

GERONTOMOTRICIDADE

Abordagens Académicas de Investigação





REVISÃO CIENTÍFICA

João Petrica

João Serrano

António Faustino

Rui Paulo

EDIÇÃO

Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

COPYRIGHT

A reprodução só é permitida com autorização escrita dos autores

DESIGN DE CAPAS DA COLEÇÃO

Adriana Vieira

Mestrado Design Gráfico da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB em associação com a Faculdade de Arquitetura da UL.

ISBN

978-989-8936-06-6

1ª Edição, 2018

07 ***Barreiras Percebidas para a Prática de Atividade Física em Idosos Sedentários***

Perceived Barriers to Physical Activity in the Elderly

Paulo G. Matias; Raul F. Bartolomeu; António M. Monteiro

15 ***Idosos E Exercício Físico: Um Olhar para a Importância da Prática e do Bem Estar***

-Aged and Physical Exercise: A Look at the Importance of Practical and Well-Being

Evandro Salvador Alves de Oliveira; Júlio César Batista da Costa; Raphael Soares Barbosa; Juliana Silva Guabiroba; Inês Peixoto Silva

27 ***Atividade Física em Idosos: O que os Mantêm Motivados?***

Physical Activity in Elders: What Keeps Them Motivated?

João Parreira; Raul F. Bartolomeu; António M. Monteiro

35 ***O Perfil Comum Dos Programas De Atividade Física Das Academias Seniores***

The Common Profile of the Physical Activity Programs of the Senior Academies

João Serrano; António Faustino; Verónica Rato; João Petrica; Rui Paulo; Pedro Mendes; Marco Batista

53 ***Proposta De Avaliação Para A Área De Gerontomotricidade***

Evaluation Proposal for the Gerontomotricity Area

Nuno Alves; João Petrica; Jorge Santos

65 ***Adaptación del Brain Gym® al Medio Acuático: Efectos en la Función Física y Cognitiva de los Adultos Mayores***

Adaptation of the Brain Gym® to the Aquatic Environment: Effects on the Physical and Cognitive Function of Older Adults

Vila, M.; Malvido, D.; Ayán, C.; Cancela, J.M.

O PERFIL COMUM DOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA DAS ACADEMIAS SENIORES

THE COMMON PROFILE OF THE PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS OF THE SENIOR ACADEMIES

Serrano, João¹

Faustino, António¹

Rato, Verónica¹

Petrica, João¹

Paulo, Rui¹

Mendes, Pedro¹

Batista, Marco¹

1 IPCB - ESE

RESUMO

Objetivos: Analisar e comparar os programas de atividade física das academias sénior do distrito de Castelo Branco, traçar o perfil comum dos programas e apresentar uma proposta de programa. **Metodologia:** Realizámos entrevistas aos responsáveis e professores de atividade física das Academias Seniores sobre o funcionamento das aulas e seus programas. Recolhemos informações sobre como essas aulas são lecionadas, a sua duração, estrutura, tipo de atividades realizadas, exercícios praticados, as suas intensidades e a opinião dos entrevistados sobre a eficácia do programa e as expectativas para os idosos. No final das conclusões sugerimos uma proposta de programa de atividade física. **Resultados:** Verificámos que na freguesia de Castelo Branco os idosos praticam mais e que na freguesia da Covilhã os idosos praticam menos atividade física. Os programas de atividade física foram criados para ajudar os idosos a ter uma melhor qualidade de vida. Nenhuma instituição tem suporte escrito do programa

de atividade física. Os professores acham que esse programa é eficaz. Os conteúdos são semelhantes em quase todos os programas. Conclusão: Através da análise realizada pode concluir-se que existe um perfil comum dos programas de atividade física e que a maior parte dos conteúdos estão de acordo com a bibliografia.

Palavras-chave: Atividade física. Idosos. Programa. Academia/universidade sénior.

