



Recursos Educativos para Professores

Módulo: **Empoderamento nos cuidados para o bem-estar**

Sub-Módulo: Atividades de Lazer



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introdução

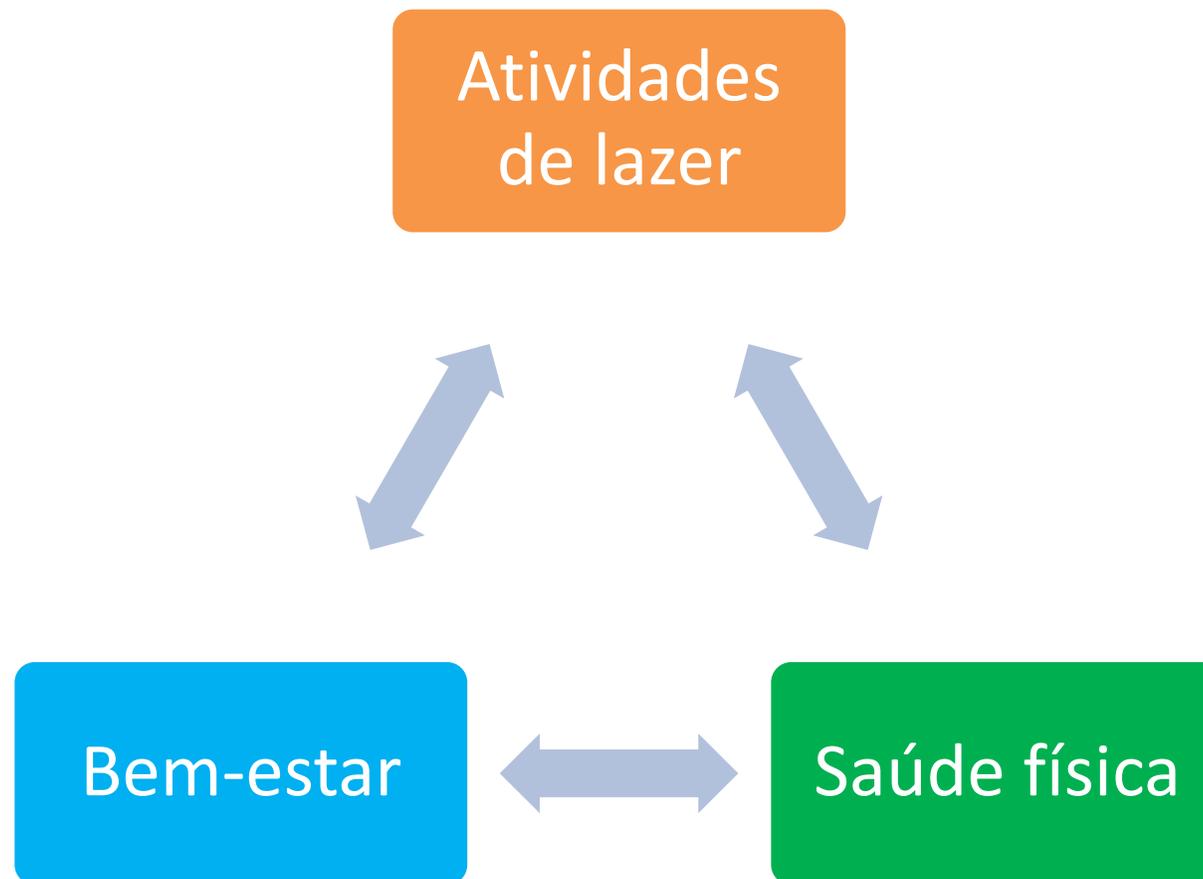
Módulo	Empoderamento nos cuidados para o bem-estar
Sub-módulo	Atividades de lazer
Lição nr.	#1
Duração (minutos)	120 minutos
Data	12/11/2022

Objetivos

Compreender a importância do lazer para adquirir o bem-estar

- Compreender a importância dos tempos livres de qualidade para o bem-estar
- Saber o papel do cuidador na autonomia do indivíduo para o desenvolvimento nas atividades de lazer
- Ter conhecimento de quais os métodos e técnicas específicas para a utilização nos tempos livres em diferentes utilizadores
- Entender os diferentes ambientes para a realização das atividades de lazer

Lazer, Saúde física e Bem-estar



A importância do tempo de lazer para o bem-estar

O tempo de lazer é tempo que é gasto livremente.

Pode ser ocupado com descanso, recreação e entretenimento.

Qualquer coisa feita com o tempo livre é lazer.

A importância do tempo de lazer para o bem-estar

Benefícios para a saúde física – reduz a obesidade, diminui o risco de doenças crónicas (doença cardiovascular, diabetes, obesidade, cancro, osteoporose), reforça o sistema imunitário e aumenta a esperança de vida

Benefícios para a saúde mental – reduz a depressão, alivia o stress, melhora a qualidade de vida (autoestima, crescimento pessoal e espiritual, satisfação com a vida)

Benefícios sociais – fortalece comunidades, reduz a criminalidade, encoraja ao voluntariado, aumenta a participação política em problemas ambientais, promove laços sociais (une famílias, constrói diversidade cultural e harmonia, apoia pessoas com deficiências e os seniores) e apoia os jovens (desenvolve a juventude, melhora a educação, dissuade comportamentos negativos (consumo de álcool e drogas, atividade sexual precoce)

Saber o papel do cuidador na autonomia do indivíduo para o desenvolvimento nas atividades de lazer

1. Consistência no envolvimento do indivíduo em atividades de lazer.
2. Na vanguarda está o indivíduo e as suas preferências, em termos de capacidades (e não do cuidador).
3. O cuidador é o motivador, promotor, apoiante,...
4. O cuidador é importante no reconhecimento da espiritualidade do indivíduo.

