

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

8. METODOLOGIA

Nos últimos anos, vários estudos e pesquisas têm sido realizados focando as questões do envelhecimento, a sua relação com as actividades físicas e consequente promoção do bem-estar global dos idosos.

Estudos realizados por Paz (1990), Bento (1991), Sobral (1993), Matsudo (1993), Horta e Barata (1995), Marques (1996), entre outros, demonstram que as actividades físicas originam diversos benefícios nas pessoas idosas. Segundo estes autores as actividades físicas interferem no processo de envelhecimento, retardam-no, evitam o envelhecimento prematuro, reduzem as perdas de capacidades, promovem melhores condições de vida e proporcionam a esta fase da vida uma forma mais activa, interactiva, mais saudável e agradável.

Estes estudos fundamentam os possíveis efeitos positivos originados pela prática de actividades físicas regulares nos contextos físicos, psicológicos e sociais em relação a este grupo etário da população.

É notória também a evidência empírica que relaciona a prática regular de actividades físicas com a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

Em conformidade com Herman (1994), a metodologia é definida como “(...) *um conjunto de directrizes que orientam a investigação científica.*” (Herman, cit. Lessard-Hébert, 1994:15), por conseguinte este projecto pretende seguir uma série de orientações para descobrir respostas a um problema identificado e delimitado.

Tendo em conta esta perspectiva decidimos optar por uma proposta metodológica denominada Investigação-Acção que Bell (1997:20) refere como “(...) *um procedimento essencial in loco, com vista a lidar com um problema concreto localizado numa situação imediata.*” A autora refere que este processo, numa situação ideal, deverá ter

um controlo sistemático, passo a passo, no decorrer de espaços de tempo variáveis, com recurso a vários instrumentos, tais como questionários, entrevistas, diários, entre outros. Os resultados obtidos com estes instrumentos podem “*ser traduzidos em modificações, ajustamentos, mudanças de direcção, redefinições, de acordo com as necessidades, de modo a trazer vantagens duradouras ao próprio processo em curso.*”

Pois tal como nos é referido por Lima (1995: 18), “Os métodos devem adaptar-se aos objectivos da investigação e podem ser combinados em função das exigências impostas pela concretização daqueles”.

O mesmo autor menciona que é indispensável a existência de um grande controlo crítico dos procedimentos metodológicos, tendo em conta as suas possibilidades e limitações, de modo a que os instrumentos de pesquisa se adaptem à realidade social estudada.

É neste âmbito que se enquadra a realização do presente projecto, pois pretendemos intervir numa realidade, sendo para isso necessário conhecê-la, modificá-la e retirar dela fonte de conhecimentos. É necessário efectuar um diagnóstico da situação com objectivo de recolher e identificar os problemas para elaboração de um plano de acção. As actividades do plano de acção deverão ser programadas, executadas, avaliadas e reformuladas, sendo o trabalho conduzido através de diversos métodos de recolha de dados: entrevistas exploratórias, questionários, observação directa e consulta bibliográfica.

Pretendeu-se pois realizar um projecto de formação para Professores de Educação Física, com base nas suas dificuldades, questionamentos e dúvidas em relação às suas capacidades práticas e teóricas intervencionistas neste grupo populacional.

8.1. TIPO DE ESTUDO

Optámos por um estudo descritivo com abordagem quanti-qualitativa, com apresentação de uma proposta metodológica denominada investigação-acção, como forma de intervenção na vida social, onde se estabelecem diagnósticos, planos de acção e medidas de transformação, de acordo com as necessidades básicas da população tendo em conta as suas aspirações e potencialidades.

Esta proposta metodológica é considerada uma pesquisa social com base empírica sendo concebida e realizada em ligação estreita com uma acção ou com a resolução de um problema colectivo, estando os participantes envolvidos de forma activa.

Do ponto de vista científico, a investigação-acção é uma proposta metodológica que fornece contributos à pesquisa social e aos processos formativos, ocorrendo tomada de consciência e produção de conhecimentos.

A investigação-acção é considerada um método participativo, reflexivo e analítico, permitindo que os diferentes intervenientes construam o processo, definindo a acção e reflectindo como forma de contribuir para a solução do problema.

