



*Longevidade e Bem-Estar
Anos com Vida*

Título: II Seminário Gerontológico. I Encontro de Investigação Aplicada em Gerontologia. Longevidade e Bem-estar/Anos com Vida: livro de atas

Editores: Ana Galvão, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Isabel Sánchez Iglesias, Servicio de Emprendimiento y Fondos Europeos, Universidad de Burgos. España

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Revisores: Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Marco Pinheiro, ISCTE-IUL; bten - business & technology experts' network

Fotografias: Sandra Ventura

Editora:

Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia 5300-253 Bragança, Portugal

Edição: 2024

ISBN: 978-972-745-348-1

Handle: <http://hdl.handle.net/10198/30132>

DOI: 10.34620/978-972-745-348-1

Comissão Organizadora

Finalistas da Licenciatura em Gerontologia

Ana Galvão, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Eugénia Anes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Justina Silvano, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Kleiver Sanchez, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Maria José Gomes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Maria José Viveiros, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Comissão Científica

Adília Fernandes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Alexandra Neto, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Azevedo, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Galvão, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Isabel Sánchez Iglesias, Servicio de Emprendimiento y Fondos Europeos, Universidad de Burgos, España

Ana Maria Pereira, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

André Novo, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Andréia Andrade, Instituto Português de Oncologia de Coimbra, Portugal

Augusta Veiga Branco, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Beatriz Edra, Escola Santa Maria, Porto

Bruno Magalhães, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Vila Real, Portugal

Carina Rodrigues, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Carlos Magalhães, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Cláudia Alexandra Vaz, Liga Portuguesa Contra o Cancro
Cristina Augusto, CESPU-Instituto Politécnico de Saúde do Norte
Daniela Prada, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Dora Machado, ACeS Maia/Valongo
Eugénia Anes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Eugénia Mendes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Fernando Pereira, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Florêncio de Castro, INFAD, Espanha
Gorete Baptista, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Helder Fernandes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Helena Pimentel, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Helios Parega Galiano, Universidad Autónoma Madrid, Espanha
Isabel Fajardo, Universidad de Extremadura, Espanha
João Ricardo Cruz, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, ULSNE
José Manuel Silva, Escola Santa Maria, Porto
Juliana Almeida de Sousa, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Justina Silvano, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Kleiver Sanchez, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Luís Jacob, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Manuel Brás, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Maria José Gomes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Maria José Viveiros, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Marisa Fernandes, Café Memória
Miguel Monteiro, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Luís Miguel Nascimento, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Odília Cavaco, Instituto Politécnico da Guarda, Portugal
Olga Ramos, Hospital Pedro Hispano Matosinhos
Olívia Pereira, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Paula Vaz, Centro de Investigação Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Paulo Alves, Instituto Piaget de Viseu, Portugal

Pedro Forte, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação, Universidad Autónoma de Madrid

Sandra Novo, ULSNENE

Sandra Rodrigues, ULS

Sara Araújo, Associação Matiz, Portugal

Silvia Ala, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Susana Sanchez, Universidad de Extremadura, España

Vasco Alves, Centro de Investigação Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Zélia Caçador, Universidade do Minho, Portugal

