

## 9. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Feita a recolha dos questionários, iniciámos o tratamento da informação neles contida.

A apresentação e a análise dos resultados apresentada foram elaboradas tendo em conta o conteúdo teórico do nosso estudo, bem como a opção metodológica que constituiu a orientação da nossa pesquisa.

Com base no enquadramento teórico e nos objectivos do estudo, para tratamento dos dados dos questionários, construímos duas bases de dados adaptadas à inscrição da recolha efectuada, nas quais foram registados os dados compilados.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado através da aplicação informática, SPSS (Statistical Package for the Social Science), tendo para tal sido codificadas as respostas dos questionários e a sua numeração sequencial, criando-se as variáveis em SPSS.

Na análise efectuada, articulámos a revisão da literatura, com a feitura de gráficos e tabelas, sendo as conclusões apresentadas em síntese antes de cada um dos respectivos gráficos ou tabelas.

Para as questões abertas e mistas procedemos à análise de conteúdo através de um método que nos permitiu recolher toda a informação contida nas respostas em conformidade com o nosso objectivo.

A análise de dados será apresentada para os dois estudos, senescentes e professores de Educação Física, sendo apresentada uma análise descritiva dos itens, acompanhada da apresentação de gráficos e quadros com os resultados obtidos.

Os dados que se apresentam a seguir, resultam de um tratamento estatístico das questões que constituíam os inquéritos por questionário, aplicados à amostra.

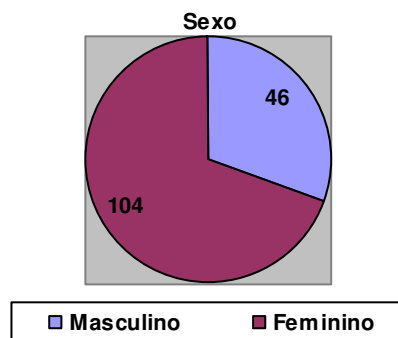
## 9.1. ESTUDO 1

O Estudo 1 resultou da aplicação dos questionários à amostra 1, composta por 150 senescentes saudáveis, sem dificuldades de orientação no tempo e no espaço, e realizando as actividades da vida diária de forma independente.

### 9.1.1. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO INQUIRIDA

No que se refere ao sexo dos inquiridos senescentes, Gráfico n.º 1, constata-se, de imediato, uma prevalência do sexo feminino (104 idosas), aspecto que poderá também estar associado à própria caracterização demográfica do nosso país, inclusive na região do Alentejo. Assim temos 69,33% de indivíduos do sexo feminino e 30,66% do sexo masculino.

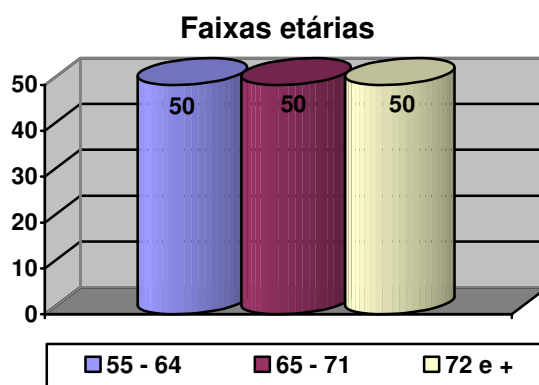
GRÁFICO N.º 1 – Distribuição de senescentes por sexo



Como se pode ver pelo Gráfico n.º 2, o mesmo acontece com a idade da população senescente alvo do estudo. Houve a preocupação de auscultar a opinião de forma diversificada da população sénior, pelo que, de acordo com as faixas etárias definidas e com base nos pressupostos de bem-estar físico e psíquico e índices de envelhecimento,

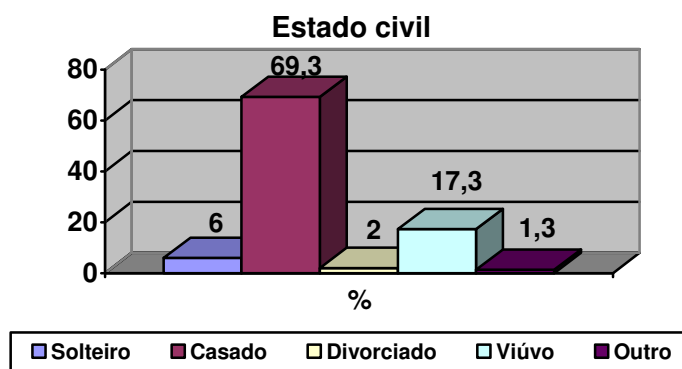
foram inquiridos 50 idosos de cada faixa etária. No entanto, há a acrescentar que a média de idades dos idosos corresponde aos 67 anos, com idades mínimas e máximas compreendidas entre os 55 e os 90 anos respectivamente e os 66 anos são a idade que maior número de idosos tem.

