

**PROGRAMAS COMUNITÁRIOS DE EXERCÍCIO
FÍSICO, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR
SUBJETIVO - UMA ANÁLISE CENTRADA NA
PERSPETIVA DOS SÉNIORES**

Daniela Ferreira Antunes

Porto, 2021

Programas Comunitários de Exercício Físico, Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo - uma análise centrada na perspetiva dos séniores

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, área de especialização em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professora Doutora Teresa Dias Silva

Coorientador: Professor Doutor Nuno Corte Real

Daniela Ferreira Antunes

Porto, 2021

FICHA DE CATOLAGAÇÃO

Antunes, F. D. (2021). *Programas Comunitários de Exercício Físico, Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo - uma análise centrada na perspetiva dos séniores*. Porto: Antunes, D. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, apresentada à Faculdade de Desporto da universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

PALAVRAS-CHAVE: REGISTO ETNOGRÁFICO, TERCEIRA IDADE; EXERCÍCIO FÍSICO; PROGRAMA COMUNITÁRIO; BEM-ESTAR SUBJETIVO

DEDICATÓRIA

AOS MELHORES DO MUNDO

AOS MEUS PAIS
À MINHA IRMÃ

AGRADECIMENTOS

À Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão por abrir as portas a esta investigação, por me ter acolhido tão bem e por sempre me integrar em todos os novos projetos.

Ao Bruno Gomes por estar sempre recetivo a todas as minhas dúvidas, por estar sempre pronto a dar soluções e por ter sido um grande aliado neste trabalho.

Aos seniores que fazem parte deste programa, obrigada por sempre se mostrem interessados e ativos para esta recolha de dados, por todos os momentos de alegria e aprendizagem.

À professora Teresa Freire e à professora Teresa Figueiras por toda a disponibilidade que demonstraram desde a primeira conversa em me ajudar sempre que fosse necessário.

Aos professores da FADEUP que me acompanharam ao longo desta jornada, que me ensinaram ferramentas para que este trabalho fosse possível.

Aos meus colegas de mestrado, em especial à Joana e ao Alexandre que sempre estiveram presentes desde o primeiro ao último dia.

Às amigas de uma vida, pelos momentos de descontração e apoio em todas as ideias.

Ao Pedro Oliveira, por toda a força e dedicação ao longo destes meses.

Ao professor Nuno Corte Real por me ajudar a preencher o meu livro em branco.

Por último, mas não menos importante, à professora Teresa Dias, responsável por toda a magia com que ensina, por toda a paciência aos longo destes meses e por sempre ter acreditado que tudo era possível.

A todos vocês, obrigada!

*“Não acrescente dias à sua vida,
mas vida aos seus dias.”*

Harry Benjamin

ÍNDICE:

ÍNDICE:	vii
ÍNDICE DE TABELAS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	xi
RESUMO.....	xiii
ABSTRACT	xv
ABREVIATURAS.....	xvii
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I	7
REVISÃO DE LITERATURA	7
ENVELHECIMENTO	9
1.1.1 ENVELHECIMENTO ATIVO.....	11
1.1.2. EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE	15
1.2.1 RECOMENDAÇÕES E BENEFÍCIOS.....	17
1.3. BEM-ESTAR	19
1.3.1 DEFINIÇÕES SOBRE O BEM-ESTAR SUBJETIVO	21
1.3.2 O BEM-ESTAR SUBJETIVO NA TERCEIRA IDADE.....	24
1.4. PROGRAMAS COMUNITÁRIOS	27
1.5. IMPACTO DA SARS-COV-2 NA POPULAÇÃO SÉNIOR	33
CAPÍTULO II	37
CARACTERIZAÇÃO DO CONCELHO/INSTITUIÇÃO	37
2.1. O CONCELHO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO.....	39
2.2. O PROGRAMA MAIS E MELHORES ANOS	43
CAPÍTULO III	45
METODOLOGIA.....	45
3.1. ENTREVISTAS EXPLORATÓRIAS	49
3.1.1. ENTREVISTAS A ESPECIALISTAS (Teresa Figueiras e Teresa Freire)	49
3.1.2. ENTREVISTA A COORDENADORES <i>PROGRAMA MAIS E MELHORES ANOS</i>	58
3.2. OPÇÃO PELOS MÉTODOS QUALITATIVOS	65
3.3. MÉTODOS E TÉCNICAS.....	67

3.3.1 REGISTO ETNOGRÁFICO.....	67
3.3.2 ENTREVISTAS	69
3.3.3. OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE	72
3.3.4. NOTAS DE TERRENO	72
3.4. PROCEDIMENTOS.....	75
3.5. PARTICIPANTES.....	77
3.6. TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS.....	79
3.7. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	83
DISCUSSÃO, CONCLUSÃO E SUGESTÕES PARA FUTURO	99
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
REFLEXÃO DO INVESTIGADOR.....	123
ANEXOS	125

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Tipo e objetivo da entrevista	50
Tabela 2. Tipo e objetivo da entrevista aos coordenadores	59
Tabela 3. Árvore das categorias - coordenadores	59
Tabela 4. Árvore das Categorias Participantes Sêniores	82
Tabela 5. Comparação de dados entre homens e mulheres	94

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I – GUIÃO DE ENTREVISTA COORDENADORES MAIS E MELHORES ANOS	126
ANEXO II – GUIÃO DE ENTREVISTA TERESA FIGUEIRAS	128
ANEXO III- GUIÃO DE ENTREVISTA TERESA FREIRE	130
ANEXO IV – CONSENTIMENTO INFORMADO ENTREVISTA SÉNIORES .	132
ANEXO V - GUIÃO DE ENTREVISTA PARTICIPANTES – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	133
ANEXO VI – GUIÃO DE ENTREVISTA PARTICIPANTES – INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	135

RESUMO

Sabe-se que a prática de exercício físico regular é potenciador de um melhor bem-estar físico e psicológico, sendo que no que respeita à Terceira Idade, os benefícios para a saúde são vários. A necessidade de informação sobre o que os séniores, na sua própria voz, percecionam quando praticam exercício físico fez nascer este trabalho, que pretende contribuir para uma reflexão e conhecimento aprofundado na área do bem-estar na terceira idade.

O objetivo deste trabalho passou por perceber o que sentem os séniores quando praticam exercício físico, que influência tem na sua qualidade de vida e satisfação com a mesma e, ainda, refletir sobre a importância dos programas comunitários para séniores.

Este estudo adota uma metodologia qualitativa, conta com um desenho metodológico que envolve um registo etnográfico e observação participante (junto de uma população sénior com 32 participantes) e faz uso de cinco entrevistas exploratórias (aos coordenadores do *Programa Mais e Melhores Anos* e a especialistas nas áreas do exercício físico sénior e do bem-estar subjetivo) e 30 entrevistas semiestruturadas a 15 homens e 15 mulheres com idades compreendidas entre os 60 e os 80 anos.

Os resultados mostram que o grupo de séniores estudados gosta de praticar exercício físico, sente-se mais feliz, demonstra mais à vontade com o corpo, está menos stressado e apresenta níveis elevados de satisfação com a vida. Numa concordância entre coordenador, especialistas e séniores podemos afirmar que os programas comunitários, e essencialmente programas centrados na atividade física, contribuem para o bem-estar físico e psicológico da população sénior, mas também predispõe para uma maior interação social e um menor sentido de isolamento, criando espaços de relação formal e informal.

PALAVRAS-CHAVE: REGISTO ETNOGRÁFICO, TERCEIRA IDADE; EXERCÍCIO FÍSICO; PROGRAMA COMUNITÁRIO; BEM-ESTAR SUBJETIVO.

ABSTRACT

Regular physical exercise is known to be an enabler of better physical and psychological well-being, and for older people the health benefits are diverse. The need for information, and by listening to the seniors themselves, on what they perceive when practicing physical exercise has led to this work. The intention is to contribute to in-depth reflection and knowledge in the area of well-being in the elderly.

The aim of this study is to understand what seniors feel when practicing physical exercise, how does it influence their quality of life and satisfaction. And also to reflect on the importance of Community programmes for senior citizens.

This study uses a qualitative methodology with a methodological design involving an ethnographic record, a direct observation, makes use of five exploratory interviews (with the senior programme coordinator and with physical exercise and subjective well-being specialists) and 30 semi-structured interviews (15 men and 15 women) aged 60-80.

The results show that the group of seniors studied enjoys physical exercise, feels happier, is more at ease with their body, is less stressed and has high levels of life satisfaction. In agreement with coordinators, specialists and seniors, we can say that Community programs, and essentially programs focusing on physical activity, contribute to the physical and psychological well-being of the senior population. These programs also contribute for greater social interaction and a less sense of isolation, creating spaces for formal and informal relationships.

KEYWORDS: ETHNOGRAPHIC RECORD, ELDERLY; PHYSICAL ACTIVITY; COMMUNITY PROGRAMME; SUBJECTIVE WELL-BEING.

ABREVIATURAS

BES – Bem-Estar Subjetivo

BEP – Bem-Estar Psicológico

EA – Envelhecimento Ativo

EHHI - Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

OMS – Organização Mundial da Saúde

PANAS- Positive and Negative Affect Schedule

PP – Psicologia Positiva

SWLS – Satisfaction With Life Scale

PM – Participante Masculino

PF – Participante Feminino

NT – Notas de Terreno

AP – Afetos Positivos

NA – Afetos Negativos

INTRODUÇÃO

O interesse e motivação pelo trabalho com os séniores já vem sendo desenvolvido profissionalmente ao longo dos anos, desta forma, quando foi possível aliar o trabalho com os séniores, o exercício físico e o bem-estar subjetivo, o sentido e o objeto do estudo que gostaria de fazer começa a definir-se.

Investigadores de diferentes áreas de intervenção e investigação têm-se, ao longo dos anos, debruçado sobre uma questão complexa e amplamente debatida: a procura por uma vida tranquila do ponto de vista físico e psicológico ao longo de todo o ciclo de vida (Rocha, 2017). A OMS também se tem manifestado para serem debatidas questões de políticas públicas e ações sociais que permitam à terceira idade um envelhecimento ativo e saudável. Da mesma forma, estudiosos da área da psicologia (e da psicologia do desporto) têm realizado investigações no que diz respeito ao estudo do indivíduo, nomeadamente ao nível do seu Bem-Estar Subjetivo (BES) e sensações e vivências que trazem felicidade.

Pode-se considerar-se o BES como a apreciação global que cada pessoa faz relativamente à sua qualidade de vida e satisfação com a mesma, sendo normalmente avaliado em duas extensões: a primeira, é cognitiva e avalia a satisfação com a vida, a segunda, é afetiva e avalia os aspetos positivos e negativos. Para uma boa avaliação de BES é necessário verificar um elevado índice de satisfação com a vida, alta frequência de emoções positivas e baixa frequência de emoções negativas (Diener, Suh, Lucas & Smit, 1999).

Monteiro e colaboradores (2014) referem que os idosos, ao estarem fisicamente ativos, ficam menos predispostos ao aparecimento de doenças e diminuição das suas capacidades funcionais. Também Fehine e Trompieri (2012), referem nos seus estudos que é possível aumentar a expectativa de vida entre 6 a 10 anos uma vez que a prática regular de exercício físico combina com a melhoria das capacidades físicas dos sujeitos e favorece a manutenção das capacidades mentais.

Neste sentido, ao longo da última década, tem vindo a crescer exponencialmente o investimento que os municípios, ao nível nacional, têm feito no desenvolvimento de programas de intervenção nas comunidades, assentes no exercício físico e dirigidos para diferentes alvos populacionais, séniores incluídos. Face ao interesse por parte das autarquias em dar melhores condições à sua população sénior, e de modo que esta população possa viver mais anos com melhores condições, também a Câmara Municipal de Famalicão, em 2011, iniciou o *Programa Mais e Melhores Anos*. Este programa tem como objetivo dar condições e possibilitar a todos os séniores do concelho a realização de aulas de exercício físico gratuitas. No âmbito deste programa realizam-se mais de 10 modalidades de exercício físico diferentes, sendo que aposta ainda numa vertente social e de combate ao isolamento quando contempla a realização de atividades e encontros séniores.

Conciliando o que se vem estudando sobre o Bem-estar subjetivo, o desenvolvimento de programas comunitários que vêm sendo implementados pelas autarquias ao nível nacional e a importância do exercício físico na população sénior, o presente trabalho assume como objetivos: i) identificar como se sentem, os séniores, ao frequentar um programa comunitário de exercício físico; ii) analisar as implicações que o mesmo promove na qualidade de vida da população sénior; iii) perceber a influência que o exercício físico regular tem na melhoria do seu bem-estar, satisfação e felicidade com a vida; iv) refletir sobre a importância que os programas comunitários têm na vida da população idosa.

Este trabalho divide-se em sete partes, cada uma delas importante para um bom entendimento do mesmo e fundamental para justificação e sustentação de toda a investigação. A primeira parte faz uso de uma introdução geral de todo o trabalho, de forma ao leitor entender o que se vai falar no decorrer do mesmo; a segunda parte aborda toda a revisão de literatura, com os temas pertinentes à investigação - exploram-se e aprofundam-se os conceitos de envelhecimento, envelhecimento ativo, exercício físico na terceira idade e respetivas recomendações e benefícios, definições sobre o bem-estar subjetivo e especificamente o bem-estar subjetivo na terceira idade, programas comunitários e o impacto da Sars-CoV-2; a terceira parte pretende fazer uma

caracterização do concelho onde se situa o programa comunitário em causa, considerando que a apresentação das dinâmicas concelhias no que ao desporto diz respeito contribui para o enquadramento do estudo que se apresenta; na quarta parte, o desenho de investigação pormenoriza a metodologia e as opções metodológicas inerentes a este estudo e introduz toda a investigação realizada com todos os tópicos presentes para um conhecimento profundo da investigação; na quinta parte faz-se uma reflexão sobre todo o processo, desde o primeiro ao último dia de investigação – uma reflexão crítica que assume as mais valias de todo o percurso desenvolvido ao longo deste estudo, mas que também espelha as limitações e os momentos de reformulação no fazer face aos constrangimentos que foram surgindo; quase a terminar é apresentada uma conclusão geral do trabalho.

CAPÍTULO I
REVISÃO DE LITERATURA

1.1. ENVELHECIMENTO

Com o decorrer da década de 70 e especial ênfase na década de 80 houve um incremento dos estudos, em meio académico, sobre as questões que dizem respeito ao envelhecimento. Este processo era definido na época como uma fase da vida caracterizada por debilidade física, a última fase da vida. Beauvoir (1990) entende que esta fase da vida se traduz num processo biológico e físico (em que surgem os primeiros cabelos brancos, as doenças associadas à idade, as rugas e a toma de medicamentos) mas que acarreta consigo, também, consequências do foro psicológico, que interfere na forma como o indivíduo passa a ver-se a si mesmo e como se posiciona face à sociedade que o rodeia.

Portugal apresenta uma taxa significativa de população idosa, refira-se a título de curiosidade que, em 1995, 14,7% da população correspondia a população com 65 ou mais anos. Anos mais tarde, em 2001 a percentagem havia aumentado para cerca de 16% e, em 2011, a percentagem é de 19% (INE, 2012). Face a esta elevada taxa de população envelhecida, a 2 de agosto de 1997 é aprovado em Diário da República o Decreto-Lei nº248/97, de 19 de setembro, que estabelece um conjunto de normas que regulam as Políticas da Terceira Idade e é a partir desta altura que se assiste a um aumento nos debates sobre as questões referentes à qualidade de vida e às condições físicas e socioculturais e políticas que seriam capazes de ir ao encontro das necessidades da população acima dos 65 anos.

Com o passar do tempo, os conceitos também foram evoluindo na designação dada à população com mais anos, passaram da designação de velhos à designação de idosos, até à designação mais referida atualmente, de terceira idade. Os anos 80 foram também um importante marco nesta faixa etária de terceira idade pois a estes reportam as primeiras preocupações e tomadas de perspetiva de envelhecimento ativo (Santos et al., 2020). As questões que contribuem para a melhoria da qualidade de vida e, consequentemente, um envelhecimento mais ativo começa a ser considerado como fundamental – uma

alimentação variada, um lar rodeado de família, atividade física regular, acesso à medicina e participação na sociedade - e indicadores uma melhor e mais longa vida. Marques (2004), faz referência a que todos os aspetos referidos acima, além de trazerem qualidade de vida, são preditores de felicidade.

Mazo (2008), realça as diferentes visões relacionadas com o envelhecimento e aborda cinco pilares importantes para uma melhor caracterização desta fase da vida: i) o envelhecimento primário, que diz respeito às mudanças intrínsecas que ocorrem no indivíduo e que são irreversíveis; ii) o envelhecimento secundário, que aborda o risco de patologias associadas à idade; iii) o envelhecimento terciário, onde ocorre um elevado número de perdas, acabando na morte; iv) o envelhecimento bem-sucedido, que engloba um pleno bem-estar físico, bem-estar social e bem-estar psicológico, capaz de dar ao indivíduo um bem-estar geral e, por último, v) o envelhecimento ativo, onde se reportam as questões de vida saudável, atividade física e socialização.

Na atualidade, o (pré) conceito associado à debilidade física tem sido cada vez mais desmistificado, uma vez que, as estatísticas mostram a independência e a ausência de sinais de velhice até cada vez mais tarde. Vilhena e colaboradores (2014), reportam no seu estudo, as atividades direcionadas para a terceira idade (como a criação de universidades seniores, os programas seniores de atividade física, as danças seniores, os centros de convívio sénior) e a influência que estas têm no processo de envelhecimento, reforçando a importância da convivência com os outros, da partilha de experiências e novas amizades que fortalecem o bem-estar na velhice e lhes permite desenvolver mecanismos de adaptação e resiliência em diferentes contextos da sua vida. Todas as atividades que promovam uma melhoria na condição física e psicológica dos idosos são vistas como decisivas para um melhor bem-estar no envelhecimento. Os mais velhos, passam de “velhos” com um carácter mais pejorativo da palavra, a indivíduos respeitados, que se mantêm ativos na sociedade e exercem os seus direitos e deveres enquanto cidadãos de pleno direito, segundo Peixoto (1998), pois todas as atividades experienciadas concedem um novo sentido à palavra velho.

