

ATENEU - Uma Experiência Sénior

Diogo Machado¹, Luísa Pereira²

¹Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal

No decorrer desta aventura, vivenciamos diversas experiências enriquecedoras e que se tornaram uma mais valia para o nosso percurso académico e pessoal, através das atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos de Atividade Física Adaptada da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. No primeiro dia, deparámo-nos com um grupo de idosos receosos com a nossa chegada. A primeira imagem que nos surge, quando relembramos aquele dia, é a de encontrarmos um grupo sem vontade de praticar qualquer tipo de atividade física, talvez porque passam maior parte do seu dia sentados à frente da televisão e muitas das vezes, sem interação com os seus pares. Ao longo desta experiência, fomos bastante surpreendidos pela evolução tanto física como afetiva demonstrada por eles. Criámos laços que irão permanecer para a vida e visto que, os seniores com que temos vindo a trabalhar são seres humanos bastante afetuosos, esta interação foi um grande passo para mudar a perspetiva visionada por eles, em relação à atividade física e aos benefícios que pode trazer. Em relação às atividades realizadas, iniciámos as

mesmas com baixa intensidade e com pouco grau de complexidade para dar a oportunidade a todos de as poderem praticar. No desenvolver deste trajeto, apercebemo-nos que os idosos competiam, de forma saudável, entre si fazendo com que se motivassem uns aos outros. Percecionámos também as atividades que mais motivavam os idosos eram aquelas que incluíam interações entre eles, tal como o boccia, jogo da pesca, cones no arco, entre outros. Em modo de conclusão, deparámo-nos com um grupo bastante afetivo e que demonstrou que a chave para um futuro saudável, não passa só pela prática de atividade física, mas também pelas relações criadas entre seres humanos. Como tal, torna-se importante criar bons laços entre professor-aluno de forma a transmitir segurança, carinho e motivação. No final desta experiência, encontramos um grupo que mudou por completo as expetativas que criámos no início desta aventura.