Assim, a investigação-acção e tal como refere Domingo (1994) é um processo contínuo, desenvolvendo-se em espiral, ocorrendo acção, observação, reflexão e nova acção, com a finalidade de compreender a nossa problemática e o contexto em que ela se insere para podermos actuar sobre ela com o objectivo de a melhorar.

Esta metodologia é caracterizada por uma constante dinâmica entre a teoria e a prática na qual o investigador interfere no próprio terreno de pesquisa analisando os efeitos da sua acção e consequências.

O espírito científico está subjacente em qualquer investigação, o que implica uma subjectividade e racionalidade do fenómeno que nos propomos estudar.

Pois como afirma Domingo (1994) a investigação–acção não é uma missão individual, é sim uma obra colectiva e todo o trabalho de investigação exige um contexto social com base no intercâmbio e na discussão.

A resolução dos problemas é um processo longo e moroso que envolve todos os participantes no processo. Através de diversas estratégias serão envolvidos os participantes proporcionando a participação e implicação, dos intervenientes no processo.

Quanto à metodologia em causa, Bisquerra (1989:279), divide-a em cinco momentos:

- Processo de carácter cíclico, mediado pelos agentes intervenientes, constituindo um processo de acção, observação, com o fim de intervir na prática para a melhorar, modificar e inovar.
- Processo que recai sobre a realidade da prática de um grupo num determinado contexto.
- Processo que pode ser alterado quando surgirem elementos relevantes.
- A necessidade é observada como discrepância entre a situação real e a situação ideal.
- É essencial que a reflexão e a acção se alternem e se complementem.

Durante o decorrer do processo pretendeu-se não só a sensibilização como também uma interacção entre os vários actores com o objectivo de modificar a realidade. Pretendeu-se seguir uma linha de reflexão-acção, de modo a que as relações fomentadas e as que possam surgir tenham uma maior relação.

Este processo implicou a participação de todos, assumindo-se um papel activo e de permanente colaboração, em actividades regulares e de continuidade, pois só deste modo poderão ocorrer mudanças e progressos ao nível da comunidade em estudo.

Esta metodologia tem uma forma cíclica, comportando diversas fases, em que estão presentes o planeamento, a acção, a observação e a reflexão. Os resultados obtidos,

visam produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os actores implicados no processo.

Pelo facto da metodologia de investigação-acção, deste projecto, se centrar na valorização de saberes, crenças e experiências dos idosos através de uma participação activa e directa, este estudo envolve uma dinâmica de síntese entre a teoria e a prática. Ocorreu uma descoberta de novos conhecimentos, num processo contínuo de pesquisa procurando compreender o problema.

Através de uma investigação participada, este projecto contribuirá para aumentar a capacidade de intervenção dos idosos e para promover o seu bem-estar.

Pretende-se que este projecto seja o resultado de uma vivência colectiva, onde os intervenientes procurem percorrer caminhos como forma de descoberta de soluções.

Tendo em conta as características do estudo pretendido a nossa pesquisa encontra-se inserida no âmbito de uma investigação-acção, sendo a aplicação desta metodologia de importância fundamental para a elaboração de um plano de formação para professores de educação física que lhes permita obter formação e adequar os seus conhecimentos a este grupo etário com o objectivo de desenvolver programas de actividades físicas, seguros e eficazes, direccionados para a população sénior.

O processo de investigação seguiu uma metodologia sequencial de recolha de dados pelo que se teve em consideração:

Pesquisa bibliográfica/Análise documental

Envolveu a revisão e análise de um conjunto de bibliografia para descrever e sistematizar os conceitos e abordagens associados ao tema e ao seu desempenho, por forma a estabelecer uma ligação entre o tema em causa, e com o propósito de

se constituir um enquadramento teórico desejado para toda a pesquisa, permitindo a caracterização e a compreensão das ligações entre os diferentes conceitos.