GRÁFICO N.º 2 – Distribuição dos senescentes por faixa etária



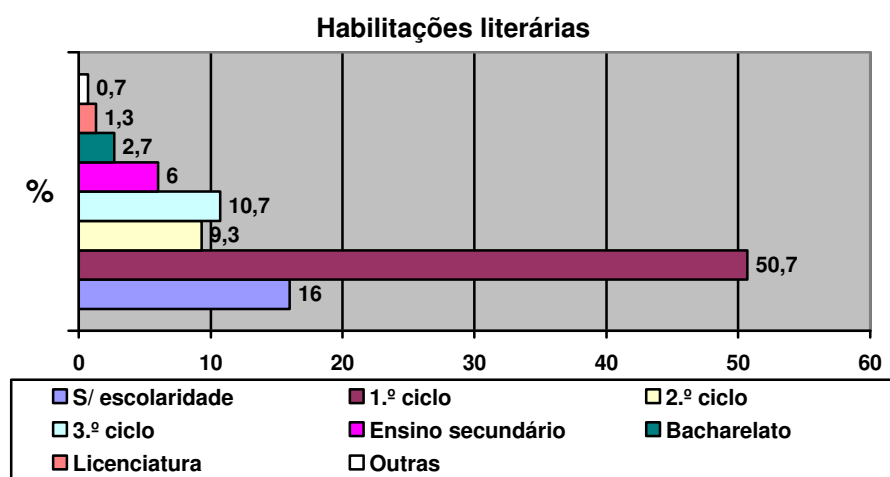
No que diz respeito ao estado civil da população idosa, Gráfico n.º 3, é perceptível a elevada representatividade dos inquiridos que são casados (cerca de 70 %), havendo ainda uma percentagem significativa de inquiridos viúvos (17,3 %).

GRÁFICO N.º 3 – Distribuição dos senescentes por Estado Civil



Como se pode ver pelo Gráfico n.º 4, as habilitações literárias que a maior percentagem de longevos inquiridos possui são o 1.º ciclo do ensino básico, havendo cerca de 50 % de senescentes com esse nível de ensino. Ainda de salientar a percentagem de analfabetismo (16 %) existente ou o nível de escolaridade intermédia equivalente ao 3.º ciclo (10,7 %). As restantes percentagens apresentadas não têm valor representativo, factor justificado pela invulgar continuidade dos estudos por parte da população senescente.

GRÁFICO N.º 4 – Distribuição dos senescentes por Habilitações Literárias



Pela análise da Tabela n.º 1, verificámos que a área profissional dos inquiridos varia consideravelmente, sendo que a profissão com maior expressão é a de doméstica (30 casos), havendo também 22 trabalhadores rurais, factor que poderá relacionar-se com a predominância do sector primário. Outras 3 áreas profissionais com valores relevantes face ao valor da amostra são as costureiras (11 inquiridos), empregados fabris (14 casos) e os funcionários públicos (10 idosos). A componente dos empregados fabris pode relacionar-se com a existência das indústrias, com uma vertente associada à agricultura, assim como os organismos públicos assumirem, desde sempre, uma importância

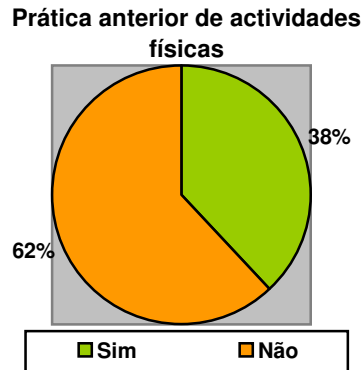
significativa na área económica, na medida em que, actualmente, são as maiores entidades empregadoras.

TABELA N.º 1 – Distribuição de senescentes por profissão

|                          | Frequência |                         | Frequência |
|--------------------------|------------|-------------------------|------------|
| Administrativa           | 1          | Enfermeiro              | 5          |
| Auxiliar acção educativa | 6          | Fisioterapeuta          | 2          |
| Cabeleireira             | 1          | Funcionário dos CTT     | 3          |
| Cobrador                 | 1          | Funcionário público     | 10         |
| Comerciante              | 6          | GNR                     | 1          |
| Construção civil         | 4          | Mecânico                | 2          |
| Costureira               | 11         | Médico                  | 1          |
| Cozinha                  | 2          | Motorista               | 4          |
| Doméstica                | 30         | Padeira                 | 1          |
| Electricista             | 2          | Pintor/Artista plástico | 1          |
| Empregada bancária       | 1          | Professor               | 4          |
| Empregada lavandaria     | 1          | PSP                     | 1          |
| Empregada limpeza        | 1          | Sapateiro               | 1          |
| Empregado balcão         | 5          | Serralheiro             | 4          |
| Empregado estufa         | 1          | Tecedeira               | 1          |
| Empregado fabril         | 14         | Trabalhador rural       | 22         |
| Total                    | 150        |                         |            |

Pela observação do Gráfico n.º 5, verificámos que do total da amostra, 62 % dos inquiridos afirmou não ter praticado anteriormente actividades físicas, contra os 38 % de seniores com prática nessa área ao longo da sua vida.

