

7. BEM-ESTAR NA POPULAÇÃO SÉNIOR

Através dos dados fornecidos pelo INE, podemos verificar que Portugal está cada vez mais velho e vai continuar a envelhecer, pois verifica-se um aumento do número de indivíduos com idade avançada na nossa sociedade. Este fenómeno tem reflexos não só na esperança média de vida, mas também na percentagem de indivíduos idosos.

Desta forma, não é de admirar o crescente interesse, ocorrido com maior incidência nos últimos anos, que temos verificado por investigadores, dos diversos ramos do conhecimento, pelo bem-estar, saúde e qualidade de vida da população sénior.

É importante conhecer o processo de envelhecimento. Através deste conhecimento podemos determinar a origem dos processos degenerativos, associados ao envelhecimento, e ao mesmo tempo conhecer e desenvolver estratégias que atenuem os efeitos da senescência, de maneira que a vivência nesta fase da vida ocorra de uma forma mais autónoma e com boa qualidade.

Seguindo esta linha de pensamento, promover e melhorar a qualidade de vida da população sénior é um dos desafios da sociedade actual e das sociedades futuras. Conscientes que os indivíduos, actualmente, vivem mais tempo, é importante que esta fase da vida seja vivida com qualidade.

Bons hábitos alimentares, supressão do consumo de álcool e tabaco e prática regular de actividades físicas são alguns dos elementos importantes referenciados como potenciais factores de enfraquecimento do envelhecimento prematuro.

A prática de actividades físicas, entre outros factores, tem recebido grande destaque, pois é sabido que muitos dos efeitos nocivos relacionados com o envelhecimento podem estar associados ao estilo de vida sedentário dos indivíduos. Através desta prática contribuímos de forma válida para o aumento da vitalidade mental, física e social dos

senescentes, contribuindo de maneira significativa para o aumento da independência funcional em relação às actividades da vida quotidiana e melhoria da sua qualidade de vida.

A actividade física é considerada fonte de conhecimento e comunicação, de sentimentos e emoções, de prazer ético, de factor de desenvolvimento filogénico e ontológico.

Contudo, é sabido que a prática de actividades físicas por parte da população sénior depende, de maneira significativa, dos hábitos e experiências vivenciados durante a infância e a juventude.

De um modo geral, a actividade física decresce com o avançar da idade e os tempos de lazer são maioritariamente ocupados com actividades sedentárias.

Interessa pois promover programas de actividades físicas orientados para as necessidades intelectuais, sociais e espirituais correspondendo desta forma aos interesses da população sénior.

A valorização positiva da actividade física deve procurar enfatizar os sentimentos de felicidade e de satisfação para com a vida, bem como as experiências com ela associadas.

Conhecidos que são os efeitos positivos da prática regular de actividades físicas nos aspectos físicos, psicológicos e sociais na população sénior é importante também salientar a evidência empírica que relaciona a importância dessa prática regular para a promoção da saúde prevenção de doenças.

Vários estudos referem a necessidade de menos cuidados de saúde nos idosos que apresentam um estilo de vida activo. Desta forma o bem-estar decorrente da prática de actividades físicas não tem reflexos só ao nível dos benefícios físicos e psicológicos, mas também ocorrem benefícios sociais e económicos na sociedade.

Berger (1995) opina que a prática regular provoca também uma melhoria do estado emocional, do auto-conceito, da auto-estima, uma diminuição do stress, dos níveis de ansiedade e depressão e possibilita a vivência de momentos de prazer.

Estas consequências revestem-se de grande importância para qualquer indivíduo mas, possuem maior significado para a população idosa, que se encontram especialmente sujeitas a domínios que perturbam, de forma negativa, a sua saúde e consequentemente o seu bem-estar.

A actividade física engloba vários objectivos aos níveis físico e fisiológico, que se sintetizam num objectivo principal que é a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida do indivíduo idoso.

Para o idoso a qualidade de vida é muito importante e relaciona-se com o seu nível de funcionalidade, saúde e pela aptidão de permanecer independente dos outros ao realizar as suas tarefas diárias.

A nível social, os senescentes encontram nas actividades físicas um óptimo meio de integração social, promotor de convívio, onde melhoram o seu relacionamento com os outros, suplantando ou reduzindo a solidão e o isolamento. Assim, estas actividades proporcionam não só cultura física, mas também o incremento de contactos sociais, devendo ser uma forma divertida e saudável de ocupação dos tempos livres, que para os longevos é bastante importante dado que ocorreu a substituição do espaço ocupado pelo trabalho pelo tempo livre permanente. É importante que este tempo livre seja valorizado, ocupado com novos interesses e competências.