ABSTRACT

Objective: To analyze and compare the physical activity programs of several senior academies in the district of Castelo Branco, to trace the common profile of programs and to submit a program proposal. **Methodology:** We conducted interviews to the leaders and teachers of physical activity of the Senior Academies about the classes run and their programs. We collect information about how this classes are taught, duration, structure, what kind of activities are carried out, what exercises are practiced, their intensities and the interviewees' opinion and expectations on the effectiveness of the program and the elderly expectations. At the end of conclusions a program of physical activity was proposed. **Results:** We found in the Castelo Branco parish that seniors practice more physical activity and in the Covilhã parish that fewer elderly perform physical activity. The physical activity programs were created to help seniors have a better quality of life. No institution has a written physical activity program support. Teachers find that this program is effective. The contents are similar in almost all programs. **Conclusions:** Through analysis it can be concluded that there is a common profile of activity programs and that most of the contents are in agreement with the literature.

Keywords: Physical activity. Elderly people. Program. Senior academy/university.

INTRODUÇÃO

A evolução demográfica em Portugal é caracterizada pelo crescimento dos grupos etários seniores e por uma redução da população jovem (Chau et al, 2012). O facto relatado anteriormente conjugado com os problemas económicos do país levaram a que as políticas atuais procurem manter uma vida ativa, saudável e participativa até mais tarde. Vendo este acontecimento torna-se imprescindível que seja uma prioridade atender as necessidades dos nossos idosos, a fim de conseguirem manter o mesmo estilo de vida, com saúde.

Com o objetivo de respondermos a essas necessidades acreditamos que com a prática de atividade física e uma alimentação saudável podemos ajudar na melhoria da qualidade de vida dos idosos, devido aos efeitos positivos que estas provocam a nível fisiológico, psicológico e emocional, como é consensual na literatura (Matsudo, 2000; Nóbrega, 1999; Schweitzer, 2010). Para este trabalho interessa-nos mais a área da atividade física como necessidade para os idosos, tornando-se um tema atual e interessante, para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Os responsáveis pelas instituições para a população sénior devem ser alertados para o conhecimento da noção de “envelhecimento ativo”, de modo a proporcionar ao idoso o bem-estar e saúde através do convívio e da ocupação dos tempos livres. Verificamos que essas instituições e que a atividade física têm intenções em comum, isto é, pretendem promover uma melhor qualidade de vida dos idosos, influenciando o seu estado físico, psicológico, emocional e social. É, por isso, importante que neste tipo de instituições existam programas de promoção da saúde, através da atividade física orientada de modo a que os idosos tenham um envelhecimento e uma participação social ativa. É importante também para que se habituem a criar uma rotina que envolva a prática desportiva e levem um estilo de vida saudável, conciliando a atividade física com a alimentação e convívio. Portanto, consideramos interessante analisar os diferentes programas de atividade física existentes no distrito de Castelo Branco, e detetarmos se esses programas estão bem estruturados e se são eficazes, para que não

prejudiquem a qualidade de vida e saúde dos idosos. Foi escolhido esse distrito por opção pessoal dos autores, visto que habitam nesse mesmo distrito.

MÉTODO

AMOSTRA.

A amostra deste estudo corresponde aos responsáveis e professores das Universidades / Academias Sénior do distrito de Castelo Branco, a saber, Academia Sénior da Covilhã, Academia Sénior do Fundão, Universidade Sénior de Castelo Branco, Universidade Sénior de Proença-a-Nova e Academia Sénior da Sertã.

Foi selecionada esta amostra com base na conveniência dos investigadores, pois pertencem ao mesmo distrito, sendo mais fácil a deslocação para recolha de dados. Como trabalhamos com a população sénior tivemos interesse em investigar sobre esta população, de modo a conhecer melhor a população local. Sendo assim, analisamos todas as Academias/ Universidades Sénior do distrito de modo a termos comparação possível dos programas de atividade física.

INSTRUMENTOS.