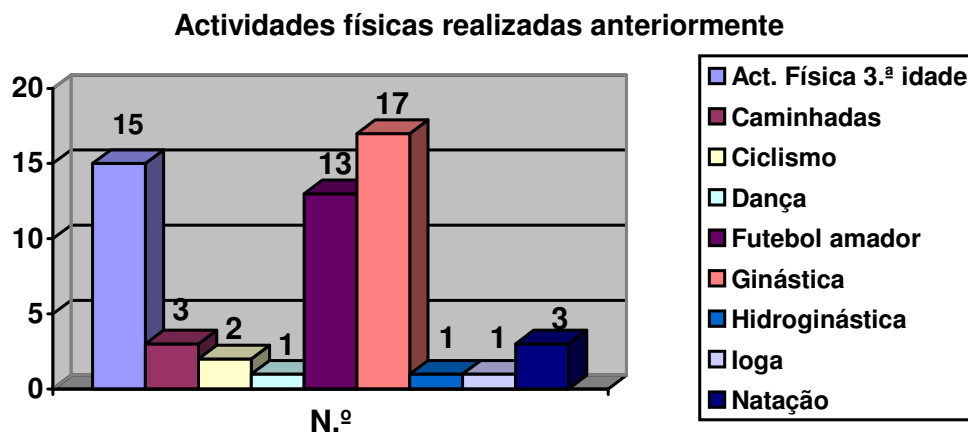
GRÁFICO N.º 5 – Distribuição dos senescentes por prática anterior de actividades físicas



Relativamente aos senescentes que já realizaram actividades físicas ao longo da vida, Gráfico n.º 6, existe predominância da Ginástica (17 indivíduos), Actividade Física da 3.<sup>a</sup> Idade (15 casos), que se refere a um programa com práticas de ginástica de manutenção e hidroginástica, e futebol amador (13 idosos). No entanto, foram ainda referidas outras actividades físicas, tais como caminhadas, ciclismo, dança, hidroginástica, ioga e natação. Com esta prática as pessoas de idade mantêm as suas faculdades e simultaneamente conservam as competências que lhes permitem relacionar-se com o meio de forma positiva.

GRÁFICO N.º 6 – Distribuição dos senescentes por actividades físicas realizadas

anteriormente



Na Tabela n.º 2, verificámos que em relação ao tempo que praticam essas mesmas actividades físicas, existe tendência dos senescentes para uma prática recente que vai até cerca dos 6 anos, cujas práticas mais expressivas são de 2 anos (6 %), 3 ou 10 anos (4 %) e 1, 6 ou 15 anos (3,3 %).

Todos os senescentes (100 %) que fizeram parte da amostra actualmente praticarem actividades físicas.

Este factor poderá estar associado à consciência crescente da importância de actividades físicas na saúde e bem-estar da população sénior. É importante que esta população mantenha esta prática, adoptando uma forma de vida mais activa, iniciada na idade mais jovem e continuando-a até à idade avançada.

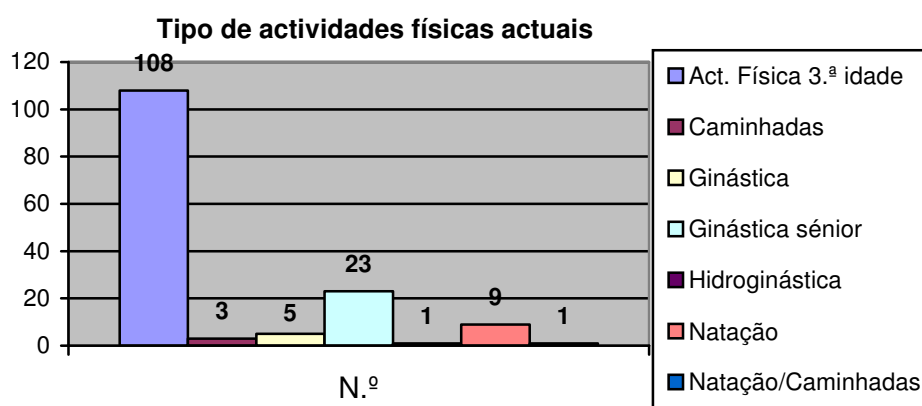
TABELA N.º 2 - Distribuição dos senescentes por tempo de actividades físicas  
realizadas

