

5. ACTIVIDADE FÍSICA

Ao longo dos tempos, o conceito de actividade física foi aplicado a todos os exercícios praticados. Identificava-se assim com uma vasta gama de exercícios físicos tendentes a desenvolver capacidades como a destreza, a força e a resistência, com o objectivo de preservar o equilíbrio harmonioso das diversas dimensões do ser humano.

Podemos afirmar que a actividade física possui raízes tão antigas quanto as da própria civilização, desde a Pré-História, quando se realizaram os primeiros exercícios físicos de uma forma simples e rudimentar, até à actualidade, procurando na actividade física a identificação como área do conhecimento do movimento humano.

Lovisol (2000) refere que os primeiros fundamentos relacionados com os movimentos promotores da saúde e do prolongamento da vida, através da introdução do jogo e da recreação, surgem na importante obra pedagógica, designada “Didáctica Magna” da autoria de Coménio, séc. XVI. Nesta obra, a saúde encontra-se relacionada com a “vida boa”, demonstrando maior preocupação com o destino que conferimos à nossa vida ou o uso que fazemos dela, do que com a sua duração cronológica.

Baseando-se na pesquisa empírica e no desenvolvimento da aptidão física, o médico americano Kenneth Cooper, nos anos setenta, apresenta propostas de intervenção científica, originando os primeiros programas de condicionamento físico para combate de doenças, cansaço e a falta de predisposição para o trabalho.

Apesar de vinculada ao sector biológico, a actividade física procura reunir elementos noutros sectores para a aplicação prática na dimensão do corpo humano, numa visão do indivíduo como um todo.

A prática de actividades físicas na sociedade actual assume um papel muito importante pois, para além de diminuir alguns dos efeitos perniciosos da civilização moderna,

optimiza também o desenvolvimento físico do indivíduo e alarga as reservas funcionais do organismo. A sua prática ajuda as pessoas idosas a manter as suas faculdades para viverem de forma autónoma e ao mesmo tempo ajuda-as a conservar as suas competências para que se relacionem com o meio de forma congruente. A actividade física regular é uma das melhores ajudas para manter os músculos saudáveis, pois a capacidade de manter os níveis de força muscular com a idade é um aspecto fundamental para a saúde, aptidão funcional e independência.

A actividade física procura acompanhar o ritmo geral da cultura, reflectindo o grau de civilização dos diferentes povos, correspondendo de forma invariável às ideias sociais, económicas e científicas predominantes em cada época da história.

Nos últimos tempos, ocorreu um notável avanço do desenvolvimento científico e tecnológico da actividade física em situações escolares, recreativas, desportivas e terapêuticas, com efeitos na saúde, no estilo de vida e nas relações socioculturais dos seus praticantes.



IMAGEM N.º 1 – Senescentes numa aula de hidrogenástica

O contributo da actividade física para a saúde, na opinião de Guedes (1995), encontra-se associada à redução do risco para a saúde, que cada sujeito enfrenta ao longo da sua existência.

Para Gonçalves (1997), a principal afinidade entre a saúde e as ciências do desporto encontra-se nas dificuldades resultantes do sedentarismo e do stress.

Estudos realizados demonstram a existência de uma forte ligação entre o baixo nível de prática de actividades físicas e o aparecimento e o desenvolvimento de doenças degenerativas. Elementos relacionados com a epidemiologia, mencionados por Matsudo

e Matsudo (2000), salientam que o sedentarismo é o factor de risco com grande predomínio nos indivíduos, contribuindo para a diminuição da longevidade, para o aumento em 60% da mortalidade e provocando riscos de 90% na manifestação de doenças cardiovasculares.

O sedentarismo é, sem dúvida, um dos mais importantes assuntos no estudo dos males que afrontam a sociedade actual. Na opinião de Ouriques (1997), a falta de actividade é apontada como a causa de inumeráveis malefícios para a saúde e tendo como consequência directa e indirecta o aparecimento de doenças, tais como hipertensão, obesidade, doença arterial coronária, ansiedade, depressão e desconforto músculo-esqueléticos.