Existe ainda alguma dificuldade em definir o que é o envelhecimento, uma vez que se trata de um conceito complexo por ser multidimensional e multifatorial, no entanto consegue-se afirmar que é um processo inevitável e também irreversível (Baltes & Carstensen, 1996; Coleman & O'Hanlon, 2004; Fonseca, 2006). Com os estudos realizados na área do envelhecimento e com o constante desenvolvimento, diversos autores abordam a temática do envelhecimento ser vivenciado de forma satisfatória, com saúde e bem-estar como nos refere Cupertino e colaboradores (2007) mas importa refletir sobre o que isto significa.

Existem fatores que vão de encontro à satisfação na velhice, nomeadamente a prática de atividade física que, segundo Mazo e colaboradores (2001), é capaz de provocar nos séniores uma independência e autonomia até mais tarde e proporciona momentos de socialização e integração na sociedade. Além dos benefícios psicológicos, os benefícios físicos também são notórios na idade mais avançada como a resistência aeróbica, o equilíbrio e a composição corporal, entre outros.

Por uma questão de uniformização de designação, ao longo deste trabalho, iremos utilizar a designação de sénior, seno que esta engloba todos os indivíduos com 65 ou mais anos (Minayo, 2002).

1.1.1 ENVELHECIMENTO ATIVO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define Envelhecimento Ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, pp.5). Neste sentido, foram levantadas questões pertinentes acerca deste tema: De que forma os séniores podem estar mais ativos e independentes conforme a idade avança? Como fazer com que a qualidade de vida seja melhorada continuamente com o decorrer da idade? Como podemos capacitar, empoderar e manter todo o seu potencial de desenvolvimento e adaptação ao meio que rodeia esta população?

A conceção de Envelhecimento Ativo (EA) possui um objetivo muito claro, como refere a OMS (2005), e que é o de ampliar e proporcionar aos mais velhos, nomeadamente, aos que possuem incapacidade física e aos que estão mais frágeis, uma vida saudável e com mais qualidade. A mesma fonte cita ainda que, o termo “Ativo” diz respeito à participação nas questões sociais do dia a dia (como festividades, questões de foro económico, eventos culturais...) e não apenas ao que se associa ao fisicamente ativo e capaz de realizar atividades de exercício físico.

Quando se aborda o EA e os programas ou estratégias que podem ser desenvolvidas para capacitar da melhor forma os séniores, as questões de saúde mental e as relações sociais são fatores de extrema importância – dir-se-á tão importantes como melhorar as questões de saúde física. E é neste seguimento que a definição de Saúde da OMS se refere ao EA como sendo um conceito que considera o “bem-estar físico, mental e social” e interliga todas as dimensões de vida do individuo (Assis, 2005).

No EA, as questões referentes à saúde possuem um grau elevado de relevância, no entanto, vão mais além do que o fomento de comportamentos saudáveis na rotina diária. Importa, pois, considerar a vida social e cultural, o fator económico, o sistema de saúde, a sexualidade, os fatores ambientais e a vida pessoal, entre outros, como indicadores que influenciam positivamente o EA quando ocorrem de forma positiva (OMS, 2002). Também para Cabral e colaboradores (2013), existem três fatores importantes e com impacto no EA, são eles, a sociedade, a família e a comunidade. Desta forma, a sociedade numa vertente mais macro e um contexto familiar presente e uma comunidade com redes de vizinhança e proximidade bem definidas, numa vertente mais micro, onde os seniores possam realizar de forma independente as atividades do dia a dia, promovem um bom EA.

Zaidi (2014) define três fatores que contribuem para um envelhecimento ativo com mais qualidade de vida: o bem-estar financeiro, a saúde e a integração social. Cada um destes fatores pode, a qualquer momento, ser alterado pondo em causa a qualidade de vida – vejam-se, a título de exemplo, a viuvez, as

condições de reforma ou até mesmo o surgimento de problemas de saúde física e mental.

Ainda assim, Brito e colaboradores (2019), fazem a divisão entre as duas visões daquilo que é designado de autonomia da vida diária. De acordo com os autores, os idosos tendem a ser ativos no seu quotidiano ao nível das atividades básicas - que estão diretamente ligadas aos cuidados pessoais como realizar a higiene diária, locomover-se autonomamente, vestir-se ou realizar as próprias refeições – e ao nível das atividades instrumentais – que se traduzem por tarefas comunitárias e sociais independentes como a realização das compras, a gestão financeira, a administração dos medicamentos, a realização das tarefas domésticas ou o fazer uso de transportes públicos.

A prática de atividade física regular e o processo de socialização que dela advém é vista por Stenner, McFarquhar e Bowling (2011) como um promotor de qualidade de vida da população idosa. Mais do que atrair políticas séniores e movimentar economias, o EA, através de práticas desportivas é capaz de atrair ideias de bem-estar físico e mental, assim como um ideal de vida positiva. Na mesma linha, a promoção da atividade física é vista como primordial para que se consiga atingir uma velhice plena, saudável, ativa e autónoma (Lassen, 2014).

O mesmo autor (ibidem) faz ainda referencia ao tipo de atividades desenvolvidas, sendo que as atividades e exercícios que possuem elementos cardiovasculares são mais valorizados, do que as atividades de cariz social, vistas como secundárias no papel de envelhecer ativamente. Se há uns anos atrás este papel estava invertido pois achava-se que o exercício físico era perigoso para a terceira idade, atualmente, com os estudos realizados pela comunidade científica e pela OMS, conclui-se que a atividade física é uma atividade principal no processo de EA (OMS, 2005).

Quando questionada sobre o EA, a população idosa faz referência a constructos como “saúde”, “bem-estar corporal” e “autonomia/ independência”, onde a atividade física aparece como o meio para se conseguir alcançar todas estas formas de bem-estar e para uma vida mais longa e saudável (Toscano, 2009). É, pois, crucial que as atividades para a terceira idade fomentem experiências positivas de forma a que o envelhecimento seja cada vez mais visto como uma fase de excelente qualidade de vida e bem-estar (Harrell-Levy, Kerpelman, 2010)

“Adicionar anos à vida e vida aos anos” como referido pelo European Senior Citizens Union (2003) e pela OMS (2013) vai de encontro à máxima pronunciada “a procura constante por maximizar os ganhos e minimizar as perdas” de Baltes, Staundinger e Lindenberger (1999)

1.1.2. EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

“Poucas coisas na vida são mais importantes do que a saúde. E poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem-estar como a atividade física”.

(Nahas, 2003)

O número de investigações sobre o exercício físico na terceira idade tem vindo a aumentar ao longo dos anos, sendo que se conclui que, quando realizado frequentemente, o exercício físico causa no ser humano um impacto capaz de influenciar positivamente as suas vidas (Ferraro & Cândido, 2017).

Ao longo da vida, a mente e o corpo vão passando pelo processo de envelhecimento, e com esse processo chegam também as doenças mentais e físicas como os diabetes, a hipertensão e as doenças cardiovasculares, entre tantas outras. É o acumular de danos celulares durante a vida (Nunes, 2014).

Haworth e Lewia (2005) aludem que prática de exercício físico regular é capaz de produzir um tal de espírito positivo (vontade de fazer mais, fazer melhor e estar predisposto a) na vida do sujeito que se torna perceptível no seu bem-estar subjetivo e conseqüentemente na sua satisfação com a vida.

Atualmente sabe-se que o exercício físico, nas suas diversas vertentes, é benéfico para a saúde em geral (física e mental), contribui para a prevenção de doenças, e especificamente contribui para a diminuição do risco de mortalidade por doenças cardiovasculares (Brief, 2012) e contribui, ainda, para uma melhoria geral da qualidade de vida do indivíduo ao longo do seu ciclo de vida. Embora este facto seja do conhecimento da população em geral, nem sempre se verifica uma correspondência entre este conhecimento e a prática de exercício físico, uma vez que milhões de pessoas optam por um estilo de vida sedentário (Almeida et al., 2020).

Ainda, ao movimentar o corpo de uma forma saudável, ele é igualmente ativado para uma série de mudanças fisiológicas, das quais são exemplo a hipertrofia muscular e a perda de peso, o que pode trazer, diretamente, outros ganhos importantes para o indivíduo, passando do campo da saúde fisiológica para o benefício da saúde emocional (Godoy, 2002).

Compreende-se que a prática de exercício físico pode ser um fator considerável no ganho ou manutenção da qualidade de vida de um indivíduo, na dimensão em que influencia diretamente todos os âmbitos da sua vida, seja na sua socialização, no seu bem-estar físico, na sua saúde bem mental, ou no seu estado de humor (Ferraro et al., 2017)

Ferraro e colaboradores (2017), escrevem acerca da percepção que os idosos têm sobre a atividade física e as alterações propícias desta fase da vida onde os participantes concluem que é importante a realização de atividades físicas e de socialização para melhorar esta etapa e contribuir para uma melhor expectativa e qualidade vida. De acordo com Junior e colaboradores (2015), o exercício físico apresenta-se como o caminho que vai possibilitar aos idosos alcançar este bem-estar na vida. A prática regular de exercício físico na terceira idade colabora com uma vida a longo prazo, consegue fazer alterações no estilo de vida, combater o aparecimento de doenças, retarda as transformações caracterizadas pela idade avançada, tem influência na percepção cognitiva, melhora o estado mental e o humor e, desta forma, combate a depressão, promove a inclusão e mantém os idosos ativos.

De entre as várias patologias que surgem com o avançar da idade, as mais referidas por Ferraro (2017) dizem respeito à hipertensão, depressão, osteoporose e diabetes, sendo que nenhuma destas patologias é limitadora para a prática de atividade física, pelo contrário, o exercício físico junto com hábitos de alimentação adequados, ajuda a combater e melhorar o estado de vida do idoso quando estas patologias. Não obstante estes benefícios importa realçar que, todos os exercícios devem ser ajustados de forma individual, tendo em conta as características da pessoa idosa e a existência de alguma patologia,

para que se consiga proporcionar aos séniores momentos de bem-estar (físico ou mental) e contribuir para a motivação dos mesmos como refere Ferreira (2015).

Neste ponto, é importante salientar a diferença entre desporto, exercício físico e a atividade física, termos que estão interligados, mas que muitas vezes são confundidos e utilizados com pouca clareza. Como podemos verificar segundo a Carta Europeia do Desporto (1992, pp.3), entende-se por desporto

“todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

No que respeita a atividade física, que se difunde numa subcategoria do exercício físico, Caspersen e colaboradores em 1985, definem atividade física como sendo qualquer tipo de movimento que é produzido pelos músculos e que resulta num gasto energético superior ao que é esperado em repouso. São exemplo desta atividade física, as tarefas do dia a dia ou atividades de lazer como caminhadas. Diferenciando do conceito do exercício físico que pressupõe uma atividade física que exige planeamento e estrutura, exige frequência (regularidade) e apresente um objetivo associado, como por exemplo, manter ou melhorar algum aspeto da aptidão física (Caspersen et al., 1985).

1.2.1 RECOMENDAÇÕES E BENEFÍCIOS

Em 2020 a OMS atualizou as recomendações da atividade física para toda a população, reforçando seis mensagens que considera essenciais para todos: i) a atividade física faz bem ao coração, ao corpo e à mente; ii) seja qual for a duração da atividade física é melhor do que nenhuma; iii) toda a atividade física é válida; iv) o fortalecimento muscular é bom para todas as idades e pessoas; v) o sedentarismo é prejudicial para a saúde e, por último, vi) toda e qualquer

peessoa pode beneficiar com o aumento da atividade física e redução do sedentarismo.

A pessoa sénior, com idade igual ou superior a 65 anos, deve realizar atividade física de forma regular, sendo que é recomendado pela OMS (2020):

- 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia com intensidade moderada, dos quais fazem parte exercícios como caminhar, andar de bicicleta ou realizar algum desporto,
- ou 75 a 150 minutos de atividades aeróbias com intensidade vigorosa, ao longo da semana.
- Devem ainda, dois dias por semana, serem dedicados a atividades de fortalecimento muscular com incidência nos principais grupos musculares, assim como também,
- 3 dias por semana devem realizar exercícios físicos multimodais que promovam o equilíbrio.

Elevado tempo de comportamentos sedentários devem ser evitados, pois as consequências nos séniores são agravadas, devendo ser substituído esse tempo por atividade física, seja ela de quanto tempo ou intensidade for. Realizar atividades físicas melhora a qualidade de vida física e mental assim como permite uma melhor longevidade (OMS, 2020).

Neste sentido, e tendo em conta em consideração que estas recomendações são efetivamente cumpridas pelo indivíduo podemos observar melhorias ao nível da saúde física e saúde mental nos diferentes indicadores (Medicina Ambulatorial VI, 2019): i) diminuição do stress, depressão e ansiedade; ii) prevenção e ajuda na redução da osteoporose; iii) evita o aumento de peso; iv) reduz o número de mortes precoces; v) previne acidentes vasculares cerebrais; vi) ajuda no combate ao diabetes mellitus; vii) controla a pressão arterial; viii) melhora da autoestima; ix) melhor condicionamento muscular e cardiorrespiratório; x) aumento da densidade óssea; xi) reduz o risco de quedas e; xii) gera bem-estar (entre muitos outros).

1.3. BEM-ESTAR

Ao longo das últimas décadas, o bem-estar tem-se percebido em duas áreas distintas, mas fundamentais para o seu entendimento mais pormenorizado (Novo, 2000). Uma das áreas associada ao desenvolvimento do indivíduo e à sua saúde mental e a outra área direcionada para a qualidade e satisfação com a vida.

Pode-se ainda acrescentar que existem dois constructos que rapidamente são lembrados ao referir o que chamamos de bem-estar: o bem-estar psicológico (BEP) e o bem-estar subjetivo (BES). Dois constructos que têm em comum o objetivo de estudo, mas que posteriormente cada um segue uma orientação bastante diferenciada (ibidem). O bem-estar psicológico adota uma linha teórica e humanista, onde a psicologia clínica e a saúde mental estão muito presentes. Verificado através da felicidade na identidade e personalidade de cada pessoa, o trabalho, lazer, amizades, espiritualidade e amor são circunstâncias que interferem no BEP (Monteiro et al., 2014).

Em 2001 Ryan e Deci propõe um esquema simples e de fácil percepção dos constructos para os diferenciar. O estado subjetivo da felicidade diz respeito ao bem-estar hedónico que, por sua vez, se traduz no bem-estar subjetivo. E o bem-estar eudemónico traduz-se no bem-estar psicológico. De acordo com estes autores, o hedonismo aborda questões de felicidade e prazer do indivíduo, enquanto o eudemonismo enfatiza as questões do raciocínio e do pensamento como estando na base do bem-estar.

O BEP é um constructo que surge através da teoria psicológica, aportando ainda saberes de outras áreas no domínio da psicologia humanista-existencial e saúde mental (funcionamento positivo) e da psicologia do desenvolvimento humano (Ryff, 1989).

Ryff e Keyes (1995) apresentam um racional de 6 dimensões quando se referem ao BEP:

- Autoaceitação: baseada na saúde mental e autoconhecimento;
- Relacionamento positivo com outras pessoas: capacidade de manter relações de amizade com o outro;
- Autonomia: autoavaliação, perceção de capacidade/competência;
- Domínio do ambiente: adequação do ambiente às características psíquicas do individuo;
- Propósito de vida: objetivos para a vida; e
- Crescimento pessoal: procurar ser sempre melhor nas diferentes fases da vida.

O bem-estar psicológico é direcionado com base em formulações psicológicas com vista ao desenvolvimento humano para a sua capacidade de aceitar os desafios da vida como assim refere Siqueira e Padovam (2008). O bem-estar subjetivo é fundamentado pelas questões que trazem satisfação e qualidade de vida aos sujeitos e que, juntamente com os afetos positivos e negativos, se traduzem em felicidade (Oliveira et al., 2012).

A prática de atividade física regular juntamente com um estilo de vida ativo e saudável permite uma evolução ou conservação daquilo que é a capacidade funcional da pessoa idosa e, desta forma, permite um bem-estar mesmo na velhice. Para Moreira e Sarriera (2006), o sentimento atual, a qualidade e preparação para o futuro, são fatores que conduzem os indivíduos a querer potencializar a sua qualidade de vida. A procura constante pelo bem-estar é o que promove o desenvolvimento humano e é desta forma que o ser humano procura todos os dias aprender a atingir os seus objetivos e o equilíbrio entre o que se é e o que se tem, mantendo o ser humano ativo e feliz (Matos, 2017).

1.3.1 DEFINIÇÕES SOBRE O BEM-ESTAR SUBJETIVO

Primeiramente, antes de abordar as questões referentes ao Bem-Estar Subjetivo é importante o BES no âmbito da Psicologia Positiva. De acordo com Seligman e Csikszentmihalyi, (2000), a psicologia positiva assume como um pilar fundamental que o objetivo de cada indivíduo é descobrir e realçar as forças, as virtudes e as qualidades que têm dentro de si e de que forma estas dimensões influenciam o seu dia a dia na sociedade. Os mesmos autores referem que a psicologia positiva deve ser entendida como uma ciência da experiência subjetiva positiva, realçando os traços positivos próprios de cada pessoa. Desta forma, a Psicologia Positiva, aborda as experiências subjetivas de bem-estar dos sujeitos, entendendo quais os momentos considerados negativos, o modo como pensam sobre as experiências e os acontecimentos e o que precisam para serem mais felizes (Pavot & Diener, 1993; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A partir da década de 1970, a designação de felicidade começa a integrar conceitos como alegria repentina, satisfação com a vida ou prazer constante. Só mais tarde passou a ser denominada de Bem-Estar Subjetivo (BES), agregando a qualidade de vida, a satisfação com a mesma e a felicidade do indivíduo. Segundo Novo (2000), a satisfação com a vida apresenta uma visão cognitiva na qual o indivíduo faz uma apreciação geral da sua vida. Já a felicidade possui uma conotação mais emocional, na qual o indivíduo avalia as suas experiências passadas positivas e negativas e que se traduzem na satisfação com a vida.

