

Experiência “Idosamente Doce”

Mariana Fernandes¹¹Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal

Em Outubro de 2018 tive oportunidade de contactar pela primeira vez com uma população especial no contexto de atividade física, mais concretamente com idosos, graças à disciplina de Desporto de Opção I – Atividade Física em Grupos Especiais, integrante do plano curricular do terceiro ano da licenciatura de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra. Devido ao desconhecimento prévio das capacidades e limitações de cada indivíduo, o objetivo primário incidia em perceber aquilo que cada um era, ou não, capaz de efetuar. Como tal, numa primeira instância as atividades desenvolvidas surgiram num formato ao qual estes estavam habituados, estando perante uma disposição em roda, na qual os participantes executavam a tarefa alternadamente, o que proporcionou uma melhor oportunidade para avaliar tanto as dificuldades cognitivas como motoras individualmente e possuindo sempre também um momento de hidratação a meio da sessão.

Com o desenvolver das sessões, o formato destas foi sofrendo alterações, tendo sido realizados exercícios diferentes e com um nível de complexidade progressivamente crescente que lhes proporcionaram novos desafios.

O objetivo fulcral foi aumentar a mobilidade articular de cada indivíduo e, consequentemente, proporcionar uma melhor qualidade de vida, viabilizando um momento agradável fora do seu dia-a-dia.

Em suma, trabalhar com esta população requer bastante cuidado e atenção, sendo de extrema relevância a existência de um ambiente alegre, em que os participantes se encontram motivados, uma vez que é fácil a sua desmotivação. Os horários e os hábitos rotineiros são aspetos que gostam de cumprir, o período matinal é mais propício à boa disposição e é necessário ter em atenção a altura do ano em que nos encontramos, podendo realizar atividades indoor ou outdoor.

Keywords: Idosos, Atividade Física, Bem-estar