Porquê escolher uma entrevista semi-estruturada? Uma entrevista semi-estruturada está ligada com a expectativa que os pontos de vista dos sujeitos são mais facilmente expressos numa situação de entrevista relativamente aberta do que numa entrevista estruturada ou num questionário (Gauthier, 2003). A escolha da técnica de recolha de dados depende da finalidade do estudo, do seu objeto e da temática. Isso vale especialmente numa investigação com um caráter de um estudo de caso. Neste tipo de entrevista o investigador pretende explorar mais aprofundadamente certos temas, sendo mais fácil a organização e a estrutura das suas ideias e dos conteúdos mais relevantes para o estudo (Gauthier,2003).

Neste estudo foi utilizada a entrevista semi-estruturada como instrumen-

to de recolha de dados, sendo primeiramente necessário construir as questões-chave para que a pudessemos conduzir melhor. A entrevista estava dividida em duas partes, a primeira que se destinou aos responsáveis pela respetiva academia senior e a outra dirigida aos professores que lecionam as aulas de atividade física. A primeira parte constou de questões para obter uma informação geral da academia e dos utentes e também do funcionamento das aulas, tal como as razões que levaram a criar o programa de atividade física. A segunda parte clarifica os motivos que os professores tiveram para implementar um programa de atividade física e principalmente sobre o funcionamento das aulas mais detalhadamente, onde se obteve informação sobre os conteúdos e métodos que os professores utilizam para lecionar.

PROCEDIMENTOS.

No presente estudo foi utilizado o tipo da entrevista centrada no problema. Uma entrevista centrada no problema utiliza um guião de entrevista que inclui perguntas específicas e estímulos narrativos. “O guião da entrevista é concebido para apoiar o fio da narrativa do próprio entrevistado” (Flick, 2002, 89) (ver guião em anexo1).

Antes de aplicar a entrevista aos destinatários foi necessário conhecermos melhor as pessoas de modo a que ficassemos mais à vontade na altura de os entrevistarmos, por isso, antes tivemos uma conversa informal. Depois fizemos a entrevista, num local já familiarizado e com um bom ambiente, sem barulho e bastante harmonioso, de modo a que tanto o entrevistador como o entrevistado se sentissem à vontade, nomeadamente o local onde o entrevistado trabalha. O entrevistador foi questionando o entrevistado com as perguntas que constavam do guião, caso a questão não ficasse totalmente esclarecida o entrevistador acrescentava alguma pergunta que fosse pertinente ao assunto. A conversa foi gravada com o gravador de um telemovel (Samsung galaxy SII) para efeitos de facilidade da análise dos dados. As entrevistas variaram entre um tempo mínimo de 1 minuto e 36 segundos e um tempo máximo de 5 minutos no caso dos responsáveis e um tempo mínimo de 3 minutos e 43 segundos e um tempo máximo de 25

minutos e 30 segundos no caso dos professores.

Com os dados todos recolhidos foi feita a transcrição integral das entrevistas para um documento word. Depois foram feitas tabelas com os dados mais importantes recolhidos de cada entrevista, de modo a facilitar a análise dos resultados. Essa análise foi feita através da comparação das respostas às questões integradas na entrevista de cada academia sénior.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Devido às características do estudo apenas na análise de resultados foi utilizada a percentagem para perceber quantos idosos participavam nas aulas de atividade física.

RESULTADOS

Os resultados que obtivemos neste estudo foram as respostas às questões da entrevista para facilitar a sua análise essas respostas são apresentadas em tabelas. As entrevistas estão codificadas para se extraírem excertos a colocar nesta análise (p. e. EUSALBIR).

Os resultados são apresentados e discutidos respeitando a seguinte ordem (ver tabelas em anexo 2):

- 1- Tabela de dados das respostas dos responsáveis pelas academias,
- 2- Tabela de dados das respostas dos professores de ginástica de manutenção,
- 3- Tabela de dados das respostas dos professores de hidroginástica

DISCUSSÃO

Na discussão de dados vamos apresentar uma proposta de programa, para que possam comparar com os resultados obtidos através das entrevistas realizadas.