Índice

Considerações iniciais.....	7
Ana Galvão ¹ & Ana Isabel Sánchez Iglesias ²	
Psicologia positiva na longevidade.....	11
Florêncio de Castro ¹ & Ana Galvão ^{2,3}	
Violência e maus tratos nos mais velhos.....	24
Teresa Fernandes	
O Gerontólogo como gestor de caso.....	36
Kleiver Sanchez ¹ & Ana Galvão ^{1,2}	
Cuidados Humanizados em Gerontologia: Revisão narrativa.....	43
Ana Galvão ^{1,2} , Maria José Gomes ^{1,2} & Gorete Batista ^{1,2}	
Desafios da gestão farmacológica no idoso.....	58
João da Cruz	
Ecossistema de inovação social para vida saudável.....	63
Fernando Pereira, Juliana Almeida, Jane Delgado, & Vera Ferro-Lebres	
Uma sociedade que despreza a velhice.....	74
Ana Galvão ^{1,2} & Sílvia Ala ¹	
A inclusão da pessoa com demência na estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI).....	80
Maria de Fátima Santos Lourenço, Hélder Jaime Fernandes & Roberto Fernandez Fernandez	
Condição Nutricional e Grau de Independência em Indivíduos Idosos.....	89
Ana Rita Augusto ¹ , Daniela Andrade ¹ , António Fernandes ² , Ana Maria Pereira ³	
Percepções sobre a morte e o morrer em estudantes de saúde.....	113
Alexandra Neto ^{1,4} , Félix Neto ¹ , Patrício Costa ^{1,2,3} , Maria José Gomes ⁴ , & Ana Galvão ⁴	
Atividade física e saúde mental: o educador social na construção de pontes para a inclusão e bem-estar.....	129
Flávia Raquel Moreira Neves ¹ , Aida Lima ¹ , Paula Marisa Fortunato Vaz ² , & António Miguel Monteiro ³	
Boas práticas em inovação pedagógica: uma análise reflexiva sobre constatações artístico-pedagógicas em contexto de cuidados paliativos.....	144
Vasco Alves	
Aproximar Mirandela - Oficinas de Estimulação Cognitiva, Criativa e Digital.....	149
Matiz - Associação para a Promoção da Saúde Mental	
O impacto social e económico da formação nos cuidadores informais de idosos com Alzheimer: Revisão integrativa da literatura.....	159
Kleiver Sanchez ¹ & Ana Galvão ^{1,2}	
Cancro e Idosos.....	167
Andreia Andrada	
Projeto Café Memória - Experiência.....	173
Marisa Conceição Meirinho Fernandes	
Considerações Finais.....	177

Atividade física e saúde mental: o educador social na construção de pontes para a inclusão e bem-estar

Flávia Raquel Moreira Neves¹, Aida Lima¹, Paula Marisa Fortunato Vaz², & António Miguel Monteiro³

¹Centro de Educação Especial, Santa Casa da Misericórdia de Bragança

²Centro de Investigação Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Resumo

Este capítulo visa refletir, a partir de uma atuação prática articulada e contextualizada, sobre o trabalho do educador social na construção de pontes para a inclusão. Vem dar a conhecer o trabalho desenvolvido numa instituição para adultos com deficiência, mais especificamente o projeto “Atividade física ao ar livre como veículo para a inclusão e bem-estar” que teve como objetivos: a) promover a atividade física dos utentes; b) promover a realização de atividades ao ar livre nos espaços exteriores e envolventes da instituição; c) contribuir para a promoção da saúde física e mental dos utentes, da sua inclusão e, conseqüentemente, para o seu bem-estar; d) explorar as vantagens da atividade física ao ar livre para pessoas com deficiência, lidando com os desafios que essa população pode enfrentar. Este projeto desenvolveu-se em torno de cinco tipos de atividades diferentes que se articularam para dar resposta à finalidade de promover a inclusão, a saúde física e mental e o bem-estar através da realização de atividade física ao ar livre. Após a sua concretização ficou claro que a atividade física em espaços exteriores, ao ar livre, pode ser um veículo para a inclusão e bem-estar, para além do seu efeito ao nível da saúde física e mental e de promoção de um envelhecimento bem-sucedido.

Palavras-chave: inclusão, saúde, adultos, envelhecimento, atividade física

Abstract

This chapter aims to reflect on the work of the social educator in building bridges to inclusion, based on an articulated and contextualized practice. It reports on the work carried out in an institution for adults with disabilities, more specifically the project "Outdoor physical activity as a vehicle for inclusion and well-being" which had the following objectives: a) to promote physical activity among users; b) to promote outdoor activities in the institution's outdoor spaces and surroundings; c) to contribute to the promotion of users' physical and mental health, their inclusion and, consequently, their well-being; d) to explore the advantages of outdoor physical activity for people with disabilities, dealing with the challenges that this population can face. This project was developed around five different types of activity that were combined to meet the aim of promoting inclusion, physical and mental health and well-being through outdoor physical activity. After its implementation, it became clear that physical activity in outdoor spaces can be a vehicle for inclusion and well-being, in addition to its effect on physical and mental health and the promotion of successful ageing.

