

10. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS DOS ESTUDOS

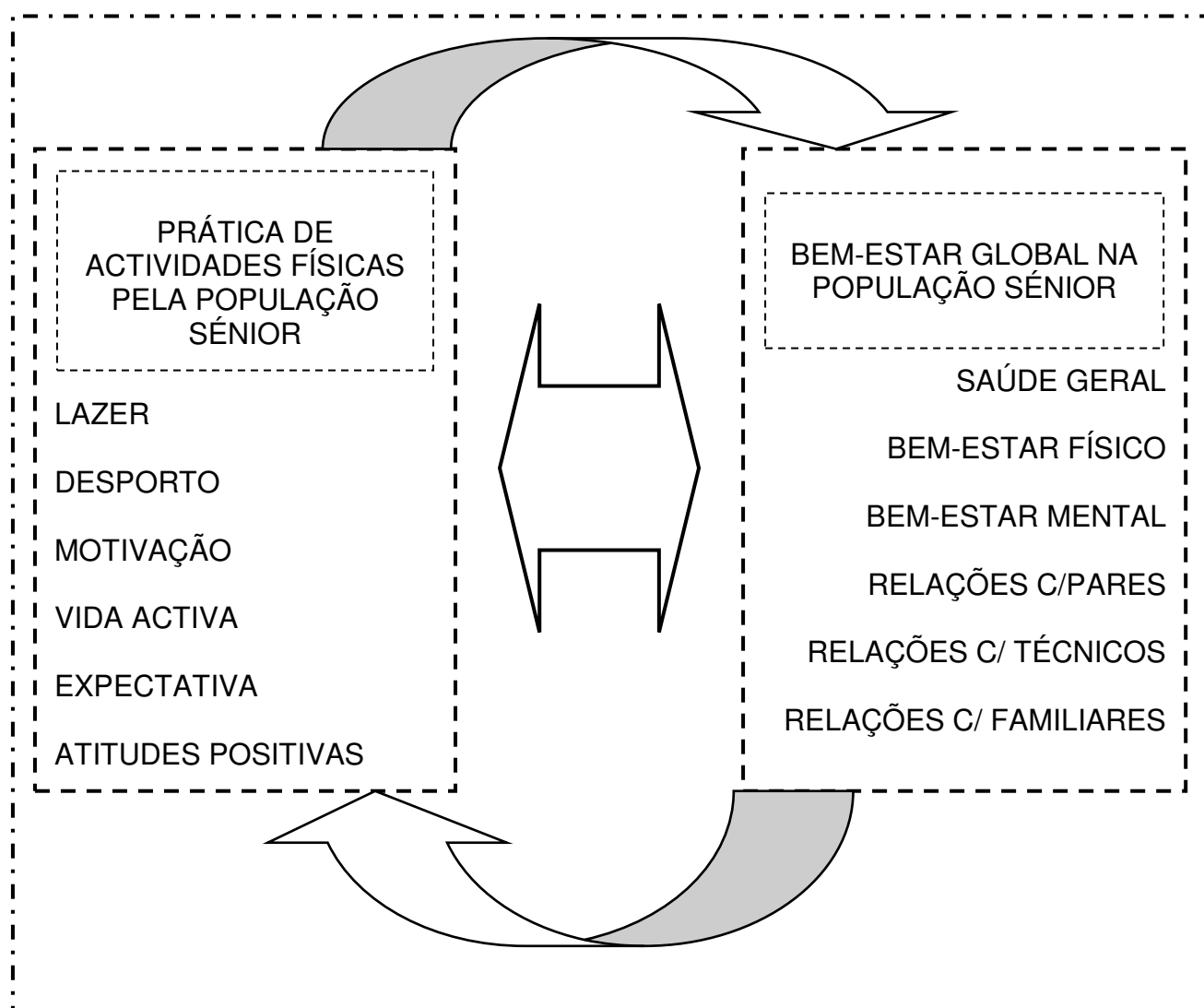
Os dados obtidos contribuíram para o conhecimento e aprofundamento da problemática da população sénior e permitiram averiguar as concepções da mesma, face à prática de actividades físicas. Concluímos que os senescentes avaliam a prática de actividades físicas como contributo importante para a promoção do bem-estar e para um envelhecer saudável. No que respeita aos professores, referem também a importância desta prática, contudo, alguns mencionam 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.

