

Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, na área de especialização de Educação e Formação de Adultos, da licenciada Filomena Maria Machado Pinto Serafim, sobre o tema “PROMOÇÃO DO BEM ESTAR GLOBAL NA POPULAÇÃO SÉNIOR - práticas de intervenção e desenvolvimento de actividades físicas”, orientada pela Prof.^a Doutora Maria Cristina Campos de Sousa Faria, doutorada em Psicologia (Psicologia da Saúde) e docente do Instituto Politécnico de Beja.

“Que ao envelhecer permaneça belo...

Há tantas coisas boas para fazer.

O ouro, as rendas, o marfim e as sedas

Não precisam de ser novos.

E as velhas árvores também curam,

As velhas ruas também têm encanto.

Então, porque não poderei eu, como elas

Permanecer belo, ao amanhecer?”

(Anónimo)

Agradecimentos

À Professora Doutora Cristina Faria, pela competência, amizade, disponibilidade e também pela perspectiva positiva que me conseguiu transmitir.

Aos colegas e senescentes, pela completa disponibilidade e colaboração, que tornaram possível este estudo.

Às colegas e amigas, pelo apoio a nível das traduções, da revisão do texto e do tratamento estatístico.

Dedicatória

Ao meu pai que, infelizmente, partiu sem ter completado o seu envelhecimento.

À minha mãe e ao meu irmão, pela força de vontade que sempre procuraram transmitir-me.

Aos meus filhos, por toda a confiança e sinceridade que representam.

Ao meu marido, companheiro, amigo e colega, pelo amor, optimismo e alegria que possui e me consegue transmitir.

RESUMO

O processo de envelhecimento é complexo e requer da parte de todos uma preparação nas diferentes vertentes deste tema. É inquestionável o efeito que a moderada e regular prática de actividade física desempenha nesta fase da vida, aliada a um estilo de vida saudável. Como não podemos parar o tempo devemos procurar dar respostas às situações que hoje constatamos e com que amanhã poderemos ser confrontados. É nosso dever promover actividades que possibilitem uma vida com mais qualidade à população sénior, com o objectivo de torná-la mais autónoma e mais válida na sociedade.

Considerando que a prática de actividades físicas é de grande importância para a promoção de uma vida saudável na terceira idade, o presente trabalho procurou realizar uma investigação sobre as atitudes dos senescentes face à prática de Actividades Físicas, bem como estudar as situações de adaptação e de inadaptção dos senescentes face a esta etapa da vida e avaliar as atitudes relacionais e a formação dos professores de Educação Física, procurando dar resposta à seguinte questão: A prática de actividades físicas pode ser um importante recurso para promover o bem estar global na população sénior?

Partimos dos seguintes objectivos:

- Identificar as atitudes dos senescentes face à prática de actividades físicas.
- Identificar a percepção dos professores de educação física sobre a sua formação em relação à população sénior.

A investigação contempla dois estudos, o Estudo 1 é constituído por uma amostra de 150 senescentes saudáveis e o Estudo 2 por uma amostra de 200 professores licenciados em Educação Física.

Concluimos que os senescentes avaliam a prática de actividades físicas como contributo importante para a promoção do bem estar e para um envelhecer saudável.

No que respeita aos professores, alguns referem não se sentirem preparados para trabalhar, com este escalão etário, devido à falta de formação, referindo no entanto que a prática de actividades físicas deve envolver relações de respeito, comunicação acessível, boa disposição, relações interpessoais, motivação, empatia, inter-ajuda e valorização.

Pretende-se apresentar um plano de formação para professores de Educação Física que vise colmatar as necessidades formativas dos mesmos no domínio da população sénior.

Palavras-chave: senescente, promoção da educação física, envelhecimento, bem-estar global, saúde, formação de professores.

Promotion of the total well-being of the senior population - performances of intervention and development of physical activities

ABSTRACT

The ageing process is complex and it requires a preparation from everyone in the different areas of this theme. It is unquestionable the effect that the moderate and regular practice of physical activities represents in this period of life, associated with a healthy lifestyle. As we cannot stop time we should try to answer the situations that we face today and that we may face tomorrow. It is our duty to promote activities which enable a life with more quality to the senior population, with the purpose to make it more autonomous and valid in society.

Considering that the practice of physical activities is of a great importance to the promotion of a healthy life during old age, this essay tried to make a research on old people's attitudes as far as the practice of physical activities is concerned, as well as to study the adaptation and inadaptation of old people to this period of life and evaluate the relational attitudes and the training and instruction of the Physical Education teachers, trying to answer the following question: Can the practice of physical activities be an important resource to promote the total well-being of the senior population?