Satisfação e felicidade são dois aspetos cognitivos que estão presentes na avaliação subjetiva e desta forma temos acesso àquilo que as pessoas sentem e pensam sobre a vida, como refere o mesmo autor.

Ed Diener (1999) um dos autores pioneiros do bem-estar subjetivo, deu maior dimensão e desenvolvimento ao pensamento sobre esta matéria trabalhando no campo da percepção da qualidade de vida. Siqueira e colaboradores (2008) referem que para que o BES de um individuo seja considerado apropriado (um estado bom/aceitável) é fundamental que o mesmo saiba reconhecer que a sua vida possui maior número de emoções positivas em relação às emoções negativas.

Na atualidade, a investigação, já não está centrada em descrever quem são as pessoas mais felizes, mas sim, tentar entender a que fenómenos/condições está associada a felicidade. Diener e Lucas (2000), chegam à conclusão que o BES necessita de uma autoavaliação, e que esta só pode ser referida pelo próprio sujeito, só ele pode ser capaz de realizar esta autoavaliação de forma consciente e sincera.

Dito isto, podemos verificar que existe uma triangulação no BES. A satisfação com a vida, as emoções consideradas positivas e emoções consideradas negativas (que fazem parte da dimensão cognitiva que avalia a vida dos sujeitos) (Oliveira et al., 2012). Já Andrews e Withey (1976) haviam referido que existem três pontos chave para o BES: i) “crença” na satisfação com a vida, ii) afetos negativos e afetos positivos, iii) a existência de afetos negativos deve ser muito reduzida sendo a predominância de afetos positiva superior.

Para perceber a satisfação com a vida e a felicidade é necessário cruzar os dados dos afetos positivos (experiências que causam prazer) e os afetos negativos (experiências que causam tristeza) – só desta forma é possível verificar como se sente o sujeito (Diener et al., 1991). Em 1999, o mesmo autor, faz alusão a fatores que podem influenciar o estado de BES, referindo que as experiências de vida e os valores de cada um são preditores do que as pessoas percebem. Ou seja, as pessoas referem os afetos positivos e negativos conforme o que já viveram e aprenderam e, neste sentido, percebem coisas diferentes nas mesmas circunstâncias.

Para Diener, Lucas e Suh (1999), o sujeito quando avalia a satisfação com a sua vida pensa em todos os aspetos do momento, e inconscientemente lembra-se dos momentos bons e dos menos bons que lhe aconteceram. É desta forma que chega a um consenso de satisfação com a vida em geral.

A Escala de Satisfação com a Vida (ESV) e os afetos positivos e negativos têm sido o melhor avaliador do bem-estar subjetivo junto da população. Esta escala foi criada por Diener, Emmons, Larsen e Griffing em 1985, e tem como objetivo fazer uma avaliação geral da vida dos indivíduos (William Pavot & Ed Diener, 2008). Para a avaliação dos afetos positivos e negativos tem-se recorrido à PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) adaptada para a versão portuguesa por Galinha & Ribeiro (2005). Esta escala apresenta 5 afetos positivos (inspirado(a), alerta, ativo(a), entusiástico(a) e determinado(a)) e 5 afetos negativos (culpado(a), assustado(a), stressado(a), irritado(a) e receoso(a)). É desta forma que os participantes se avaliam nestas duas escalas que contribuem de grande forma na avaliação do BES dos mesmos.

Um estudo de Freire e colaboradores (2011) que apresentava como objetivo estudar os componentes hedónicos e eudaimónicos da felicidade através de perguntas abertas e com recurso à Escala de Satisfação com a Vida (também usada para avaliar a dimensão hedónica da felicidade), demonstrou que a felicidade é referida como uma condição de equilíbrio psicológico (de realçar que o estudo foi realizado por 666 participantes de 7 países diferentes.). Neste estudo, os autores verificaram, ainda, que as relações familiares e sociais estão diretamente ligadas á felicidade sendo que a maior parte dos participantes refere que a felicidade está relacionada com a família, as relações interpessoais e a saúde – 3 constructos preditores de felicidade. Ainda neste estudo, com a observação dos resultados da ESV, foi possível perceber que os participantes revelam uma sensação de bem-estar geral, o que será causado pelas relações positivas que os participantes mencionaram.

1.3.2 O BEM-ESTAR SUBJETIVO NA TERCEIRA IDADE

O BES tem sido referido como um bom indicador nas questões de adaptação na terceira idade, pois a capacidade de adaptação a novas situações e à realidade do envelhecimento está relacionada com a perceção de bem-estar (Barros, 2006; Guedes et al., 2006). Sequeira e Silva (2002), fazem referência ao meio em que o idoso está inserido, como um importante aspeto na promoção do bem-estar do mesmo, sendo que, a capacidade que este tem de se adaptar não depende tanto de questões como o sexo e idade, mas sim do contexto social e cultural em que está.

Os eventos que mais causam sentimentos negativos nos séniores são as alterações físicas, próprias da idade, e as questões ligadas à saúde. “Entre todos os elementos da situação de vida da pessoa idosa, a saúde é a que está mais fortemente relacionada ao bem-estar subjetivo” (Spirduso, 2005, p.346), sendo que uma saúde debilitada inevitavelmente afeta a perceção de bem-estar e qualidade de vida (Spirduso, 2005).

Mas o BES na terceira idade é também associado à prática de situações compensatórias, como por exemplo a envolvimento em grupos de cariz social (Néri, 2004),

Com o decorrer das investigações no âmbito do BES, a satisfação com a vida tem sido o melhor indicador de um envelhecimento bem-sucedido (Fernández-Ballesteros et al., 2001). Barros (2006) menciona que há medida que as pessoas envelhecem, emocionalmente tornam-se mais estáveis, sendo o decréscimo dos afetos negativos o resultado desta estabilidade.

Os séniores deixaram de ser vistos como pessoas frágeis, tristes e sem vontade (conotação negativa) dando lugar a perspetivas positivas e otimistas onde os séniores ressaltassem o que lhes proporcionada bem-estar, onde a prática da atividade física regular tem impacto positivo na vida dos mesmos, e, por consequência, um sentimento de melhor autoestima e autonomia. Juntamente com o bem-estar psicológico, aspetos como melhoria da imagem,

relações sociais positivas, melhor autoestima e maior controlo foram relatados por Edwards e colaboradores (2005) como fundamentais no BES dos séniores.

Os idosos que vivem em ambientes rurais e frequentam atividades sociais e desportivas possuem níveis mais elevados de bem-estar (Sequeiro e Silva, 2002) sendo a prática de atividade física referida como primordial no bem-estar dos séniores (Marconcin, 2008). Gouveia (2006) fez o cruzamento de dados da qualidade de vida subjetiva dos séniores com o bem-estar subjetivo e obteve conclusões em que os séniores que estão satisfeitos com as suas vidas percecionam elevados afetos positivos e poucos afetos negativos.

Um estudo realizado por Otta e Fiquer (2004), concluiu que os séniores estão mais satisfeitos com as suas vidas do que os jovens e referem-se mais facilmente ao bem-estar, pois o envelhecimento estabiliza os afetos e torna as emoções mais realistas.

Oliveira e colaboradores (2012) enfatizam a necessidade de se compreender a dinâmica do BES na terceira idade como um constructo que é complexo, e exige a necessidade de se investigar as variáveis intrínsecas e extrínsecas que são preditores deste BES. Além dos aspetos biopsicossociais, como saúde, independência, socialização, família, entre outros, estes aspetos contribuem em grande parte para uma maior perceção do BES.

1.4. PROGRAMAS COMUNITÁRIOS

Com o decorrer dos tempos, a nível demográfico a sociedade sofreu uma grande evolução e continua diariamente a sofrer mudanças consideráveis no que diz respeito ao crescimento de população idosa. Em Portugal, o crescimento deste número deu ênfase à necessidade de desenvolvimento de programas onde o envelhecimento ativo é o foco sendo que compete ao Estado e às Autarquias (numa relação de proximidade e acessibilidade) assumirem a seu cargo a criação de respostas sociais, culturais e desportivas que prevejam manter os seus seniores ativos e com qualidade de vida.

Faria e colaboradores (2012) fazem uma análise às “Políticas Públicas de Defesa dos Direitos do Idoso em Portugal” tendo por referência os documentos das Nações Unidas, a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia e a Constituição da República Portuguesa. Nesta análise, os autores fazem uma compilação das necessidades e respetivas soluções para dar condições à população sénior de envelhecer ativamente e com qualidade de vida. Os autores evidenciam a necessidade da criação de programas que tenham por base a justiça social, isto é, programas que interliguem a ética, os aspetos legítimos e a tecnologia de forma a recolher benefícios para a população. Políticas que diminuam desigualdades, que permitam generalizar a integração dos seniores e trabalhar de forma a promover o envelhecimento ativo, assentes numa conceção de políticas sociais inclusiva para população mais velha.

As soluções apresentadas por Faria e colaboradores (2012) dividem-se em dois ramos: i) proteção – assistência social através de medidas particulares e ii) previdência social cujo objetivo é proteger a população através das entidades profissionais. Dar condições de vida aos seniores, seja pela edificação de medidas políticas, seja por medidas de proteção económica ou medidas de que envolvam diferentes entidades publicas e agentes da / na sociedade civil é / deve ser o objetivo principal das políticas definidas para a população sénior.

A Organização Mundial de Saúde em 2002 faz referência exatamente às questões de EA perspetivando que a criação e desenvolvimento dos programas

e políticas para a terceira idade devem ser conduzidos no sentido de envelhecer com saúde e qualidade de vida.

Os programas comunitários nos municípios foram desenvolvidos com o objetivo de dar condições e melhorar o bem-estar da população residente. Atualmente, a maioria dos municípios possuem, nas suas medidas autárquicas, programas para dar resposta às necessidades específicas da população em geral e que focam áreas definidas como prioritárias na especificidade de cada município (normalmente de âmbito cultural ou desportivo).

Pelo facto de a população estar a prolongar a sua expectativa de vida, aumentando o número de população sénior ao nível local e nacional, mas também pelas características que esta população que envelhece apresenta na sua dinâmica com os espaços físicos, sociais, políticos, económicos e culturais, têm vindo a ser desenvolvidos programas com vista a abranger a população sénior. O cuidado com o envelhecimento ativo e uma maior qualidade de vida são pontos chave no desenvolvimento destes programas (Sousa, 2019).

São vários os exemplos de programas comunitários, sob a tutela das autarquias, que demonstram o investimento que tem vindo a ser feito e o foco que é assumido em dar condições aos seniores para uma maior e melhor qualidade de vida. Refira-se a título de exemplo: em Guimarães, o programa “Guimarães +65”; em Braga, o programa “Braga +65”; na Maia, o programa “Saúde Sénior +65”; em Évora, o programa “Séniore Ativos”; em Torres Vedras, o programa “Mex-te para a vida”; em Famalicão, o programa “Mais e melhores anos.

Todos estes programas, que englobam atividades de exercício físico e socialização (ex. aulas de hidroginástica, ginástica sénior, dia do idoso, caminhada do idoso, jantar do idoso) foram desenvolvidos para alterar os comportamentos da população sénior. De acordo com as diretrizes da União Europeia, organizam-se de forma a darem conhecimento e ferramentas à população para que esta se exercite e leve uma vida saudável e ativa, retardando os sintomas e as necessidades de cuidados próprios desta etapa da vida (EU,

2012). De acordo com a OMS (2015), a criação de programas de cariz social e cultural deve apresentar-se como um ponto chave de prevenção e intervenção junto da população idosa, sendo que estes programas devem ser criados de forma a permitir que um elevado número de população consiga alcançar, à sua maneira, um envelhecimento positivo.

Outro aspeto referido pela OMS e que deve ser alvo de atenção estrutural por parte dos poderes locais diz respeito ao local onde os mais velhos habitam. O fator habitação influencia no envelhecimento mais ou menos positivo e com um melhor ou pior sentimento de bem-estar com os mesmos, sendo por isso um indicador preditor de um envelhecimento mais ou menos ativo, ou com mais ou menos participação social e maior ou menor qualidade de vida. Cabral e colaboradores (2013) mencionam, ainda, que o EA saudável e positivo está interiormente relacionado com a presença social e cultural que o indivíduo desenvolve no meio que o rodeia sendo o sistema de relações interpessoais um ponto forte na qualidade deste envelhecimento.

Não existe uma fórmula mágica para a integração de toda a população em programas de EA das autarquias, no entanto, quando estes são criados devem fomentar estilos de vida saudável, proporcionar qualidade de vida, ter especial atenção na inclusão social e socioeconómica dos participantes (João & Alexandre, 2014).

As mesmas autoras referem ainda que, se a população vive até cada vez mais tarde se deve prepará-la para retardar e evitar os estados que o envelhecimento acarreta consigo, sendo que os programas autárquicos têm potencialidade e especial interesse em oferecer à terceira idade estes benefícios.

Em 2002 foi publicado pela OMS um documento denominado por “Active Ageing – A Policy Framework” onde é referida a potencialidade que um município possui com as intervenções que pode desenvolver junto das localidades. Cada vez mais os municípios têm a responsabilidade política e social de serem promotores de EA junto da sua população envelhecida, no que é visto pela OMS

(2002, pp. 2) com um “processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento”.

João e Alexandre (2014), expõem a existência de três pontos fundamentais que as políticas comunitárias devem seguir de modo a melhorar a longevidade dos participantes, são elas: a integração, a segurança e a saúde. A partir destes três pontos devem ser definidas as estratégias de intervenção de forma a maximizar o bem-estar biopsicosocial da população envelhecida. Para Walker (2002), existem cinco pontos chave para uma melhor aplicação da estratégia com melhor resultado nos séniores: economia suficiente, solidariedade, apelar à não discriminação, assistência social sempre presente e boas condições de cidadania de forma a não excluir os mais velhos.

Uma das missões que devem ser levadas a cabo pelas políticas locais deverá ser promover a saúde do ponto de vista da independência conforme o avançar da idade. Os municípios, como próximos da comunidade e conhecedores das necessidades das mesmas devem ser os responsáveis por avançar com políticas que promovam a melhoria da qualidade de vida das suas populações (Loureiro et al., 2013). A este respeito, ao nível nacional, os municípios integrantes na Rede Portuguesa das Cidades Saudáveis assumem a responsabilidade de promover a saúde fazendo uso das políticas de ambiente físico e cultural e procurando educar a comunidade de forma a incentivar a sua participação nas atividades levadas a cabo pelo município (Loureiro et al., 2013)

Ainda assim, a questão da idade não deve ser o foco de toda a intervenção, mas sim as condições em que esta etapa vai ocorrendo, isto é, quais as condições sociais, de saúde e de ambiente familiar onde os séniores estão inseridos (Walker, 2002). Para Bárrios (2014), o facto de a vida ser mais longa implica desafios quando as condições físicas e psicológicas se vão desgastando com o processo natural da vida. Consequentemente, é necessário preparar-se corpo e mente para uma vida mais longa.

Os municípios debatem-se para conseguir criar ferramentas que lhes permitam estar cada vez mais próximos e em contacto com a sua comunidade e dessa forma colmatar todas as necessidades da sua população. A responsabilidade social está intrinsecamente ligada com todo o investimento que tem sido realizado ao longo dos anos pelos municípios. São vários os investimentos realizados pelos municípios para minimizar as carências diagnosticadas na população (Sousa, 2019), mas destacamos:

- a criação de infraestruturas desportivas (distribuídos pelas freguesias de modo a chegar a toda a população), que permitam a toda a população ter acesso a exercício físico, promovendo o seu bem-estar físico e mental;
- a criação de acessos (estradas e redes de transporte) que proporcionam à população mais facilidade em frequentar atividades.

1.5. IMPACTO DA SARS-COV-2 NA POPULAÇÃO SÉNIOR

Dada a situação epidémica pela qual atravessamos, as rotinas foram drasticamente alteradas e algumas delas deixaram de existir face á exigência de isolamento social que se fez sentir em Portugal. Desta forma, todos aqueles que tinham o hábito de sair de casa e praticar atividade física ao ar livre, em piscinas ou em salas para aulas de grupos, viram as suas rotinas alteradas. Os sujeitos que foram obrigados a este isolamento desenvolveram sintomas de ansiedade, depressão, stress constante, além carência de socialização. Esta mudança observou-se com mais intensidade na população sénior, uma vez que, pelas suas características de vida, criam fortes laços de socialização com aqueles que os rodeiam e fazem parte do seu dia a dia (Ordem dos Psicólogos Portugueses, OPP, 2021). Ao longo do período pandémico, a OPP (2021) manteve uma voz ativa no que respeita os mais velhos fazendo várias as sugestões junto dos cuidadores para que procurassem manter ativos os séniores.

Se por um lado o isolamento procurou manter os séniores afastados da exposição ao vírus, por outro lado, causou uma diminuição na mobilidade e equilíbrio (físico e emocional) desta população, pela ausência de exercício físico e de contacto social:

“Frequentemente os e as adultas mais velhas queixam-se de terem menos energia, menos apetite, dormirem pior ou menos interesse, capacidade de autonomia para realizar tarefas cotidianas que realizavam antes. Sentiram ainda perdes relacionadas com a Saúde Psicológica, o Bem-Estar e a Qualidade de Vida.” (OPP, 2021).