Tabela 1 Diretrizes para o programa de ginástica de manutenção e hidrogenástica

Conteúdos do programa	Tipo de atividade física	
	Ginástica de manutenção	Hidrogenástica
Estruturação das aulas	Aquecimento - Brincadeiras e mov. Articulares; Desenvolvimento - Ex. musculares localizados, ex. rítmicos e jogos; Retorno á calma - ex. flexibilidade e alongamento (Nadai, 1995).	Aquecimento - Ex. aeróbios; Desenvolvimento - Ex. localizados, circuitos e jogos; Retorno á calma - Ex. flexibilidade e alongamento (Bonachela, 1994).
Capacidades motoras	Resistência, força, equilíbrio, flexibilidade (traywick s.d.) e coordenação.	Resistência, força, tonicidade muscular, flexibilidade (Thiebault e Sprumont, 2005) e coordenação (Bonachela, 1994).
Tipo de atividade	Jogos, atividades recreativas, ex. musculares localizados, ex. rítmicos e desportos adaptados.	Jogos, ex. rítmicos, circuitos, ex. localizados, ex. específicos de hidrogenástica (deslocamentos, flutuações e imersões) e jogos de coordenação (Thiebault e Sprumont, 2005).
Participantes	Grupo e pares	Grupo e pares (Thiebault e sprumont (2005)
Intensidade	Baixa a moderada (ACSM, 1984)	Baixa a moderada (Bonachela, 1994)
Duração	Aquecimento - 15 a 20 minutos; Desenvolvimento - 20 a 25 minutos e Retorno á calma - 10 a 15 minutos (Nadai, 1995)	Aquecimento - 15 a 20 minutos; Desenvolvimento - 20 a 25 minutos e Retorno á calma - 10 a 15 minutos (Nadai, 1995)
Duração de cada modalidade	Ex. musculares - 2 a 3 séries de 8 a 12 repetições; ex. aeróbio e coordenação - 30 minutos e ex. flexibilidade - 15 a 20 segundos 2 a 4 vezes (ACSM, 1984)	Ex. musculares - 20 a 40 repetições ou series de 1 a 2 minutos (Bonachela, 1994); ex. aeróbio - 30 minutos (ACSM, 1984); ex. flexibilidade - 15 a 20 segundos 2 a 4 vezes (ACSM, 1984) e ex. coordenação - inseridos nos jogos ou ex. rítmicos
Documento escrito	Existe documento escrito	Existe documento escrito

Nesta tabela estão representadas diversas diretrizes para a leçãoção de

sessão de atividade física para idosos. Estas diretrizes foram feitas baseando-se em vários autores e associações conceituadas.

CONCLUSÕES

Conseguimos identificar todos os conteúdos dos programas das academias Seniores através das entrevistas realizadas. Podemos observar esses conteúdos na tabela 2 e 3 apresentada em anexo.

Verificamos que na Universidade Sénior de Castelo Branco os idosos aderem mais às aulas de atividade física e que a Academia Sénior da Covilhã tem o menor número de idosos inscritos nestas aulas.

Por fim, tínhamos o objetivo de encontrar um perfil comum nos programas de atividade física analisados. Podemos afirmar que foi possível realizar esse perfil comum para as aulas de ginástica de manutenção, em todos os conteúdos (ver tabela 5, em anexo). Em relação às aulas de hidroginástica houve de facto um perfil comum mas não se encontravam descritos todos os conteúdos, devido ao facto de existirem diferenças entre os conteúdos de hidroginástica de cada programa na questão dos motivos da criação do programa (ver tabela 6, em anexo).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine (1984). Guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins, 7ª Edição.

Bonachela, V. (1994). Manual Básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint.

Chau, F.; Soares, C.; Fialho, J.; Sacadura, M. (2012). O envelhecimento da população: Dependência, ativação e qualidade. Relatório final, Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa, Lisboa.

Flick, U. (2002). Métodos Qualitativos na Investigação Científica. Lisboa: Monitor.

Gauthier, B. (2003). Investigação social: da problemática à colheita de dados. Loures: Lusociência, 3ª Edição.