We will start from the following aims:

- Identify the old people's attitudes as far as the practice of physical activities is concerned.
- Identify the Physical Education teachers' understanding of their training and instruction concerning the senior population.

The research regards two studies, study 1 consists of a sample of 150 healthy old people and study 2 covers a sample of 200 graduate teachers in Physical Education.

We came to the conclusion that old people think that the practice of physical activities is an important contribution to the promotion of well-being and to a healthy ageing.

As far as teachers are concerned, some mention that they don't feel prepared to work, with this age group, due to the lack of training and instruction, referring nevertheless that the practice of physical activities should comprehend relationships based upon respect, approachable communication, good mood, interpersonal relations, motivation, sympathy, co-operation and valuation.

It is our purpose to present a training plan to physical education teachers that fulfils their training and instructional needs regarding senior population.

Key words: old man, promotion of the physical education, ageing, total well-being, health, teachers' training and instruction.

Promotion du bien-être global dans la population senior – pratiques d’intervention et de développement des activités physiques

RÉSUMÉ

Le procès de vieillissement est complexe et il exige de tous les intervenants une préparation en ce qui concerne les plusieurs aspects de ce thème. C’est incontestable l’effet que la pratique modérée et régulière de l’activité physique accomplit dans cette phase de la vie, alliée à un style de vie salubre. Comme nous ne pouvons pas retenir le temps, il faut donner les réponses aux situations que nous constatons aujourd’hui et avec lesquelles nous serons confrontés demain. C’est notre devoir de promouvoir des activités qui rendent possible une vie avec plus de qualité à la population senior, avec le but de la rendre plus autonome et plus valable dans la société.

En concernant que la pratique des activités physiques est de grande importance pour la promotion d’une vie salubre au troisième âge, ce travail a eu comme objectif de réaliser une recherche sur les attitudes des sénescents vis-à-vis la pratique d’Activités Physiques, ainsi que d’étudier les situations d’adaptation et d’inadaptation de cette étape de la vie et d’évaluer les attitudes relationnelles et la formation des professeurs d’Éducation Physique, en essayant de répondre à la question suivante : La pratique d’activités physiques peut être un recours important pour promouvoir le bien-être global de la population senior ?

On part des objectifs suivants :

- Identifier les attitudes des sénescents vis-à-vis la pratique d’activités physiques;
- Identifier la perception des professeurs d’Éducation Physique sur leur formation par rapport à la population senior.

L'investigation concerne deux études, l'Étude 1 est composé par un échantillon de 150 sénescents sains et l'Étude 2 par un échantillon de 200 professeurs licenciés en Éducation Physique.

On peut conclure que les sénescents évaluent la pratique d'activités physiques comme une contribution importante pour la promotion du bien-être et pour un vieillissement salulaire.

En ce qui concerne les professeurs, quelques d'entre eux réfèrent qu'ils ne se sentent pas préparés pour travailler avec cet échelon d'âge, à cause du manque de formation, en disant cependant que la pratique d'activités physiques et motrice doit engager des relations de respect, de communication accessible, de bonne humeur, des relations interpersonnelles, de motivation, d'empathie, de coopération et de valorisation.

On aspire à présenter un plan de formation pour les professeurs d'Éducation Physique qui vise colmater les besoins formatifs de ces professeurs dans le domaine de la population senior.

MOTS-CLÉ : sénescent, promotion d'Éducation Physique, vieillissement, bien-être global, santé, formation de professeurs.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	iii
Dedicatória	iv
Resumo	v
Abstract	vii
Résumé	ix
Índice das Figuras	xiv
Índice dos Gráficos	xiv
Índice das Imagens	xv
Índice dos Quadros	xv
Índice das Tabelas	xv
INTRODUÇÃO	1
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	8
1. Envelhecimento e Velhice	9
2. Teorias Sociais do Envelhecimento	40
2.1. Teoria do Desvinculo	40
2.2. Teoria da Actividade	42
2.3. Teoria da Personalidade	44
2.4. Teoria do Meio Social	46
2.5. Teoria da Continuidade	48
2.6. Teoria da Subcultura	49
2.7. Teoria da Socialização	52
2.8. Teoria do Síndrome de Reconstrução Social	53
2.9. Teoria da Modernização	54