Keywords: inclusion, health, adults, ageing, physical activity

Introdução

Ao longo dos anos a investigação tem vindo a demonstrar, de forma reiterada, vários benefícios da atividade física para a manutenção da saúde física e mental na população em geral (Abukari et al., 2009, Buman et al., 2010). Contudo, ou por falta de oportunidades, ou por desconhecimento, muitas vezes, as pessoas com deficiência veem limitadas as suas possibilidades a este nível. Aliás, de uma forma geral, as pessoas com deficiência estão limitadas não apenas no que respeita às oportunidades de prática de atividade física, mas também ao nível da participação social.

Segundo Pereira et al. (2023) também neste grupo de pessoas há uma tendência para a inatividade física e sedentarismo.

Sabe-se que o exercício físico, atividade física estruturada com certa intensidade, frequência e duração, associa-se aos benefícios relacionados ao controlo do peso, a redução dos riscos de doenças cardiovasculares, a

prevenção da diabetes tipo 2, a prevenção da síndrome metabólica, a redução do risco de alguns cânceros, o fortalecimento do tecido muscular e ósseo, as melhorias no desenvolvimento das habilidades relacionadas com as atividades de vida diária, as melhorias ao nível da saúde mental, dos estados de humor e das atividades académicas, entre outros (Abubakari et. al., Buman, et al., citado por Pereira, 2023, p. 7).

Segundo Ide et.al. (2020) “A atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pela contração da musculatura esquelética que resulte no aumento do gasto energético[...]”. Quando pensado no contexto das pessoas com deficiência, este conceito está também associado a vertentes como a reabilitação, a educação, competição e recreação, com claros benefícios físicos, sociais e psicológicos (Vitorino, et al., 2015). Esta, no caso das pessoas com deficiência, tem um impacto importante no que diz respeito à integração social aumentando a aceitação da deficiência e melhorando a qualidade de vida (Noce et. al., 2022), contribuindo não só para melhorar a saúde física, como também para a promoção da independência, autoestima e bem-estar psicológico (FPDPD, 2016). A prática regular de atividade física pode aumentar a participação em atividades sociais, ajudar na inclusão em comunidades, reduzir o risco de complicações de saúde associada à deficiência e proporcionar oportunidades para desenvolver habilidades físicas e sociais (FPDPD, 2016).

É sabido que o contacto com a natureza é uma mais-valia para pessoas com deficiência a nível físico, mental e social, destacando-se efeitos positivos ao nível da autoestima, do desenvolvimento pessoal e social (Gustafsson, Szczepanski, Nelson & Gustafsson, 2012). Segundo Barroso et al. (2016), tratando-se de atividades devidamente estruturadas, considerando dimensões como a estimulação, a segurança, a motivação, podem contribuir para a superação de medos, a obtenção da sensação de liberdade, o desenvolvimento de autocontrolo e o estabelecimento de relações interindividuais.

Considerando que o futuro da nossa sociedade são as crianças, entendemos que desde cedo devem ser conhecedoras das diferenças que podem existir entre as pessoas, sejam elas físicas, mentais, de saúde, ou outras, e aprender a aceitar, a estar, a conviver saudavelmente com essas diferenças o que será uma mais-valia para a inclusão de todos na sociedade.

A promoção da atividade física em contexto de institucionalização naturalmente que requer a participação e o trabalho de técnicos habilitados na área do desporto e motricidade. No entanto, se pensarmos a atividade física para além dos benefícios que traz para a saúde, nomeadamente enquanto meio pedagógico para promover a inclusão e a partilha intergeracional, acreditamos que o educador social pode ser um agente de mudança dentro das instituições vocacionadas para o atendimento a pessoas com deficiência, nomeadamente ao nível da promoção da inclusão social das mesmas. Repare-se que, entre outras, o educador social tem, segundo Dias de Carvalho (2008), a função de acompanhamento individual das pessoas de forma a promover a sua autonomia e inclusão na sociedade. Trata-se de um técnico que faz o seguimento e a orientação de pessoas com necessidades especiais, e que é capaz de participar no desenho de programas e ações educativas também para estes grupos de pessoas (Muñoz et al., 2014).