|         | Frequência | %     |
|---------|------------|-------|
| 1 ano   | 5          | 3,3   |
| 2 anos  | 9          | 6,0   |
| 3 anos  | 6          | 4,0   |
| 4 anos  | 2          | 1,3   |
| 5 anos  | 4          | 2,7   |
| 6 anos  | 5          | 3,3   |
| 7 anos  | 1          | ,7    |
| 8 anos  | 4          | 2,7   |
| 9 anos  | 1          | ,7    |
| 10 anos | 6          | 4,0   |
| 15 anos | 5          | 3,3   |
| 16 anos | 1          | ,7    |
| 18 anos | 1          | ,7    |
| 20 anos | 1          | ,7    |
| 22 anos | 1          | ,7    |
| 25 anos | 1          | ,7    |
| 30 anos | 1          | ,7    |
| Total   | 150        | 100,0 |

No Gráfico n.º 7, constatámos que quase  $\frac{3}{4}$  dos inquiridos estão inseridos no programa Actividade Física da 3.<sup>a</sup> Idade, envolvendo 108 senescentes. Para além dessas actividades físicas, existem ainda inquiridos (23) a praticar ginástica sénior ou outro tipo de ginástica (5 casos), natação (9 indivíduos), caminhadas e hidroginástica, havendo também quem pratique duas modalidades em simultâneo (natação e caminhadas).

O tempo de realização desta prática também é importante, segundo o relato de vários autores, o risco de doenças cardiovasculares crónicas decresce quando os indivíduos praticam actividades físicas aeróbias durante 30 ou mais minutos, três ou mais vezes durante a semana.

GRÁFICO N.º 7 – Distribuição dos senescentes por tipo de actividades físicas realizadas presentemente



A ocupação dos tempos livres é extremamente importante numa fase da vida em que os indivíduos deixam de trabalhar e passam a ter maior disponibilidade de tempo. Deste modo, foi questionado aos inquiridos quais as suas principais ocupações, tendo obtido os seguintes resultados.

Como principal ocupação, Tabela n.º 3, os idosos apontaram a prática de desporto, tendo esta obtido 98,7 %, o que de facto vai de encontro às variáveis anteriores que apontam que a totalidade da amostra tem comportamentos de prática de actividades físicas. Ainda de salientar dois indivíduos cuja ocupação principal passa por confeccionar labores e ler livros.

TABELA N.º 3 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 1

|                        | Frequência | %     |
|------------------------|------------|-------|
| Praticando desporto    | 148        | 98,7  |
| Confeccionando labores | 1          | ,7    |
| Lendo livros           | 1          | ,7    |
| Total                  | 150        | 100,0 |

Como segunda linha, Tabela n.º 4, de ocupação dos tempos livres, os inquiridos apontam a confecção de labores, com o valor de 41,3 %, assim como a leitura de jornais (9,3 %) e a assistir a programas de televisão (8 %).

TABELA N.º 4 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 2

|                                 | Frequência | %     |
|---------------------------------|------------|-------|
| Praticando caça e pesca         | 4          | 2,7   |
| Confeccionando labores          | 62         | 41,3  |
| Realizando actividades musicais | 8          | 5,3   |
| Lendo jornais                   | 14         | 9,3   |
| Lendo revistas                  | 7          | 4,7   |
| Lendo livros                    | 7          | 4,7   |
| Assistindo a filmes no cinema   | 3          | 2,0   |
| Frequentando o café             | 8          | 5,3   |
| Vendo TV                        | 12         | 8,0   |
| Viajando                        | 6          | 4,0   |
| Conversando com os amigos       | 8          | 5,3   |
| Fazendo passeios a pé           | 9          | 6,0   |
| Gestão financeira / económica   | 1          | ,7    |
| Actividades religiosas          | 1          | ,7    |
| Total                           | 150        | 100,0 |

Na Tabela n.º 5 , como terceira ocupação, destacam-se as conversas com os amigos (19,3 %), mas também a televisão (27 %), os passeios a pé (16,7 %) e as viagens (10,7 %).

TABELA N.º 5 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 3

|                                   | Frequência | %    |
|-----------------------------------|------------|------|
| Realizando actividades musicais   | 2          | 1,3  |
| Lendo jornais                     | 7          | 4,7  |
| Lendo revistas                    | 13         | 8,7  |
| Lendo livros                      | 9          | 6,0  |
| Assistindo a filmes no cinema     | 3          | 2,0  |
| Frequentando o café               | 7          | 4,7  |
| Vendo TV                          | 27         | 18,0 |
| Viajando                          | 16         | 10,7 |
| Conversando com os amigos         | 29         | 19,3 |
| Fazendo passeios a pé             | 25         | 16,7 |
| Utilizando a Internet             | 1          | ,7   |
| Gestão financeira / económica     | 3          | 2,0  |
| Deslocando-se a consultas médicas | 5          | 3,3  |
| Actividades religiosas            | 2          | 1,3  |
| Total                             | 149        | 99,3 |

Na Tabela n.º 6, a realização de passeios a pé e as conversas com os amigos são apontadas como ocupações principais com 30,7 % e 21,3 % respectivamente, encontrando-se estas em quarto lugar. Também referidas as deslocações a consultas de rotina (10 %) e a participação em actividades religiosas (8 %) que começam a ter alguma expressividade.