Estudos realizados no Japão e na China mostram que a população relatou níveis de ansiedade moderada a grave. Outros estudos referem sintomas como medo, solidão, insónia e raiva. Numa altura como a que estamos a ultrapassar, segundo Ornell (2020), é de extrema importância a implementação de programas comunitários de saúde física e mental dirigidos ao bem-estar da população em geral e tendo em mente que o grupo mais vulnerável e afetado por toda a situação são os seniores (Hammerschmidt, 2020).

Em 2007 Lyubomirsk, no seu estudo realizado no âmbito do BES, refere que as pessoas com elevados níveis de felicidade são pessoas sociáveis, empáticas e que dispunham do seu tempo para ajudar os outros. Ora este facto leva-nos a antever que, devido a este isolamento social, o nível de felicidade da população desceu drasticamente. Outra condição referida por Diener (2000), é que os níveis mais altos de BES estão presentes em indivíduos com maior longevidade e com ausência de doenças.

Durante este tempo atípico as questões ligadas à saúde mental da população são a preocupação das entidades promotoras de saúde, pois estas alterações psíquicas podem demorar mais a passar do que o próprio vírus da Sars-CoV-2 (Faro et al., 2020). A longo prazo, esta situação, causa nos idosos stress pós-traumático, níveis elevados de ansiedade, desenvolvimento de situações de pânico e até mesmo depressão como referem Gil-Rivas e Kilmer (2016).

Também para Park (2016), é importante entender as perceções subjetivas dos indivíduos para que sejam implementados programas de acordo necessidades sentidas e relatadas pelos seniores de forma a ultrapassar os danos que foram causados pela pandemia. Um dado importante a ressaltar são também as doenças chegadas também com a fase do envelhecimento, como a diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares que tornam os seniores um grupo de risco com maior incidência de mortalidade o que causa também impacto na saúde mental dos mesmos, pois o medo de infeção por COVID-19 é assustador (Li et al., 2019).

Apesar de necessária, esta medida de isolamento social acaba por causar danos na saúde física, na saúde emocional e diminuição da qualidade de vida dos séniores, como foi verificado por Goethals e colaboradores (2020).

CAPÍTULO II

CARACTERIZAÇÃO DO CONCELHO/INSTITUIÇÃO

2.1. O CONCELHO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Para se falar em Vila Nova de Famalicão é necessário remeter, muito brevemente, à data de 1 julho 1205. Data em que o rei D. Sancho I de Portugal, através de uma carta foral, deu liberdade a 40 povoadores que explorassem as suas terras. É desta forma que a comunidade começa a surgir.

No ano de 1706, Vila de Famalicão integrava os seus primeiros 100 habitantes naturais e mostrava desejos de continuar o seu desenvolvimento, mas apenas a 21 de março de 1835 foi concebido, pela Divisão Judicial de Portugal, o estatuto de concelho a Vila Nova de Famalicão – na altura pela rainha D. Maria II, através da sua carta foral.

Com o seu desenvolvimento a decorrer em ótima progressão, a Lei de 14 de agosto de 1985, aprovada pela Assembleia da República, a 9 de julho de 1985, ditou que Vila Nova de Famalicão elevasse à classe de cidade.

Na atualidade Vila Nova de Famalicão apresenta infraestruturas, centros de cultura e comércio e um grande ponto industrial, conhecido em todo o território português. Os seus 209 quilómetros quadrados e os cerca de 140 mil habitantes fazem com que Famalicão esteja entre os maiores municípios de país. No que respeita a sua localização podemos dizer que esta é bem favorecida. Situa-se entre o Porto (Portugal) e a Galiza (Espanha). Entre os restantes municípios que rodeiam a cidade de Vila nova de Famalicão podemos ainda referir a cidade de Guimarães, Santo Tirso e Trofa, Vila de Conde e Póvoa de Varzim, Barcelos e Braga. Também a rede de estradas de Portugal parece beneficiar Famalicão com a autoestrada A3 (Porto – Vigo), possui ainda um excelente serviço ferroviário com ligação direta entre o norte e o sul de Portugal prolongando-se até Vigo. Outra atração é a distância curta, apenas 20 minutos, do aeroporto internacional Francisco Sá Carneiro.

Na última década, a autarquia tem realizado um forte investimento em infraestruturas de forma a dar condições aos seus habitantes para se manterem ativos em todos os programas desportivos que são disponibilizados. Referimos aqui alguns exemplos:

- “Corre Famalicão – Calendário Concelhio de Atletismo”, projeto dedicado ao atletismo que é guiado por um calendário concelhio de atletismo. Isto é, são organizadas cerca de 20 provas, juntamente com as associações e clubes desportivos apenas do concelho de Famalicão e ainda são destacados os melhores atletas no escalão de juniores, seniores e veteranos. Um dos objetivos subsequentes é apresentar também outras modalidades integradas no atletismo, mas que não se caracterizam pela corrida, como o salto em altura, barreiras, comprimento, entre muitas outras.
- “Caminhada Concelhia – Dar Corda às Sapatilhas”, é organizada pela Câmara Municipal de Famalicão, juntamente com todas as associações Calcantes, Grucamo e Corpo Nacional de Escutas. Estas caminhadas são realizadas periodicamente; os percursos em média têm 15 quilómetros; destina-se a toda a população e são gratuitas. O objetivo é divulgar pela população hábitos saudáveis, como o da caminhada, e ao mesmo tempo mostrar património cultura, fauna e flora.
- “Famalicão em Forma” – é um programa de marcha e corrida, mas diferencia-se do programa “Corre Famalicão” no sentido em que este é implementado pelos polos nas freguesias, desta forma será prestado apoio por um técnico especializado a todos os famalicenses. Os participantes têm acesso a avaliação física, prescrição, monitorização e acompanhamento de treino, sessões de treino semanais com níveis diferenciados, entre muitas outras opções. O objetivo é promover a prática de atividade física regular e contribuir para um estilo de vida saudável. A Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário (CESPU) e a Federação Portuguesa de Atletismo são parceiros neste programa.

- “Move-te – Ginásio ao ar livre”, gratuito e para todas as idades. A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão lançou o desafio a 30 instituições do concelho (ginásios e outras entidades desportivas); no decorrer dos meses de junho e julho são realizadas aulas ao ar livre em várias freguesias do concelho; atividades direcionadas para o fitness.
- “Medicina Desportiva – Saúde para a Competição”, a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão juntamente com a CESPU realizou uma parceria para oferecer a todos os atletas das camadas jovens do concelho a possibilidade de realizarem consultas de medicina desportiva para posteriormente se inscreverem nas suas federações.
- O maior projeto desenvolvido tem como nome “Mais e Melhores Anos – Programa para a Qualidade de Vida Sénior”. É um programa que tem um objetivo muito simples: dar mais e melhor vida aos habitantes séniores do concelho de Famalicão. É desta forma que surge o programa, com a junção de dar maior qualidade de vida aos séniores, aos que precisam de reabilitação e aos que possuem qualquer tipo de deficiência física ou mental. Este é o programa em que tem por base a investigação realizada e o qual irei proceder a uma descrição mais pormenorizada.

2.2. O PROGRAMA MAIS E MELHORES ANOS

Este programa nasceu em 2001 e conta, neste momento, com três grandes áreas de desenvolvimento. Cada área possui um coordenador diferente e os três trabalham juntos para o desenvolvimento do programa que tem como objetivo primordial dar mais e melhor qualidade de vida à população de Famalicão, independentemente da sua faixa etária ou das limitações. Neste sentido existe o projeto do desporto adaptado, o projeto do desporto de reabilitação e por último o projeto do desporto sénior.

Para integrar o projeto “Mais e Melhores Anos” existem regras transversais aos três sub projetos: ser reformado ou ter idade igual ou superior a 65 anos ou, ter idade igual ou superior a 55 anos sem atividade profissional e, pertencer obrigatoriamente ao concelho de Famalicão.

Iniciando pelo desporto adaptado, as pessoas que frequentam o programa são maioritariamente pertencentes a lares e centros de dia, escolas e instituições de apoio à deficiência. O objetivo passa por melhorar as capacidades físicas ou cognitivas dos participantes. Atualmente, fazem parte dos recursos humanos deste projeto, nove professores de educação física, com formação específica na área do desporto adaptado. Os professores vão a todas as instituições integrantes no programa para realizar aulas de boccia, atletismo, natação e dança, entre outras atividades. No desporto adaptado a exigência da idade não se mantém, mas existe a obrigatoriedade de pertencer ao concelho.

Seguindo com o desporto de reabilitação, que não abrange apenas séniores, mas também crianças com multideficiências. Os participantes têm idades compreendidas entre os 6 meses e os 90 anos e baseia-se em dois tipos de intervenção, aquática (através da hidroterapia) e intervenção em terra (realizada no ginásio). Esta intervenção é realizada por cinco profissionais, todos eles fisioterapeutas, nos quatro polos de piscinas do concelho (Famalicão, Joane e Oliveira São Mateus e Ribeirão).

Por último temos o desporto sénior, alvo deste estudo. São realizadas atividades de água (hidroginástica) e atividades de terra (ginástica funcional, treino funcional, defesa pessoal, dança de salão, stretching, pilates e yoga, entre muitas outras atividades). O desporto sénior e o desporto de reabilitação funcionam interligados para permitir um melhor acompanhamento dos séniores nas duas necessidades. Existem 14 professores de educação física apenas a trabalhar no desporto sénior que intervêm nos quatro polos. Estão cerca de 3500 séniores inscritos no projeto.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

De uma forma mais abrangente este estudo pretende a realização de um registo etnográfico, uma imersão no contexto de estudo de forma a acompanhar, a perceber opções, comportamentos, atitudes, motivos, que levam os idosos a frequentar este contexto e esta modalidade desportiva, tentando interferir o menos possível com as rotinas já estipuladas. Em específico pretende-se:

- i) identificar como se sentem, os séniores, ao frequentar um programa comunitário de exercício físico;
- ii) analisar as implicações que o mesmo promove na sua qualidade de vida;
- iii) perceber a influência que o exercício físico regular tem na melhoria do seu bem-estar, satisfação e felicidade com a vida;
- iv) refletir sobre a importância que os programas comunitários têm na vida da população idosa.

Por forma a perceber como seria possível conduzir esta investigação dando resposta aos objetivos inicialmente definidos, mas essencialmente por forma a fazer uma abordagem próxima e cuidada à população sénior, e especificamente, à população sénior do concelho de Vila Nova de Famalicão que integra o *Programa Mais e Melhores Anos* no Desporto Sénior, optou-se por realizar um conjunto de entrevistas exploratórias: a uma especialista de atividade física e desportiva com idosos; a uma especialista no bem estar subjetivo; aos coordenadores de cada um dos projetos do *Programa Mais e Melhores Anos*, incluindo o coordenador do *Programa Desporto Sénior*.

Ao longo deste capítulo apresentaremos estas entrevistas exploratórias e todo o percurso metodológico que definiu a investigação. Começamos por justificar a opção pelos métodos qualitativos e o tipo de estudo realizado, nomeadamente pela opção por um registo etnográfico. Seguimos com a respetiva caracterização da população que integra o estudo, a seleção de instrumentos e os procedimentos que regeram a recolha e tratamento de dados. O capítulo termina com a apresentação e discussão dos resultados, dando expressão ao sentir dos seniores que participaram no estudo.

3.1. ENTREVISTAS EXPLORATÓRIAS

Foram realizadas 5 entrevistas exploratórias. Três entrevistas realizadas aos coordenadores do *Programa Mais e Melhores Anos* e duas entrevistas realizadas a professoras universitárias, investigadoras especialistas na área onde esta investigação coincidiu. Sendo um momento de entrada na investigação, os procedimentos de construção dos guiões, condução das entrevistas com esclarecimento e consentimento informado (junto dos entrevistados e da entidade acolhedora), organização da informação sob a forma de categorias de análise e apresentação dos principais resultados foram garantidos com rigor.

Este momento de entrevistas exploratórias definiu-se como um teste ao modo de estar em investigação quando se vai para o terreno e se adota uma postura de investigador qualitativo, mas também, se definiu como uma validação das opções metodológicas, dos métodos e técnicas, a utilizar na continuidade deste processo de investigação.

Estas entrevistas exploratórias foram realizadas via zoom, quer aos coordenadores do programa, quer às professoras Teresa Freire e Teresa Figueiras.

3.1.1. ENTREVISTAS A ESPECIALISTAS (Teresa Figueiras e Teresa Freire)

Em seguida serão apresentadas as duas entrevistas que serviram como base teórica e prática na preparação deste estudo. A opção pela realização das entrevistas a estas duas especialistas pode ser vista na tabela 1 abaixo, em simultâneo com a respetiva afiliação e áreas de estudo predominantes.

Tabela 1. Tipo e objetivo da entrevista

	Nome	Área de Estudo	Objetivos
Entrevista Exploratória	Teresa Freire, Afiliação Institucional: Universidade do Minho – Escola de Psicologia	Bem Estar Subjetivo	Salvaguardar elementos de análise no desenvolvimento da investigação; Cruzar vários pontos de vista dos especialistas na academia e no terreno;
	Teresa Figueiras, Afiliação Institucional: ISMAI, Universidade da Maia – Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto	Atividade Física e Saúde; Envelhecimento Ativo	Adquirir conhecimentos no âmbito da investigação do bem-estar subjetivo e exercício físico na terceira idade.

Entrevista à professora Teresa Figueiras, prática de exercício físico em idade avançada - Entrevista realizada em 09/12/2020.

A professora Teresa trabalha atualmente com a população adulta/sénior em meio aquático, onde desenvolveu uma metodologia própria para a realização das suas aulas de hidroginástica. Sendo o primeiro ponto de articulação com o estudo que se pretende desenvolver, foi importante perceber que o meio aquático possui características que a Professora Teresa considera diferenciadoras e facilitadoras: quer da relação que a pessoa estabelece com o corpo, quer na relação que estabelece com os outros e, conseqüentemente, na relação que a pessoa estabelece entre a atividade física, a saúde e o bem-estar:

“A minha primeira reflexão foi sobre as características específicas do meio aquático e os benefícios que o meio aquático traz para a prática de atividade física, nomeadamente na idade adulta (...) há no meio aquático um conjunto de fatores que eu acho que são favorecedores e promotores da saúde e do bem-estar na prática de atividades física”.

A água possui vantagens sobre outras modalidades como o facto de os movimentos serem de mais fácil alcance e o peso corporal estar camuflado.

(...) “a água é muito democrática, não é? Há muitas pessoas que relatam que gostam de estar dentro de água porque não se sentem confrontadas com o seu próprio corpo, com a sua imagem corporal, com a comparação com os outros, não é? A comparação com os outros fica muito diluída, as pessoas estão todas metidas dentro de água, portanto isso também é uma vantagem”.

O trabalho com a terceira idade, relatado pela professora com muito carinho e também com muitos momentos de aprendizagens, aporta outro motivo de reflexão crítica fundamental para este estudo. A perspetiva como os outros olham para os seniores e a forma como os seniores se posicionam perante eles próprios nesta etapa de vida e na sociedade em geral, predispõe-nos para uma perspetiva de desenvolvimento ao longo de vida, de um envelhecimento que é necessariamente ativo e principalmente um envelhecimento que se pauta por grande capacidade de adaptação e resiliência face a situações/desafios inesperados.

“Achamos sempre que eles são capazes de fazer menos do que o que são e eles próprios nos dizem isso. Eles acabam por nos dizer “eu sou capaz de mais”. Essa foi uma das coisas que eu aprendi, a maioria deles são muito resilientes adaptam-se com muita facilidade às coisas. Gostam é de sentir que quem está a trabalhar com eles está verdadeiramente comprometido”.

A partilha de experiências e os relatos que a professora Teresa apresenta nesta entrevista, define uma forma de estar no trabalho com os idosos – uma postura ética, de comprometimento, de rigor e profissionalismo, mas também uma postura de escuta ativa, simplicidade e humanidade. Tal como em outra etapa de vida, a motivação e o querer fazer estão muito associados às experiências relacionais e afetivas que se experienciam em contexto.

“A primeira desconstrução é: esquece os velinhos. Eles são capazes, eu acho que nós temos de preparar ou planear o trabalho destes idosos a pensar em ganhos efetivos de força, de mobilidade, de coordenação e resistência...”

Nesta entrevista, reforçamos, pois, a importância do papel do professor enquanto ouvinte e responsável pela integração dos participantes – esta é uma parte fundamental das aulas de hidroginástica (e do exercício físico em geral). Cabe ainda ao professor promover uma aula rica em aprendizagens e exercício que vá de encontro à promoção de independência e de valorização pessoal de cada sénior.

“Explicar às pessoas o porquê das coisas é muito importante. (...) eles gostam de perceber porquê que os estou a obrigar a fazer (...) Se explicarmos porque fazemos trabalho coordenativo e para quê que ele serve as pessoas empenham-se cada vez mais”.

O professor deve reforçar a componente técnica de determinado exercício que executa, mas também deve focar a importância e o objetivo do mesmo, explicitando onde se pode aplicar aquele exercício na vida quotidiana, e desta forma incentivar a autonomia. Sem dúvida que esta componente mais técnica é um dos aspetos centrais do exercício físico na população idosa, no entanto, ao longo da entrevista percebe-se o quão fundamental é, também, a criação de laços afetivos, a criação de empatia, carinho e preocupação com os participantes.

“O cuidado é olhar para a pessoa no seu todo percebes? É olhar para a pessoa no seu todo (...) se eu tiver de dar um conselho é, aproxima-te da pessoa faz valer as tuas competências técnicas e científicas, mas explica às pessoas porque estamos a trabalhar daquela maneira e não de outra”.

Uma das muitas temáticas abordadas nesta entrevista diz respeito às conversas - as conversas informais que fazem parte da aula. Estas conversas são fundamentais para reforçar práticas para um estilo de vida saudável e para dar

a conhecer que existem muitas outras atividades que vão para além do exercício físico e que também fomentam uma vida saudável, aumentando o conhecimento do indivíduo que está perante o professor.