Desta forma, considerando a necessidade de colaboração transdisciplinar, entendemos que técnicos da área do desporto e motricidade, e educadores sociais, podem e devem colaborar no desenvolvimento de ações em que simultaneamente se promova a atividade física e a inclusão social.

Assim, no contexto de uma equipa constituída por técnicos de diferentes áreas, nomeadamente da área do desporto e educação social (neste caso uma estudante finalista da licenciatura em educação social), desenvolveu-se um trabalho junto de adultos com deficiência, institucionalizados, promotor da realização de atividade física ao ar livre, muito apreciada pelos participantes. Este trabalho teve como finalidade promover a inclusão, a saúde física e mental e o bem-estar através da realização de atividade física ao ar livre.

Caracterização da instituição e do grupo de utentes

A instituição onde o trabalho foi realizado tem como missão capacitar e habilitar pessoas com deficiência ou incapacidade, promovendo uma sociedade inclusiva. Deste modo, orienta-se por valores como solidariedade, respeito e empreendedorismo. A sua visão inclui a constante melhoria de práticas, a elevação da qualidade dos serviços oferecidos e a consciência de que cada utente é único, com as suas próprias competências, desafios e potenciais, reconhecendo a importância de adotar uma abordagem personalizada para atender às necessidades específicas de cada pessoa.

Trata-se de uma instituição que tem um edifício próprio, com uma grande e ampla área ao ar livre. Atende uma comunidade diversificada de 69 utentes, composta por adultos com necessidades especiais, com um intervalo de idades entre os 25 anos a 82 anos. Esta população inclui indivíduos com uma variedade de condições, tais como problemas motores, dificuldade intelectual e desenvolvimental, deficiências sensoriais, perturbação do espectro do autismo, entre outras. Destes, 66 utentes estão na instituição a tempo inteiro, e frequentam um Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI).

O CACI tem como objetivo proporcionar um ambiente inclusivo, com o intuito de promover a inclusão social, o desenvolvimento de competências específicas e a capacitação para a autonomia. Tem um plano de atividades que é organizado anualmente para atividades pré-definidas como o Natal, o Carnaval, a Páscoa, torneios entre instituições, passeios a praias fluviais, entre outras iniciativas.

No CACI existem diferentes salas de trabalho, organizadas por grupos. Existem nove grupos de utentes, estando em cada grupo utentes com diferentes graus de autonomia. Todas as salas têm a suas especificidades, complementando-se. As áreas em que se inserem são: construção (de jogos, peças de teatro, entre outros), pintura, colagem, reciclagem, aritmética, psicomotricidade, geometria, coordenação motora, cálculo, literatura, entre outros.

A instituição insere-se numa outra instituição mais alargada que engloba também três jardins de infância e três lares de idosos.

Necessidades de intervenção

Como se percebe pela caracterização breve da instituição e do grupo de utentes, para além da questão das necessidades especiais, a questão do envelhecimento também é relevante e tem de ser equacionada. Fruto do sucesso das políticas de inclusão e dos avanços nas áreas da saúde, também as pessoas com necessidades especiais, na globalidade, vivem hoje mais anos.

Ao longo dos anos tem-se vindo a perceber a necessidade de um reforço das atividades no exterior, uma vez que os utentes apreciam atividades ao ar livre. Mas também a necessidade de promoção de mais atividades com a

comunidade em geral, tendo em conta que os utentes revelam grande satisfação quando têm atividades ou convívios com outros públicos.

É de salientar que a saída do ambiente familiar da instituição para o espaço exterior, pode ser promotora da estimulação dos sentidos dos utentes num ambiente mais inspirador e estimulante como é o espaço envolvente desta instituição. Desde os sons da natureza, a sensação do sol na pele e até o cheiro das flores podem acrescentar uma dimensão sensorial extra às atividades. Ressalta também a oportunidade de descobrir novos lugares, despertar a curiosidade e o entusiasmo, tornando as atividades mais interessantes para os utentes, sendo que é mais difícil desenvolver estas sensações estando num ambiente fechado. Acresce que a instituição está muito próxima de dois dos principais espaços verdes da cidade onde se insere, muito frequentados diariamente pelos seus cidadãos e, portanto, o seu uso em atividades físicas diversificadas pode ser, para além de promotor de bem-estar, também promotor de inclusão. O mesmo se pode verificar se estes utentes desenvolverem atividades com outros públicos, nomeadamente crianças e idosos.