Vários autores opinam que a vida sedentária estabelece um conjunto de eventos fisiológicos que origina o aumento do decréscimo da capacidade aeróbia máxima, da força muscular, das respostas motoras, da capacidade funcional geral. Acarreta redução da aptidão física, em todos os escalões etários. Agrupados, esses aspectos acabam por originar não somente em diminuição da capacidade física, como também em aumento das despesas com os cuidados de saúde. Provocam também diminuição na disposição para as tarefas diárias, com influência na duração e na qualidade de vida dos indivíduos. Para mudar esta situação de sedentarismo torna-se fundamental mudar o estilo de vida dos indivíduos, tornando-o mais activo. Desta forma surge a actividade física como meio de promoção de saúde e de qualidade de vida. Cada vez mais se menciona, nos programas de saúde, a necessidade da actividade física como meio fundamental para melhoria da saúde, sendo a inactividade física considerada como um dos principais problemas de saúde pública. Existindo evidências concretas que sustentam o efeito positivo de um estilo de vida activo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas

de actividade física ou de exercício na prevenção e minimização dos efeitos destrutivos do envelhecimento.

Nos últimos anos, surgiu um aumento do interesse pela actividade física para os senescentes, que se reflecte no crescente número de estudos sobre esta temática.

Nestes estudos são estabelecidos o papel da actividade física regular no processo de envelhecimento saudável, os efeitos fisiológicos, psicológicos e sociais e os benefícios de um estilo de vida fisicamente activo ao longo de toda a vida. Sendo consensual que a prática de actividades físicas pelos senescentes é fundamental para preservar ou reestruturar a qualidade de vida deste grupo de indivíduos. Desta forma é também importante equacionar qual o papel da actividade física na melhoria da qualidade de vida da pessoa com mais idade, considerando as características e necessidades específicas, respeitando as diferenças físicas e psíquicas, mas oferecendo oportunidades em igualdades sociais e económicas, garantindo condições dignas de vida e de exercício da cidadania.

Os exercícios físicos ajudam a compensar e a fortalecer a sensação de bem-estar, aspecto fundamental para que os idosos continuem inseridos no mundo social e no mundo de informação.



IMAGEM N.º 2 – Senescentes
numa aula de ginástica

Muitas vezes o conceito de actividade física é utilizado de forma menos própria e confundido com outros conceitos. Desta forma, poderemos entender actividade física como qualquer movimento voluntário produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num gasto energético, englobando os movimentos realizados no trabalho, nas actividades domésticas e no tempo livre. Além destes movimentos poderemos incluir

também os relacionados com o transporte/locomoção, actividades fora de casa (jardinagem, horticultura...), recreação, dança e desportos.

À medida que a idade cronológica avança as pessoas tornam-se menos activas e a sua actividade física diminui.

As intervenções com objectivos de um estilo de vida activo para um envelhecimento melhor podem ser múltiplas, visto que a actividade física é uma das estratégias eficazes para aumentar a expectativa de vida activa e diminuir os anos de dependência funcional e a incapacidade. A vida sedentária é prejudicial à saúde e, pelo contrário a prática regular de actividade física, como quota de uma vida activa, contribui para melhorar a qualidade de vida da população sénior.

Os efeitos positivos da prática de actividades físicas no processo de envelhecimento são influenciados pelos aspectos biológicos e psicossociais. São inúmeros os efeitos positivos da prática de actividades físicas no processo de envelhecimento em relação aos aspectos biológicos. Destacando-se entre eles a redução da taxa de mortalidade e morbidade relacionada com as doenças cardiovasculares, cancro, osteoporose, osteoartrite, diabetes e obesidade. Outro benefício da prática de actividade física diz respeito à melhoria da auto-imagem e da auto-estima. Esta prática está associada ao aumento da alegria, da auto-eficácia, do autoconceito, da auto-estima, da imagem corporal e da qualidade de vida. A auto-estima pode ser desenvolvida positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e desportivos, tendo resultados benéficos na qualidade de vida e bem-estar mental. A auto-estima está directamente relacionada com a auto-imagem. A faculdade de ser activo fisicamente, de poder realizar as actividades da vida diária e exercitar-se são princípios que terão efeitos positivos sobre o que o indivíduo sente, sobre a sua auto-avaliação e sobre a maneira como é vista aos olhos dos outros. Deste modo, podemos concluir que o aumento da

prática de actividades físicas contribui para a melhoria da saúde, da funcionalidade e da auto-estima.