“(…) sublinhar sempre que a atividade física faz parte de um estilo de vida muito mais amplo do que só a prática de exercício físico e, portanto, conversas sobre alimentação, sobre socialização, sobre outras coisas da vida, fazem parte de um estilo de vida saudável”.

Mas estas conversas são muito mais, são espaços de relação, de segurança, de expressão de sentimentos. Por isso, criar oportunidades para estar presente, ouvir e partilhar experiências com os seniores deve ser uma estratégia fundamental quando se pretende ter uma perceção aprofundada das suas vidas, das suas opções e das suas motivações face à prática de exercício físico.

Associado às razões que levam os seniores a praticarem exercício físico, á semelhança do que vem sendo referido pela literatura, a professora Teresa refere o fator saúde física como determinante. Sobressai no seu discurso os problemas relacionados com a estrutura óssea.

“(…) o aconselhamento médico e o passa a apalavra nomeadamente por causa das questões associadas à estrutura osteoarticular”.

Incontornável nesta entrevista foi o facto de perceber que impacto teve a pandemia causada pelo vírus Sars-CoV-2 nas rotinas, na saúde física e emocional dos seniores. Sobressai a constatação de receio que os seniores apresentam face a todo este novo momento pelo qual a sociedade está a passar especialmente por serem um grupo mais suscetível de contrair a doença e com contornos de gravidade, e a urgência em retomar rapidamente ao exercício físico e às rotinas habituais.

“A necessidade de “eu vou correr esse risco porque eu preciso de estar com pessoas, preciso de estar contigo, preciso de sair de casa, preciso de ter essa rotina”. A maioria o que me relatou,

efetivamente, as pessoas estão a ficar cansadas de estar com medo dentro de casa”.

Como pontos chave a reter desta entrevista na preparação do estudo com os séniores:

- A hidroginástica é, de facto, uma modalidade com características específicas que convém explorar na perspetiva dos seniores, dando-lhes espaço para se exprimirem;
- A adoção de metodologias qualitativas com recurso a observação participante e entrevistas ou conversas intencionais é uma mais-valia.
- A investigação com séniores deve pautar-se por um rigor metodológico que contemple procedimentos éticos. Não esquecer a importância da relação no desenho desta investigação, mas principalmente no contacto direto aquando da recolha de dados.

Entrevista à professora Teresa Freire, bem-estar subjetivo - Entrevista realizada em 15/12/2020

O grande objetivo na realização desta entrevista com a professora Teresa Freire, prendeu-se como referido anteriormente com a possibilidade de explorar o campo do bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo, na sua relação com a qualidade de vida e o desenvolvimento do indivíduo ao longo do seu ciclo vital. De forma muito natural a triangulação entre lazer, bem-estar e qualidade de vida é realçada no que depois se assume como determinante na organização das noções de bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo.

“Achei sempre que o lazer trazia aqui uma componente muito importante, muito associada à qualidade de vida, muito associada à possibilidade de a pessoa se desenvolver (...) o lazer tinha esta função na vida dos jovens e na vida das pessoas em geral. Eram momentos muito prazerosos, as pessoas gostavam de fazer, e

quando faziam e tinham lazer nas suas vidas isso fazia as sentir muito bem”.

Considerando fundamental a apropriação e diferenciação do conceito de bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo, a professora Teresa dá uma resposta clara daquilo que são estes dois constructos:

“(...) o bem-estar subjetivo é um bem-estar mais ligado à conceção hedónica (...) está muito ligada às questões da satisfação com a vida”. “(...) o bem-estar psicológico, que tem mais a ver com a perspetiva eudemónica (...) um bem-estar muito mais com a autorrealização aquilo que vamos fazendo ao longo deste processo até atingirmos o bem-estar”.

Não obstante, salienta a complexidade dos conceitos, refere que existem muitas variáveis que devem ser consideradas quando se aborda a temática do bem-estar e alerta para não se adotar uma abordagem simplista e unidimensional. A título de exemplo, pensando no foco do estudo que lhe foi apresentado, refere a importância de pensar no coletivo (e não apenas no individual), nos espaços físicos, nos espaços relacionais e nos espaços afetivos que se desenvolvem numa atividade como a hidroginástica com seniores:

“(...) por isso nós temos desde o bem-estar mais individual ao bem-estar mais coletivo; (...) as atividades em que as pessoas estão envolvidas, o tipo de atividade, o tipo de locais e o tipo de pessoas com quem nos relacionamos pode influenciar diretamente estes níveis de bem-estar seja do bem-estar psicológico seja de bem-estar subjetivo”.

À semelhança do observado na entrevista com a outra especialista, também a professora Teresa chama a atenção para a forma de conduzir a investigação como determinante do seu sucesso ou insucesso à priori. Neste sentido, no que respeita ao trabalho com a população sénior (ou com qualquer outra população) existem cuidados que o investigador deve ter em conta para se distanciar daquilo que acha que sabe à partida e dessa forma reconhecer boas

informações – é preciso estar vigilante e perceber as características que temos enquanto indivíduos e enquanto investigadores, de forma a não deixarmos que

conceções e posturas definidas à priori, possam criar ruído no desenrolar da investigação.

“(…) pode ter aqui duas posições, ou vai trabalhar com idosos achando que já sabe tudo sobre eles porque eles são idosos (...) Se nós levamos os nossos próprios filtros para essas situações acabamos por perder muita informação ou só recolher aquela informação que vai confirmar aquilo que nós à partida já achávamos que acontecia”.

A postura enquanto investigador isento e disponível para analisar a informação que os dados lhe fornecem por oposição ao ir em busca das respostas que queremos confirmar é também fundamental. Além disso, é necessário considerar que a população sénior traz consigo uma bagagem de mais anos, de mais conhecimento e mais vivências, que tanto valor tem a acrescentar aos estudos científicos – neste sentido a humildade e o saber ouvir são determinantes na investigação.

“Somos pessoas únicas porque o cruzamento de variáveis que vamos tendo ao longo da vida vão-nos tornando pessoas únicas, não reagimos todos da mesma maneira às mesmas coisas, não passamos todos pelas mesmas situações (...) se pensarmos que isto aconteceu ao longo da vida, quanto mais vida, mais diferenças as pessoas têm umas nas outras, certo? É um pouco esta ideia de que conhecemos os idosos porque eles são todos iguais quando na realidade serão as pessoas mais diferentes umas das outras e só pelo tempo de vida que têm.

Considerar a individualidade de cada sénior com quem estabelecemos contacto, ajuda a perspetivar a complexidade da análise do bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico. Com a pandemia que atravessamos nos últimos meses

muitos pensamentos, ideologias, constructos fazem-nos repensar sobre os mesmos. Existe e continua a existir a necessidade das pessoas se sentirem felizes, o que neste momento leva a questionar o que será gerador de felicidade

“(…) é mesmo muito urgente nós conhecermos o que é que mudou aqui, o que continua a ser fator de felicidade, o que é que abalou aquilo em que as pessoas acreditavam ser fonte de felicidade e se abalou”.

A obrigatoriedade de isolamento social, o fecho das instalações desportivas, o afastamento familiar foram fatores de quebra na rotina com enorme impacto na população em geral e na população sénior em particular.

“Um dos fatores até à pandemia considerados como mais importantes enquanto fonte de felicidade eram as relações interpessoais (...) estávamos no momento de dizer, mais importante do que tudo é o suporte social, as redes de relações, o suporte nas relações interpessoais é aquilo que mais gera bem-estar e felicidade”.

Com esta entrevista foi possível retirar aprendizagens ligadas à investigação nomeadamente a importância do lazer, que também pode estar associada à prática de exercício físico, o bem-estar subjetivo está enraizado nas questões de satisfação com a vida, as atividades realizadas influenciam os níveis de BES, o investigador deve distanciar-se daquilo que acha saber sobre a população em estudo, as relações interpessoais são fundamentais para o bem-estar e felicidade e, apenas os séniores, possuem variadíssimas diferenças entre eles causadas pelas experiências de mais tempo de vida.

Como pontos chave a reter desta entrevista na preparação do estudo com os séniores:

- O considerar do bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo como constructos multidimensionais que traduzem vivências e expressões únicas em cada indivíduo;

- Considerar que estes constructos estão em constante evolução/reformulação pelas características e experiências dos indivíduos a um nível micro, mas também pelos fatores do ambiente a um nível mais macro;
- A necessidade de o investigador estar ciente das suas características e expectativas por forma a que a leitura dos dados seja o mais isenta possível de enviesamentos – e se existirem, que sejam identificados;
- A inserção de questões cerca do tempo de pandemia é fundamental para perceber se as conceções de bem-estar se alteraram, o que se tornou prioritário e o que não era uma condição de felicidade (pelo menos refletida) e que se tornou com esta vivência.

3.1.2. ENTREVISTA A COORDENADORES *PROGRAMA MAIS E MELHORES ANOS*

De forma a compreender toda a dinâmica do *Programa Mais e Melhores Anos*, a sua organização, a sua criação, a implementação na comunidade, a receptividade que apresenta junto dos habitantes do concelho, mas também de forma a entender o que é coordenar um programa de exercício físico sénior, foram realizadas entrevistas aos coordenadores do *Programa Mais e Melhores Anos*.

Apresentaremos apenas os resultados da análise realizada à entrevista ao coordenador do desporto sénior por ser a base deste estudo, contudo os guiões e as entrevistas aos outros coordenadores poderão ser consultados em anexo (importa aqui referir que todas as análises e os resultados que decorrerem desta dissertação, depois da sua apresentação em provas públicas, serão entregues sob a forma de relatório ao departamento de educação e desporto da Câmara Municipal de Famalicão e integrará o conjunto de instrumentos de monitorização deste programa aqui referido) .¹

¹ Ver anexo I

As tabelas 2 e 3 sistematizam, respetivamente, os objetivos inerentes à construção do guião destas entrevistas e consequente condução das próprias entrevistas e as categorias de análise que estiveram na base dos pontos que iremos abordar sumariamente a propósito desta entrevista.

Tabela 2. Tipo e objetivo da entrevista aos coordenadores

Entrevista Exploratória	Nome	Objetivos
	Bruno Gomes	Garantir uma maior preparação e eficácia na investigação; Salvaguardar aspetos fundamentais a saber junto dos idosos;
	RS	Entender de que forma é gerido todo o programa e articulação
	FC	entre as equipas, os programas e a população que é servida.

Tabela 3. Árvore das categorias - coordenadores

Categoria	Sub categorias		Propriedades/Descrição
1. Percursos Individuais	1.1. Câmara Municipal		Como chegou à Câmara Municipal
	1.2. Coordenador		Como chegou a coordenador
2. Programas Mais e Melhores Anos	2.1. Caracterização Geral		Objetivos; descrição geral; missão, população,...
	2.2. Mais e Melhores Anos: Desporto Sénior	2.2.1. Caracterização Geral	Caracterização do Funcionamento Geral; Objetivo; Recursos (humanos e físicos)
		2.2.2. Atividades Realizadas	Modalidades desportivas; Socialização/eventos pontuais
		2.2.3. Participantes	Como se definem os participantes
		2.2.4. Carências	O que limita o programa
		2.2.5. Motivos para a Prática	O que leva os participantes às aulas
3. O Papel do Professor	3.1. Relações		Como deve ser a relação professor – participantes; Relatos sobre o funcionamento das aulas
	3.2. Cuidados		Quais os cuidados a ter em conta; Relatos sobre os cuidados com os participantes
4. A implementação do programa em tempo de pandemia	4.1. Perceções Sobre a Pandemia: o impacto nos participantes	4.1.1. Vida pessoal	Relatos do que mudou na vida pessoal
		4.1.2. Contexto de Prática	Relatos do que mudou pela não prática de atividade física
	4.2. Soluções	4.2.1. Atividade Física	O que foi feito para dar continuidade à atividade física
		Combate à Solidão	O que foi feito para combater a solidão

Entrevista a Bruno Gomes, Coordenador do *Programa Desporto Sénior*

O *Programa Mais e Melhores Anos* é um programa organizado e desenvolvido no Município de Vila Nova de Famalicão, que tem por objetivo melhorar a condição física e a qualidade de vida dos que o integram, através do exercício físico. Pretende chegar a toda a população do concelho, com diferentes idades e condições físicas.

Quando se trabalha com um projeto desta dimensão os objetivos devem estar bem claros e ir de encontro àquilo que são as necessidades da população, e por isso as ações definidas assentam em três objetivos: o bem-estar físico, o bem-estar mental e o bem-estar social dos séniores. Mas ainda existe um “mais além” destes três objetivos mencionados.

“Queremos ter influência direta na sociedade sénior (...) na melhoria, ou na redução, pode-se assim dizer, nos medicamentos que eles têm que tomar por exemplo (...) queremos ter uma influência direta na promoção da saúde”.

Por se tratar de um programa comunitário situado numa cidade com grande nível de participação o seu principal constrangimento – e que vai contra um dos pilares da sua existência - é a necessidade de se criarem critérios de seleção e priorização. De facto, os recursos físicos e humanos ainda não permitem abranger toda a população interessada e por isso a seleção faz-se por forma a melhor organizar o programa, as aulas, as instalações desportivas e as atividades desenvolvidas. São critérios de priorização a idade, a condição social associada às redes de suporte (situações de isolamento), a integração ou não em uma resposta social e a proximidade à freguesia onde decorre a iniciativa.

“Temos atividades de terra e atividades aquáticas: nas atividades aquáticas aceitamos somente pessoas com idades igual ou superior a 65 anos (...) nas atividades de terra aceitamos pessoas de 55 anos para cima”.

À medida que o programa foi sendo implementado, o investimento em instalações e recursos humanos também aumentou de modo a conseguirem dar as melhores condições aos seus participantes. O estabelecimento de parcerias com instituições locais apresenta-se como uma forma de alargar a rede de participantes.

“Trabalhamos com cerca de 30 instituições, cerca de 600 participantes, (...) temos 14 técnicos, todos professores de educação física (...) estamos distribuídos pelas várias piscinas municipais, e as salas de atividade existentes nessas piscinas (...) colaboramos inclusive com algumas casas do povo e temos o ginásio dos bombeiros Famalicenses”.

As respostas desportivas que o programa promove abrangem uma ampla carga horária ao longo do dia e uma grande variedade de modalidades desportivas. Além das atividades desportivas, faz ainda parte do plano de atividades pensado anualmente, atividades de cariz social que normalmente estão associadas a datas fundamentais no calendário anual:

“As aulas funcionam das 9 às 5. Sejam elas as aulas de atividades aquáticas que é a hidroginástica e ginástica aquática (...) Temos várias modalidades: ginástica funcional, treino funcional, defesa pessoal, dança de salão, stretching, pilates, yoga, zumba, e muitas mais coisas (...) temos atividades complementares como os reis, o carnaval, fazemos também as marchas Antoninas, fazemos o dia dos avós (...)”

De acordo com o coordenador do desporto sénior, a população do concelho apresenta elevados níveis de motivação e curiosidade face às atividades desportivas e, por isso, estão sempre dispostos a participar – é esta participação continua que define hábitos de exercício físico. Contudo, o coordenador salienta a importância da relação entre os séniores e entre os séniores e a equipa técnica como indicadores fundamentais na manutenção na atividade.

“Esta população auto motiva-se praticamente, porque eles adoram esta prática desportiva (...) quando chegam, sentem-se um bocado desconfiadas daquilo que vão encontrar. Vão sempre na expectativa, muitos têm poucas vivências sobretudo na água, poucas vivências da parte desportiva, e vão adquirindo isso tudo aos poucos (...) também se criam alguns laços. É uma adesão muito grande.”

No trabalho com a terceira idade, devido à fase da vida em que os séniores se encontram, o papel do professor assume uma relevância muito importante. É este que os escuta, que os acompanha, que tenta sempre dar o seu melhor para que todos se sintam bem e integrados no meio. O professor assume o papel de líder para acompanhar os alunos e participantes durante esta caminhada no programa (sendo que muitos séniores o frequentam há mais de 10 anos). Criam-se laços de amizade e compromisso com o professor e por isso nada os faz faltar a uma aula.

“A intensidade não pode ser vigorosa ou alta, tem de ser uma intensidade leve a moderada (...) No planeamento da própria aula tem de haver uma parte motivacional bastante forte, temos de ir ao encontro de características direcionadas ao público alvo (...) música direcionada a eles (...) mais motivados e com gosto de voltarem”.

Considerando que no meio de uma pandemia os hábitos e rotinas de todos foram drasticamente alterados sendo que com a população sénior estes momentos são ainda mais difíceis de ultrapassar e, certamente, também de entender, a equipa do programa rapidamente se mobilizou e reorganizou para dar a melhor resposta possível – mesmo que nem sempre a ideal.

“Algumas pessoas por iniciativa delas não vêm, mas nós tivemos de fazer uma redução para conseguirmos continuar a manter o nosso programa (...) se a pessoa que tinha possibilidade de fazer hidroginástica 2 vezes por semana, neste momento só faz uma”.

Ao longo destes cerca de 18 meses com alterações regulares devido à pandemia, a equipa do programa procedeu a alguns ajustes. Sempre que permitido, as aulas presenciais foram retomadas, embora com menor número e com condições rigorosas impostas pela direção geral de saúde. Quando tal não foi possível, a equipa manteve contacto regular por telefone ou visita domiciliária por forma a diminuir o isolamento social e controlar as condições de saúde dos seus participantes. Ao longo deste tempo, a equipa aproveitou ainda para fazer uma avaliação e monitorização do programa, percebendo (in)satisfações e refletindo sobre novas abordagens.

O coordenador faz referencia à necessidade que os seniores manifestam de retomar, assim que possível, a sua rotina de exercício físico habitual. De uma forma geral, e apesar das incertezas que ainda persistem, os seniores renovam a sua inscrição como sinal do seu interesse:

“Voltam porque eles renovaram a matrícula, todos eles fizeram essa renovação (...) há pessoas que estão revoltadas porque estão sempre muito dentro de casa e que tinham as suas rotinas e deixaram de as ter, não é? Deixaram de fazer as suas rotinas do seu dia a dia e nota-se alguma revolta, nota-se sem dúvida”.