Entrevistas exploratórias

Realizadas, no contexto em análise, aos idosos com a finalidade de conhecer as atitudes dos idosos face à prática de actividades físicas, bem como estudar as situações de adaptação e de inadaptção dos idosos face a esta etapa da vida e avaliar as atitudes relacionais e a formação dos Professores de Educação Física em relação à população sénior. Através do conhecimento da opinião dos diferentes actores que fazem parte de todo o processo, ocorreu recolha de informação pertinente para a consecução da acção.

A entrevista é uma técnica de recolha de dados bastante adequada para a obtenção de informação sobre a opinião das pessoas (conhecimentos, vivências, expectativas, explicações sobre determinado facto ou opinião sobre acontecimentos anteriores).

Esta técnica permite ao entrevistador recolher informações de pessoas analfabetas, esclarecer o conteúdo das questões, assim como adaptar-se às pessoas e às circunstâncias em que se desenrola a entrevista. Dá também a possibilidade de presenciar a expressão corporal, o tom da voz, e a ênfase atribuída às respostas pelo entrevistado. A entrevista semi estruturada permite ao entrevistado falar abertamente, utilizando o vocabulário que desejar e a sequência que entender.

Na opinião de Bogdan e Biklen (1994:136) *“as boas entrevistas caracterizam-se pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista (...)”*. No entanto Ghiglione e Matalon (1992:64) consideram a entrevista como sendo *“(...) uma conversa com um objectivo”*.

Na opinião de Selltiz (1989), a entrevista, como técnica de recolha de dados, “(...) é bastante adequada para a obtenção de informações acerca do que as pessoas sabem, crêem, esperam, sentem ou desejam, pretendem fazer, fazem ou fizeram, bem como acerca das suas explicações ou razões a respeito das coisas precedentes (...)”. (Selltiz cit. Gil, 1989:113) Ainda no que concerne à entrevista Gil (1989:113) opina que “(...) parte importante do desenvolvimento das ciências sociais nas últimas décadas foi obtida graças à sua aplicação.”

A elaboração do guião de entrevista permite que sejam tocados os pontos que se desejam explorar.

Observação directa

Técnica que funcionou como complemento de entrevistas exploratórias e de análise documental, para uma melhor e eficiente compreensão da realidade.

Na opinião de Lessard-Hébert et al (1994:107) “(...) o conjunto de material compilado no campo não é , em si mesmo um conjunto de dados (...) mesmo as transcrições das entrevistas não o são.” Através deste material documental serão construídos os dados através dos meios formais proporcionados pela análise.

Bogdan e Biklen (1994), afirmam que “(...) o comportamento humano é significativamente influenciado pelo contexto em que ocorre (...)”. (Metz cit. Bogdan e Biklen, 1994:48), assim é bastante relevante a observação directa pois através dela poderemos recolher informações e detalhes importantes sobre a realidade em estudo.

Aplicação de inquéritos

Técnica privilegiada para analisar, mediante respostas, as atitudes dos idosos face à prática de Actividades Físicas, bem como estudar as situações de adaptação e de inadaptação dos idosos face a esta etapa da vida e avaliar as atitudes relacionais dos Professores de Educação Física em relação à população sénior e a formação que possuem. O questionário é constituído por questões consideradas relevantes para determinar as características do objecto de pesquisa.

Utilizámos como instrumento de recolha de dados, a observação directa e o inquérito por questionário de administração directa, pois oferece a possibilidade de inquirir muitas pessoas quase em simultâneo, economizando tempo, garantindo o anonimato aos inquiridos, proporcionando uma maior liberdade de resposta e uma maior facilidade no tratamento estatístico dos dados.

Na opinião de Quivy e Campenhoudt (1998:188), o inquérito por questionário “*Consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas*”. Estas perguntas dizem respeito à situação social, profissional ou familiar dos inquiridos. Reportam-se “*às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores.*”

Identificação das Necessidades

Processo que originará o Plano de Acção/Intervenção tendo em conta o inventário efectuado nesta fase.

Na linguagem corrente a palavra necessidade é utilizada para designar fenómenos diferentes, como um desejo, uma vontade, uma aspiração, um necessitar de alguma coisa ou exigência.

