

## INTRODUÇÃO

Na nossa sociedade contemporânea podemos observar que existe um movimento que se manifesta através do que se escreve, desde os jornais da actualidade até aos artigos científicos, sobre uma forma diferente de compreender e actuar na etapa do envelhecimento vivenciada quer na esfera do individual, do familiar, do institucional ou do social.

Em Portugal, à semelhança do que se vem verificando em numerosos países do mundo desenvolvido e em vias de desenvolvimento, o número de idosos tem vindo a aumentar significativamente. Esta nova realidade acarretando problemas sociais, médicos e económicos, entre outros gera nas sociedades mais desenvolvidas a necessidade de uma reestruturação onde o bem estar assume particular destaque, não só porque está intimamente relacionado com estes aspectos, mas essencialmente porque através da sua promoção o idoso poderá desfrutar de uma vida plena e continuar a ser uma mais valia para a sociedade. As implicações deste fenómeno, ao nível social, ético, económico e institucional, deverão originar um conjunto de orientações que visem a promoção do bem-estar global dos idosos.

Com o aumento da esperança de vida surge um novo desafio na sociedade actual. Esse desafio passa pela criação efectiva de oportunidades de ocupação do tempo no período que sucede à cessação da actividade profissional. É importante que nesta fase da vida o indivíduo mantenha a satisfação de viver, retardando o início da sua dependência. Existem diferentes estilos adaptados a esta fase da vida, alguns baseiam-se em estratégias orientadas para uma vida mais activa, outros orientam-se mais para o descanso e sedentarismo.

Podemos dizer que é importante adicionar vida aos anos, mais do que anos à vida. Se o prolongamento da vida diminui certas aptidões, torna-se fundamental elaborar planos, que originem para além da quantidade, também melhor qualidade de vida. Destaca-se neste sentido a importância da actividade física como forma de prevenir as doenças, melhorar ou manter o bem-estar da população senescente. É preciso empreender um esforço particular para conservar o gosto pelo movimento, natural na criança, durante a idade adulta, com o objectivo de que persista após a reforma, pois a actividade física está associada a benefícios físicos, psíquicos e sociais, que talvez nenhuma outra medida preventiva possa originar.

O que se poderia considerar um privilégio para muitos em séculos passados, chegar à velhice, passou a ser uma experiência vivida por muitos neste século. Contudo, uma dúvida instala-se e prende-se com a qualidade de vida destes anciãos; viver mais mas com que qualidade, com que apoios ao bem-estar e à saúde?

Na opinião de Berger e Mailloux-Poirier (1995:63), “*o desconhecimento deste processo leva a falsas percepções que, à força de serem transmitidas, acabam por isolar completamente os idosos, chegando mesmo a contribuir para acelerar o seu processo de envelhecimento*”. As atitudes da sociedade perante a velhice e os idosos são maioritariamente negativas e os idosos são muitas vezes sofrendores de discriminação e de estereótipos.

Contudo, o idoso poderá reencontrar as faculdades que pensava ter perdido ou conseguir reduzir e defrontar de um modo mais favorável os efeitos que resultam das perdas a que estão susceptíveis. O bem-estar pode ser promovido através das relações interpessoais e da amizade. Verifica-se que por vezes os idosos não recebem a ajuda adequada e necessária para satisfazerem as suas necessidades.

As relações que se estabelecem com esta população devem permitir a recolha de dados que facilitem compreender as dificuldades e os cuidados a ter para com os idosos na sua globalidade, com o objectivo de lhes proporcionar ajuda, conforto e bem estar na intenção de lhes facilitar a capacidade para compreender e aceitar o seu processo de envelhecimento. Pois tal como refere Alves (1997:231) “(...) *envelhecer não é declínio, é sim ir aprendendo outra maneira de viver (...)*” e a maioria dos idosos são possuidores de recursos e capacidades que lhe permitem dar resposta às suas necessidades e ao mesmo tempo diminuir os seus problemas. Na opinião de Lazure (1994:1) “(...) *para sermos capazes de ajudar os outros, é preciso, em primeiro lugar, aprendermos a ajudar-nos a nós próprios*”. Através desta aprendizagem os idosos estão a contribuir para a melhoria da sua autonomia e da sua qualidade de vida.

Alguns senescentes expressam a necessidade da existência de actividades para se manterem ocupados, outros há que alegam já terem trabalhado o suficiente, permanecendo imóveis durante a maior parte do dia.

A imagem que muitos temos sobre estes sujeitos e sobre o seu papel na vida condiciona e determina o modo como estes envelhecem, limitando-lhes o seu campo de acção sem contribuir para a melhoria do seu bem-estar. Compete a todos inverter este processo, reflectindo sobre estes estereótipos, pois cada vez mais a velhice é uma concepção social e cultural e cada vez menos uma concepção personalizada. Na opinião de Lazure (1994:51) “(...) *respeitar um ser humano é acreditar profundamente que ele é único, e que devido a essa unicidade só ele possui todo o potencial específico para aprender a viver da forma que lhe é mais satisfatória*”. O que acontece na maioria das vezes é que é necessário uma grande estimulação para que esse potencial se active e faça com que os idosos usufruam a vida de forma adequada.

No ano de 1993, ano denominado pela União Europeia como Ano Europeu dos Idosos e da Solidariedade entre Gerações, o Conselho de Ministros, dos então doze Estados Membros, elaborou uma declaração com os objectivos comuns que visavam alterar a vida dos idosos. Esta declaração recomenda um conjunto de políticas que reconhecem a plena cidadania dos idosos, em liberdade e igualdade de direitos e obrigações, existindo um compromisso e empenho na promoção da integração plena dos idosos nas diferentes áreas.

