

9.1.6. CONCLUSÃO DO ESTUDO 1

A concepção da população senescente inquirida em relação à prática de actividades físicas originou uma compreensão mais evidente sobre o papel desta actividade na terceira idade e sobre as atitudes desta população face à prática destas actividades. Permitiu-nos também compreender as situações de adaptação e de adaptação destes indivíduos face a esta etapa da vida.

Em relação a este estudo podemos referir que:

- existe uma prevalência do sexo feminino (104 idosas);
- a média de idades dos senescentes 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 senescentes tem;
- existe elevada representatividade dos inquiridos que são casados;
- as habilitações literárias que a maior percentagem de longevos inquiridos possuem o 1.º ciclo do ensino básico;
- a profissão com maior expressão é a de doméstica (30 casos), havendo também 22 trabalhadores rurais;
- 62 % dos inquiridos afirmou não ter praticado anteriormente actividades físicas;
- nas actividades físicas realizadas ao longo da vida, pelos senescentes, existe predominância da Ginástica (17 indivíduos), Actividade Física da 3.ª Idade (15 casos), que se refere a um programa com práticas de ginástica de manutenção e hidroginástica, e futebol amador (13 idosos);
- existe uma tendência dos senescentes para uma prática recente de actividades físicas 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, desses quase $\frac{3}{4}$ dos inquiridos estão inseridos no programa Actividade Física da 3.^a Idade;
- como principal ocupação dos seus tempos livres, os senescentes apontaram a prática de desporto, como segunda linha de ocupação dos tempos livres, os inquiridos apontam a confecção de labores, seguida da realização de passeios a pé, as conversas com os amigos encontram-se em quarto lugar, são também referidas as deslocações a consultas de rotina, a participação em actividades religiosas, a realização de passeios a pé, a própria assistência a actividades de carácter desportivo, alguns senescentes apontam 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;
- paralelamente às actividades referidas na ocupação dos tempos livres dos indivíduos inquiridos, e quando questionados sobre o interesse ou vontade em desenvolver novas actividades, 80 % dos senescentes responderam afirmativamente;
- a grande maioria dos inquiridos (88 %) considera que a zona em que reside oferece condições para o desenvolvimento de actividades físicas;
- cerca de 50 % dos senescentes, que fizeram parte da amostra, salientam o factor da melhoria da saúde como razão principal para praticar actividades físicas; outras razões indicadas são: fazer o que gostam, sentirem-se activos, aumentarem as capacidades físicas, estarem ocupados, o convívio e a boa disposição;

- a principal ideia/sentimento que esta fase da vida desperta aos inquiridos é o Respeito, seguido de Carinho, de Sabedoria, de Experiência, de Solidão, de Amor, de Abandono, de Conhecimento, de Consciência da Vida, de Empatia, de Gratidão e de Isolamento;
- na opinião de 79 inquiridos, a Sociedade acha que o longo tempo de vida é importante;
- no que se refere à percepção individual do idoso como cidadão e da sua relevância na sociedade, 103 dos senescentes reforçam a ideia de serem importantes;
- quanto à necessidade de desenvolver a preparação para a idade da reforma, um elevado número de idosos considera esse aspecto como muito importante, relativamente à questão de incentivar as pessoas idosas a não ficarem isoladas e participarem em actividades físicas, 137 senescentes referem-na como muito importante, multiplicar as actividades de interacção entre as várias gerações é um aspecto tido como muito importante e importante para 73 e 72 idosos respectivamente, a criação de lares que permitam melhorar a qualidade de vida dos idosos também é tida como muito importante por parte de 91 inquiridos, a criação de Centros de Dia foi referida por 84 idosos como factor muito importante, o apoio domiciliário e o seu desenvolvimento foi referida como muito importante por 87 idosos, a promoção de programas com actividades físicas, foi considerada pela maioria dos senescentes como muito importante;
- quanto à variedade de actividades com que os senescentes ocupam os seus tempos livres e a sua contribuição para a satisfação pessoal, existe mais de 50 % de inquiridos que concordam muitíssimo com a relação;