Como pontos chave a reter desta entrevista na preparação do estudo com os seniores:

- De forma sucinta, este programa, tem grande adesão junto da população sénior, sendo necessário criarem-se critérios de seleção e priorização;
- O programa articula com as IPSS e ONG's do município para o desenvolvimento de atividades e no uso de instalações desportivas sendo

que o programa ocupa as instalações da maior parte das instituições públicas;

- Existem atividades desportivas durante todo o dia, desenvolvem mais de 10 modalidades desportivas e atividades de socialização;
- A dimensão socio afetiva é reforçada pelo coordenador como fundamental no trabalho desenvolvido;
- A mais-valia ao nível da promoção da saúde destes programas comunitários é muito visível num concelho como este onde a adesão é massiva face às atividades promovidas;
- Não obstante a boa organização e planeamento que um programa destes exige, a flexibilidade e a capacidade de adaptação é fundamental por parte da equipa técnica e das coordenações por forma a agilizar rapidamente alternativas de ação;
- A avaliação e monitorização do desenvolvimento do programa deve ocorrer ao longo de todo o processo e incluir, também, medidas qualitativas que permitam aceder às opiniões dos participantes.

3.2. OPÇÃO PELOS MÉTODOS QUALITATIVOS

Toda e qualquer pesquisa tem como pressuposto o desenvolvimento de algum tema científico, dando hipótese para “a produção, identificação e descoberta do conhecimento, respostas para perguntas específicas e soluções de problemas”. A escolha do método recaí de forma intencional na pesquisa, pois o método será o preditor da compreensão de toda a investigação que traduzirá a realidade (Freitas et al., 2019). A investigação deverá também possuir uma linguagem simples, clara e objetiva como mostra o mesmo autor, de forma a ser perceptível e interpretada por todos. Assim, aqueles que fizerem leitura e uso da informação serão capazes também de acompanhar (imaginar) todo o processo de investigação. Como protagoniza Canzonieri (2010), o processo de imaginar as etapas de uma investigação, provoca no leitor uma confiança no rigor como as informações estão apresentadas.

Quer seja de carácter qualitativo ou quantitativo, ambas as pesquisas funcionam de igual forma, não parece existir uma melhor do que a outra, apenas “existem problemas que podem ser investigados por meio de metodologia quantitativa, e há outros que exigem diferentes enfoques e, conseqüentemente, uma metodologia de conotação qualitativa” (Richardson, 2011, p.79). Muitas vezes até se complementam os métodos, funcionando a pesquisa qualitativa como medida inicial e exploratória de uma área de investigação e a pesquisa quantitativa como um momento de ampliação e generalização desse conhecimento; ou ao contrário, a pesquisa quantitativa como ponto de partida de várias observações científicas e a pesquisa qualitativa como oportunidade de aprofundar e realçar aspetos dessa realidade mais amplamente verificada e sustentada. De uma ou outra forma, são perspectivas que se complementam e informam mutuamente (Richardson, 2011).

Esta investigação assenta numa metodologia qualitativa, que se caracteriza por interpretar a realidade social. Flick (2002, pp. 417), enfatiza referindo que a metodologia qualitativa se preocupa em “analisar casos concretos em suas particularidades locais e temporais, embasando-se das expressões e atividades das pessoas em seus contextos de vida”. Neste tipo de pesquisa prevalece a sua atenção na inferência e nas interpretações dos comportamentos dos indivíduos, fazendo uso e valorizando o meio em que estão inseridos assim refere Alami e colaboradores (2010). Bauer, Gaskell e Allum (2008) explicitam também esta temática e referem que as abordagens com recurso à entrevista visam o aprofundar de um fenómeno social, em que é permitido dar voz aos sujeitos.

Acreditando na afirmação de Minayo (2012) de que “não existe uma ciência neutra”, importa que o investigador seja capaz de criar imparcialidade e neutralidade à sua volta. Neste tipo de pesquisa, existe uma ligação entre o investigador e os sujeitos envolvidos e, logo por aí, surge um comprometimento pois os sujeitos vão identificar semelhanças entre eles próprios e o investigador. Ainda assim, outra vantagem e característica da pesquisa qualitativa é o facto possuir flexibilidade e adaptação durante todo o processo de investigação como afirma Pires (2008).

A pesquisa qualitativa, juntamente com os seus métodos, enquadra-se nessa investigação uma vez que permite “estudar as especialidades de cada sociedade visto que o seu foco é a exploração do conjunto de opiniões e representações sociais sobre o tema que se pretende investigar” como afirma Gomes (20119).

A pesquisa quantitativa surge neste estudo como forma de unificar os dados que foram recolhidos através das entrevistas qualitativas, isto é, fazer uso de diferentes dados que foram recolhidos em simultâneo. Esta abordagem é necessária para trazer quantitativos em estudos qualitativos como refere Wheeldon (2010).

3.3. MÉTODOS E TÉCNICAS

Na presente investigação foi usada a pesquisa qualitativa com recurso a um registo etnográfico. Como técnicas de recolha de dados, foram utilizadas entrevistas semiestruturadas, a observação participante e as notas de terreno. Para os procedimentos de análise de dados recorreu-se à análise de conteúdo (com recurso ao NVIVO12 como software de apoio) e à análise descritiva dos dados quantitativos sobre Balanço Decisional e Bem-Estar Subjetivo (com recurso ao IBM SPSS Statistics 27).

3.3.1 REGISTO ETNOGRÁFICO

De acordo com Iriarte (2012), a etnografia vem sendo cada vez mais desenvolvida ao longo dos últimos anos. Geógrafos, filósofos, educadores e psicólogos, todos podem recorrer à etnografia nas suas diferentes áreas. O etnógrafo encontra a sua forma de trabalho por meio da antropologia, sendo que a recolha de dados é realizada no local e extensa no tempo e o contacto é muito presente e direto entre o investigador e o grupo a ser estudado. A etnografia pode ocorrer nos mais diversos contextos: pode ser idealizada na comunidade, no contexto de trabalho, no contexto de desporto, entre outros (Rocha, 2008).

São dois os pontos chave da investigação etnográfica - o olhar e o escutar. Isto é, o investigador tem de sair da sua própria cultura, tentar imbuir-se da cultura onde vai desenvolver a sua investigação e saber ver e ouvir o que a investigação lhe mostra. Como ferramentas, o investigador socorre-se da observação sistemática, do diálogo, que se pretende efetivo e por isso deve decorrer na língua nativa da comunidade/população alvo, da cumplicidade, do respeito e da amizade com o grupo (Clifford, 1999).

As relações sociais, por meio da pesquisa qualitativa quando centradas num registo etnográfico, permitem uma bagagem rica de conhecimento e saberes na investigação como nos refere Dilger e colaboradores (2019). Neste tipo de investigação, o investigador pode, a qualquer momento, voltar ao campo para recolher informações que tenham sido pouco exploradas nas entrevistas, esclarecer dúvidas com os participantes ou até mesmo procurar perceber códigos, atitudes, sentimentos e ideias (Duarte, 2002).

A etnografia, que teve a sua origem na antropologia, tem como questão central estudar a cultura de um grupo de sujeitos. Tal como esta investigação, onde se procura conhecer intimamente os hábitos e sensações de um grupo de séniores que praticam exercício física regular. O investigador está cem por cento presente no meio onde o “objeto de estudo se desenvolve” (Ribeiro, 2008).

Os estudos etnográficos são desenvolvidos com uma durabilidade longa e de forma naturalista, ou seja, sem que o investigador cause impacto nos sujeitos e no ambiente onde está a decorrer a investigação. A cultura está enraizada no estudo etnográfico uma vez que, qualquer que seja o grupo, que permaneça junto durante um período de tempo acaba por desenvolver a sua própria cultura, forma de se relacionar e os seus comportamentos (Carmo & Ferreira, 2008).

Neste estudo, a durabilidade da observação, o tempo de permanência no local de estudo ficou prejudicado pelo impacto causado pela Covid-19. O meio onde estava a ser realizada a observação participante, as piscinas municipais, foram obrigadas a fechar portas. Neste sentido, assume-se que não foi possível desenvolver um estudo etnográfico tal como referenciado na literatura. Não obstante, face à postura e aos procedimentos adotados no contexto enquanto foi possível, consideramos ter realizado uma abordagem etnográfica ao contexto de estudo. Assumimos assim, a designação de registo etnográfico pela pouca durabilidade que apresentou.

3.3.2 ENTREVISTAS

Num estudo etnográfico, uma das técnicas de recolha de informação são as entrevistas semiestruturadas (que se podem realizar num momento único, ou divididas num espaço-tempo adequado ou oportuno para a população e contexto de investigação e que permitem que o investigador crie uma “conversa em etapas” com os participantes e que esta vá seguindo uma linha de acordo com os objetivos da investigação (Queiroz, 1988). Duarte (2002) alerta para o tipo de local onde são efetuadas as conversas intencionais, sendo que, sempre que possível, estas devem decorrer num ambiente longe de ruído, longe de telefonemas, longe de pessoas que possam interromper. Pretende-se que o investigador não perca o foco nos seus objetivos nem as atenções sejam desviadas.

Khanal (2016) faz referência à linguagem não verbal que é um importante fator observável no decorrer das entrevistas. A linguagem corporal, o movimento das mãos, o sorriso ou ausência dele são importantes para interpretar e acrescentar valor às questões. Este aspeto acabou por não sobressair neste estudo uma vez que as entrevistas ocorreram via telefone, dando apenas para entender expressões de riso ou tristeza na maioria das vezes.

Ribeiro (2008) refere ainda algumas vantagens de se proceder à realização de entrevistas neste registo: i) é possível serem realizadas a pessoas que não saibam ler nem escrever, ii) existe uma flexibilidade na realização das mesmas, iii) a participação é elevada e iv) é possível esclarecerem-se respostas rapidamente.

A entrevista semiestruturada surge nesta investigação como a técnica mais capaz e pertinente do investigador em obter respostas ao objetivo em causa uma vez que existe uma intimidade na resposta por parte dos sujeitos que não podia ser obtida com outra técnica de recolha de dados. Desta forma, é dada a hipótese ao entrevistado de explicar os seus sentimentos, atitudes e comportamentos que vai muito além da observação realizada pelo investigador,

assim como também se dá a oportunidade de serem obtidas respostas mais íntimas, desenvolvidas e longas de uma forma fidedigna (Rosa, 2006).

Apesar de apresentar um guião predefinido com perguntas orientadoras, a entrevista apresenta grande liberdade e flexibilidade na organização das perguntas permitindo ao entrevistador ir seguindo o discurso dos participantes e partir deste para abordar outros tópicos.

As entrevistas realizadas aos participantes séniores ocorreram via telemóvel, depois da autorização (consentimento informado) ser dada ao próprio professor de cada turma. Estas entrevistas tiveram como objetivos: i) conhecer e caracterizar os participantes; ii) perceber o que os mesmos sentem ao praticar exercício físico regular; iii) identificar indicadores de bem-estar e balanço decisional.

Apresentam-se de seguida algumas questões que foram sendo colocadas aos participantes, ao longo da conversa telefónica²:

1. O quê que o/a levou a procurar o programa de atividade física? Quais as aulas que realiza/realizava?
2. Quando está na aula, a realizar os exercícios, como se sente? O que sente?
3. Acha que o papel dos professores contribuiu para os alunos frequentarem as aulas?
4. O que o faz continuar no programa?
5. Com a pandemia e o fecho das piscinas sentiu alguma diferença:
 - a. Fisicamente?
 - b. Psicologicamente?

Ainda na mesma entrevista, foi realizado um questionário misto com questões referentes ao Balanço Decisional e Bem-estar Subjetivo que a seguir se apresenta:

² Ver anexo V (guião de entrevista na integra)

Instrumento de Avaliação³: Balanço Decisional e Bem-Estar Subjetivo

- a. Fazer exercício físico com regularidade dá-me mais energia para a minha família e amigos.
- b. Fazer exercício físico com alguém a ver faz-me sentir envergonhado(a).
- c. Fazer exercício físico dá-me uma melhor disposição para o resto dia.
- d. Fazer exercício físico regularmente faz-me sentir mais à vontade com o meu corpo.
- e. Fazer exercício físico regular ajuda-me a ter uma visão mais positiva da vida.
- f. “Na maioria dos aspetos, a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida”
- g. “Se pudesse viver a minha vida outra vez não mudaria quase nada.”
- h. “Sinto-me Inspirado(a)”
- i. “Sinto-me Culpado(a)”
- j. “Sinto-me Assustado(a)”
- k. “Sinto-me Ativo(a)”
- l. “Sinto-me Stressado(a)”
- m. “Sinto-me Irritado(a)”
- n. “Sinto-me Determinado(a)”

Este instrumento foi, como referido anteriormente, utilizado no âmbito das entrevistas telefónicas e permitiu, mais do que a resposta sim e não ou concordo e discordo, às questões. Na adaptação do questionário ao modelo de entrevista telefónica, foi utilizada apenas a escala referente a “concordo” e “discordo” e não a escala original com os cinco itens de resposta. A decisão foi tomada pelo facto das entrevistas ocorrerem via telefone, para uma melhor praticidade da resposta, para um melhor entendimento dos participantes e ainda por ser um indicador mais geral das perceções das pessoas, sendo um estudo predominantemente qualitativo.

³ Ver anexo VI (instrumento de avaliação na integra)

3.3.3. OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE

A observação participante, também utilizada neste estudo, é um dos métodos de excelência nos estudos etnográficos. Permite ao investigador estar presente no meio onde também estão os sujeitos de forma a serem experienciadas pelo investigador todas as sensações que também são experienciadas pelos sujeitos e onde o investigador consegue ver e registar o comportamento natural dos sujeitos, é uma observação confiável e com pouco nível de inferência (Ribeiro, 2008).

Este tipo de observação recai sobre os objetivos da nossa investigação, mas também permite muita flexibilidade ao investigador para se debruçar sobre novos aspetos que possam surgir com o decorrer da investigação. Estes aspetos estão ligados ao que o investigador observa e não ao que ele tinha traçado para observar como refere Carmo e Ferreira (2008). As mesmas autoras explicitam ainda que, para um registo etnográfico, o grupo deve ser observado no contexto da própria organização. Neste caso, foram observados os séniores a realizarem em tempo real as aulas de atividade física, assim como também, houve a oportunidade de o investigador realizar as mesmas aulas junto com os participantes séniores.

3.3.4. NOTAS DE TERRENO

As notas de terreno foram também utilizadas como forma de registo informal de todas as atividades e/ou conversas que surgiam entre alunos e professores ou apenas entre alunos.

Em seguida surgem alguns exemplos que recaem sobre os mais diversos assuntos:

NT (11/12/2020)

C1112. “Dói-me o braço. Mas se não viesse hoje só daqui a 3 semanas e ainda era pior”. (...) “mais quando estávamos mais gente, mas eu tenho de vir na mesma, se não nem me consigo mexer”.

A aluna fala sobre questões de saúde que a trazem a frequentar as aulas de hidroginástica.

A1112. “Isto é um espetáculo, uma pessoa vem para fazer ginástica ao corpo e também faz ginástica à cabeça (risos). Numa das aulas onde só estavam participantes do sexo feminino foi referido: “(...) estamos todas à vontade, e podemos falar alto que ninguém diz “chiu”.

As questões de socialização fazem parte de um dos grandes motivos que levam os séniores a frequentar as aulas de exercício físico.

NT (06/01/2021)

Numa das situações o professor aborda a aluna por estar sempre na conversa, ao que ela responde:

DC0601. “É para isso que venho para aqui, trabalhar já trabalho em casa” (risos) “mas quando venho para aqui durmo muito melhor à noite, acho que é por causa da água”.

Quando as aulas eram realizadas por participantes de ambos os sexos fluíam de forma tranquila, havia tempo para colocar a conversa em dia, fazer os exercícios e eram aulas onde se observava que os alunos estavam bastante empenhados e sorridentes. Nas aulas em que só estavam senhoras a conversa era constante.

Os participantes gostavam de ouvir e perceber os feedbacks que eram dados pelo professor, os reforços positivos eram motivo de orgulho também. Numa das aulas, o professor realizou exercícios mais difíceis/ complexos ou que não é habitual serem realizados, notava-se que os idosos sentiam o desafio e não queriam dar parte fraca a conseguirem realizar a aula, tinham dificuldade, mas não desistiram. No final da aula, o participante S0801 refere:

“Todas as aulas deviam ser um bocadinho assim, hoje até vou dormir sem sono”.

3.4. PROCEDIMENTOS

As questões éticas apresentam-se como procedimentos de rigor, de profissionalismo, mas essencialmente de respeito e regulação pelo trabalho que se pretende desenvolver quando se perspetiva o trabalho com populações e contextos que se predispõem a partilhar connosco as suas rotinas, fragilidades e potencialidades. O estudo que desenvolvemos foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Desporto da Universidade de Porto e pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão. Todos os participantes que de alguma forma integraram o estudo, em diferentes etapas, foram informados dos objetivos do estudo e deram o seu consentimento – desde os séniores até aos coordenadores e especialistas⁴.

A observação participante e conseqüente registo das notas de terreno foram realizadas no decorrer do mês de dezembro de 2020 e janeiro de 2021, no complexo das piscinas municipais de Vila Nova de Famalicão. As entrevistas decorreram durante os meses de fevereiro e março de 2021, via telefone.

Durante o mês de abril, a pedido dos Coordenadores do *Programa Mais e Melhores Anos*, procedeu-se à gravação de um podcast – uma entrevista coletiva com a presença da estudante e dois técnicos da equipa do programa. Foram abordadas questões relativas à ausência de exercício físico, por conta da pandemia, e respetivas conseqüências no bem-estar físico e psicológico dos seniores. Foram dadas sugestões de forma a minimizar este impacto junto da população. Nesta partilha a estudante teve já oportunidade de partilhar alguns dos dados analisados ao longo deste processo de investigação.

