

CONCLUSÃO

Em conformidade como a problemática em estudo “A prática de actividades físicas pode ser um importante recurso para promover o bem-estar global na população sénior?” o nosso propósito era identificar a importância da referida prática para os senescentes e profissionais, as atitudes relacionais dos profissionais bem como as suas necessidades formativas no domínio da população sénior. Através das pesquisas efectuadas ao longo deste trabalho, ficaram evidentes os benefícios que a prática regular de actividades físicas promovem na vida dos indivíduos, tenham eles muita ou pouca idade.

Os senescentes avaliam a prática de actividades físicas como contributo importante para a promoção do bem estar e para um envelhecer saudável.

Alguns professores referem 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.

Apresentámos um plano de formação para professores de Educação Física que visou colmatar as necessidades formativas dos mesmos no domínio da população sénior.

Foi possível desenvolver um conhecimento que permitiu concluir que o envelhecimento é um processo natural, de todos os indivíduos. Compete a cada um de nós prevenir o futuro, onde cada um ocupe em cada momento da vida o lugar que lhe cabe: algo difícil de alcançar, mas que não pode ser adiado. É necessária uma contínua previsão do futuro.

É necessário repensar o envelhecimento, sendo para tal necessário o estudo das dimensões, estruturas e distribuição espacial da população numa sequência temporal. As

transformações operadas na sociedade têm imposto uma direcção diferente à fase final do ciclo de vida.

O senescente relaciona-se de maneira diferente com o meio, com os seus pares e consigo mesmo. Os valores sofrem alterações ao longo da vida, a posse de bens materiais não tem grande significado, comparado com as relações humanas, familiares e sociais. A participação activa decresce com passar dos anos. O relacionamento com a família modifica-se. A relação consigo mesmo sofre mudanças fisiológicas, ocorre perda de massa muscular e força, a agilidade e velocidades nos movimentos diminuem, contudo a antevisão dos movimentos e a atenção aumentam relativamente.

Devemos, desde hoje, olhar-nos no espelho do amanhã e aprender a envelhecer, reconhecendo também, que envelhecimento é uma forma de crescimento. O inevitável desgaste provocado pela passagem dos anos, em vez de nos tornar velhos, torna-nos sábios e é desnecessário ficar triste por envelhecer, pois só envelhece quem está vivo. A diminuição da actividade física, não implica forçosamente menos predisposição para a vida em geral, por isso temos que criar motivações e actividades que melhorem as performances dos seniores, de forma a que se sintam respeitados, úteis e acompanhados, conseguindo também ter sentimentos de alegria e optimismo com maior qualidade de vida. Através da prática regular de actividades físicas, os senescentes podem conservar ou recuperar o nível físico, mental e emocional, o bem-estar e a qualidade de vida, e prevenir ou retardar a manifestação de doenças.

A prática de actividade física constitui o elo decisivo na cadeia do processo global de formação e educação, não é simplesmente a transmissão e apropriação de determinados hábitos de vida, é determinante para a concretização do desenvolvimento da personalidade do indivíduo, dado que contém bases para o seu comportamento moral,

forja o pensamento, influencia significativamente a vontade, os seus sentimentos e a sua disponibilidade para o empenhamento nas tarefas diárias.

A dificuldade em implementar e generalizar a prática regular das actividades físicas na nossa sociedade preocupa técnicos e investigadores que acreditam ser essencial criar, o mais cedo possível, e manter hábitos de vida saudáveis. Pois já Aristóteles recomendava a ginástica como meio de formar o corpo, mesmo antes da formação do espírito.

A aprendizagem mais eficaz é a que pressupõe envolvimento e descoberta experimental e é facilitada quando o indivíduo participa responsabilmente no seu processo em contacto directo com os recursos da sua própria aprendizagem.

A prática de actividade física deve ser programada em função de uma série de condicionalismos, de ordem externa, com grande influência no seu conteúdo e realização.

O profissional deve ser um recurso flexível posto à disposição dos longevos como conselheiro, informante e gerador de um clima de confiança que permita o desabrochar da criatividade de cada um dos indivíduos, facilitando-lhes recursos que possibilitem o desenvolvimento de actividades de livre escolha.

Actualmente, também os tempos livres assumem cada vez mais, um papel importante nas sociedades modernas. Podem mesmo ser considerados como um dos reguladores da vida quotidiana das sociedades, pois emergem novos valores e tecnologias, novos estilos de vida e modos de comunicação, que obrigam a um ajustamento ao meio envolvente e são factor de integração social. Os tempos livres organizam-se para descanso, distração, prazer, descontração e melhoria da qualidade de vida. Assim a prática de actividades físicas assume uma componente essencial na ocupação dos tempos livres dos indivíduos.

É importante conhecer os hábitos de vida dos senescentes pois a forma como se comportam durante os seus tempos livres é reveladora da qualidade e eficiência da sua formação. Grande parte deles não recebeu indicações que lhes permite ocupar os seus tempos livres de um forma diferente de passividade. Se conhecermos os seus hábitos e as suas preferências, podemos orientá-los para a prática regular de actividades físicas.

Um indivíduo que pratica actividades físicas socializa-se. Compreende-se assim o quanto a prática de actividades físicas pode ser convertida num bem-estar generalizado e numa melhoria de qualidade de vida, pois a aquisição de hábitos e condutas motoras são indispensáveis ao desenvolvimento global do indivíduo.

Neste sentido, fazemos mais uma vez referência ao nosso estudo, já que os resultados recolhidos são significativos da necessidade de estarmos atentos à população sénior, quer através da sensibilização, quer através da implementação de medidas concretas, que minimizem o sedentarismo, a solidão, isolamento e demonstraram que a actividade físicas realizada de um modo regular contribui para a criação e manutenção de estilos de vida que diminuem os efeitos negativos da nossa civilização e promovem o bem-estar global da população sénior. É importante o reconhecimento do valor da actividade física, pois cada vez se torna mais evidente que praticar actividades física de forma regular é importante para prevenir e curar.

Neste sentido, as evidências apontam que mais de metade do declínio da capacidade física da população sénior é devida ao tédio, à inactividade, ao sedentarismo e à expectativa que cada um possui face à possibilidade das doenças que prevê vir a possuir. A actividade física minimiza perdas, retarda o processo degenerativo, mantendo o indivíduo saudável por mais tempo, possibilitando desta forma que ele faça uma melhor avaliação da sua qualidade de vida, proporcionando uma optimização de

algumas funções orgânicas que poderão contribuir para melhorar a capacidade funcional dos indivíduos, proporcionando-lhe maior independência e autonomia.