O projeto “Atividade física ao ar livre como veículo para a inclusão e bem-estar”

No âmbito de um estágio do 3.º ano da licenciatura em Educação Social de uma instituição de ensino superior do norte de Portugal, desenvolveu-se o projeto “Atividade física ao ar livre como veículo para a inclusão e bem-estar” que teve como objetivos:

- a) promover a atividade física dos utentes;
- b) promover a realização de atividades ao ar livre nos espaços exteriores e envolventes da instituição;
- c) contribuir para a promoção da saúde física e mental dos utentes, da sua inclusão e, consequentemente, para o seu bem-estar;
- d) explorar as vantagens da atividade física ao ar livre para pessoas com deficiência, lidando com os desafios que essa população pode enfrentar.

Este projeto desenvolveu-se em torno de cinco tipos de atividades diferentes (ver Figura 1): plantação de árvores, caminhadas ao ar livre, dança, ginástica, jogos para a inclusão, que se articularam para dar resposta à finalidade de promover a inclusão, a saúde física e mental e o bem-estar

através da realização de atividade física ao ar livre. De referir que a participação nas atividades foi voluntária.



Figura 1. Atividades desenvolvidas no âmbito do projeto “Atividade física ao ar livre como veículo para a inclusão e bem-estar”

Descrição exemplificativa das atividades

Plantação de Árvores

Integrada nas comemorações do Dia da Árvore, esta atividade envolveu diversos intervenientes na plantação de 24 árvores no espaço envolvente da instituição. Para além dos utentes institucionalizados, envolveu vários funcionários da instituição, nomeadamente técnicos da área do desporto e motricidade, estagiárias da licenciatura em educação social. Contudo,

exatamente no sentido de atingir os objetivos delineados no projeto, o leque de participantes alargou-se a outros públicos, mais concretamente a um grupo de crianças de cinco anos que frequentam o jardim de infância. Contudo, a participação do grupo de crianças não foi possível, tendo-se agendado para outra atividade posterior. Assim, para além da promoção da atividade física, esperava-se proporcionar a convivência e a partilha entre diferentes gerações e entre públicos com características diferenciadas, no pressuposto anteriormente referido de que conhecer a diferença, é o primeiro passo para a compreender e aceitar o outro. Foi possível perceber que a atividade contribuiu para a consecução dos objetivos do projeto, na medida em que, através da observação, se verificou uma grande aceitação, muito agrado e satisfação com a realização desta atividade.

Caminhadas ao ar livre

Usufruindo das condições climatéricas permitidas pela primavera, mas podendo ser realizadas em qualquer estação do ano, a realização de caminhadas no espaço exterior da instituição foi outra das propostas no âmbito deste projeto. Devidamente organizada, articulando-se o trabalho dos diferentes técnicos nomeadamente para garantir a segurança dos participantes, a realização de caminhadas revelou, através da observação, uma grande aceitação e muita satisfação por parte dos utentes. A convivência com o espaço exterior da instituição, como referido anteriormente, constituiu-se também como uma oportunidade de descobrir novos lugares, despertar a curiosidade e o entusiasmo.

Dança e ginástica

Atividades de dança e ginástica são tradicionalmente realizadas nas instituições em espaços interiores que se adequam a este tipo de atividades, por norma salas amplas, ginásios. No âmbito deste projeto foram realizadas no parque da cidade, bem perto da instituição. Trata-se de um local que conta com diferentes equipamentos destinados à prática de exercício físico da população. No caso dos utentes da instituição, e como referido anteriormente, foram acauteladas questões de segurança. Num primeiro momento, alguns dos utentes necessitaram de apoio e acompanhamento mais próximo, que foi deixando de ser necessário à medida que se foram tornando mais autónomos. Mais uma vez a observação por parte dos técnicos conduziu à constatação de

uma grande aceitação e de enorme satisfação com a realização deste tipo de atividades.