Senescentes e professores de Educação Física confirmam a importância da prática de actividades físicas para a promoção do bem-estar global da população sénior, ideia mencionada por diferentes autores (Bento, 1991; Sobral, 1993; Matsudo, 1993; Horta e Barata, 1995; Marques, 1996; Okuma, 1998; Barbosa, 2000; Carvalho, 2002; Forti, 2005 entre outros) que realizaram pesquisas sobre esta temática.

Ao analisarmos a Figura N.º 4 verificamos que existe uma articulação entre a prática de actividades físicas pela população sénior e a promoção do bem-estar global nessa mesma população, articulação essa que já referenciámos na primeira parte do trabalho. Verificamos também que a prática de actividades físicas pela população sénior poderá ser uma forma de lazer ou a continuação do desporto iniciado na juventude. Quem pratica estas actividades possui motivação, uma vida activa, uma expectativa de vida diferente de quem não pratica, e é detentor de atitudes positivas. Estes aspectos são essenciais para que exista a garantia da continuidade e, conseqüentemente sejam alcançados os benefícios da actividade física, que contribuirão para desencadear o bem-estar nos indivíduos seniores.

Verificando-se este bem-estar proporciona-se um bom estado de saúde geral, um bem-estar físico e mental, uma melhoria no relacionamento com os outros indivíduos pertencentes à sua faixa etária, com os técnicos/profissionais e com os elementos da sua família. Ocorrendo estes aspectos positivos, os indivíduos senescentes encontram-se mais preparados, mais voluntariosos e espontâneos face à prática das actividades físicas, dado que a prática destas actividades proporciona bem-estar e o bem-estar facilita a referida prática.

FIGURA N.º 4 – Representação da relação entre a prática de actividades físicas e o bem-estar global na população sénior