2.10. Teoria da Estratificação Social	55
2.11. Teoria dos Novos Papéis	58
2.12. Teoria da Troca	60
2.13. Teoria dos Papéis Sociais	63
2.14. Teoria do Descompromisso	63
2.15. Teoria da Estratificação Social	64
2.16. Teoria da Economia Política do Envelhecimento	65
3. Envelhecimento Demográfico	68
3.1. Envelhecimento Demográfico no Mundo	72
3.2. Envelhecimento Demográfico na Europa	73
3.3. Envelhecimento Demográfico em Portugal	74
4. População Sénior	81
4.1. Tempos Livres	93
4.2. Aprendizagem ao Longo da Vida	95
5. Actividade Física	103
5.1. O Formador/Profissional	120
6. Qualidade de Vida	123
6.1. Qualidade de Vida no Envelhecimento	132
7. Bem-estar na População Sénior	141
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO	146
8. Metodologia	147
8.1. Tipo de Estudo	149
8.2. População e Amostra	156
8.3. Instrumento de Colheita de Dados	157
8.4. Considerações Éticas	161

8.5. Procedimentos	162
9. Apresentação e Análise dos Resultados	164
9.1. Estudo 1	165
9.1.1. Caracterização da População Inquirida	165
9.1.2. Síntese da 1ª Parte do Questionário	186
9.1.3. Análise Descritiva da 2ª Parte do Questionário	186
9.1.4. Fiabilidade Interna do Questionário	207
9.1.5. Matriz de Correlações	208
9.1.6. Conclusão do Estudo 1	212
9.2. Estudo 2	219
9.2.1. Caracterização da População Inquirida	219
9.2.2. Síntese da 1ª Parte do Questionário	225
9.2.3. Análise Descritiva da 2ª Parte do Questionário	226
9.2.4. Cruzamento de Variáveis	247
9.2.5. Fiabilidade Interna do Questionário	248
9.2.6. Matriz de Correlações	249
9.2.7. Conclusão do Estudo 2	252
10. Análise e Discussão dos Resultados dos Estudos	257
10.1. Perspectivas de Intervenção na Formação	262
11. Organização de um Plano de Formação para Professores de Educação Física	267
CONCLUSÃO	275
BIBLIOGRAFIA	280

ANEXO I - Glossário

ANEXO II – Questionário de Atitudes face à Prática de Actividades Físicas para Senescentes (QAPAFS).

ANEXO III – Questionário de Atitudes face à Prática de Actividades Físicas de Senescentes para Profissionais (QAPAFP)

ÍNDICE DAS FIGURAS

FIGURA N.º 1 - Pirâmide de Idades, Portugal 1960-2000	76
FIGURA N.º 2 – Evolução da Proporção da População Jovem e Idosa, Portugal 1960-2001	77
FIGURA N.º 3 - Representação dos efeitos da prática de actividades físicas na população sénior.	145
FIGURA N.º 4 – Representação da relação entre a prática de actividades físicas e o bem-estar global na população sénior	258
FIGURA N.º 5 – Representação da justificação para elaboração de um Plano de Formação para Professores de Educação Física na área da população sénior	260
FIGURA N.º 6 - Projecto de Intervenção Formativa para melhoria de técnicas de intervenção	269

ÍNDICE DOS GRÁFICOS

GRÁFICO N.º 1 – Distribuição de senescentes por sexo	165
GRÁFICO N.º 2 – Distribuição dos senescentes por faixa etária	166
GRÁFICO N.º 3 – Distribuição dos senescentes por Estado Civil	166
GRÁFICO N.º 4 – Distribuição dos senescentes por Habilitações Literárias	167
GRÁFICO N.º 5 – Distribuição dos senescentes por prática anterior de actividades físicas	169
GRÁFICO N.º 6 – Distribuição dos senescentes por actividades físicas realizadas anteriormente	170
GRÁFICO N.º 7 – Distribuição dos senescentes por tipo de actividades físicas	172
GRÁFICO N.º 8 – Distribuição dos senescentes por interesse por novas actividades	177
GRÁFICO N.º 9 – Distribuição dos senescentes sobre se a prática regular de actividades físicas contribui para melhorar a saúde e qualidade de vida	178
GRÁFICO N.º 10 – Distribuição dos senescentes por zona de residência e condições de desenvolvimento de actividades físicas	179
GRÁFICO N.º 11 – Distribuição dos senescentes por importância que a Sociedade lhe atribui	182
GRÁFICO N.º 12 – Distribuição dos senescentes por importância como cidadão para a sociedade	183
GRÁFICO N.º 13 – Distribuição dos senescentes por importância atribuída às actividades a desenvolver para promover o bem-estar global da população sénior	185