A prática de actividades físicas também contribui para melhorar a socialização do idoso, contribuindo para actuar directamente na problemática da adaptação dos longevos à sociedade e auxiliar na reorganização social, devendo ser estimulada a participação dos mesmos para a prática de actividades físicas com o objectivo de aumentar o suporte social e a competência, promovendo a convivência, a comunicação, a partilha e o diálogo.

A prática de actividades físicas pode ser um meio para tentar equilibrar ou minimizar o impacto das perdas biológicas e maximizar as conquistas psicossociais desta etapa da vida, devendo fazer parte essencial da vida do indivíduo. Poderá também proporcionar uma maior autonomia e retardar o período de dependência na idade mais avançada, fomentando a qualidade de vida, principalmente no período posterior à aposentação do indivíduo. Desta forma, um estilo de vida mais activo permite ao idoso manter ou melhorar as suas capacidades funcionais, a sua independência e qualidade de vida.

Vários estudos salientam os benefícios da saúde através do incremento do exercício físico com a idade, realçando também que os incentivos de bem-estar (incluindo os psicológicos) são motivadores mais comuns para os idosos do que para os adultos mais jovens.

Através das actividades físicas podemos promover a saúde através de mudanças do comportamento individual do idoso ou de factores interpessoais como as atitudes e as crenças, pois educação para a saúde é qualquer actividade planeada que promova a aprendizagem relacionada com a saúde ou a doença, isto é qualquer alteração relativamente permanente na competência ou disposição de um indivíduo.

Desta forma uma promoção da saúde baseada nas actividades físicas deve ser dirigida ao sistema e não apenas aos indivíduos isolados dentro dele. Esta perspectiva exige intervenções a múltiplos níveis, centradas nos indivíduos, nas relações sociais, nos processos ambientais e culturais.

Nos últimos anos, os profissionais da saúde têm realçado o papel preventivo da actividade física. Juntamente com a hereditariedade, uma alimentação adequada e hábitos de vida apropriados, as actividades físicas podem melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Na opinião de Gallo (1995), a actividade física deve consistir num dos sistemas biológicos mais complexos que se conhecem, podendo ser originada por uma actividade desportiva ou por um trabalho profissional. A actividade física pode ser uma estratégia que contribui para atrasar e até mesmo inverter um processo patológico em curso.

Gonçalves (1992) refere que a *Organização Mundial da Saúde (OMS)* define actividade física como qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulte em energia expandida, quantificável em termos do critério de Kilo-Joule (Kj) ou Kilo-calorias (Kcal).

Gobbi (1997) opina que a actividade física desencadeia benefícios fisiológicos imediatos e a longo prazo nos sistemas cardiovascular, respiratório, músculo-esquelético e metabólico em todas as idades. Entre os imediatos estão não só a regularização dos níveis de glicose sanguínea, de adrenalina enoradrenalina, mas também a quantidade e qualidade do sono. Outros autores, entre eles Gobbi, concluem que os efeitos a longo prazo são representados pela melhoria em todos as facetas do funcionamento cardiovascular (capacidade aeróbia e anaeróbia), resistência, flexibilidade, potência e fortificação muscular, equilíbrio, coordenação e velocidade de movimento; pela diminuição da incidência de doenças músculo-esqueléticas,

cardiovasculares e metabólicas; pela diminuição da taxa de mortalidade na população e pelo aumento do bem-estar subjectivo.