TABELA N.º 6 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 4

|                                     | Frequência | %    |
|-------------------------------------|------------|------|
| Lendo revistas                      | 2          | 1,3  |
| Assistindo a filmes no cinema       | 1          | ,7   |
| Frequentando o café                 | 3          | 2,0  |
| Vendo TV                            | 9          | 6,0  |
| Viajando                            | 5          | 3,3  |
| Conversando com os amigos           | 32         | 21,3 |
| Fazendo passeios a pé               | 46         | 30,7 |
| Utilizando a Internet               | 3          | 2,0  |
| Gestão financeira / económica       | 4          | 2,7  |
| Deslocando-se a consultas médicas   | 10         | 6,7  |
| Deslocando-se a consultas de rotina | 15         | 10,0 |
| Actividades religiosas              | 12         | 8,0  |
| Assistindo actividades desportivas  | 6          | 4,0  |
| Total                               | 148        | 98,7 |

Por último, na Tabela n.º 7, os senescentes reforçam a ideia de participação em actividades religiosas com 32,7 %, assim como a realização de passeios a pé (16 %) ou a própria assistência a actividades de carácter desportivo (22 %). De salientar o número de idosos que aponta outras actividades na sua ocupação dos tempos livres, passando elas por cuidar de familiares (que normalmente são os netos), jardinagem, actividades agrícolas, cuidar da casa, culinária, pintura, frequência de cursos de alfabetização ou bricolage.

Neste sentido, Berger e Mailloux-Poirier (1995:120) opinam que “*O modo como as pessoas de idade se comportam indica-nos a medida do seu desejo de se adaptar e mudar.*” Nesta fase da vida, onde há disponibilidade, é importante o aproveitamento das

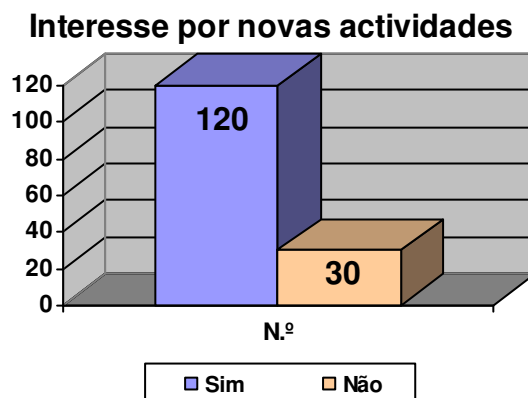
várias actividades, as quais são de grande utilidade para os idosos e para a sociedade, elas permitem a sua integração na sociedade e contribuem para manter um bom estado de saúde. Na opinião das mesmas autoras (1995: 556) “o valor que se atribui aos tempos livres depende do grupo cultural a que a pessoa pertence” e a actual população sénior não foi detentora de grandes oportunidades de “compreender e praticar actividades de tempos livres na mesma medida em que têm hoje os jovens que as consideram vitais.” Contudo, verifica-se que actualmente existe um significativo número de indivíduos idosos que atribui importância à ocupação dos tempos livres, procurando fazê-lo de uma forma mais activa.

TABELA N.º 7 - Distribuição dos senescentes por principais ocupações – Ocupação 5

|                                     | Frequência | %     |
|-------------------------------------|------------|-------|
| Viajando                            | 2          | 1,3   |
| Conversando com os amigos           | 5          | 3,3   |
| Fazendo passeios a pé               | 24         | 16,0  |
| Utilizando a Internet               | 6          | 4,0   |
| Gestão financeira / económica       | 1          | ,7    |
| Deslocando-se a consultas médicas   | 3          | 2,0   |
| Deslocando-se a consultas de rotina | 11         | 7,3   |
| Actividades religiosas              | 49         | 32,7  |
| Assistindo actividades desportivas  | 16         | 10,7  |
| Outra                               | 33         | 22,0  |
| Total                               | 150        | 100,0 |

Paralelamente às actividades referidas na ocupação dos tempos livres dos idosos inquiridos, e quando questionados sobre o interesse ou vontade em desenvolver novas actividades, 80 % dos senescentes responderam afirmativamente ( Gráfico n.º 8).