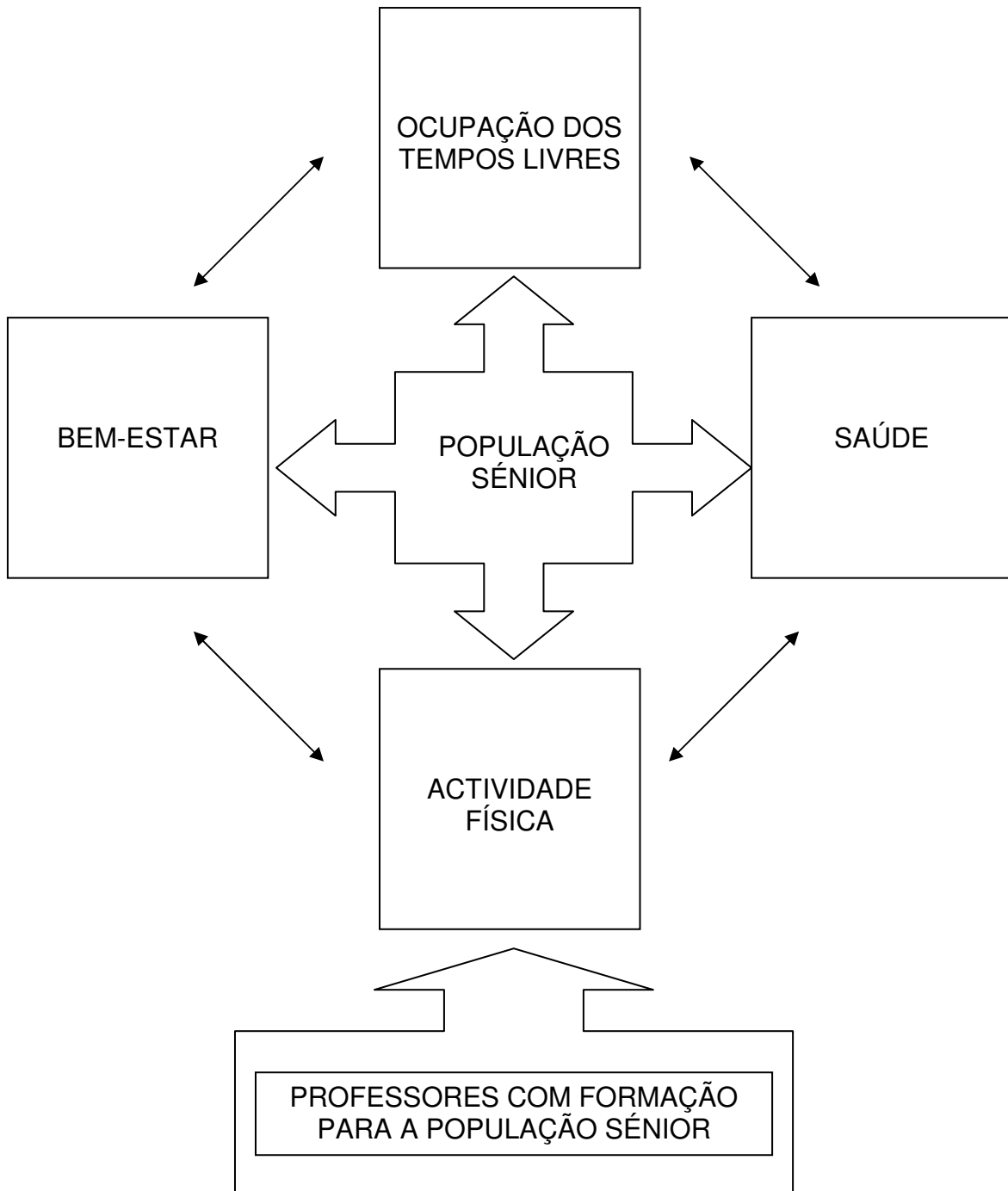


Com o decorrer do processo de envelhecimento verificam-se alterações significativas na maneira como a população sénior vive o seu dia a dia. Através da análise da Figura n.º 5 podemos verificar que a actividade física é uma acção privilegiada para integrar programas destinadas à população sénior, dado que procura dar resposta a questões da saúde, do bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos, numa perspectiva de lazer e ocupação dos tempos livres, contribuindo para a formação e desenvolvimento da sua personalidade. Ao praticar actividades físicas os indivíduos estão a contribuir para melhorar o seu bem-estar, a sua saúde geral e ao mesmo tempo ocupando o seu tempo livre de uma forma não sedentária. Mas, para que tal suceda é necessário que os professores possuam formação relacionada com este sector populacional.

Considerando que a formação deve ser permanente, pessoal e profissional e tendo em conta que um número significativo de docentes referiu não possuir formação necessária para trabalhar com este grupo específico, os objectivos indutores do plano de formação, que será apresentado no próximo capítulo, resultantes deste estudo foram determinados a partir das necessidades referidas pelos docentes.

É pois necessário dotar estes profissionais de formação que lhes permita trabalhar com este grupo específico. Esta formação deverá revestir-se de diversas formas e focalizar vários âmbitos. Através dela deverão ser desenvolvidas competências de observação, reflexão, acção, nova acção sobre a prática, com o objectivo de desenvolver capacidades de adaptação a situações novas e estratégias de resolução de problemas referentes à população sénior, sem esquecer que é essencial o domínio dos conceitos e das áreas de intervenção.

FIGURA N.º 5 – Representação da justificação para elaboração de um Plano de Formação
para Professores de Educação Física na área da população sénior



Os últimos anos foram acompanhados por um reforço substancial da intervenção na prática com a população sénior.

Verificámos pois, que as actividades físicas contribuem para o bem-estar da população sénior e que essa prática tem efeitos positivos. A maioria dos indivíduos seniores refere satisfação face às propostas de actividades físicas existentes e tem boa participação nessas actividades.

É importante o perfil do formador para o bom desenvolvimento das actividades físico/motoras podendo ser um dos factores de sucesso ou insucesso no desenvolvimento das mesmas. Sendo referido, também, como importante a existência de equipamentos e infra-estruturas.