Quando praticamos actividade física, segundo Nahas (2001), desencadeamos determinado movimento corporal causado pela musculatura esquelética (voluntária) originando gasto energético acima dos níveis de repouso.

Qualquer grupo populacional (crianças, jovens, adultos e idosos), pode e deve realizar actividade física, contribuindo para conquistar e manter a Qualidade de Vida. Esta actividade, funciona como um acto de cidadania, um direito de todos, que não deve ser negado, sendo garantia social de todos. A prática da actividade física é um dos principais contributos para a melhoria da saúde pública, pois as pessoas fisicamente activas apresentam reduções de risco de desenvolver doenças coronárias e derrames comparadas com pessoas inactivas.

Donaldson (2000: 409) refere que a actividade física encontra-se relacionada com a promoção da saúde, com a diminuição da morbidade e mortalidade, proporcionando também melhoria nos aspectos psicológicos e sociais dos indivíduos que a praticam com regularidade.

No que concerne aos benefícios fisiológicos que a actividade física propicia ao organismo, Nieman (1999) salienta: a diminuição da pressão arterial, o aperfeiçoamento da flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição da percentagem de matéria de gordura, a melhoria dos aspectos nervosos, a diminuição dos factores que originam quedas, o aumento da força muscular, o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, a redução da utilização da insulina ajudando no controle e na prevenção de diabetes, a manutenção ou melhoria da densidade corporal óssea reduzindo, assim, o risco de osteoporose, a melhoria da postura e a redução de ocorrência de certos tipos de cancro.

No âmbito dos benefícios relacionados com os aspectos psicológicos, Dets (1993) e Okuma (1998) referem a redução da ansiedade, a satisfação com a aparência, a melhoria da auto-estima, auto-imagem e autoconceito, o decréscimo do número de casos de depressão e a melhoria de alguns aspectos cognitivos.

Também podemos referir que a integração social através da inserção num grupo é também um dos benefícios sociais ligados à prática regular de actividade física.

Forti (2004: 244) referenda que *“não existem limitações universais para a prática de exercícios físicos, que, obedecendo a determinados princípios, produzem uma série de adaptações morfofuncionais, cujos efeitos benéficos acabam por prevenir algumas das enfermidades degenerativas”*. Assim, uma vida activa pode originar um envelhecimento mais saudável, permanecendo os idosos o mais independentes possível durante o maior espaço de tempo possível.

Reconhecemos então que a actividade física desempenha um papel de prevenção e também de reabilitação, e os seus efeitos positivos terão maior impacto se a mesma for iniciada no início da vida de um indivíduo e realizada de forma regular.

A actividade física poderá ser definida como um meio de reduzir e/ou inverter os diferentes riscos psicológicos, físicos e sociais que ilustram o avançar da idade. Assim programas adequados de actividades físicas auxiliam o indivíduo a diminuir o seu processo degenerativo, ampliando, então o período de vida saudável. A actividade física ajuda também os idosos a compreenderem as transformações que atravessam no âmbito biológico, psíquicas e sociais quando realizada num contexto educacional que possibilite aos idosos a compreensão dessas modificações e simultaneamente auxiliando-os a desempenhar uma postura positiva ante esta fase da vida.

Actualmente, a actividade física é considerada uma das maiores conquistas para a saúde da sociedade. Contudo, a sua realização pela população sénior envolve cuidados básicos e específicos, cuidados esses, também extensíveis à restante população.

Na opinião de Matsudo (1992) o idoso necessita de mais tempo para obter os benefícios proporcionados num programa regular de actividade física, devendo ser sempre estimulado e alertado para essa característica, cumprindo a sua actividade física sem atingir níveis de fadiga e exaustão.

Através da actividade física, ocorrem também benefícios na melhoria do equilíbrio, na coordenação, na resistência e força física, tal como na manutenção da saúde nas doenças crónicas, tais como na asma e na artrite, entre outras.