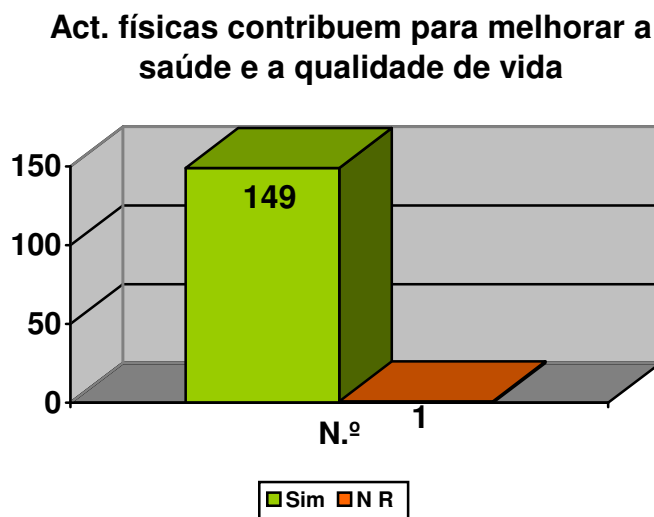
GRÁFICO N.º 8 – Distribuição dos senescentes por interesse por novas actividades



Como podemos verificar pelo Gráfico n.º 9, consciência, por parte da população sénior, sobre a prática regular de actividades físicas e as suas repercussões ao nível da melhoria da sua saúde e qualidade de vida é amplamente confirmada através da percentagem de inquiridos (149 indivíduos) que consideram esse factor no seu trajecto de vida, havendo um único idoso que não responde à questão.

Shephard (2003) refere também o impacto positivo que a prática de actividade física regular desencadeia sobre os variados aspectos da saúde física dos indivíduos. Os efeitos verificam-se nas capacidades funcionais, na qualidade de vida e na saúde mental do sujeito senescente.

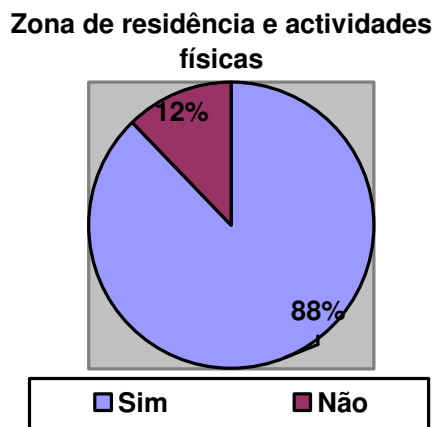
GRÁFICO N.º 9 – Distribuição dos senescentes sobre se a prática regular de actividades físicas contribui para melhorar a saúde e qualidade de vida



No Gráfico n.º 10, observámos que apesar de existir actualmente uma variedade considerável em termos de oferta de actividades físicas, existe ainda uma percentagem de inquiridos (12 %) que considera que a zona em que reside não oferece condições para o desenvolvimento de actividades físicas, aspecto que não é concordante com a opinião da grande maioria dos inquiridos (88 %).

Para a população sénior, a satisfação da necessidade de recreação é facultada pela existência de condições que permitam o livre acesso a actividades de ocupação de tempos livres diversificadas. Pois, tal como referem Berger e Mailloux-Poirier (1995:555), *“as pessoas idosas que têm acesso a estabelecimentos onde as actividades de tempos livres estão estruturadas às suas necessidades têm muito mais hipóteses de satisfazer a sua necessidade de se recrear”* tornando-se geralmente activos e mais participativos na sociedade.

GRÁFICO N.º 10 – Distribuição dos senescentes por zona de residência e condições de desenvolvimento de actividades físicas



Importante é o facto de compreender quais os motivos que levam os inquiridos à prática de actividades físicas. Assim, através da Tabela n.º 8, verificámos que cerca de 50 % dos senescentes que fizeram parte da amostra salientam o factor da melhoria da saúde, havendo também idosos que salientaram o aspecto de fazer o que gostam (14,7 %), sentirem-se activos (13,3 %), aumentarem as capacidades físicas (4,7 %) e estarem ocupados (4 %). Também houve quem referisse o convívio (11 indivíduos) e a boa disposição (1 indivíduo).

Na opinião de Guedes (1995), o contributo da actividade físico/motora para a saúde, está associado à redução do risco para a saúde, com que cada indivíduo se depara durante a sua vida. Vários estudos realizados comprovam a presença de uma forte afinidade entre o baixo nível de prática de actividades físicas e o aparecimento e o desenvolvimento de doenças degenerativas. Matsudo e Matsudo (2000), salientam que o sedentarismo é um factor de risco com grande influência nos indivíduos, contribuindo para o decréscimo da longevidade, para o aumento da mortalidade em 60% e provocando riscos de 90% na manifestação de doenças cardiovasculares.

Vários autores opinam que a vida sedentária estabelece um conjunto de acontecimentos fisiológicos que estimulam o aumento do decréscimo da capacidade aeróbia máxima, da força muscular, das respostas motoras, da capacidade funcional geral.