A prática de actividades físicas poderá tornar-se um substituto da ocupação laboral dado que possui aspectos de regularidade, esforço, criatividade, disciplina, organização e rigor, funcionando como um novo conjunto de compromissos.

A nível psicológico, os sujeitos idosos que realizam uma prática regular aumentam os seus níveis de aptidão física, diminuem os efeitos do envelhecimento em relação à funcionalidade e independência, conhecem os seus limites e os do seu corpo e consequentemente evidenciam maiores índices de auto-estima e auto-eficácia.

No nível físico e fisiológico ocorre o aumento da aptidão física através do desenvolvimento das diferentes capacidades físicas (força, resistência, flexibilidade, coordenação e equilíbrio) que permitem ultrapassar actividades diárias com eficácia e sem cansaço e ao mesmo tempo contribui para a diminuição do risco de desenvolver patologias crónicas degenerativas.

São vários os estudos que apontam que a participação regular em programas de actividades físicas constituem um óptimo processo de reduzir de forma significativa o declínio funcional relacionado ao envelhecimento.

Como o envelhecimento é um processo incontornável e inevitável há que procurar reajustamentos nas estruturas sociais e no modo de vida das populações.

Assim, podemos afirmar que a prática de actividades físicas é um desses reajustamentos possíveis, devendo ser realizada por toda a população idosa, com o objectivo de promover a melhoria da sua saúde física e mental e a manutenção da funcionalidade indispensável para a autonomia nas tarefas diárias.

Neste sentido surgiu a ideia de realizar este estudo, que a seguir apresentamos através de um modelo teórico que resume a ideia da nossa investigação.

Como poderemos ver pela Figura n.º 3, ao proporcionarmos a prática de actividades físicas na população sénior estamos a contribuir para a promoção do seu bem-estar global, o que vai implicar que esta mesma população esteja mais disponível e predisposta para a prática das referidas actividades.

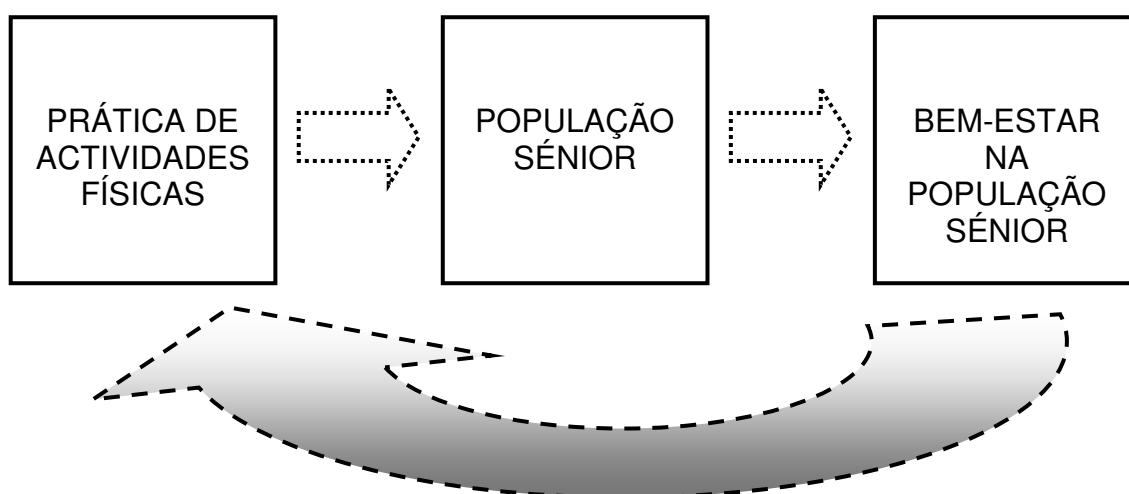


FIGURA N.º 3 - Representação dos efeitos da prática de actividades físicas na população sénior.

O bem-estar é um factor estratégico e integrador, que parte de um esforço global e abrangente de todos, sendo a evolução da estrutura da população entendida como uma evolução do processo de qualidade ou qualificação da vida, contribuindo para a consolidação da identidade e da construção do sentido, do prazer e da razão de viver da população sénior.