Os problemas de saúde, na velhice, são aliviados pela ampliação da integração social proporcionadas pelo exercício físico feito em grupo. As boas condições de saúde física têm um efeito directo e significativo sobre a diminuição da angústia e encontram-se relacionadas com elevados níveis de integração social.

A integração social propiciada pela actividade física pode facilitar hábitos promotores de saúde, tais como a diminuição do consumo de tabaco e de bebidas alcoólicas, originando também mudanças positivas nos estados psicológicos.

O principal objectivo da actividade física na população sénior, para Meirelles (2000: 76), *“é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, se não perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida do idoso e afaste os factores de riscos comuns na terceira idade”*.

Para além do expressivo efeito que a actividade física regular pode ter na manutenção da capacidade funcional do senescente, referido por Okuma (1998), esta prática pode ainda originar benefícios bastante significativos na prevenção e no tratamento de

doenças crónicas que podem ocorrer com o desenrolar do envelhecimento. Significa que, através desta prática poderá ser diminuída a taxa de mortalidade e de morte precoce, além de contribuir para manter a qualidade de vida e o aumento da longevidade acompanhado de óptimas condições de saúde. Para tal é necessário uma avaliação dos componentes da capacidade funcional destes indivíduos para identificação de pontos negativos relativos aos parâmetros físicos e assim promover um programa que minimize de forma significativa a dependência física.

Cada vez existe maior número de pessoas sedentárias, devido ao estilo de vida actual que praticam. É necessário incentivar a população a adoptar uma forma de vida mais activa, iniciada nas idades mais novas e continuando até as mais avançadas, recorrendo às actividades físicas e exercícios físicos, para a conservação da saúde.

Quem pratica actividades físicas usufrui de muitos benefícios para o organismo. A sua prática regular determina influência nas variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais.

Segundo o relato de vários autores, o risco de doenças cardiovasculares crónicas diminui quando ocorre a prática de actividades físicas aeróbias por 30 minutos ou mais, três vezes ou mais por semana.

O desenvolvimento de programas de actividade física origina impacto sócio-económico, pois os seus efeitos sobre a qualidade de vida global, o humor e a saúde percebida, fomentam uma ampliação no grau de independência dos idosos e reduzem os gastos com os serviços médicos.

Os programas adequados de actividade física ajudam o indivíduo a diminuir o seu processo degenerativo, dilatando, então o período de vida saudável, através de uma maior segurança e domínio corporal no dia-a-dia.

Os benefícios decorrentes da actividade física dependem do tipo, da intensidade, da frequência e da duração da mesma, conciliada com um estilo de vida saudável.

O avanço da tecnologia e da medicina promoveram o aumento da expectativa de vida do Homem. Surgiu, simultaneamente, também a preocupação com a qualidade de vida que os indivíduos possuem, que vivendo mais anos devido aos avanços da ciência, esse período deve ser vivido com satisfação e bem-estar.

Podemos afirmar “vida longa sim, mas plena de satisfação e bem-estar”. Para tal a actividade física dá o seu contributo, assim os resultados desta actividade física reconhecidos pela ciência na saúde individual dos sujeitos têm efeitos a vários níveis.

Pela observação do Quadro n.º 2 constatamos que esses efeitos ou consequências são as consequências antropométricas e neuro-musculares, as consequências metabólicas e as consequências psicológicas, que produzem benefícios psicológicos e físicos ao longo da vida.

QUADRO N.º 2 - Consequências da prática de actividades físicas

I – Consequências antropométricas e neuro-musculares:	<ul style="list-style-type: none">• Diminuição da gordura muscular;• Aumento da massa muscular;• Incremento da força muscular;• Aumento da densidade óssea;• Fortalecimento do tecido conectivo;• Aumento da flexibilidade.
---	--

II – Consequências metabólicas	<ul style="list-style-type: none">• Diminuição da tensão arterial;• Melhoria no perfil lipídico;• Melhoria na sensibilidade à insulina;• Aumento do volume sistólico;• Redução da frequência cardíaca em repouso ou trabalho moderado;• Aumento da potência aeróbica e conseqüente aumento da ventilação pulmonar.
III – Consequências psicológicas	<ul style="list-style-type: none">• Melhoria da força muscular e da insónia;• Redução do consumo de medicamentos;• Diminuição do stress e da ansiedade;• Melhoria do autoconceito;• Melhoria da auto-estima;• Aumento das funções cognitivas e da socialização.

