

ANEXO I

GLOSSÁRIO

Para um melhor entendimento da investigação apresentamos de seguida um conjunto de conceitos utilizados e o seu respectivo significado.

Actividade física - movimento voluntário produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num gasto energético, englobando os movimentos realizados no trabalho, nas actividades domésticas e no tempo livre.

Ancião - elemento da sociedade com muita idade, possuidor de aspectos positivos como a moderação, a sabedoria e a experiência.

Aposentação - acto ou efeito de aposentar ou de se aposentar.

Aposentado - conceito sócio-cultural que não se refere a aspectos biológicos do indivíduo mas sim ao facto de já não exercer actividade laboral

Aprendizagem - acção ou efeito de aprender, aquisição, mediante uma actividade de ensino, dos conhecimentos necessários sobre determinado desempenho.

Aprendizagem ao Longo da Vida - a responsabilidade de cada sujeito em relação ao desenvolvimento do seu itinerário educativo, com o objectivo de promover o seu bem estar global.

Auto-imagem – corresponde à imagem que cada indivíduo tem de si mesmo.

Auto-estima – diz respeito à estima que cada indivíduo tem de si próprio, à opinião favorável de si mesmo.

Bem-estar - situação agradável do corpo e do espírito caracterizada por momentos de tranquilidade e de prazer.

Educação de Adultos – instrumento ao serviço de uma adaptação individual, diferente da concepção educativa, orientado para o aperfeiçoamento pessoal e transformação social.

Envelhecimento – consiste na perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do indivíduo às condições do ambiente, é um processo dinâmico, diferencial e heterogéneo.

Envelhecimento biológico – processo que aumenta na fase da velhice.

Envelhecimento demográfico - aumento progressivo dos indivíduos com idades avançadas relativamente ao grupo total de idosos.

Envelhecimento primário – período que se inicia numa determinada fase da vida e que avança com o passar dos anos, ocorrendo neste período mudanças intrínsecas ao processo de envelhecimento irreversíveis, progressivas e universais.

Envelhecimento secundário – período onde as mudanças são causadas por doenças dependendo da idade, apresentando o organismo uma crescente vulnerabilidade com o passar dos anos.

Envelhecimento social – conceito relacionado com a privação de determinados papéis sociais.

Envelhecimento terciário – período correspondente ao declínio terminal caracterizado por um amplo acréscimo de perdas num espaço relativamente curto, culminando com a morte.

Época de formação – período onde o indivíduo conquista competências e conhecimentos, que lhe permitem alternar determinados comportamentos.

Fase de produção - período em que o indivíduo se encontra no apogeu do seu potencial, vivendo na sociedade actual o seu momento mais produtivo.

Fase da não produtividade – período onde ocorre a diminuição da acção física e de actividades que são resultantes desta acção.

Formação - acto ou efeito de formar ou de se formar.

Idade - dimensão da organização social, de acordo com a qual se estabelecem divisões do ciclo de vida.

Idoso - indivíduo que tem muita idade, pessoa de idade avançada;

Improdutividade - incapacidade para a produção

Lazer – período caracterizado por vagar, ócio, descanso, repouso.

Longevidade - qualidade do longevo, vida longa.

Longevo - indivíduo que dura muito, com muita idade.

Mito - uma representação que se baseia em ideias pré concebidas acerca de um determinado aspecto da realidade

Reforma – período correspondente ao afastamento do mundo laboral provocando alterações significativas no que respeita ao decréscimo ou redução total da actividade, ocorrendo grande disponibilidade para a prática de actividades de lazer, de realização pessoal e de investimento na sua própria pessoa

Saúde – conceito abrangente que engloba a noção de bem-estar físico, emocional e social.

Sedentário - indivíduo que possui uma vida sedentária.

Senescência – período marcado por declínios concretos no funcionamento do corpo, declínio involutivo em função da idade (envelhecimento), simétrico do desenvolvimento evolutivo.

Senescente – indivíduo com muita idade.

Senilidade – fase da vida onde são visíveis os factores da involução psíquica, fundamentalmente ao nível emocional, intelectual e de comportamento correspondendo ao decréscimo natural das capacidades físicas e mentais próprias do processo de envelhecimento. Corresponde ao estado de enfraquecimento fisiológico e sobretudo mental, que ultrapassa de maneira notória o grau normal de involução, de senescência, que corresponderia à idade real, e que é dependente de factores patológicos cuja origem pode ser hereditária.

Sénior – pessoa mais velha.

Velhice – fase da vida onde se manifestam determinados sinais e sintomas físicos e mentais, por vezes denominada de última fase da vida, onde ocorrem interferências biológicas e sócio-culturais.

Velhice bem sucedida – fase da vida decorrente da estimulação nos domínios comportamentais onde o sujeito possui um melhor nível de funcionamento e promoção dessa função através de estratégias de treino e de objectivos para aperfeiçoar a sua actividade.