As actividades físicas contribuem para manter a qualidade de vida, prevenir a perda de aptidões funcionais, retardar o envelhecimento, promover a convivência, participação e socialização, promover a ocupação dos tempos livres de forma não sedentária, promover a auto estima e a estética corporal.

Verificou-se que é importante promover o envolvimento da população sénior em programas próprios para o seu escalão etário.

Os docentes referem a importância de relações de respeito, comunicação acessível, boa disposição, relações interpessoais, motivação, empatia, inter-ajuda e valorização no trabalho com este escalão etário.

Um grande número de técnicos e profissionais poderá dirigir programas de actividades para adultos idosos, contudo verifica-se que necessitam não só de informação validada pela investigação, como também de formação pedagógica e científica.

Assim, é importante dotar os professores de Educação Física de conhecimentos que permitam melhoria das técnicas de intervenção com o objectivo de reajustar e renovar as

aptidões da população sénior às actividades físicas contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida da mesma.

10.1. PERSPECTIVAS DE INTERVENÇÃO NA FORMAÇÃO

Nos últimos tempos tornou-se muito habitual ouvirmos falar de formação, um processo que pode ajudar a resolver vários problemas e enfrentar novos desafios. Este processo define-se e especifica-se pelo público, pelos processos, pelas intenções e pelas referências, tendo em conta o informal, as situações imprevistas, os diálogos espontâneos resultantes dos saberes, os espaços e os tempos simbólicos que fazem parte da estrutura da formação.

Ocorre também uma preocupação com o reconhecimento dos saberes experimentais, proporcionando situações em que os formandos se reconhecem nos seus saberes e são capazes de assimilar na experiência os próprios saberes produzidos pelas experiências de formação.

A formação tem como objectivo a aquisição de competências profissionais relevantes com o fim de aumentar a auto-confiança e o sucesso dos formandos. Deve ser orientada para o desenvolvimento de qualidades pessoais e interpessoais.

No processo formativo devem ocorrer relações afectivo-assertivas, pois são consideradas relações de agrado, de sinceridade e de empatia contribuindo para a qualidade da formação e até mesmo da motivação do formando implicando também a motivação e realização pessoal e profissional do formador.

A maneira de dirigir um grupo em formação é também um elemento fundamental para a própria formação. Assenta no conhecimento da dinâmica e das relações interpessoais nos grupos de formação.

O processo de formação visa três objectivos:

- Aumentar as competências profissionais (“saber-fazer” e “saber o que fazer”);
- Promover o desenvolvimento pessoal em contexto social (“saber-ser” e “saber-estar”);
- Incentivar a criatividade, a participação e a capacidade de iniciativa (“saber-ser”).

A formação tem objectivos de um sistema que pretende efectivamente adoptar uma perspectiva de desenvolvimento pessoal e encorajar uma aprendizagem independente:

- Encorajar os formandos a serem mais responsáveis pelo seu próprio processo de aprendizagem;
- Fornecer aos formandos a possibilidade de envolverem a sua própria experiência e usá-la como fonte de aprendizagem;
- Adequar os programas às necessidades reais dos formandos;
- Encorajar uma aprendizagem orientada para a resolução de problemas.

O sucesso do processo formativo depende basicamente da eficácia da sua preparação e das competências do formador. Este deve ter paixão por transmitir saberes, saber fazer a condução dos processos e da regulação dos grupos e possuir prazer por continuar a aprender. É fundamental que o formador tenha competências de assertividade para poder participar com sucesso no referido processo.

Uma situação de formação implica que o formador articule teorias e práticas de modo a possibilitar a aquisição de conhecimentos ou de noções, aprendizagem de gestos, hábitos, atitudes e o desenvolvimento do pensamento.