TABELA N.º 8 - Distribuição dos senescentes por razões para a prática de actividades físicas

|                              | Frequência | %     |
|------------------------------|------------|-------|
| Estar ocupado                | 6          | 4,0   |
| Aumentar capacidades físicas | 7          | 4,7   |
| Sentir-se activo             | 20         | 13,3  |
| Fazer o que gosta            | 22         | 14,7  |
| Melhorar a saúde             | 83         | 55,3  |
| Outra                        | 12         | 8,0   |
| Total                        | 150        | 100,0 |

Muitas ideias e sentimentos surgem nesta fase da vida aos idosos, despertando, possivelmente, comportamentos associados a essas mesmas percepções e emoções. O conceito que reúne maior consenso entre os inquiridos é o Respeito com 84 % dos idosos a salientarem-no. Outros sentimentos são o de Carinho com 30,7 % (mais 8,7 %) e o de Sabedoria com 38 % (mais 11,3 %), havendo ainda outros com valores relevantes, tais como a Experiência (30,7 % mais 18,7 %), a Solidão (25,3 %) e outros, nomeadamente o Amor (10 senescentes), Abandono (3 indivíduos) ou Conhecimentos, Consciência da Vida, Empatia, Gratidão e Isolamento (Tabela n.º 9).

Todos os indivíduos necessitam de ser respeitados e sentirem que são respeitados. É importante que exista respeito por nós próprios para possuímos capacidade de respeitar o próximo, dado que o respeito só pode ser demonstrado se fizer parte de nós próprios.

Em relação ao respeito, Lazure (1994) opina que o mesmo não é característico da relação de ajuda mas, é sim um atributo indispensável, é uma virtude, são manifestações que descobrem maneiras de se exprimir nos comportamentos servindo de fundamento para atitudes positivas.

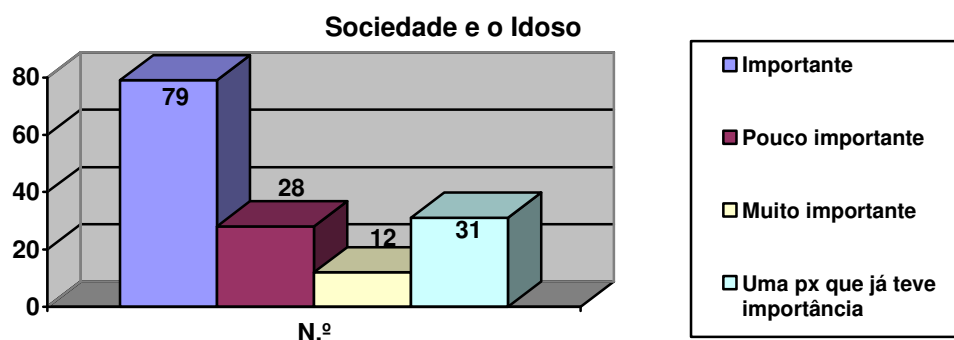
TABELA N.º 9 - Distribuição dos senescentes por ideia/sentimento em relação a esta fase da vida

| Ideia 1 – Fase da vida |     |       | Ideia 2 – Fase da vida |     |      | Ideia 3 – Fase da vida |     |      |
|------------------------|-----|-------|------------------------|-----|------|------------------------|-----|------|
|                        | N.º | %     |                        | N.º | %    |                        | N.º | %    |
| Respeito               | 126 | 84,0  | Decadência             | 1   | ,7   | Doença                 | 4   | 2,7  |
| Decadência             | 1   | ,7    | Carinho                | 72  | 48,0 | Experiência            | 28  | 18,7 |
| Carinho                | 13  | 8,7   | Doença                 | 8   | 5,3  | Tristeza               | 4   | 2,7  |
| Doença                 | 2   | 1,3   | Experiência            | 46  | 30,7 | Sabedoria              | 57  | 38,0 |
| Experiência            | 7   | 4,7   | Tristeza               | 5   | 3,3  | Solidão                | 38  | 25,3 |
| Tristeza               | 1   | ,7    | Sabedoria              | 17  | 11,3 | Outra                  | 18  | 12,0 |
| Total                  | 150 | 100,0 | Total                  | 149 | 99,3 | Total                  | 149 | 99,3 |

Pela análise do Gráfico n.º 11, reconhecemos que na opinião de 79 inquiridos, a Sociedade acha que o longo é importante, no entanto, existem senescentes que não estão de acordo e consideram que o idoso é uma pessoa que já teve importância (31 indivíduos) ou que é pouco importante (28 indivíduos). Bem menor é o número de inquiridos que tem uma percepção diferente, cuja opinião aponta para uma continuidade do papel do idoso na sociedade, referindo que é muito importante (12 idosos).