⁴ Anexo IV

Este compromisso e disponibilidade para articular e colaborar com a Câmara Municipal e a sua equipa foi algo que acompanhou desde os primeiros contactos até ao momento de finalização da investigação. Neste sentido, foi proposta e realizada uma reunião com o coordenador geral do departamento de educação e desporto e o coordenador do desporto sénior de forma a devolver e discutir alguns dados deste estudo.

Ficou, ainda, o compromisso de, depois da defesa pública deste trabalho, enviar um relatório com todos os dados recolhidos, a apresentação da defesa pública e a dissertação no seu formato original.

Como a equipa está a proceder à avaliação do impacto deste Programa no Concelho, ficou, ainda, combinado que a estudante participaria num momento de apresentação pública destes resultados.

3.5. PARTICIPANTES

Fazem parte do *Programa Mais e Melhores Anos* três coordenadores, cada um pertencente a um ramo diferente de intervenção (desporto sénior, desporto de reabilitação e desporto adaptado). Neste estudo serviram de interlocutores institucionais, uma vez que forneceram dados sobre cada um dos seus projetos, pelo que importa fazer referencia nesta etapa do trabalho. Participaram, ainda, neste estudo 5 técnicos que fazem parte da equipa do programa e que, não sendo considerados população alvo deste estudo, foram uma população presente nas notas de terreno, em toda a colaboração prestada e no papel fundamental na integração nesta equipa e neste contexto.

A população alvo, os séniores, que participaram no presente estudo foi constituída por 62 participantes do *Programa Mais e Melhores Anos* – desporto sénior. Sendo que, um total de 32 séniores tiveram uma participação presencial pois foram observados em contexto de aula; outros 30 séniores participaram apenas via telefone a partir das entrevistas realizadas.

Dos 32 séniores com contacto presencial, 18 correspondiam ao sexo feminino e 14 ao sexo masculino. As idades estavam compreendidas entre os 60 e os 80 anos. As observações realizadas ocorreram em três locais diferentes, embora pertencessem todos ao mesmo complexo desportivo. As aulas de hidroginástica foram observadas no cais na piscina, as aulas de ginástica sénior foram observadas no ginásio, por fim as aulas sem necessidade específica de recursos/ aparelhos foram observadas na sala própria para essas modalidades.

Dos 30 séniores que participaram em entrevista telefónica, 15 séniores eram do sexo masculino e 15 do sexo feminino. As idades, tal como os séniores com participação presencial, estavam enquadradas entre os 60 e os 80 anos de idade.

Sendo que esta investigação decorreu em plena situação pandémica, as aulas foram reduzidas para 1/3 daquilo que era a ocupação habitual e ainda acresce o fator risco associado à idade avançada dos participantes o que fez com que o número de participantes nas aulas em simultâneo fosse muito reduzido.

3.6. TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados foram transcritas na íntegra todas as entrevistas realizadas para um formato de texto. Seguidamente, deu-se continuidade prosseguindo com uma análise rigorosa de conteúdo com recurso ao software NVivo.

Na análise de conteúdo existem etapas que devem ser cumpridas para que todo o processo ocorra com rigor e, também, para que a investigação siga uma linha orientadora de acordo com os objetivos do estudo. Neste sentido, Mendes (2018, p.8) refere que “o ponto de partida da análise de conteúdo é a mensagem, seja ela verbal (oral ou escrita), gestual, silenciosa, figurativa, documental ou diretamente provocada. As mensagens expressam as representações sociais, elaboradas mentalmente, a partir da dinâmica que se estabelece entre o sujeito e o objeto do conhecimento”.

Para Franco (2008), é na mensagem onde tudo tem início, e é através desta que o investigador consegue obter respostas que vão mais além da simples pergunta e por onde o mesmo consegue fazer “inferências sobre qualquer um dos elementos de comunicação”. Gomes (2008) alerta para uma problemática importante, a qual diz respeito ao investigador pois este deve ter bem cientes conhecimentos sobre a temática em questão para ser capaz de formular as perguntas certas, ir ao encontro de aspetos retratados pela literatura, a ser capaz de arriscar a questionar o que ainda não foi analisado a partir de uma nova perspetiva. Ainda segundo Gomes (2008), a análise de conteúdo tem de decorrer no caminho dos objetivos da investigação, só assim será possível manter o foco e retirar conclusões.

Quando se procede à organização das categorias, é importante que todo o material para análise seja, segundo Bardin (1977), analisado / lido de forma exaustiva, de forma a garantir ao pesquisador estar envolvido com as respostas e, sempre que possível, não permitir as respostas estarem em mais do que uma categoria.

Um dos objetivos da análise de conteúdo é o “desvendar crítico”, e “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 2011, p. 47).

Neste sentido a autora apresenta três etapas uma correta análise de conteúdo:

1. Pré-análise: vista como a fase de organização. Nesta fase, e depois de já terem sido recolhidos todos os dados, é importante que os mesmos sejam organizados de forma ao investigador entender qual o material que possui; esta é uma fase importante para se perceber o que faz sentido analisar e ainda se é necessário recolher mais dados.

Ainda nesta primeira fase, a autora incluiu algumas subfases, são elas: a “leitura flutuante” dos dados, de forma a permitir ao investigador saber tudo o que se trata e estar envolvido com a informação. No caso de serem usadas entrevistas (como é o caso desta investigação), estas devem ser transcritas e vão ser usadas como a base da pesquisa. A “escolha dos documentos” diz respeito a quais serão analisados primeiro, de forma a criar uma ordem de análise. Segue-se com a “base da pesquisa” onde a autora refere o cuidado que se deve ter com exaustividade (esgotar toda a informação da comunicação de forma a não omitir nenhum dado), a cuidado com a representatividade (a amostra deve representar a totalidade do universo), a homogeneidade (dados em concordância com o tema e técnicas de recolha de informação deve ter sempre iguais) a pertinência (a literatura deve ir ao encontro do conteúdo e objetivos da investigação) e por fim, a exclusividade (cada informação não deve ser analisada

em mais do que uma categoria). Segue-se a “formulação de hipóteses e objetivos” e por fim a “preparação do material”.

2. Exploração do material: é a etapa mais duradoura pois nela ocorre a codificação e categorização dos dados. Na codificação deverá ser realizado os recortes em unidades de contexto e de registo, ou seja, as unidades de registo dão lugar a palavras-chave, temas, personagens ou acontecimentos, por exemplo. A unidade de registo é a agregação e classificação das características em comum. Na categorização podem ser usados 4 critérios: i) semântico, a partir da junção por temas ou contextos; ii) sintático, a partir de verbos e adjetivos; iii) léxico a partir da junção de palavras pelo seu sentido (sinónimos) e iv) expressivos com recurso à junção por alterações da linguagem (hesitação, confusão, risos).

Esta etapa reúne o maior número de informação pela organização esquemática que possui, assim como também é capaz de correlacionar acontecimentos.

3. Tratamento dos resultados: a inferência e a interpretação. A última das três fases, onde a interpretação é fundamental e culmina com a sistematização dos resultados anteriormente obtidos e a conclusão para o conhecimento científico.

A inferência surge através dos “polos de atração da comunicação”, isto é, pequenas induções (variáveis inferidas) causadas por parte do investigador, no decorrer das entrevistas, de modo a obter por parte dos participantes, respostas aos temas em questão. A interpretação é a etapa final, é onde chegam os resultados finais limpos de toda a informação. Estes resultados são consequência do meio, dos participantes, de toda a envolvência da investigação e não da definição científica.

Ao longo do estudo realizado, todos os procedimentos de análise foram seguidos de forma acompanhada e supervisionada. Por forma a garantir o rigor do processo, uma maior integridade na análise dos dados e, acima de tudo, um acordo inter observadores, os orientadores deste trabalho propuseram que após uma fase individual de familiarização com os dados, se recorresse a um processo de tutoria interpares – uma parte da análise e o estabelecimento das categorias foi realizada em conjunto com uma colega a frequentar o mestrado. Além disso todo o processo foi alvo de discussão em encontros semanais dinamizados para o acompanhamento das investigações em curso. Finalmente todo o processo foi validado pelos orientadores deste trabalho que funcionaram como mentores e foram orientando, corrigindo e apelando à reflexão crítica.

Em seguida é apresentada a árvore das categorias proposta a partir das entrevistas aos participantes séniores. Como se pode ver na tabela 4, apresentam-se categorias e subcategorias e respetivas propriedades.

Tabela 4. Árvore das Categorias Participantes Séniores

Categoria	Sub Categoria	Propriedades/ Descrição
1. A Frequência Desporto Sénior	Anos de prática	Há quanto tempo frequenta o programa
	O início	Descrição dos motivos que o/a levaram a integrar as aulas de atividade física
	Quantas vezes	Número de vezes, por semana, que frequenta o programa
	Aulas	Quais as modalidades que frequenta
2. Relação com a Prática Desportiva	Sentimentos e emoções	Descrição do que os idosos sentem quando estão a realizar atividade física
	Aspetos Positivos	Descrição dos aspetos positivos de frequentar um programa de atividade física
3. O Papel dos Professores		Descrição da importância do papel do trabalho com a terceira idade
4. O Regresso à Prática Desportiva		Descrição dos motivos pelos quais anseiam regressar
5. SARS-CoV 2 e o fecho das instalações desportivas	Fisicamente	Descrição dos impactos a nível físico
	Psicologicamente	Descrição dos impactos a nível psicológicos
	Contactos telefónicos	A importância dos contactos dos professores

3.7. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A apresentação dos resultados seguirá a designação e a ordem das categorias apresentadas na tabela 4 acima por forma a facilitar a organização. Depois da análise realizada aos instrumentos de âmbito qualitativo, apresentar-se-á a análise descritiva realizada a partir do questionário de Balanço Decisional e Bem-Estar Subjetivo.

1. A Frequência Desporto Sénior

Começando pela subcategoria *tempo de permanência no programa*, o objetivo era saber há quanto tempo os participantes frequentavam as aulas de exercício físico. Percebeu-se que os participantes deste estudo tinham já uma história significativa neste projeto, frequentando-o, na sua maioria, há mais de 10 anos:

“Já há bastantes anos, ora bem, eu vou fazer 79 e frequento essas aulas deste os 65...” (PM, 10/03/2021)

“Já há muitos anos! Quase 15 anos!” (PM, 11/03/2021).

Os entrevistados referem ainda que, ao longo dos anos, só realizam as pausas obrigatórias e, neste momento, também as que foram provocadas pela atual pandemia que estamos a viver e que obrigou ao fecho das instalações desportivas. Foi possível registar, através das notas de terreno, a diferença que essa quebra teve nos idosos:

“Não podemos vir muitas vezes por isso agora estamos enferrujados” (NT, 11/12/2021).

Os motivos que os levaram os nossos participantes a procurar as aulas de exercício físico são vários: aconselhamento médico por motivos de saúde, socialização, ocupação de tempo no período da reforma, influencia de família/amigos ou até mesmo iniciativa própria.

“O médico é que me aconselhou a ir para a piscina. Eu ao primeiro andava na fisioterapia, mas aquilo não resultava, e o médico deu-me a opinião de vir para a piscina. E eu fui, inscrevi-me e continuo lá” (PM, 25/02/2021).

“Uma conversa coletiva sobre os motivos que levaram à pratica de hidrogenástica: - Prefiro e gosto de vir para aqui porque me dá saúde, se não vier tenho de ir dar dinheiro ao médico e custa-me mais (risos)” (NT, 16/12/2021).

Os participantes que assumem frequentarem a hidrogenástica por iniciativa própria, realçam a importância que esta tem para si a vários níveis, reforçando a componente de convívio social.

“Eu própria gostava. Gostava dos exercícios que lá faziam e a médica de família também disse que a natação e a hidrogenástica faziam muito bem e eu então optei por ir, foi uma boa escolha e pelo convívio em si, que é espetacular” (PF, 24/02/2021).

“Numa conversa informal, com várias trocas de opinião: A C só vem para falar, de exercício gosta pouco!” (NT, 08/01/2021).

“A aluna referiu ainda que não falta a uma aula pois é o único momento em que sai de casa para estar com outras pessoas e socializar.” (NT, 06/01/2021).

Quanto ao número de vezes que frequentam as aulas, as respostas são unânimes, pois, este número é limitado pelo programa de forma a dar oportunidade a todos os participantes e a manter a melhor qualidade nas aulas: é possível frequentarem duas vezes por semana as aulas na piscina e uma vez por semana uma aula de terra. Ainda assim, é importante referir que durante toda esta investigação os participantes apenas tiveram uma aula por semana, com redução dos participantes em aula para um terço daquilo que era a ocupação habitual de cada turma/aula, por limitações impostas pela situação pandémica.

De entre todas as modalidades desportivas promovidas *Programa Desporto Sénior*, duas das modalidades destacaram-se – são elas a hidroginástica e a ginástica. Não obstante, é curioso verificar nos discursos dos participantes, o gosto por experimentar modalidades que surgem mais recentemente como é o caso do stretching – o gosto pela novidade destaca-se neste grupo de séniores que integra o programa. Yoga, zumba e pilates são de igual forma, modalidades muito frequentadas por este grupo.

“Hidroginástica e ginástica. Gostava muito” (PM, 10/02/2021).

“Eu faço zumba e faço stretching” (PF, 25/02/2021).

É de realçar que nos momentos de observação, foi possível verificar-se que uma pequena minoria dos séniores tem receio da água e demonstram pouco à vontade no meio aquático, sendo que passam a aula sempre no mesmo sítio sem nunca se permitirem mover dentro da piscina e evitam molhar a face.

“Os participantes JR e MC desceram as escadas da piscina e ali ficaram toda a aula, entre as escadas e a parede da piscina. Evitam mexer muito com os braços, para que não salte água para a face e distanciam-se do resto da turma para que não se sintam em perigo de escorregar” (NT, 06/01/2021).

2. *Relação com a Prática Desportiva*

Passando para a categoria de *relação com a prática desportiva*, pretendia-se com esta categoria enquadrar todos os discursos que, de alguma forma, permitissem compreender aquilo que os séniores sentem quando estão a realizar as aulas e a praticar exercício físico. Neste ponto encontram-se opiniões muito diversas, associadas à individualidade de cada sénior, mas também, associadas às razões que levam à integração na modalidade desportiva – surgem fatores como a saúde e o bem-estar físico mas também a socialização. De qualquer forma, os sentimentos são muito positivos, de bem-estar, satisfação e felicidade e leveza.

“Sinto-me bem, sinto-me muito mais leve, nas articulações ando melhor, não me dói. A ginástica faz-me muito bem, sinto-me mais

leve e ando melhor das pernas e de tudo, ando muito melhor” (PM, 01/03/2021).

As aulas de hidroginástica, as mais frequentadas pelos séniores nesta investigação, o contacto com a água proporciona uma leveza ao nível do corpo físico que não se consegue noutras modalidades, sendo por isso associada a sentimentos positivos, como uma melhor autoestima e autoconceito físico.

“(…) digo-lhe uma coisa, as pessoas que realmente precisam ou que se sentem bem haviam de ter mais aulas de hidroginástica (...) digo-lhe uma coisa, eu dentro da aula nem penso na idade que tenho, parece que tenho 50 anos, de tão bem que me sinto. Saio e começo logo a sentir-me melancólica” (PF, 09/03/2021)

Fomos mais além e quisemos saber quais seriam os aspetos positivos que os seniores apontavam ao frequentar este programa de exercício físico. Mais uma vez se reforçam os motivos associados à socialização, saúde, autonomia, ocupação de tempo livre, obrigação de sair de casa, entre outros. E apesar de ser difícil a verbalização de sentimentos e emoções diferenciadoras, os discursos dos participantes rapidamente apontam para o impacto que este exercício físico tem no seu bem-estar geral (bem-estar físico, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo, mas também bem-estar social).

“Olhe era tudo, com o convívio a gente estava ali e não pensava em mais nada” (PM, 26/02/2021).

“Eu gostava de tudo, eu ia para lá às vezes aborrecida e vinha bem-disposta. Gostava de tudo, gostava das aulas, gostava dos professores, que eram muito simpáticos. Gostava da companhia dos colegas” (PF, 24/02/2021).

É de salientar a diferença visível nas aulas frequentadas apenas pelo sexo feminino e as aulas onde estavam presentes os dois sexos. As aulas frequentadas apenas pelas senhoras eram caracterizadas por muita conversa, risos, conversa com o professor e muitas pausas.

“(um diálogo entre duas participantes a propósito das aulas de hidroginástica)

- Isto é um espetáculo, uma pessoa vem para fazer ginástica ao corpo e também faz ginástica à cabeça (risos)

- É da maneira que a gente se ri um bocado, em casa não dá para estas coisas” (NT, 09/03/2021).

Quando estão presentes os senhores ouvem-se outro tipo de conversas, que embora pareçam queixume ou desagrado, se percebe que em nada interfere no bem-estar sentido e no gosto pela frequência daquele espaço de exercício físico.

“As senhoras fazem um barulho do caraças, eu assim não oiço nada” (NT, 19/02/2021).

3. O Papel dos Professores

Um dos aspetos também referidos durante o decorrer das entrevistas foi acerca do papel dos professores e a importância que estes têm no trabalho com esta população. São vários os relatos de carinho que os idosos demonstram pelos professores para além da importância que os mesmos têm no compromisso que os idosos assumem ao frequentar as aulas. É exemplo o testemunho do PM onde refere o cuidado que os professores têm com as correções durante as aulas ou o cuidado com a idade já avançada.

“(…) ela motiva-nos e diz como a gente deve fazer, como não fazer e diz que se não pudermos, para fazer o nosso melhor, não nos obriga, porque a gente, como a idade começa a avançar muito, já custa a fazer os exercícios, mas para mim ela é importante” (PM, 24/02/2021).

