



Desporto Sénior

Desde tempos remotos que a procura da imortalidade ou da juventude eterna têm motivado o homem para a descoberta dos factores subjacentes ao fenómeno do envelhecimento. Actualmente, este é já objecto de estudo de diversas ciências que cruzam frequentemente as suas fronteiras do conhecimento, devido à enorme complexidade desta temática. Como resultado do avanço científico e tecnológico tem sido possível constatar um aumento da esperança média de vida na maioria das populações dos países desenvolvidos, nomeadamente Portugal.

Como consequência, a proporção da população com mais de 65 anos está a aumentar muito rapidamente, assim como a incidência de doenças degenerativas associadas à idade. A diminuição da capacidade funcional e o aumento da incapacidade e incidência de doenças na “Terceira Idade” têm-se tornado um dos principais problemas de saúde pública, confirmado pelo aumento das despesas em prestações de velhice e sobrevivência, por pessoa activa, nos últimos anos (Instituto Nacional de Estatística). Deste modo, considera-se de crucial importância, avaliar, através de determinados indicadores, a qualidade associada a esses anos de vida “suplementares”. Aliás, a Organização Mundial de Saúde sintetiza esta preocupação numa frase já famosa “ dar mais vida aos anos e não apenas mais anos à vida” (OMS, 1985).

A maioria dos estudos realizados neste âmbito tem indicado efeitos positivos adjacentes a um estilo de vida fisicamente activo, na prevenção de algumas das principais doenças degenerativas, retardando, ou mesmo invertendo parcialmente, o declínio das capacidades funcionais com o aumento da idade. Existe, portanto, muito interesse na possibilidade de que a prática regular de exercício físico adequado possa contribuir para a manutenção da saúde e da capacidade funcional do idoso e, conseqüentemente, para a melhoria da sua qualidade de vida.

Cientes da nossa responsabilidade, enquanto profissionais na área Social, do Desporto e da Saúde, a Câmara Municipal de Mangualde em estreita colaboração com o Centro Social e Paroquial de Mangualde aplica um Projecto dirigido aos utentes seniores desta instituição, denominado “ Desporto Sénior”. Este projecto consiste em proporcionar a prática semanal de actividade física, monitorizada por Professores de Educação Física e adequada às especificidades do referido público-alvo. Os nossos “ jovens”, durante os 45 minutos destinados a cada aula, realizam uma panóplia de exercícios que visa, fundamentalmente, melhorar a sua capacidade funcional, sendo que todos eles procuram simular tarefas habituais do dia-a-dia (pentear o cabelo, atacar os atacadores e etc.). Ao longo do ano, a participação dos “atletas” tem sido bastante regular e tem-se verificado uma notável evolução ao nível da mobilidade de cada um. A alegria e a boa disposição são sempre uma constante, sejam aulas que incluam material motivador ou não. Da mesma forma, nota-se uma grande dose de carinho entre professores e alunos, sendo que é bastante habitual vê-los cantar em uníssono. Estão de parabéns, portanto, todos aqueles envolvidos directa ou indirectamente neste importante projecto que procura focalizar todas as atenções para uma faixa etária que muitas vezes é esquecida e menosprezada mas que, no entanto, tanto tem para nos ensinar...

Prof. David Cardoso