Matsudo, S. (2002). Envelhecimento, atividade física e saúde. Revista Ministério da Educação Física. 1(1): 195-209.

Nadai, A. (1995). Programa de atividades físicas e terceira idade. Relato de experiência. *Motriz*, 1(2).

Nóbrega, A.; Freitas, E.; Oliveira, M.; Leitão, M.; Lazzoli, J.; Nahas, R.; Baptista, C.; Drummond, F.; Rezende, L.; Pereira, J.; Pinto, M.; Radominski, R.; Leite, N.; Thiele, E.; Hernandez, A.; Araújo, C.; Teixeira, J.; Carvalho, T.; Borges, S. & Rose, E. (1999). Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Revista brasileira de Medicina do Esporte*, 5 (6).

Schweitzer, V. & Claudino, R. (2010). A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento. *Revista digital*, Ano 14, Nº 14. Buenos Aires. Recuperado em 3 de agosto de 2013 de <http://www.efdeportes.com/efd141/atividade-fisica-durante-o-envelhecimento.htm>.

Traywick, L. (s.d.). Exercise recommendations for older adults. Recuperado em 6 de agosto de 2013, de http://www.todaysgeriatricmedicine.com/news/ex_092210_03.shtml.

Thiebault, C. & Sprumont, P. (2005). O desporto depois dos 50 anos. Abordagem científica para médicos e profissionais do desporto. Instituto Piaget, Lisboa.

Tabela 2 Respostas apresentadas pelos responsáveis das Academias Seniores

Instituição	Questões aos responsáveis					
	Nº Utentes	Nº Utentes nas aulas	Modalidades realizadas	Nº de dias e horas	Motivos da criação do programa	Incentivos de adesão
Universidade de Sénior de Castelo Branco	600 (EUSALBIR:2)	+300 (EUSALBIR:4)	Ginástica de manutenção, Fitness e hidroginástica (EUSALBIR:7 a 10)	4x por semana, 1hora (EUSALBIR:12/14)	Os alunos queriam as aulas, análise das atividades noutras instituições (EUSALBIR: 21/22)	Motivar através dos professores (EUSALBIR: 24/25)
Academia Sénior da Covilhã	100 (EASCR:2)	20	Ginástica de manutenção e hidroginástica (EASCR: 10/11)	4x por semana, 1hora; (EASCR: 15/16 e 18)	Manutenção da mobilidade por parte dos idosos e contribuir para uma vida ativa (EASCR: 20 a22)	Gostam mais da parte intelectual (EASCR: 24)
Academia Sénior do Fundão	115 (EASFR:2)	35 a 40 (EASFR: 4)	Ginástica de manutenção, sénior ativo (G.M. e defesa pessoal) e caminhadas (EASFR:6 a 10)	4x por semana, 1 hora (EASFR: 12)	Promover a melhoria da qualidade de vida (EASFR:15/16)	Eles próprios querem (EASFR:21)
Universidade de Proença-a-Nova	50 (EUSPR:2)	23 (EUSPR:5)	Ginástica sénior e hidroginástica (EUSPR:7)	2x por semana, 1hora (EUSPR:10)	Preocupação com estilo de vida saudável (EUSPR:12)	Descentralizar as aulas. (EUSPR:15)
Academia Sénior da Sertã	85 (EASSR:2)	30 (EASSR: 4)	Ginástica localizada e caminhadas (EASSR:6)	3x por semana, 1hora (EASSR: 9)	Alunos interessados, combate ao sedentarismo e isolamento e no concelho não existia nada para os idosos (EASSR:12 a 15)	Motivar através do professor e atividades extracurriculares (EASSR: 20/21)

Tabela 3 Respostas apresentadas pelos professores de ginástica de manutenção das Academias Seniores