Jogos intergeracionais para a inclusão

Os jogos intergeracionais para a inclusão são um conjunto de seis jogos, nomeadamente o jogo da pesca, o jogo do arco, o jogo do bowling, o jogo dos números e construção e o jogo dos legos, que são apresentados resumidamente em seguida.

Para estas atividades foram criados dois grupos:

- o primeiro grupo foi formado por seis crianças, quatro idosos e nove utentes

- o segundo grupo foi formado por cinco crianças, cinco idosos e nove utentes

Jogo 1 – O jogo da pesca consiste em pescar figuras geométricas auxiliadas por um pau com um fio que na sua extremidade tem uma anilha. O objetivo é colocar a anilha dentro do camarão que previamente estava aparafusado à figura geométrica.

Jogo 2 – O jogo do arco implica o uso de arcos de cores (verde, amarelo, vermelho e azul) e quatro garrações de água com uma fita previamente pintada das mesmas cores referidas. O objetivo da atividade é o de lançar os arcos para o seu respetivo garração.

Jogo 3 – O jogo do bowling é representado por 6 mecos de várias cores que têm de ser derrubados por uma bola, estando o jogador a uma certa distância.

Jogo 4 – O jogo dos números e construção consiste em identificar 10 copos com números de 1 a 10. Há vários cartões onde estão imagens que formavam uma pirâmide, por exemplo: existiam imagens de uma mão com quatro dedos que representa o número quatro, por isso no lugar daquela imagem ficava o copo com o número quatro, uma peça de dominó com três pintas que representa o número três, no lugar dessa peça ficava o copo que tinha o número três e assim sucessivamente. Com os copos tiveram ainda de reproduzir a imagem da pirâmide que estava nos cartões, uma vez que havia cartões com pirâmides diferentes (Ver Figura 2).



Figura 2. Imagem representativa da concretização da pirâmide feita com os copos da atividade.

Jogo 6 – O jogo dos legos consiste em orientação e lógica. Os legos (legos grandes) são organizados por cores (vermelho, amarelo, verde e azul). O jogo consiste em três níveis. O primeiro nível que consiste em construir uma torre organizada por cores, primeiro um lego da cor amarela, depois um lego da cor vermelha, depois um lego da cor verde e por fim um lego da cor azul. O segundo nível consiste em construir uma torre por cores, mas em duplicado, primeiro: dois legos da cor amarela, depois dois legos da cor vermelha, depois dois legos da cor verde e por fim dois legos da cor azul. O terceiro nível consiste em construir uma torre por cores sendo as cores em triplicado, primeiro: três legos da cor amarela, depois três legos da cor vermelha, depois três legos da cor verde e por fim três legos da cor azul.

No contexto desta atividade foi realizada uma avaliação com recurso a inquéritos por questionário, para além da observação. Assim, foram construídos três questionários, com questões breves e adaptadas a cada grupo de respondentes, salientando-se questões de Sim/Não, pontos positivos e pontos negativos. O primeiro tratou-se de um questionário de autoavaliação para a estudante de educação social (promotora da atividade), um segundo para os restantes técnicos e um terceiro para os utentes que participaram.

A atividade foi avaliada de forma muito positiva por todos os envolvidos. Pode dizer-se que correu muito bem. No início as crianças estavam tímidas,

perecendo emergir algum desconforto por não estarem habituados àquela realidade, mas depressa se quebrou o gelo. Já com os idosos, não houve essa timidez, eles trabalharam bem em equipa tanto com os utentes como com as crianças. Foi muito positivo o trabalho simultâneo com os utentes, as crianças e os idosos. Foi possível observar que os utentes gostaram muito da atividade, especialmente por terem lá as crianças.