Para os adultos, com idade superior a 70 anos, são estes alguns dos principais benefícios da actividade física:

- Combate a fragilidade originada pelo sedentarismo;
- Minimização das transformações biológicas do envelhecimento;
- Promoção do controle de doenças crónicas;
- Inversão do síndrome de desuso;
- Aumento da mobilidade e das funções físicas;
- Promoção da reabilitação de enfermidades agudas e crónicas;

- Maximização da saúde psicológica.

Podemos pois, referir que o indivíduo beneficiará de sentimentos de satisfação pessoal, felicidade e bem-estar ocorrendo uma melhoria no autoconceito, auto-estima, auto-imagem e na qualidade de vida que possui.

Okuma (1998) justifica a prática de actividades físicas no idoso como geradora de oportunidades de uma velhice mais activa e satisfatória, com diminuição e retardamento dos efeitos fisiológicos do envelhecimento.

Estudos referem que a prática regular de actividades físicas melhora o humor, a ansiedade e a depressão. Os longevos mais activos tornam-se mais independentes, autónomos e saudáveis, pois as boas condições de saúde reduzem a angústia e promovem fortes níveis de integração social e de auto-estima, que por sua vez influenciam a qualidade de vida e o bem-estar global dos idosos.

Na opinião de Shephard (2003), a actividade física regular tem um impacto positivo sobre os variados aspectos da saúde física dos indivíduos. Esta influência tem efeitos nas capacidades funcionais, na qualidade de vida e na saúde mental do indivíduo senescente.

O mesmo autor refere que a prática de actividades físicas regulares podem aumentar o ciclo de vida de um indivíduo um ou dois anos, contudo o maior benefício desta prática é o aumento de seis a dez anos na esperança de vida ajustada à qualidade.

A prática de actividades físicas na sociedade actual assume um papel muito importante pois, para além de diminuir alguns dos efeitos perniciosos da civilização moderna, optimiza também o desenvolvimento físico do indivíduo e alarga as reservas funcionais do organismo. A sua prática ajuda as pessoas idosas a manter as suas faculdades para viverem de forma autónoma e ao mesmo tempo ajuda-as a conservar as suas

competências para que se relacionem com o meio de forma congruente. A actividade física regular é uma das melhores ajudas para manter os músculos saudáveis, pois a capacidade de manter os níveis de força muscular com a idade é um aspecto fundamental para a saúde, aptidão funcional e independência.

Fomenta a expressão, desenvolvimento e afirmação da personalidade humana, satisfaz necessidades sociais, psicológicas e fisiológicas, proporcionando o indispensável equilíbrio psíquico e emocional. Favorece o desenvolvimento social na medida em que constitui uma forma de combate à degradação da qualidade de vida e permite ocupar os tempos livres de forma activa e valorizada. Mas, a maioria dos idosos não realiza actividade física sistemática e as actividades físicas que mais praticam são a marcha e as actividades domésticas.

Isto vai no sentido do que nos menciona Réville (1980:59) sobre o facto de no desenvolvimento destas actividades, não deve ser só considerada a vertente utilitária da produção e a diminuição do custo das doenças, referindo ainda que esta prática *“constitui um dos aspectos da vida e uma das formas de bem-estar que a sociedade deve levar aos seus membros.”*

Podemos afirmar que as actividades físicas e o desporto são produtos da civilização. O desporto de características recreativas tem como finalidades, entre outras, a diversão, o convívio, a excitação, a comunicação, a melhoria da condição físico/motora, a descoberta e o espírito de grupo. A actividade física é inclusiva e realizada de acordo com os objectivos pessoais. O desporto e a animação sociocultural têm características comuns, por serem actividades baseadas na intervenção social e em actividades recreativas, cujos recursos utilizados são, na maioria dos casos, coincidentes.