Questões aos professores	Instituição					
	Universidade de Sénior de Castelo Branco	Academia Sénior da Covilhã	Academia Sénior do Fundão	Universidade Sénior de Proença-a-Nova	Academia Sénior da Sertã	
Motivos da criação do programa	Professor 1 Não tinha programa definido (EUSALBIP AT:2/3)	Professor 1 Motivos pessoais e convidado (EASCPAT: 2/3)	Professor 1 Melhorar a qualidade de vida dos idosos e gosto pela atividade (EASFPAT 1:2)	Professor 2 Convidado para lecionar; promover a saúde e estilo de vida saudável nos idosos e a sua socialização e divertimento (EASFPAT2:2 a4)	Professor 1 Não deixar a população parada; conciliar o trabalho do dia-a-dia com outros exercícios. (EUSPPAT:4/7)	Professor 1 Convidado para lecionar o convívio, criar hábitos saudáveis e retirar os idosos de casa (EASSPAT:2/8a 11)
Adesão às aulas	Diversificação, atividades extracurriculares (EUSALBIP AT:6/8)	Alunos sensibilizados nos outros e atividades extracurriculares (EASCPAT: 12a14)	Variar tipo de música e exercícios (EASFPAT 1:4)	Diversificação das aulas, muita atenção aos idosos e organizar atividades pontuais (EASFPAT2:6 /7)	Através do "passa a palavra" e nas aulas o convívio é fundamental (EUSPPAT:17 20)	Existe o convívio e o afeto/atenção (EASSPAT:13/14/16)
Expectativas	Bem-estar, opinião dos alunos (EUSALBIP AT:12/15e 16)	Expectativas altas pelo menos participem numa atividade (EASCPAT: 17/20)	Tornar os idosos mais autónomos (EASFPAT 1:8)	Participação nas aulas, divertimento e bem-estar (EASFPAT2:9 /10)	Melhor mobilidade, bem-estar e participação nas aulas (EUSPPAT:23 /26/27)	Os alunos superam-se a si próprios. Eles pedem mais (EASSPAT:22/23)

Estruturação das aulas	Aquecimento - Ex. Cardiorrespiratórios; Desenvolvimento - Força, equilíbrio e coordenação; retorno à calma - flexibilidade e (EUSALBIP AT:20 a 23)	Aquecimento - Jogo/atividade guiada; Desenvolvimento - reforço muscular e flexibilidade; Retorno à calma - Ex. Cardiorrespiratórios e jogos de relaxamento (EASCPAT: 24a28)	Aquecimento - fitness; Desenvolvimento - Exercícios de força e fitness; retorno à calma - relaxamento (EASFPAT 1:12/13)	Aquecimento - Jogos/brincadeiras; Desenvolvimento -Fitness, força e técnicas de defesa pessoal; Retorna à calma - Alongamento s e ex. cardiorrespiratórios (EASFPAT2:14a16)	Aquecimento - ex. aeróbio; Desenvolvimento - força e equilíbrio; retorno à calma - Alongamento e flexibilidade (EUSPPAT:33 a36)	Aquecimento - Brincadeiras; Desenvolvimento - ex. força e equilíbrio; retorno à calma - Alongamentos (EASSPAT:29/32/33/37)
Capacidades motoras	Ex. Cardiorrespiratórios, força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade e (EUSALBIP AT:20/22e 23)	Ex. Cardiorrespiratórios, força, equilíbrio e flexibilidade e (EASCPAT: 30/31)	Ex. aeróbio (fitness), força (EASFPAT 1:16)	Ex. Cardiorrespiratórios, força, equilíbrio, coordenação; jogos tradicionais e cognitivos, ex. aeróbio e flexibilidade (EASFPAT2:19/20)	Ex. Equilíbrio, força e ex. aeróbios (EUSPPAT:40 a42)	Ex. Cardiorrespiratórios, força e equilíbrio (EASSPAT:36a38)
Tipo de atividade	Jogos lúdicos (EUSALBIP AT:33)	Jogos, ex. rítmicos e ex. guiados (EASCPAT: 38/39)	Ex. rítmicos (EASFPAT 1:20)	Jogos, ex. por imitação, ex. rítmicos e ex. de criatividade e (criação de coreografias) (EASFPAT2:23a26)	Jogos/brincadeiras e ex. ritmados (EUSPPAT:45)	Jogos, ex. guiados e ex. rítmicos (EASSPAT:41/42)
Participantes	Grupo (EUSALBIP AT:37)	Grupo, pares e individual (EASCPAT: 43)	Individual (EASFPAT 1:23)	Grupo, pares e individual (EASFPAT2:29a32)	Grupo, pares e individual (EUSPPAT:49)	Pares ou individual (EASSPAT:46/48)