Caça ao tesouro

Num primeiro momento formaram-se equipas mistas, semelhantes às constituídas para os jogos apresentados anteriormente. Elaboraram-se as medalhas para identificar cada equipa. As medalhas foram feitas com disco de algodão que foram pintados em quatro cores, vinte de cada cor, tendo sido de seguida agrafados às respetivas fitas. Num segundo momento, escolheram-se os pontos exteriores por onde tinham de passar os participantes até chegarem à meta onde estava o tesouro. Foram feitos envelopes com pistas, cada envelope tinha a letra de cada equipa. Formaram-se mais uma vez equipas mistas constituídas por idosos, utentes da instituição e crianças (no total participaram 28 utentes, 16 crianças e 8 idosos). Cada equipa seguiu uma sequência de locais diferentes para não se encontrarem uns com os outros. Os envelopes foram escondidos pelos locais definidos, mas como cada envelope continha a letra de cada equipa foi mais fácil para cada equipa encontrar a pista certa. É ainda de salientar que cada equipa teve um técnico/estagiária de educação social para os acompanhar na caça ao tesouro. Para tornar mais fácil o percurso, cada técnico e estagiária tinha o papel do percurso da sua equipa para poder ajudar a descobrir cada pista se esta não estivesse a ser muito clara ou bem compreendida.

Esta atividade foi avaliada nos mesmos moldes dos jogos apresentados anteriormente, resultando mais uma vez uma avaliação muito positiva por parte de todos os envolvidos.

Considerações Finais

Com este projeto é possível perceber que o Educador Social desempenha um papel importante na promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas com deficiência, assim como na inclusão social, facilitando a inclusão na comunidade, na consciencialização, educação e no desenvolvimento de

competências. Este papel não se esgota em atividades mais ou menos ocupacionais ou relacionais, mas estende-se também à promoção de atividades, em parceria com outros técnicos, nomeadamente atividade física, em espaços exteriores, ao ar livre, ficando claro que estas podem ser um veículo para a inclusão e bem-estar, para além do seu efeito ao nível da saúde física e mental e de promoção de um envelhecimento bem-sucedido.

Referências

- Abubakari A. R, Lauder W, Jones M. C, Kirk A, Agyemang C, & Bhopal R. S. (2009). Prevalência e tendências temporais de diabetes e inatividade física entre as populações adultas da África Ocidental: a epidemia chegou. *Saúde Pública*. 123(9), 602-14.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2009.07.009>.
- Barroso, M., Maranhão, C., Parraça, J., & Varregoso, I. (2020). Uma “Aventura inclusiva” – Atividades de natureza e aventura para pessoas com deficiência. *Revista Portuguesa de Educação Física*, 25(2), 223-239.
- Buman M. P, Hekler E. B, Haskell W. L, Pruitt L, Conway T. L, Cain K. L, et al. (2010). Associações objetivas de atividade física de intensidade leve com saúde avaliada em adultos mais velhos. *Am J Epidemiologia*. 172(10):1155-65.
- Dias de Carvalho (2008). Estatuto antropológico e limiares epistemológicos da educação social. *Cadernos de Pedagogia Social – Educação e Solidariedade Social*. Universidade Católica Editora.
- education intervention on the health of schoolchildren*. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 12 (1), 63-79.
doi:10.1080/14729679.2010.532994
- FPDPD, Louro, H., Barreiros, J., Rodrigues, J., Horta, L, Rama, L., Coelho, O, Cunha, P., Pacheco, R., Serpa, S. (2016). Plano nacional de formação de treinadores: manuais de formação-Grau I. Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Gustafsson, P., Szczepanski, A., Nelson, N., & Gustafsson, P. (2012). Effects of an outdoor education intervention on the health of schoolchildren. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 12 (1), 63-79.
doi:10.1080/14729679.2010.532994

- Muñoz, I., Rodríguez & Caro (2014). Ámbitos de profesionalización del educador/a social: perspectivas y complejidad. *Revista de Humanidades*, 21, 51-70.
- Noce, F., Souza, T., Nunes, S., Silveira, L., Souza, J., Lopes, M., & Melo, C. (2022). A influência do exercício físico na qualidade de vida de pessoas com deficiência física. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília*, 12(3), 272-287. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i3.13160>
- Pereira, L., Santos, S., Bastos, T., Campos, M. J., & Pinto, M. (2023). *Manual de atividade física adaptada para pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental*. Direção-Geral da Saúde.
- Vitorino, A., Monteiro, D., Moutão, J., Morgado, S., Bento, T. & Cid, L. (2015). Atividade física adaptada na população com necessidades especiais. *Revista Científica da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*. 1(1).