Réville (1980:59) salienta, também, que a nível individual, o desporto beneficia o auto-domínio e a avaliação das possibilidades de cada sujeito, ocorrendo uma tomada de

conhecimento das correspondências entre o esforço e o progresso, ao mesmo tempo que *“Estimula o desejo de aperfeiçoamento e a luta contra o declínio. Facilita o esforço de adaptação às mudanças súbitas da vida moderna equilibrando as capacidades físicas e a estabilidade psíquica.”*

Para este mesmo autor (1980), no plano colectivo, os benefícios da actividade desportiva também são de considerar no que concerne ao domínio das relações sociais e ao produto de trabalho.

As actividades físicas permitem, através da utilização dos jogos desportivos, proporcionar prazer e responder às necessidades motivacionais, pela abordagem de matérias pouco abrangidas noutras actividades sociais. Também permitem ir ao encontro dos princípios cívicos e complementares que respeitam o ambiente envolvente e a integridade humana.

Na vertente comunicativa, as actividades físicas propõem e proporcionam muitas possibilidades de nos pormos em contacto uns com os outros, uma vez que, parte do trabalho é feito com o corpo, e este é o nosso meio de relação com o exterior. Pode situar-se a animação desportiva como uma forma de designar a intervenção sócio-desportiva, com o objectivo de promover a participação social e muito importante, a extensão da actividade física como um hábito para o bem-estar do corpo e da mente, da formação e da diversão.

O valor das actividades físicas, ao longo da vida, poderá ser representado pelo conceito de Educação Permanente, muito importante na nossa sociedade, que continuamente solicita adaptações pessoais, ao mesmo tempo que, em oposição, a organização social do trabalho e as rotinas quotidianas tendem a eliminar o exercício físico (em casa, no trabalho, nos percursos para o trabalho...).

Como refere Réville (1980:56) “*as actividades físicas nos idosos melhoram sem dúvida o seu bem-estar, e atrasam o envelhecimento das funções*”, não conseguem travar o desenvolvimento anatómico das lesões mas originam uma apropriação funcional que as minimiza e as torna toleráveis durante mais tempo. “*É preciso empreender um esforço particular para conservar o gosto pelo movimento, natural na criança, durante a idade adulta, a fim de que persista após a reforma.*” Esta prática “*deve permitir ao ancião atingir a senilidade o mais tardiamente possível.*”

Neste sentido, interessa pois apoiar e orientar a adaptabilidade dos indivíduos, ou seja reajustar e renovar as suas aptidões, de que dependem o êxito perante a contínua novidade, as mudanças e os papéis esperados e imprevistos, ao longo da vida.

Os benefícios da actividade são detentores de importância devido à sua acção de prevenção directa em relação às causas que antecedem as doenças e os factores de risco, contudo na opinião de Réville, (1980:62) estes benefícios “*sê-lo-ão talvez ainda mais pelo desenvolvimento desta atitude mental e psicológica em relação à saúde.* Refere ainda que “*a educação física no jovem e a continuação das actividades desportivas nos adultos são necessárias para induzir e manter este comportamento visando preservar a saúde das agressões da vida moderna.*”

O exercício físico regular é muito importante e deve ser praticado ao longo de toda a vida. Na população sénior, é essencial a prática de actividades físicas (andar, dançar, nadar...) adequada à capacidade de cada indivíduo, contribuindo para a melhoria da aptidão físico motora, aumentando a tonicidade e resistências musculares e cardiorespiratórias. O conhecimento e identificação de grupos de risco permitem a orientação de acções com actividades físicas próprias e rentabiliza os serviços de saúde e sociais disponíveis.

A actividade física tem por base um conjunto de conhecimentos científicos e normas elementares fundamentais que contribuem para bons resultados, sendo os princípios gerais o tipo de actividade, a frequência, a duração, a intensidade, a regularidade, a progressividade, a personalidade dos praticantes e o perfil do formador.