Intensidade	Escala de borge aternância de intensidades de leve a moderada (EUSALBIP AT:44a47)	Leve a moderada. Nos ex. aeróbios é moderada, na força é leve. (EASCPAT: 48/49)	Leve a moderada. (EASFPAT 1:27)	Leve a moderada (EASFPAT2:3 5a38)	De início leve mas depois aumenta. Depende da predisposição do aluno (EUSPPAT:54 /55/58/59)	Baixa intensidade (EASSPAT:53)
Duração	Depende da fadiga do aluno (EUSALBIP AT:49)	Escala subjetiva de esforço nos jogos. Nos ex. de força, cardiorres piratórios e rítmicos são 3series de 10/12 reps. (EASCPAT: 51a54)	Ex. de 15 segundos ou pelo compasso da música. (EASFPAT 1:31)	Escala subjetiva de esforço ou motivação; ex. aeróbio – 15/20 min; força e equilíbrio – 20 min; alongamento – 5min (EASFPAT2:4 0 a 44)	Ex. aeróbio – 20/35 min; força e equilíbrio – 15/20min e alongamento – 10/15 min (EUSPPAT:61 /62)	Conjugação da intensidade com a duração, quando a intensidade é maior as pausas aumentam (EASSPAT:59)
Efeitos/Eficiência	Os alunos gostem. Supera as expectativas. É eficaz (EUSALBIP AT:58a60)	Pelos feedbacks o programa é eficaz. As expectativas são elevadas mas são superadas. (EASCPAT: 58a60)	Não é de todo eficaz pois é só 1 vez por semana e não há melhorias visíveis (EASFPAT 1:33/34)	Espero que se divirtam e gostem. Superam as expectativas por isso é um programa eficaz (EASFPAT2:4 6/47)	Bem-estar e melhora das dificuldades (EUSPPAT:64 a66)	Efeito de continuidade e melhora a qualidade de vida. Supera as expectativas. É eficaz (EASSPAT:63/65/66/70)
Documento escrito	Existe (EUSALBIP AT:64)	Planificação anual e base num livro. (EASCPAT: 63)	Não existe (EASFPAT 1:37)	Não existe (EASFPAT2:4 9)	Não existe (EUSPPAT:68)	Planificação anual (EASSPAT:72)

Tabela 4 Respostas apresentadas pelos professores de hidroginástica das Academias Sêniores

Questões aos professores Hidroginástica	Instituição		
	Universidade Sênior de Castelo Branco	Academia Sênior da Covilhã	Universidade Sênior de Proença-a-Nova
Motivos da criação do programa	Não é da sua competência (EUSALBIPH:2)	Adaptação ao meio aquático (EASCPH:4)	Melhor qualidade de vida dos idosos (EUSPPH:3)
Adesão às aulas	Motivá-los e dar atenção (EUSALBIPH:4/5)	Sensibilização dos alunos para a prática (EASCPH:8)	Divulgação das aulas e os idosos participantes incentivam os outros (EUSPPH:6/8)
Expectativas	Evolução (EUSALBIPH:8)	Bem-estar, adaptação à água e reabilitação-melhorar algumas lesões (EASCPH:15/17/19)	Gostem das aulas (bem-estar), participação e vão melhorar (EUSPPH:11/12)
Estruturação das aulas	Aquecimento, desenvolvimento, retorno à calma e alongamentos (EUSALBIPH:12/13)	Aquecimento – deslocamentos; desenvolvimento – ex. aeróbio com ex. rítmicos; retorno à calma – ex. localizados estáticos e alongamentos (EASCPH:29a33)	Aquecimento – jogos; Desenvolvimento – com maior intensidade trabalham todas as modalidades e retorno à calma (EUSPPH:18/20/22)
Capacidades motoras	Ex. cardiorrespiratórios, força, equilíbrio, ex. aeróbios e coordenação (EUSALBIPH:18/20/21)	Ex. cardiorrespiratórios, força, equilíbrio estático e coordenação (EASCPH:38/39)	Ex. cardiorrespiratórios, força, equilíbrio, ex. aeróbios, flexibilidade e coordenação (EUSPPH:25/26/28/29)
Tipo de atividade	Ex. básicos de hidroginástica e jogos (EUSALBIPH:25/26)	Jogos, circuitos e ex. rítmicos (EASCPH:43/44)	Jogos, ex. rítmicos, circuitos (depende do objetivo) (EUSPPH:38/39)
Participantes	Grupo, pares e individual (EUSALBIPH:29a31)	Pares, grupo e individual (EASCPH:50)	Pares, grupo e individual (EUSPPH:42)