Fazem parte também desta declaração pontos como o nível de rendimento e padrão de vida, alojamento e mobilidade, provisão de cuidados e de serviços, emprego, preparação para a reforma e participação de idosos. Contudo, poucos têm sido os esforços realizados com o objectivo de conceber acções de formação com o objectivo de preparar o indivíduo para a idade da reforma.

A política social da velhice tem como objectivo dar resposta a situações de carência económica e ausência de suporte familiar, através da criação de diversos equipamentos (lares, centros de dia...) e redes de apoio domiciliário. Porém, na realidade, esta política não permite diminuir de forma eficaz as situações que conduzem à dependência na medida em que não exerce acção sobre as causas que conduzem à necessidade de apoios. Verifica-se que há poucos investimentos na prevenção e na preparação para a idade da reforma.

É possível que o período da velhice ocorra com êxito, vivendo o idoso o maior espaço de tempo possível com autonomia e satisfação. Para tal é necessário existir uma prevenção primária que vise preparar o indivíduo adulto para a idade da reforma através da sensibilização para a participação em actividades alternativas que contribuam para a promoção do seu bem-estar global.

Importa repensar as ofertas que se propõem à população sénior, pois estes não se devem resumir unicamente ao aumento do período de vida mas, e principalmente, devem incidir na melhoria da qualidade de vida e da promoção do bem estar dos mesmos.

Tendo em conta estes e outros pressupostos, pretende-se constatar em que medida as actividades físicas poderão contribuir para a integração social da população sénior, promover o seu bem estar e apresentar um conjunto de soluções e medidas práticas de intervenção que possam servir como referências de actividades a desenvolver no sentido de permitir uma melhor integração e contribuir para melhorar a sua qualidade de vida.

Longe da ideia de criar uma abordagem generalista à problemática da prática das actividades físicas, aspira-se conhecer e compreender os domínios da sua prática, o seu contributo e os seus efeitos para a melhoria das condições de vida.

Por conseguinte surgiu a ideia de desenvolvermos a presente investigação, que tem como tema: “PROMOÇÃO DO BEM ESTAR GLOBAL NA POPULAÇÃO SÉNIOR - práticas de intervenção e desenvolvimento de actividades físicas”, surgindo da percepção de que, com o acelerar do desenvolvimento da sociedade moderna se reduzem cada vez mais os hábitos de uma vida activa na terceira idade. Assim, é necessário que os idosos participem em actividades que os ajudem a conservar ou a recuperar o nível físico, mental e emocional, o bem-estar e a prevenir ou a retardar a manifestação de determinadas doenças.

A justificação da escolha do tema é resultante de uma crescente consciencialização para a problemática atrás mencionada, assumindo um crescente interesse e forte impacto social.

Através deste trabalho, procuramos realizar uma investigação, cujos objectivos gerais serão analisar as atitudes dos idosos face à prática de Actividades Físicas, bem como estudar as situações de adaptação e de inadaptção dos idosos face a esta etapa da vida

e avaliar as atitudes relacionais e a formação dos Professores de Educação Física em relação à população sénior.

Tendo em conta o contexto do estudo e a amostra pensamos fazer uma investigação que de alguma forma pudesse contribuir para promover e melhorar a qualidade de vida dos idosos e mostrar de forma fundamentada a importância de uma vida activa na terceira idade. Nesse sentido partimos para o problema do nosso estudo.

- A prática de actividades físicas pode ser um importante recurso para promover o bem-estar global na população sénior?

Face a esta problemática, interessa-nos compreender a importância da prática das actividades físicas na construção do bem-estar dos idosos. Assim a realização do presente trabalho procura atingir um conjunto de objectivos que permitam chegar a uma melhor compreensão sobre a influência da prática de actividades físicas na promoção do bem-estar da população sénior:

- Identificar em que medida as actividades físicas podem contribuir para o bem-estar da população sénior.
- Identificar influências e efeitos da prática de actividades físicas na população sénior.
- Ter conhecimento do grau de satisfação da população sénior relativamente às propostas de actividades físicas existentes.
- Percepcionar qual o grau de participação da população sénior face às actividades físicas.
- Identificar factores de sucesso e de insucesso no desenvolvimento das actividades físicas.
- Avaliar o contributo das actividades físicas para:
  - manter a qualidade de vida,

- prevenir a perda de aptidões funcionais,
  - retardar o envelhecimento,
  - promover a convivência, participação e socialização,
  - ocupação dos tempos livres,
  - promover a auto estima e a estética corporal.
- Promover o envolvimento da população sénior em programas de actividade física concebidos para o seu grupo etário.
  - Identificar as atitudes relacionais dos Professores de Educação Física.
  - Identificar a percepção dos professores de Educação Física sobre a sua formação em relação à população sénior.

O trabalho é constituído por duas partes: Enquadramento Teórico e Estudo Empírico. A primeira, de dimensão teórica, é constituída por sete capítulos onde procuramos reflectir sobre a população sénior, concretamente no que se refere aos vários significados atribuídos por diferentes investigadores em relação ao envelhecimento, velhice, envelhecimento demográfico, população sénior, actividade física, qualidade de vida e bem-estar na população sénior. A dimensão prática é apresentada na segunda parte, constituída por quatro capítulos, onde são apresentadas as opções metodológicas, a apresentação e análise dos resultados, análise e discussão dos resultados efectuados para o Estudo 1 e Estudo 2 e sua articulação com um plano de formação.

Na conclusão são apresentadas algumas reflexões tendo em conta as duas dimensões, teórica e empírica, a partir das quais foi construído um plano de formação para professores de Educação Física.

No final são apresentadas as referências bibliográficas e os anexos.