Os formadores devem ter atitudes e comportamentos pedagógicos no sentido de:

- motivar os formandos para a aprendizagem, relacionando necessidades e interesses com a sua visão do mundo e com experiências anteriormente adquiridas;
- adequar a formação ao nível de desenvolvimento dos formandos e relacioná-la com conhecimentos, atitudes e comportamentos já adquiridos;
- fornecer informações, indicar dados, alargar horizontes que facilitem a compreensão, a organização e a retenção de conhecimentos;
- levar os formandos a compreender os objectivos das aprendizagens;
- abordar a prática como modo de aprendizagem significativa – “saber fazer” e “saber o que fazer”;
- saber aplicar conhecimentos, capacidades e competências a situações reais e relacioná-los com novas situações.

É também necessária uma adequada formação teórica que forneça ao formando instrumentos de reflexão ou de leitura para uma análise adequada das possíveis situações profissionais com que virá a confrontar-se, permitindo-lhe actuar de forma fundamentada e não “às cegas” face a essas situações. Neste sentido, os formandos devem ser sensibilizados para as teorias científicas e para as implicações realizadas segundo um enquadramento nestas teorias, de forma a fundamentarem a modificação de certas “teorias implícitas”, através do confronto entre estas e as alternativas fornecidas pelas teorias científicas.

O formador não deve ser visto somente em termos instrumentais ou como meio de transmissão de conteúdos, incidindo a formação sobretudo nos conhecimentos a transmitir e nas metodologias a utilizar, mas como um sujeito que se procura realizar na sua profissão, apresentando-se a comunicação e a troca de experiências profissionais como meios de formação para a tomada de consciência de novas práticas possíveis, de novas

expectativas e de um maior empenhamento profissional. O trabalho em equipa pode permitir a redução do isolamento, o fornecimento de apoio ou suporte social, a convergência nas estratégias utilizadas para a resolução de problemas, bem como a aprendizagem e o desenvolvimento profissional dos formandos.

Depois dos dados recolhidos e considerando que a formação deve ser permanente, pessoal e profissional, a elaboração do plano de formação, que apresentaremos no capítulo seguinte, tem por base a perspectiva de formação referida por Rodrigues e Esteves (1993), dado que esta se constitui tendo em conta as preocupações, as dificuldades e os interesses dos formandos.

Neste sentido, poderemos mencionar que a formação assenta nas necessidades entendidas como uma realidade, sendo uma necessidade largamente reconhecida por todos os intervenientes. Ela constrói-se através de um trabalho de flexibilidade crítica sobre as práticas e de reconstrução contínua da identidade pessoal. Ocorre um investimento na pessoa e valoriza-se o saber da experiência. A análise de necessidades de formação, como modalidade de formação, implica e responsabiliza todos os intervenientes, durante o decorrer do processo.

Como a formação tem sempre subjacente a vertente da educação permanente, referida no relatório para a UNESCO, elaborado pela Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, esta é basilar e não deve ser esquecida, dado que a mesma é o ponto de partida, é um investimento onde os formandos adquirem conhecimentos e saberes.

A formação, realizada com base na análise das necessidades de formação, é uma vantagem, não apenas pelos conhecimentos e saberes que fornece mas também pelas pistas encontradas que poderão modificar de forma positiva a formação inicial, ocorrendo um levantamento de questões que possibilitam uma articulação entre a teoria e a prática.

A formação deve ter em conta os próprios formandos, as suas dificuldades, as suas expectativas e a sua experiência.

Os objectivos, que deram suporte aos conteúdos do plano de formação que apresentamos, decorreram das necessidades e das preocupações dos entrevistados, tendo em conta a sua experiência e a reflexão sobre a mesma, num determinado contexto educativo e social.

O plano de formação, que apresentamos, prende-se com várias interpretações, que vão do acto de formar, ao efeito de formar ou mesmo ao modo de formar. Implica a transmissão de conhecimentos, a transmissão de valores e de saber-ser, ao mesmo tempo proporciona transformações na personalidade de quem se forma, proporcionando a integração de dados novos que produzem interferências nas estruturas cognitivas, afectivas e sociais já existentes. Serão desenvolvidas competências e posturas fundamentais, pois a maneira como o mundo se perspectiva e prospectiva implica a necessidade de os profissionais saberem adequar as suas respostas às mais variadas e diversas solicitações.