Conhecer os métodos e técnicas específicas para a utilização nos tempos livres em diferentes utilizadores

1. Escolha as adaptações adequadas para uma atividade para indivíduo , cuidador e meio.



Entender os diferentes ambientes para a realização das atividades de lazer

1. Também relacionado ao ambiente onde vive o indivíduo/cuidador
2. Adaptação de atividades importantes do passado
3. Conhecer e encontrar novas atividades



Entender os diferentes ambientes para a realização das atividades de lazer



Exercício prático

1. O que significa para si o tempo de lazer?

Arte	Trabalhos manuais
Faça você mesmo (Diy)	Entretenimento
Exercício	Liberdade
Jogos	Interesses
Aprendizagem	Lazer
Atividades no exterior	Brincar
Recreação	Robótica
Desporto	Turismo
Viajar	Férias

Exercício prático

1. Escolha as suas atividades de lazer favoritas.

Andar de bicicleta	Apicultura	Aprendizagem	Aquários	Arte	Arte das unhas	Artes Marciais
Artesanato	Astronomia	Atividades culturais	Banho de sol	Bonsai	Bowling	Bricolage
Caligrafia	Caminhar	Campismo	Canoagem	Canto	Chá da tarde	Cinema
Codificação e Informática	Coleções	Colorir e pintura	Compras	Concertos	Conduzir	Conversar
Correr	Cosplaying / Anime	Cozinhar	Dança	Debates	Design de Moda	Desportos de equipa
Drama	Eletrónica	Escrita criativa	Esqui e Snowboard	Eventos	Exercício	Faça você mesmo (Diy)
Festivais	Filmes e séries	Fotografia	Ginástica	Jantar fora	Jardinagem	Jogos

Exercício prático

1. Escolha as suas atividades de lazer favoritas.

Leitura	Levantamento de pesos	Limpeza	Meditação	Mergulho	Modelismo	Montar a cavalo
Museus	Música	Natação	Observação de aves	Observar comboios	Paisagens	Papagaios de papel
Parques temáticos	Pastelaria	Patins em linha	Pesca	Piqueniques	Produção de filmes / vídeo	Puzzles
Redes sociais	Reflexão pessoal	Robótica	Surf	Teatro	Televisão	Ténis
Tocar instrumento	Trabalhos de madeira	Tricotar	Viagens	Xadrez	Yoga	Zoológicos

Escreva as suas próprias atividades de lazer que não encontrou na lista.

Trabalho independente em casa (1 hora)

1. O que acha que o tempo de lazer significava para o indivíduo no passado?
2. O que significa tempo de lazer para ele agora?
3. Se tiver possibilidades converse com ele e esclareça.
4. Faça uma lista das atividades de lazer do indivíduo. As atividades devem ser significativas e viáveis para os indivíduos.

Planeamento de atividades de lazer

1. CARACTERIZAÇÃO DA PESSOA

- sexo, idade, dificuldades e limitações físicas, interesses, motivação;
- estado da habitação, barreiras arquitetónicas;
- local onde mora, acessibilidades do local (geografia, distâncias, acessos);
- possibilidade de transporte;
- tipo de apoio;
- aplicar escalas de qualidade de vida.

Planeamento de atividades de lazer

2. AVALIAR E IDENTIFICAR AS NECESSIDADES DA PESSOA

- necessita de ser motivada;
- necessita fazer exercício físico (vida sedentária);
- necessita ser estimulada intelectualmente;
- necessita conviver com outras pessoas (está muito isolada);
- necessita mais de ocupações lúdicas;
- necessita de atividades mais espirituais/religiosas.

Planeamento de atividades de lazer

3. DEFINIR OS OBJETIVOS

- proporcionar o acesso a modalidades de desporto adaptado;
- proporcionar o acesso a atividades culturais;
- proporcionar o acesso a atividades de lazer.

Planeamento de atividades de lazer

4. PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES

- pesquisar sobre possíveis atividades a realizar na comunidade;
- pensar se é uma situação pontual ou se deve ser contínua;
- pensar se vai integrar um grupo ou se vai sozinho realizar a atividade;
- pensar nas questões das acessibilidades (distâncias, acessos, meios tecnológicos auxiliares disponíveis);
- identificar fatores de segurança (das deslocações, da medicação do utente, dos contatos em caso de emergência).

Planeamento de atividades de lazer

5. IDENTIFICAR AS VANTAGENS E BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES PROPOSTAS PARA A PESSOA COM DEFICIÊNCIA

- lembrar os benefícios falados ao longo da formação.

Bibliografia

<https://beststyletrends.com/benefits-of-recreation-and-leisure/>

Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>

<https://www.karger.com/Article/Abstract/444415#>

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjmytbHxM7yAhWdg_0HHap7C90QFnoECCsQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.nps.gov%2Fgoga%2Flearn%2Fmanagement%2Fupload%2F1536_ca-health_benefits_081505-2.pdf&usg=AOvVaw1NonwSM0LSZiytd4K0YMRj

90 examples of leisure (<https://simplicable.com/en/leisure>)

The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample (<https://doi.org/10.1159/000444415>)



Obrigado!

Fábio Ribeiro

fabio.ribeiro@apn.pt

19 de novembro de 2022