A entrada nesta fase da vida proporciona que se aceitem ou não novos papéis na sociedade. Se o senescente considerar que a sociedade o acha importante ocorre uma situação de satisfação de vida e a adaptação a esta etapa sucede de forma mais favorável.

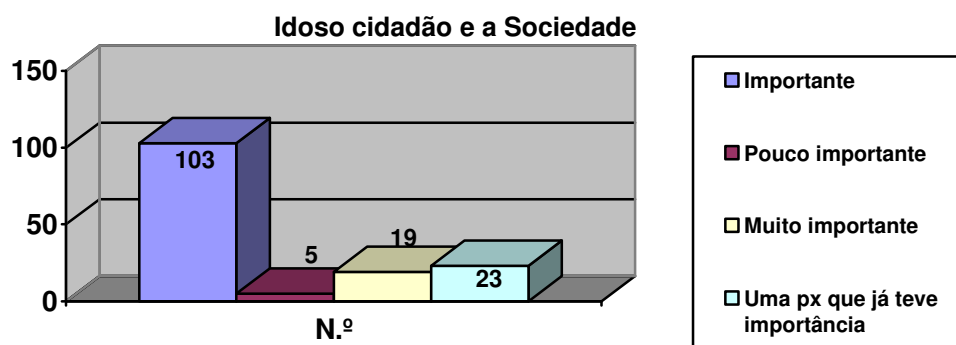
GRÁFICO N.º 11 – Distribuição dos senescentes por importância que a Sociedade lhe atribui



No que se refere à percepção individual do idoso como cidadão e da sua relevância na sociedade, Gráfico n.º 12, 103 dos senescentes reforçam a ideia de serem importantes, valor superior ao do gráfico anterior, havendo 23 idosos que considera já não ter importância, cujo valor é inferior à percepção da sociedade em relação a si. O número de seniores (19) que se considera muito importante é também superior à “opinião da sociedade”.

É natural que os seniores se considerem pessoas importantes para a sociedade, pois eles conseguem desenvolver actividades variadas e transmitir o saber que acumulou ao longo da sua vida. A idade dos sujeitos não deve ser um factor determinante da participação do idoso, nem da sua utilidade na sociedade.

GRÁFICO N.º 12 – Distribuição dos senescentes por importância como cidadão para a sociedade



Foi ainda relevante obter o ponto de vista e uma escala de priorização dos senescentes relativamente ao que seria necessário fazer para promover o bem-estar de todas as pessoas idosas. Deste modo, o Gráfico n.º 13 apresenta um conjunto de factores e a perspectiva dos inquiridos em relação à reforma, isolamento, interacção, lares, centros de dia, apoio domiciliário e programas.

Quanto à necessidade de desenvolver a preparação para a idade da reforma, um elevado número de idosos considera esse aspecto como muito importante (113), havendo inquiridos que estabelecem o carácter da variável numa posição mais intermédia – importante (33).

Relativamente à questão de incentivar as pessoas idosas a não ficarem isoladas e participarem em actividades físicas, o gráfico salienta uma opinião reforçada de que essa área é muito importante (137 idosos), existindo apenas 13 opiniões divergentes e que a consideram importante.

Os inquiridos têm uma opinião mais convergente no que se refere ao multiplicar as actividades de interacção entre as várias gerações, na medida em que esse aspecto é tido como muito importante e importante por 73 e 72 idosos respectivamente.

A criação de lares que permitam melhorar a qualidade de vida dos idosos também é tida como uma das principais necessidades, obtendo, por parte de 91 inquiridos, uma opinião convergente com o índice de muito importante. Cerca de um terço dos idosos (59), que fizeram parte da amostra, considera este aspecto como importante. Também a criação de Centros de Dia é alvo de uma apreciação, tendo 84 idosos referido que é um factor muito importante contra os 65 inquiridos que o consideram importante.

O apoio domiciliário e o seu desenvolvimento assumem uma postura idêntica à anterior, pelo que 87 idosos referem-se a essa área como muito importante e 62 entendem-na como importante.

Já em relação à promoção de programas com actividades físicas, a grande maioria dos idosos (135) considera esses programas muito importantes, havendo apenas 15 senescentes com uma opinião divergente e que os consideram importantes.

Apenas de salientar que nas áreas da reforma, da interacção e dos centros de dia apenas existirem idosos (7) com opiniões que traduzem a pouca importância desses aspectos na promoção do bem-estar dos idosos.

É da responsabilidade da sociedade que seja proporcionado a todos os indivíduos um conjunto de respostas que vise a melhoria do seu bem-estar global. Contudo, estas respostas encontram-se desajustadas, encontrando mais relação com factores economicistas do que com factores biológicos e funcionais.

GRÁFICO N.º 13 – Distribuição dos senescentes por importância atribuída às  
actividades a desenvolver para promover o bem-estar global da população sénior