Ao ser feito o levantamento das necessidades ficamos cientes que este projecto deveria enquadrar-se no âmbito das relações entre a prática de actividades físicas e o bem estar dos idosos, tentando colmatar as barreiras que existem para implementar uma prática regular de actividade física, criando um espaço onde o prazer e a promoção da qualidade de vida se associem numa condição ideal.

Tendo em conta que entre o plano teórico e o real existe sempre um desfasamento, depois de analisados os dados recolhidos partimos para a elaboração do Plano de Acção, que será ajustado com base na contínua avaliação, de modo a dar respostas aos anseios, necessidades e expectativas de todos os intervenientes.

Plano de Acção

Processo que envolverá os intervenientes no projecto em acções que respondam adequadamente ao levantamento das necessidades efectuado.

Pretendeu-se realizar um processo coerente através de uma participação activa e de questionamento, reforçando a ideia da exequibilidade, oportunidade e pertinência do projecto, com base na tomada de consciência dos problemas pessoais e locais e na identificação e diagnóstico de necessidades centrada num processo de investigação social.

8.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

Uma amostra deve ser, na medida do possível, representativa da população total ou universo. Ao construirmos uma amostra estamos a seleccionar uma parte da população com a finalidade de permitir inferir acerca do seu conjunto.

Os resultados obtidos podem também ser condicionados pelo tipo de amostra e de grupos considerados na investigação. Os parâmetros estatísticos que se venham a calcular são influenciados pelo grau de homogeneidade ou heterogeneidade dos grupos nas características avaliadas.

Nicholson (2002), opina que quando uma amostra é muito pequena, podem surgir dificuldades, devido à generalização de eventuais diferenças encontradas.

Assim, a amostra deve ser, na medida do possível, representativa da população total ou universo. Pois, tal como nos refere Ferreira (1986: 186), *“a amostra deve ser suficientemente grande para permitir a análise multivariada com a desagregação das categorias que se deseje”*. Já Ghigliione e Matalon, (1992: 64), referem que *“quando aumentamos a dimensão da amostra temos mais possibilidades de descobrir relações, mesmo ténues”*.

Na realização do nosso estudo, optámos por amostras não probabilísticas por acessibilidade ou conveniência, já que este tipo de amostra permite inquirir os indivíduos que se encontrem mais acessíveis.

Tendo em conta as opiniões de diferentes autores, optámos por utilizar dois estudos, estudo 1 (n=150), composto por 150 senescentes saudáveis, sem dificuldades de orientação no tempo e no espaço, e realizando as actividades da vida diária de forma independente, com idades compreendidas entre:

- os 55 e os 64 anos, 50 respondentes que poderão encontrar-se numa situação de pré-reforma, ou reforma antecipada, tendo iniciado a sua inactividade laboral à relativamente pouco tempo;
- os 65 e os 71 anos, 50 respondentes que se encontrarão já numa situação de aposentação concreta, sem actividade laboral;
- e com idade superior a 72 anos, 50 respondentes que já estão em situação de aposentação há algum período significativo;

e estudo 2 (n=200), composto por 200 professores licenciados em Educação Física.

8.3. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

Um inquérito por questionário é um conjunto de questões sobre um problema, previamente elaboradas, para serem respondidas por um determinado sujeito, por escrito ou oralmente. A construção do mesmo deve ser revestida do máximo cuidado pois tal como refere Ghiglione & Matalon (1992: 119), *“A construção do questionário e a formulação das questões constituem, portanto, uma fase crucial do desenvolvimento de um inquérito. [...] Qualquer erro, qualquer inépcia, qualquer ambiguidade, repercutir-se-á na totalidade das operações ulteriores, até às conclusões finais”*.

O inquérito por questionário possui vantagens relativamente a outras técnicas mas também determinadas limitações. Em relação às vantagens podemos considerar o mesmo relativamente económico. No momento da recolha de dados o investigador não influencia o inquirido, mantém-se o anonimato, possibilita grandes amostras, (embora a representatividade nunca seja absoluta dado que está sempre limitada por uma margem

de erro), faculta, também, o acesso a amostras geograficamente dispersas, quantifica uma diversidade de dados e procede a análises de correlação.

