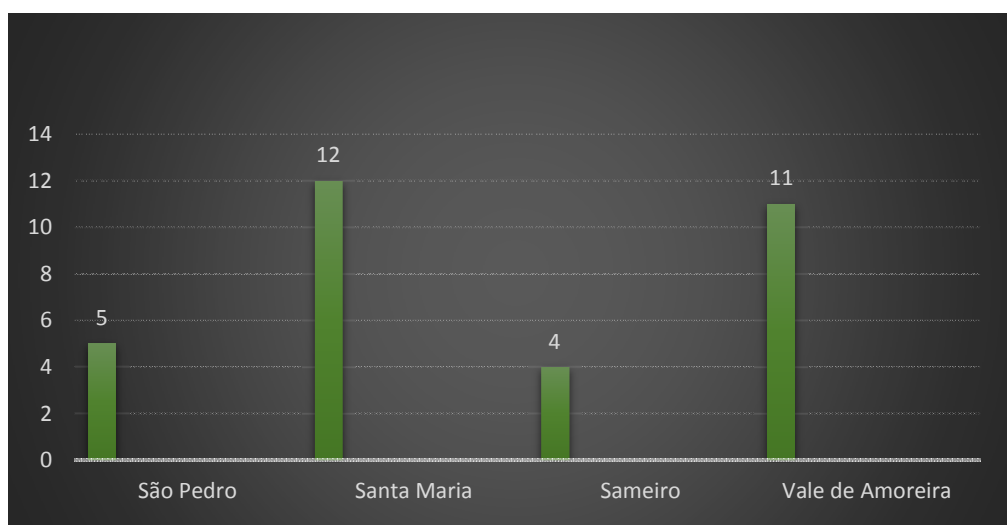


Gráfico 4- Freguesias

Como podemos observar no gráfico 4, estão patentes as quatro freguesias, sendo a freguesia de Santa Maria, aquela que apresentou maior número de participantes nas aulas de ginástica.

<b>3.</b>	<b>Relação Professor(a) - Participantes</b>
<b>a)</b>	<p><b>Tipo de relação estabelecida com os idosos ao longo das aulas de ginástica:</b></p> <p>Foi uma relação bastante enriquecedora, baseada no respeito, na amizade, no diálogo onde foi proporcionado um ambiente bastante agradável, descontraído alegre, divertido e atrativo.</p>
<b>b)</b>	<p><b>Dificuldades detetadas nas relações e estratégias de superação utilizadas:</b></p> <p>Nada a registar.</p>
<b>c)</b>	<p><b>Indicação de problemas de ordem disciplinar e modos de gestão desses problemas:</b></p> <p>Não existiram situações de carácter disciplinar a registar.</p>

d)

**Modalidades desenvolvidas e modos/atividades utilizados para favorecer / promover a formação pessoal/ social / integral do participante:**

A ginástica localizada, a caminhada e a dança foram as modalidades desenvolvidas com a classe idosa. Dentro das modalidades desenvolvidas, a dança com a ajuda do movimento corporal proporcionou um aumento do bem-estar físico, social e psicológico. Foi benéfica para a saúde dos idosos, pois houve uma grande satisfação pessoal, superação de limites e um desenvolvimento das suas potencialidades e capacidades. Sentimos alegria, emoção, liberdade, agilidade, amizade, tranquilidade, animação e suavidade.

Ao longo das aulas foram utilizados materiais e exercícios bastante diversificados e adaptados ao grupo, com o objetivo de estimular e melhorar algumas capacidades físicas e cognitivas como o equilíbrio, a lateralidade, a coordenação, a agilidade, a flexibilidade, a atenção, a perceção e a memória. No início de cada aula realizava-se sempre a ativação funcional e no fim o retorno à calma. No dia 24 de julho comemorou-se o dia dos avós com um passeio ao Covão da Ponte. Realizamos folclore, jogos tradicionais e um lanche convívio, atividade esta articulada com o gabinete social.

**4. Reflexão final**

No decorrer das aulas houve um ótimo relacionamento entre professor/ idoso baseado na franqueza, respeito e amizade. No geral os idosos foram bastante assíduos.

As atividades eram apresentadas de uma forma progressiva, tanto no que se refere à intensidade quanto à dificuldade dos exercícios e da aula. A intensidade da aula era baixa tentando não chegar à fadiga nem ao cansaço de modo a não provocar respiração dificultosa e suor excessivo. Os exercícios foram diversificados de modo a que a aula não se torna-se monótona. O início de cada aula era sempre realizado com exercícios de aquecimento de todas as partes do corpo e finalizávamos com exercícios de relaxamento. Foi utilizada uma linguagem oral familiar, quotidiana, formal, gramaticalmente correta, simples, clara e adequada ao grupo e também uma linguagem corporal, para demonstrar os movimentos desejados, auxiliando assim a aprendizagem de cada um.

Esta atividade foi uma mais-valia, pois transmitiram alegria, emoção, animação, tranquilidade e amizade. Também contribuiu para a melhoria das capacidades físicas

dos idosos, para a socialização, bem-estar, da qualidade de vida, da memória, da concentração, da atenção e raciocínio do seu dia-a-dia. Também foi benéfica para a saúde e autoestima onde proporcionou um convívio salutar.

Os idosos demonstraram bastante motivação, entusiasmo e apreciação de todas as atividades propostas chegando mesmo a dizer *“a ginástica podia ser diariamente, ou passar a três tempos semanais, é a hora melhor, pois distraio-me, faço ginástica, saio de casa e traços laços de amizade”*.

O trabalho desenvolvido foi muito gratificante, pois houve por parte dos idosos, uma resposta muito positiva, que extravasou a relação professor/participantes e atingiu um nível de convivência muito agradável durante as atividades.

## 5. Anexos