GRÁFICO N.º 14 – Distribuição dos profissionais por sexo	220
GRÁFICO N.º 15 – Distribuição dos profissionais por tempo de serviço	220
GRÁFICO N.º 16 – Trabalho com este grupo etário	222
GRÁFICO N.º 17 – Local de Trabalho	223
GRÁFICO N.º 18 – Disponibilidade para trabalhar com a população sénior	224

ÍNDICE DAS IMAGENS

IMAGEM N.º 1 – Senescentes numa aula de hidroginástica	104
IMAGEM N.º 2 – Senescentes numa aula de ginástica	106

ÍNDICE DOS QUADROS

QUADRO N.º 1 - Estrutura das famílias por número de filhos	78
QUADRO N.º 2 - Consequências da prática de actividades físicas.	114
QUADRO N.º 3 – Estudo dos Itens	207
QUADRO N.º 4 – Matriz de Correlações	211
QUADRO N.º 5 – Estudo dos Itens	249
QUADRO N.º 6 – Matriz de Correlações	251
QUADRO N.º 7 - Análise de Necessidades	278

ÍNDICE DAS TABELAS

TABELA N.º 1 – Distribuição de senescentes por profissão	168
TABELA N.º 2 - Distribuição dos senescentes por tempo de actividades físicas realizadas	171
TABELA N.º 3 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 1	173
TABELA N.º 4 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 2	173
TABELA N.º 5 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 3	174
TABELA N.º 6 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 4	175
TABELA N.º 7 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 5	176
TABELA N.º 8 - Distribuição dos senescentes por razões para a prática de actividades físicas	180
TABELA N.º 9 - Distribuição dos senescentes por ideia/sentimento em relação a esta fase da vida	181
TABELA N.º 10 - Variedade de actividades com que os senescentes ocupam os seus tempos livres e a sua contribuição para a satisfação pessoal – Item 1	187

TABELA N.º 11 - As condições (equipamentos e infra-estruturas) não são importantes para o desenvolvimento de actividades físicas - Item 2	188
TABELA N.º 12 - A regularidade com que se desenvolvem as actividades físicas não é importante para a promoção da qualidade de vida – Item 3	189
TABELA N.º 13 - Na vida quotidiana a prática de actividades físicas contribui para o bem estar global dos senescentes – Item 4	189
TABELA N.º 14 - A realização de actividades físicas regulares é importante - Item 5	190
TABELA N.º 15 - A prática de actividades físicas não é promotora de melhoria da qualidade de vida – Item 6	190
TABELA N.º 16 - A qualidade de vida é fundamental para o bem estar – Item 7	191
TABELA N.º 17 - Não é importante a aparência física de cada um – Item 8	192
TABELA N.º 18 - O perfil do formador não é importante para o bom desenvolvimento de actividades físicas – Item 9	192
TABELA N.º 19 - - A prática regular de actividades físicas ajuda a enfrentar determinadas limitações – Item 10	193
TABELA N.º 20 – A prática regular de actividades físicas não contribui para a socialização dos senescentes - Item 11	194
TABELA N.º 21 - Não gosta de se relacionar com outras pessoas - Item12	194
TABELA N.º 22 - É importante que todos os senescentes se sintam satisfeitos consigo próprios - Item13	195
TABELA N.º 23 - A prática de actividades físicas contribui para a frequência de sentimentos positivos tais como boa disposição, calma, serenidade – Item 14	195
TABELA N.º 24 - Tem frequentemente sentimentos negativos de desespero, ansiedade, mau humor, depressão – Item 15	196
TABELA N.º 25 - Não se considera uma pessoa bem sucedida na vida – Item 16	197
TABELA N.º 26 - A prática de actividades físicas promove mudanças positivas na vida – Item 17	198
TABELA N.º 27 - Não são normais as mudanças que ocorrem no aspecto físico dos senescentes – Item 18	198
TABELA N.º 28 - É importante ter uma imagem cuidada – Item 19	199
TABELA N.º 29 - A prática actividades físicas transmite prazer – Item 20	200
TABELA N.º 30 - Não sente satisfação com a vida – Item 21	200
TABELA N.º 31 - A boa disposição, o bom humor e a socialização não podem ser promovidas através da realização de actividades físicas - Item 22	201
TABELA N.º 32 - A pratica de actividades físicas contribui para promover a autonomia dos senescentes – Item 23	202
TABELA N.º 33 - A prática de actividades físicas não proporciona o desenvolvimento de relações de ajuda – Item 24	202
TABELA N.º 34 - É importante ter alguém disponível para escutar o idoso quando quer desabafar – Item 25	203
TABELA N.º 35 - É importante ser respeitado como ser humano com opinião própria – Item 26	204