Como limitações temos a rígida ordenação das perguntas, sendo as respostas de conteúdo e profundidade da informação relativamente limitados, serem dadas respostas com intenção de agradar ao inquiridor, por vezes de forma inconsciente, a credibilidade do questionário é fraca e dificilmente as relações causais são demonstradas. Raramente os inquiridos completam os itens de “outras” respostas nas questões semi-abertas e existe uma certa tendência, nas questões abertas, para a “não-resposta” quando é solicitado a apresentação de “sugestões” ou referenciar considerações “menos positivas” num determinado sistema de avaliação.

O instrumento de recolha de dados utilizado foi o inquérito por questionário constituído por questões abertas e fechadas. As questões fechadas permitem facilitar o acto de inquirir e o tratamento dos resultados e as questões abertas permitem uma maior margem de liberdade nas respostas, assim como, recolher maior quantidade de informação.

Na construção dos questionários tivemos a preocupação de os construir em duas partes distintas, uma primeira parte onde pretendemos recolher dados relativos à identificação, caracterização e formação dos inquiridos, a segunda parte onde as questões pretendem recolher dados de opinião.

No cabeçalho, dos questionários, referiu-se o objectivo do estudo, garantiu-se o anonimato e confidencialidade no tratamento, a importância de responder com sinceridade a todas as questões, e por último referiu-se o agradecimento do preenchimento.

Neste trabalho, construímos um instrumento de carácter quanti-qualitativo, sendo a II Parte do inquérito por questionário, onde pretendemos recolher dados de opinião,

constituída por trinta itens, cada um dos quais com quatro possibilidades de resposta tipo Likert, com as seguintes categorias Não Concordo, Concordo Pouco, Concordo Muito e Concordo Muitíssimo.

Na elaboração deste tipo de escala tivemos em atenção que cada item devia conter uma única ideia para não confundir o inquirido, ser curto e enunciado com simplicidade, ter em consideração o nível de linguagem do inquirido, expressar uma opinião e não uma circunstância, indicar uma ideia completa, ser referido na voz activa e ter em conta que o objecto da atitude medida deve ser o sujeito da frase.

A apresentação gráfica e formato do questionário também foi objecto de cuidado especial, pois a aparência descuidada pode levar ao não preenchimento. Seguindo indicações de Bell (1997), concebemos o questionário com instruções claras de preenchimento, com perguntas espaçadas e quadrados para resposta e formulando as perguntas de forma simples.

Logo que a redacção provisória do questionário foi concluída o mesmo foi submetido a um pré-teste numa pequena amostra constituída por inquiridos pertencentes aos grupos do nosso estudo, constituída por seis idosos e seis profissionais. Na aplicação do pré-teste foi observado o preenchimento e as dificuldades associadas, estabeleceu-se no final uma comunicação, com os inquiridos, no sentido de aperfeiçoar a formulação das questões e modificar algumas delas.

Considerando a problemática em estudo, os objectivos definidos, as características da população e o tipo de estudo, nesta investigação, procedemos à construção definitiva de dois instrumentos de colheita de dados, um para senescentes - Questionário de Atitudes face à Prática da Actividades Físicas para Senescentes (QAPAFS) e outro para Professores de Educação Física - Questionário de Atitudes face à Prática da Actividades

Físicas de Senescentes para Profissionais (QAPAFP), que foram aplicados a partir de Fevereiro de 2006.

Como já referimos, estes instrumentos de investigação são constituídos por uma primeira parte da qual fazem parte as variáveis independentes que caracterizam os sujeitos respondentes: sexo, idade, profissão que desempenhou e habilitações literárias; e por uma segunda parte constituída pelas variáveis dependentes, com questões de opinião fechadas, escolhendo os sujeitos a sua resposta dentro duma lista pré estabelecida.

A construção dos questionários teve em conta a perspectiva dos senescentes e dos docentes com base nas seguintes dimensões:

- apoio social (familiar, pares, técnicos, ajudantes familiares),
- motivação;
- expectativas;
- estilos de vida;
- experiência;
- lazer;
- relações interpessoais;
- desenvolvimento pessoal e social;
- construção do ambiente para a prática da educação física,
- percepção das condições físicas ambientais;
- aptidões funcionais para prática da actividade física;
- percepção sobre as aptidões funcionais para prática da actividade física;...