5.1. O FORMADOR/PROFISSIONAL

O formador/profissional deixou de ser visto como se tivesse adquirido a sua formação numa etapa, ou etapas sucessivas, isoladas da aquisição de conhecimentos, capacidades técnicas e competências específicas para o exercício de determinadas funções, para adquirir uma nova dimensão: a de um profissional com um processo de formação contínuo de desenvolvimento profissional, com o objectivo de o dotar de capacidade de resposta às diversas situações profissionais com que se depara ao longo do desempenho da sua actividade, numa sociedade em constante mudança.

As expectativas dos longevos, bem como as suas aprendizagens pessoais e profissionais e ainda as aprendizagens formais e informais traduzidas nas suas histórias de vida, constituem o ponto de partida de qualquer intervenção do profissional de gerontologia.

O formador poderá utilizar balanços de competências ou outros instrumentos e estratégias metodológicas levando os idosos a reconhecerem e valorizarem a sua biografia e a promoção do seu bem-estar global.

O formador deve ser um modelo social, porque intervém, de forma profissional, sobre um grupo com o objectivo de estabelecer ou modificar comportamentos sociais através do estabelecimento de condutas, atitudes e valores, que devem ser interiorizados e reproduzidos pelos seus elementos. Deve ser um elemento com grande capacidade de

relação com o grupo. Deve fornecer informações claras sobre o seu modelo de actuação, ter capacidade para saber ouvir, sobretudo, em termos de sugestões de actividades, e para resolver conflitos que surjam.

Deve também coordenar e motivar os elementos do grupo nas actividades e ainda, evitar a marginalização de alguns elementos, integrando-os rapidamente nas actividades. A sua formação permitir-lhe-á conhecer os limites de actuação e ter em consideração que a sua função, tem também, como objectivo a formação global e equilibrada do indivíduo.

Quem trabalha com indivíduos seniores deve ter sempre em atenção que a velhice é, tal como mencionam Berger e Mailloux-Poirier (1995:13), *“certamente um fenómeno normal mas leva a um aumento da fragilidade e da vulnerabilidade e qualquer agressão, ainda que mínima, à sua integridade, corre o risco de provocar um desequilíbrio global e irreparável”*. Com o objectivo de evitar situações críticas deve o profissional gerontológico estar desperto para uma avaliação correcta do equilíbrio biopsicossocial de cada um desses idosos e para uma apreciação contínua da forma como o idoso se relaciona com o meio em que está inserido, despistando eventuais desequilíbrios nessa relação e introduzindo ou propondo a inclusão de formas de compensação para que a desejada relação de congruência/complementariedade se assegure.

Segundo Barbosa (2000) o profissional deve ser possuidor de laços familiares fortes, compreender o sentido verdadeiro de família, ser dedicado, paciente, aplicado, popular, responsável, produtivo e aberto a novas experiências. A relação deve ser entendida como um processo portador de uma determinada mensagem. Ou seja inerente a qualquer processo relacional, está a comunicação, interferindo de forma decisiva na satisfação das necessidades dos idosos e nos seus comportamentos.

Uma parte da comunicação faz-se sem palavras, o que é de enaltecer, pois por vezes os senescentes têm dificuldades em se exprimirem oralmente, surgindo dificuldades de expressão, compreensão, ansiedade aliados ainda à vulnerabilidade para determinadas patologias. O profissional deve estar desperto e atento para estas ocorrências pois permite-lhe entender a mensagem na sua globalidade e confere qualidade à sua relação. Cuidar dos idosos representa uma tarefa complexa e exige polivalência. O profissional deve entender o processo de envelhecimento, que é certamente um fenómeno normal mas origina um aumento da fragilidade e vulnerabilidade. Deve ainda estar consciente que, nestes sujeitos, qualquer agressão ainda que mínima, à sua integridade, corre o risco de provocar um desequilíbrio global irreparável.