- 87,3 % dos inquiridos discorda da seguinte afirmação “As condições (equipamentos e infra-estruturas) não são importantes para o desenvolvimento de actividades físicas”;
- os senescentes discordam também em grande parte, em cerca de 90 %, do facto da regularidade com que se desenvolvem as actividades físicas não ser importante para a promoção da qualidade de vida;
- no que diz respeito ao facto de, na vida quotidiana, a prática de actividades físicas contribuir para o bem-estar global dos idosos e da realização de actividades físicas regulares serem importantes, a maioria dos inquiridos (60,7 %) concorda muitíssimo e 38,7 % concorda muito com ambas as afirmações;
- quando se afirma que a prática de actividades físicas não é promotora da melhoria da qualidade de vida, todos os idosos que responderam à questão (149) não concordam com a respectiva afirmação;
- 56,7 % concordam muitíssimo que a qualidade de vida é fundamental para o bem-estar;
- em relação à importância da aparência física de cada um 80,7 % dos senescentes considera que esse aspecto influencia, de facto, o bem-estar global da população sénior;
- o papel do formador foi tido como importante para o bom desenvolvimento das actividades físicas, por parte de 95,3 % dos senescentes inquiridos;
- 93 dos idosos concordam muitíssimo com o facto da prática regular de actividades físicas ajudar a enfrentar determinadas limitações;
- 90 % dos inquiridos não concorda com a ideia de que a prática regular de actividades físicas não contribui para a socialização dos idosos;
- 96 % dos idosos refere que gosta muito de se relacionar com outras pessoas;

- a maioria dos senescentes concorda muitíssimo com o facto de ser importante que todos eles sintam satisfeitos consigo próprios e que a prática de actividades físicas contribui para a frequência de sentimentos positivos tais como boa disposição, calma e serenidade;
- 66 % dos inquiridos não concordam com a expressão de terem frequentemente sentimentos negativos de desespero, ansiedade, mau humor ou depressão;
- a grande maioria (81,3 %) considera-se uma pessoa bem sucedida na vida;
- quanto ao facto da prática de actividades físicas promover mudanças positivas na vida, a totalidade dos senescentes que compuseram a amostra concordam com a ideia;
- uma elevada percentagem (91,3 %) de senescentes discorda do facto de as mudanças que ocorrem no aspecto físico da população sénior não ser consideradas normais;
- 50 % dos inquiridos concorda muito com o factor de ser importante ter uma imagem cuidada;
- 70 % dos senescentes concordam muitíssimo com a ideia de que a prática de actividades físicas transmitir prazer;
- 91,3 % dos senescentes discorda quando afirmamos “Não sente satisfação com a vida”;
- quando mencionamos que a boa disposição, o bom humor e a socialização não puderem ser promovidas através da realização de actividades físicas, quase toda a amostra (98 %) não concorda com a posição;
- em relação à prática de actividades físicas e ao seu contributo para promover a autonomia dos idosos, 76 senescentes que concordam muitíssimo;

- 147 inquiridos não concordam com o facto da prática de actividades físicas não proporcionar o desenvolvimento de relações de ajuda;
- 103 senescentes concordam com o facto de ser importante ter alguém disponível para escutar o idoso quando este quer desabafar;
- ser respeitado como ser humano com opinião própria também obtém, por parte de 70 % dos senescentes o concordar muitíssimo;
- 149 senescentes discordam da seguinte afirmação “A prática de actividades físicas não é uma mais valia a que todos devem ter acesso”;
- 148 senescentes não concordam quando referimos que a prática de actividades físicas não é importante para a promoção do diálogo;
- a expressão de problemas, desejos e sentimentos é tida como uma consequência positiva por parte da prática de actividades físicas pela grande maioria dos idosos, que concorda muito com esta postura;
- 148 senescentes inquiridos discordam com o facto da prática de actividades físicas não contribuir para a autonomia dos idosos.

Perante estas conclusões tomámos consciência do quão importante é conhecer o processo de envelhecimento, pois através desse conhecimento podemos determinar a origem dos processos degenerativos, associados ao envelhecimento, e ao mesmo tempo conhecer e desenvolver estratégias que atenuem esses feitos, fazendo com que a vivência para a população sénior ocorra de uma forma mais autónoma e com boa qualidade.

É um dos desafios da sociedade actual e das sociedades futuras, promover e melhorar a qualidade de vida da população sénior.

A qualidade de vida é muito importante encontrando-se relacionada com o nível de funcionalidade, saúde e pela aptidão de permanecer independente dos outros ao realizar

as suas tarefas diárias. Esta qualidade de vida pode ser promovida através da prática de actividades físico/motora, que é referenciada como fonte de conhecimento e comunicação, de sentimentos e emoções, de prazer ético, de factor de desenvolvimento filogénico e ontológico.

É necessário um esforço global e abrangente de todos para promover esse factor estratégico e integrador que é o bem-estar, através da transmissão de conhecimentos, da transmissão de valores e de saber-ser, proporcionando modificações e assimilação de dados novos que originam intervenções ao nível cognitivo, afectivo e social.