O questionário dirigido aos Professores de Educação Física foi aplicado pelo método de administração directa pois foi o próprio inquirido que, após lhe ter sido entregue, lhe terem sido fornecidas todas as explicações úteis o preencheu e devolveu.

Optámos pela aplicação do questionário por administração directa devido às dimensões da amostra. No entanto, estivemos sempre disponíveis para prestar algum esclarecimento sobre o conteúdo de alguma questão.

Esta técnica permite quantificar uma multiplicidade de dados e seguidamente proceder a diversas análises de correlação, bem como satisfazer a exigência de representatividade dos inquiridos, contudo é uma técnica que traduz grande superficialidade nas respostas não dando grande ênfase ao meio ambiente envolvente dos indivíduos.

Apesar desta desvantagem, pensamos que esta é sem dúvida a técnica que melhor se adapta ao estudo que pretendemos efectuar.

No questionário dirigido aos senescentes houve um acompanhamento dos inquiridos no preenchimento dos questionários, pois alguns deles não sabiam ler nem escrever. Evitámos contudo, influenciar e dar sugestões para as respostas. Limitámo-nos a ler as questões em voz alta, tirar dúvidas, respeitando o ritmo de cada inquirido quanto ao tempo gasto em cada resposta, promovendo sempre a compreensão das perguntas e registando a resposta de cada um dos inquiridos.

8. 4. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Em qualquer investigação é importante que as normas éticas sejam respeitadas. Numa investigação os padrões éticos que deveremos ter em linha de conta são:

- manutenção do anonimato dos sujeitos;
- tratamento respeitoso dos mesmos com informação e consentimento relativamente aos objectivos a pesquisar;
- negociação para a autorização do estudo e eventual publicação dos resultados;

- autenticidade na redacção do relatório e fidelidade relativamente aos dados recolhidos.

O cumprimento destes padrões permite, na opinião de Bogdan e Biklen (1994), que se possam realizar novas investigações, sem correremos o risco de nos ser negado o acesso às mesmas.

Relativamente à ética, Bogdan e Biklen (1994:75) referem que “(...) a ética é uma palavra com uma forte carga emocional e plena de significados ocultos, nada pode ser mais devastador para um profissional do que ser acusado de uma prática pouco ética.”

Assim, antes da aplicação dos instrumentos de recolha de dados foi solicitada a respectiva autorização para aplicação dos mesmos às entidades responsáveis, nomeadamente Câmaras Municipais e Conselhos Executivos.

Foi comunicado o objectivo do nosso estudo, garantido o respeito pela privacidade, bem como o anonimato e a confidencialidade e solicitada a participação voluntária dos inquiridos.

8. 5. PROCEDIMENTOS

No decorrer da execução da nossa investigação, a conjugação dos procedimentos adoptados facultou que os objectivos propostos fossem atingidos, apresentando-se um conhecimento preciso sobre uma realidade própria através do rigor metodológico, padrões éticos, enquadramento teórico e crítica das fontes.

O procedimento é, na opinião de Quivy e Campenhoudt (1998) uma forma de progressão orientada para um determinado objectivo. Consistindo portanto na descrição dos princípios fundamentais a implementar em qualquer trabalho de investigação.

Para o tratamento estatístico dos dados utilizamos uma aplicação informática, o SPSS (Statistical Package for the Social Science). Foram codificadas as respostas dos questionários e a sua numeração sequencial, criando-se as variáveis em SPSS.

Seguiu-se a etapa do lançamento das respostas, questionário por questionário, registando os códigos definidos antecipadamente. Completa esta fase, estava facultada a execução estatística dos dados, quer através do pedido de frequências e respectivas percentagens ou, se necessário, das medidas de tendência central (média, mediana, moda, somatório) ou de dispersão (desvio padrão, outras).

Os dados foram apresentados em gráficos e tabelas.