TABELA N.º 36 - A prática de actividades físicas não é uma mais valia a que todos devem ter acesso – Item 27	204
TABELA N.º 37 - A prática de actividades físicas não é importante para a promoção do diálogo – Item 28	205
TABELA N.º 38 - A prática de actividades físicas ajuda a exprimir os seus problemas, desejos e sentimentos – Item 29	206
TABELA N.º 39 - A prática regular de actividades físicas não contribui para a autonomia dos senescentes – Item 30	206
TABELA 40 – Distribuição dos profissionais por faixas etárias	219
TABELA N.º 41 – Distribuição dos profissionais pelas habilitações próprias para a população sénior	221
TABELA N.º 42 – Distribuição dos profissionais pelo trabalho actual e pela carga horária semanal	222
TABELA N.º 43 – Falta de preparação profissional para trabalhar com a população sénior	225
TABELA N.º 44 - A explicação dos exercícios ou conceitos deve ser feita de forma clara – Item 1	226
TABELA N.º 45 - A prática de actividades físicas não é uma forma de ocupação de tempos livres – Item 2	227
TABELA N.º 46 - A opinião do senescente deve ser considerada na prática de actividades físicas – Item 3	228
TABELA N.º 47 - A boa disposição, e humor na prática de actividades físicas não facilita a socialização e a integração dos senescentes – Item 4	228
TABELA N.º 48 - Não estou suficientemente preparado para ajudar emocionalmente o senescente e a sua família – Item 5	229
TABELA N.º 49 - Não tenho dificuldade em falar com senescente sobre o seu estilo de	230
TABELA N.º 50 - Os profissionais devem procurar compreender o estado emocional do senescente - Item 7	231
TABELA N.º 51 - Não praticar actividades de ocupação de tempos livres interfere negativamente na qualidade de vida do senescente – Item 8	231
TABELA N.º 52 - Não utilizar linguagem acessível para senescente não é importante – Item 9	232
TABELA N.º 53 - É importante dar a atenção necessária ao senescente – Item 10	233
TABELA N.º 54 - Não é importante partilhar experiências e sentimentos com outros colegas que já tenham trabalhado com senescentes – Item 11	233
TABELA N.º 55 - Promover um clima de confiança no diálogo com o senescente não é importante – Item 12	234
TABELA N.º 56 - A componente afectiva é tão importante como a técnica – Item 13	235
TABELA N.º 57 - A intimidade do senescente deve ser preservada – Item 14	235
TABELA N.º 58 - A prática de actividades físicas pelos senescentes não depende do formador – Item 15	236
TABELA N.º 59 - Os senescentes devem ser respeitados – Item 16	237
TABELA N.º 60 - Não transmitir aos senescentes a importância da prática de actividades físicas para a promoção da sua saúde é vantajoso – Item 17	237
TABELA N.º 61 - As actividades e conceitos transmitidos aos senescentes devem ser os mais	

adequados tendo em conta o seu bem estar – Item 18	238
TABELA N.º 62 - É importante prestar atenção aos senescentes quando falam dos seus problemas - Item19	239
TABELA N.º 63 - Deve ser promovida a autonomia do senescente – Item 20	239
TABELA N.º 64 - Não deve ocorrer prática de actividades físicas sem os senescentes serem avaliados - Item 21	240
TABELA N.º 65 - É importante ajudar o senescente a tomar decisões sem o influenciar – Item 22	241
TABELA N.º 66 - Não deve ser estabelecida uma relação além da profissional com os senescentes – Item 23	242
TABELA N.º 67 - Reconheço que o senescente é um ser único, que deve ser respeitado como pessoa humana – Item 24	242
TABELA N.º 68 - As actividades físicas não se baseiam em relações de ajuda interpessoais - Item25	243
TABELA N.º 69 - O respeito pelos senescentes é base fundamental para estabelecer uma boa relação – Item 26	244
TABELA N.º 70 - É importante ter conhecimentos do estado de saúde dos senescentes – Item 27	244
TABELA N.º 71 - O senescente expressar as suas expectativas não é importante – Item 28	245
TABELA N.º 72 - Não é importante ajudar o senescente a exprimir os seus problemas e procurar motivá-lo para a procura de soluções – Item 29	246
TABELA N.º 73 - As experiências dos senescentes devem ser valorizadas – Item 30	246