Intensidade	Utiliza a escala de borg, mas aumenta a intensidade progressivamente (EUSALBIPH:34)	Ex. aeróbio- moderada; circuitos – alta e jogos – baixa a moderada (EASCPH:63/64)	Intensidade alta/ baixa dependente das dificuldades dos participantes (EUSPPH:50/52/53)
Duração	Através dos tempos da música e da predisposição dos idosos (EUSALBIPH:37/38)	Ex. aeróbio – 20min; circuitos – 2series 30/40s e 20/30s recuperação cada exercício, jogos – variavel (EASCPH:67a69)	Duração varia conforme as dificuldades dos participantes (EUSPPH:57)
Efeitos/Eficiência	É eficaz, existem melhorias nos idosos e na sua motivação (EUSALBIPH:41/42)	É eficaz, pois as expectativas são superadas (EASCPH:73/75)	O programa tem sido eficaz, vai em conta as expectativas (EUSPPH:67a69)
Documento escrito	Não tem neste momento (EUSALBIPH:44)	Existe documento escrito (EASCPH:86)	Não existe programa (EUSPPH:74)

Tabela 5 Perfil comum das aulas de ginástica de manutenção das instituições

Questões aos professores G.M.	Perfil comum
Motivos da criação do programa	Socialização e melhorar a qualidade de vida dos idosos
Adesão às aulas	Diversificação das aulas e atividades extracurriculares.
Expectativas	Participação nas aulas e bem-estar.
Estruturação das aulas	Aquecimento – jogos, Desenvolvimento – Ex. Força e equilíbrio, Retorno á calma – Alongamentos e ex. cardiorrespiratórios
Capacidades motoras	Ex. Cardiorrespiratórios, força, equilíbrio e flexibilidade
Tipo de atividade	Jogos lúdicos e exercícios rítmicos
Participantes	Grupo, pares e individual
Intensidade	Intensidade leve a moderada
Duração	Depende da escala subjetiva de esforço.
Efeitos/eficiência	Supera as expectativas e é um programa eficaz
Documento escrito	Não existe documento escrito

Tabela 6 Perfil comum das aulas de hidroginástica das instituições

Questões aos professores HIDROGINÁSTICA	Perfil comum
Motivos da criação do programa	Não existe perfil comum
Adesão às aulas	Divulgação/sensibilização á participação
Expectativas	Bem-estar e melhorias ao nível da condição física
Estruturação das aulas	Aquecimento; desenvolvimento e retorno á calma
Capacidades motoras	Ex. cardiorrespiratórios, força, equilíbrio, ex. aeróbios e coordenação
Tipo de atividade	Jogos, circuitos e ex. rítmicos
Participantes	Grupo, pares e individual
Intensidade	Aplicam dependendo da predisposição dos participantes
Duração	Aplicam dependendo da predisposição dos participantes
Efeitos/eficiência	O programa é eficaz porque supera as expectativas
Documento escrito	Não existe documento escrito