Estes e outros relatos acentuam o profissionalismo dos técnicos, mas também a sua dimensão humana e relacional. Os participantes referem a simpatia e a abertura que os professores permitem durante a aula para a existência de pequenas conversas, referindo o bem-estar físico, mas o mental que também é importante e que nestas aulas também é trabalhado.

“Muito. Até hoje, todos os professores que conheci foram simpáticos e maravilhosos, ajudam-nos imenso” (PF, 22/02/2021).

4. O Regresso à Prática Desportiva

Um dos temas que mais suscitou curiosidade ao longo desta investigação, que sofreu uma paragem pelo meio, foi perceber quais os motivos que seriam responsáveis por fazer a população sénior regressar às aulas. Perante a quebra nas rotinas poderia aumentar a possibilidade de abandono da prática desportiva. Contrariamente ao que se esperava, o entusiasmo e vontade de regressar era imenso. Por motivos de saúde ou de socialização todos os entrevistados revelaram interesse em ingressar novamente nas aulas assim que as instalações desportivas retomassem a sua atividade. Os seus discursos denotam, pois, expectativa e ansiedade neste retorno.

“Claro. Vou voltar pelo gosto que tenho ao desporto, por me fazer sentir bem fisicamente e principalmente, por me limpar a cabeça” (PM, 15/02/2021).

O corpo precisa dos movimentos, precisa do exercício para estar bem, conseqüentemente, cada um dos indivíduos também se irá sentir melhor com o próprio corpo ao retomar o exercício físico.

“Faz-me falta. Eu sinto a necessidade das aulas, dos movimentos, dos exercícios, do convívio, de estar com outras pessoas, o corpo até parece que está a ficar mole, imagine. Estou ansiosa para voltar” (PF, 09/03/2021).

O bem que o exercício físico faz a estes seniores foi registado inúmeras vezes pelo observador, assim como também estava sempre presente o fator social deste projeto.

“É para isso que venho para aqui, trabalhar já trabalho em casa (referia-se à conversa) mas quando venho para aqui durmo muito melhor à noite, acho que é por causa da água. Em casa também me canso, mas quando vou para dormir parece que me dói aqui de lado” (NT, 26/02/2021).

“Não está muito bem menina, dói-me o braço. Mas se não viesse hoje só daqui a 3 semanas e ainda era pior” (PF, 19/02/2021).

5. SARS-CoV 2 e o fecho das instalações desportivas

Por último, nesta entrevista foi abordado o impacto causado nos participantes pelo fecho das instalações desportivas a nível físico e psicológico.

Em uma das aulas observadas apenas realizava a aula uma participante, onde o professor explicou ao investigador que eram recorrentes as semanas que àquela hora apenas tinha uma participante a fazer a aula. Interrogada sobre o que sentia ao estar ali sozinha a mesma respondeu:

“Oh não gosto muito não, gostava mais quando estávamos mais gente, mas eu tenho de vir na mesma, se não nem me consigo mexer” (PF, 24/02/2021).

A nível físico foi bastante referido o aumento de peso (que traz consequências acrescidas a alguns problemas de saúde já existentes), o cansaço (que surge muito mais rápido), a agilidade (que não é a mesma) e a dificuldade em realizar tarefas domésticas (ao nível da autonomia).

“Olhe eu antes, antes da pandemia, não sentia a idade que tinha, agora já sinto tudo. Eu sou um bocadinho preguiçoso é verdade, e em casa não me dá para fazer os vídeos (vídeos que eram propostos pelos professores para os séniores manterem uma rotina saudável). Dou umas caminhadas e já fico com a língua de fora” (PM, 10/03/2021).

Também alguns dos participantes referem o aumento de problemas de saúde – problemas dos quais começavam a recuperar ao frequentar as aulas e que, perante a paragem estão a piorar de novo. Este decréscimo em algumas funções físicas e principalmente à intensificação da dor, leva à manifestação de sentimentos de frustração e revolta. São vários os relatos de participantes que referem ter necessidade de recorrer a sessões de fisioterapia ou medicação para atenuar dores e mau estar causados pela ausência do exercício físico.

“Sim, sim. Por muito que eu tente fazer alguma coisa em casa, não é a mesma coisa do que fazer as aulas na piscina. Faz-me falta. Desde que fui para a piscina o meu problema da coluna melhorou, mas agora já estou pior. Sinto-me triste, sinto-me cansada porque não faço nada, estou cheia!” (PF, 22/02/2021).

Psicologicamente o impacto não foi menor. Sentimentos como a solidão e a tristeza apareceram, a preocupação com os outros aumentou, o medo veio provocar uma constante ansiedade e a falta que a família faz, são relatados com enorme tristeza e todos estão saturados desta situação.

“Sim, sim, a tristeza é maior. Nem quero falar, custa-me tanto” (PM, 10/02/2021).

Também ao nível psicológico, percebem-se relatos de necessidade de recorrer a medicação para conseguir descansar e para regular os estados de humor que provocam pensamentos em ciclo e contraciclo - mesmo para tentar não pensar nas coisas simples que tinham oportunidade de realizar, mas que agora já não são possíveis.

“E é exatamente por isso que estou com antidepressivos há mais de um mês. O convívio faz muita falta e para mim isso é uma grande tristeza. Estava habituada a ter um grupo de amigas (...) não tenho filhos, somos só os dois, sempre fechados e sozinhos” (PF, 15/02/2021).

Ainda durante o fecho das instalações desportivas, os professores organizaram-se de forma a manterem o contacto, via telemóvel, com todos os participantes. Todas as semanas ligavam com os seniores de forma a que estes não se sentissem esquecidos, mas a cima de tudo sempre com a preocupação de saber se estavam bem, se precisavam de alguma coisa ou de que forma poderiam ajudar a resolver alguma situação. Este contacto foi considerado como fundamental pelos seniores pois minimizava a solidão pelo facto de contacto social.

De todas as perguntas e conversas ao longo das entrevistas, este tópico gerou elogios à Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, ao coordenador do *Programa Mais e Melhores Anos – Desporto Sénior* e ainda àqueles que estão sempre presentes, que mais cuidam e se preocupam todos os dias em dar o seu melhor, que se preocupam no curto espaço de aula em permitir que todas se sintam bem, se sintam integrados, se sintam capazes - os professores.

“É importante porque é uma atitude que eu reconheço que a Câmara está a ter para connosco. E, portanto, é de louvar. (...) vou dar-lhe um abraço e dizer-lhe que a Câmara está a fazer um bom trabalho. Estão a fazer um belíssimo trabalho nesse aspeto” (PM, 24/02/2021).

Não acabam os agradecimentos a esta atitude que todos tiveram para com os séniores e que partiu de uma reflexão por parte da equipa técnica de como poderiam minorar o impacto desta pandemia.

“(...) agradeço a eles de perguntarem se precisava de alguma coisa. Eu, graças a Deus, não preciso de nada ando bem, mas é uma coisa boa para aqueles que precisarem de alguma coisa terem quem olhe por eles e terem quem se preocupe com a gente” (PM, 09/03/2021).

Balanço Decisional e Bem-Estar Subjetivo

Como referido anteriormente, ao longo das entrevistas telefónicas, para além das questões presentes no guião e cuja análise se apresentou, foi realizado um questionário sobre a importância e o impacto do exercício físico. A opção pelo recurso a este instrumento prendeu-se com duas circunstâncias: por um lado, este questionário faz parte de uma avaliação de impacto mais ampla, um estudo que os técnicos da Câmara estão a realizar de forma a refletir sobre o *Programa Mais e Melhores Anos*; por outro lado, permitia-nos pormenorizar alguns sentimentos face ao exercício físico e ao bem-estar e até perceber de que forma este momento com ausência do mesmo estava a ter influência nos comportamentos e vivências dos seniores.

Balanço Decisional:

Como se pode verificar na figura 1, a partir deste instrumento de balanço decisional, todas as participantes mulheres referem que, apesar de retirar tempo para estar com os amigos, fazer exercício físico as ajuda a ter uma visão mais positiva da vida, as faz sentir menos stressadas e com mais energia para a família e amigos. De referir ainda, que 14 das participantes do estudo, referem que fazer exercício físico as faz sentir mais à vontade com o seu corpo. Consideramos, pois, que os benefícios da prática de exercício físico são maiores do que os aspetos de menor benefício reportados pelas participantes.

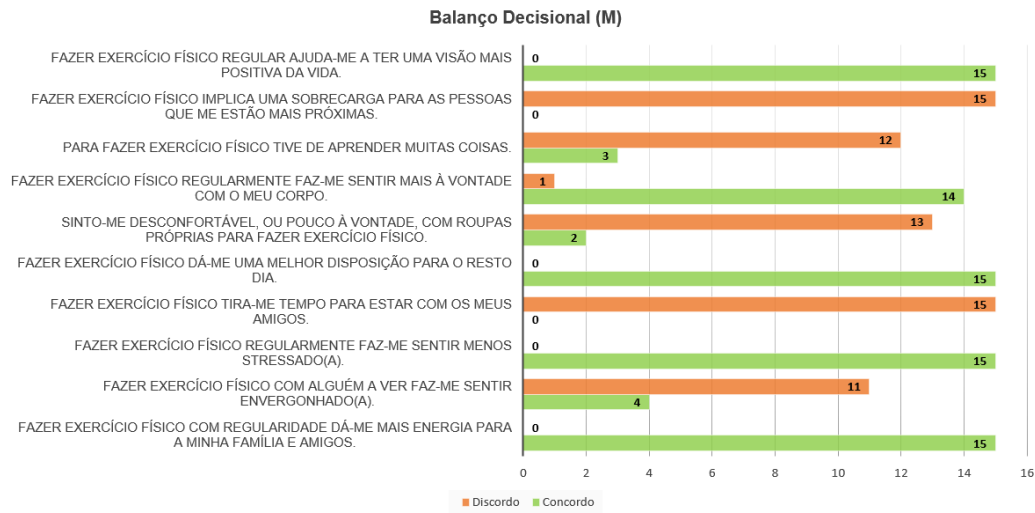


Figura 1 Balanço Decisional Mulheres

Quando fazemos uma leitura da figura 2, com os dados relativos ao balanço decisional dos homens que participaram no estudo, é possível verificarmos que apesar de considerarem que fazer exercício físico acarreta uma sobrecarga para as pessoas da família e retira tempo para estarem com os amigos, o número de benefícios apontados é muito superior. Todos os seniores masculinos consideram que o exercício físico os faz sentir melhor com o seu corpo, dá-lhes uma melhor disposição para o resto do dia, fá-los sentir menos stressados e dá-lhes mais energia para a família e amigos.

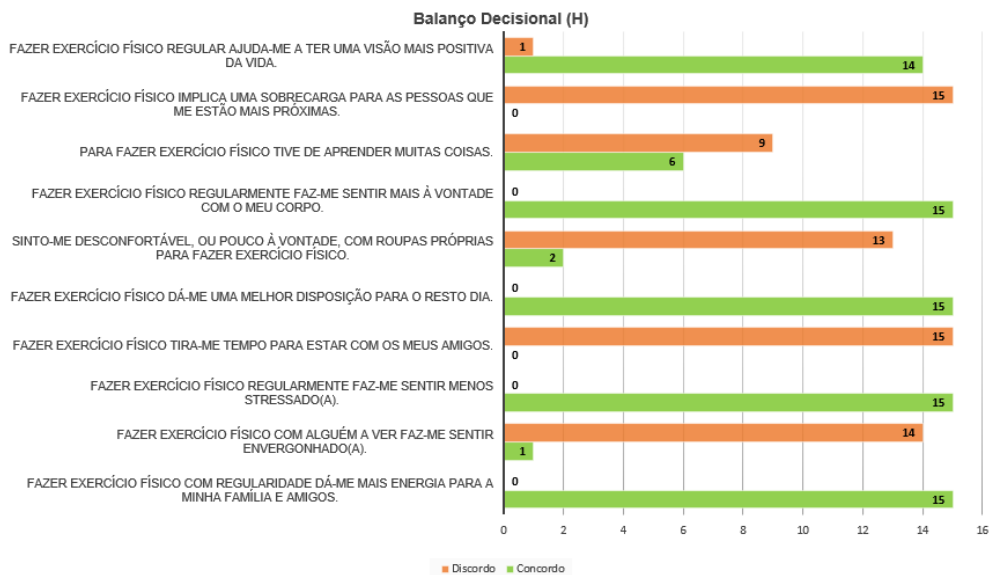


Figura 2. Balanço Decisional Homens

Comparando ambos os sexos, pode-se observar que todas as respostas tiveram sempre o mesmo número de registos entre sexos, com exceção de duas questões: a primeira delas diz respeito ao “fazer exercício físico com alguém a ver sentir vergonha”, em que apenas 1 dos 15 senhores diz que sim, enquanto nas senhoras 4 das 15 entrevistadas mostram que sentem vergonha.

Outro elemento diferenciador associa-se à questão “para fazer exercício físico tive de aprender muitas coisas”, onde 6 dos 15 senhores diz que concorda, enquanto que das senhoras apenas 3 referem que também tiveram de aprender muitas coisas.

Esta questão causou alguma controvérsia nos entrevistados, no entanto, estes 9 entrevistados que referiram “concordo” não tinham nenhuma memória com a água. Só experimentaram aquilo que é uma piscina quando começaram a frequentar as aulas deste programa e, por isso, sentiram algumas necessidades de aprendizagem mais reforçada pelo facto de nunca terem entrado nas instalações de uma piscina.

Para melhor visualizarmos as semelhanças e diferenças entre homens e mulheres neste questionário de Balanço Decisional, realizamos um cruzamento dos dados na tabela 5, realçando os aspetos de concordância.

Tabela 5. Comparação de dados entre homens e mulheres

Balanço Decisional	Homens		Mulheres	
	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo
Fazer exercício físico com regularidade dá-me mais energia para a minha família e amigos.	15	0	15	0
Fazer exercício físico com alguém a ver faz-me sentir envergonhado(a).	1	14	4	11
Fazer exercício físico regularmente faz-me sentir menos stressado(a).	15	0	15	0
Fazer exercício físico tira-me tempo para estar com os meus amigos.	0	15	0	15
Fazer exercício físico dá-me uma melhor disposição para o resto dia.	15	0	15	0
Sinto-me desconfortável, ou pouco à vontade, com roupas próprias para fazer exercício físico.	2	13	2	13
Fazer exercício físico regularmente faz-me sentir mais à vontade com o meu corpo.	15	0	14	1
Para fazer exercício físico tive de aprender muitas coisas.	6	9	3	12
Fazer exercício físico implica uma sobrecarga para as pessoas que me estão mais próximas.	0	15	0	15
Fazer exercício físico regular ajuda-me a ter uma visão mais positiva da vida.	14	1	15	0

Bem-Estar Subjetivo

Os diferentes indicadores de Bem-Estar Subjetivo referem-se às suas três dimensões: afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida.

Quando analisamos com detalhe os dados apresentados pelas mulheres que participaram neste estudo, verificamos que maioritariamente estas reportam sentimentos de alerta e culpa numa direção negativa e de atividade e inspiração numa direção mais positiva dos afetos. A verbalização de stress e irritação são também amplamente referidas ao mesmo tempo que a determinação e o entusiasmo parecem persistir.

Ao nível dos indicadores de satisfação com a vida, as senhoras referem maioritariamente que, na maioria dos aspetos, as suas vidas aproximam-se do ideal de vida que tinham e, neste sentido, foram conseguindo alcançar aquilo a que se propuseram na sua vida. Neste sentido, 10 das participantes referem mesmo que se pudessem viver a sua vida outra vez, não mudariam nada.

Perante estes indicadores de bem-estar subjetivo, poderíamos dizer que os afetos negativos expressos, se associam à atual situação pandémica, já que em itens que reportam vivencias do passado, as respostas traduzem realização e otimismo, numa condição de satisfação com a vida vivida até então.

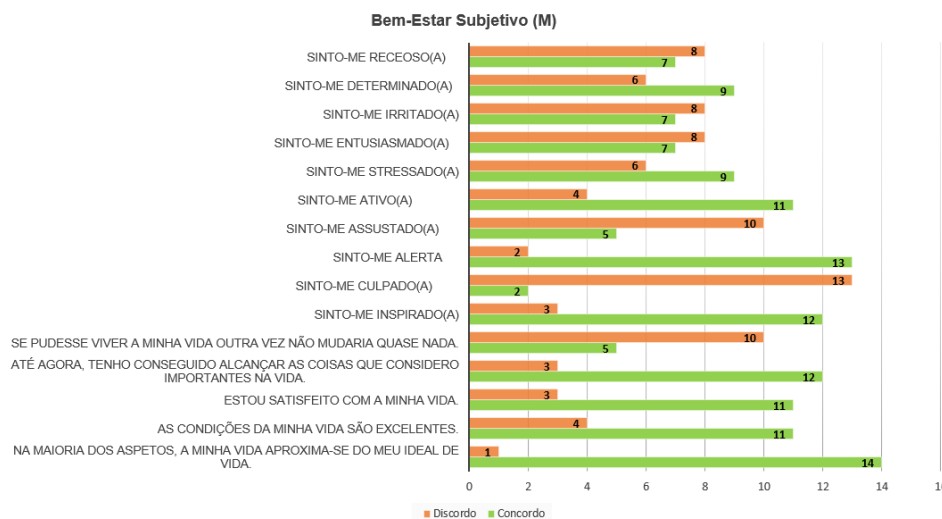


Figura 3 Bem Estar Subjetivo Mulheres

Na análise dos dados referentes à população masculina, podemos verificar que nas 4 questões referentes à satisfação com a vida a maioria (12 dos 15 participantes) demonstra estar satisfeito com a mesma, considerando os nossos participantes que todos os objetivos foram realizados ao longo da sua vida.

Através dos indicadores de BES, no que respeita o item “sinto-me alerta”, 15 participantes referem sentir-se estar alerta pela situação de medo que vivem atualmente. Assim como os níveis de stress têm aumentado pela mesma situação.

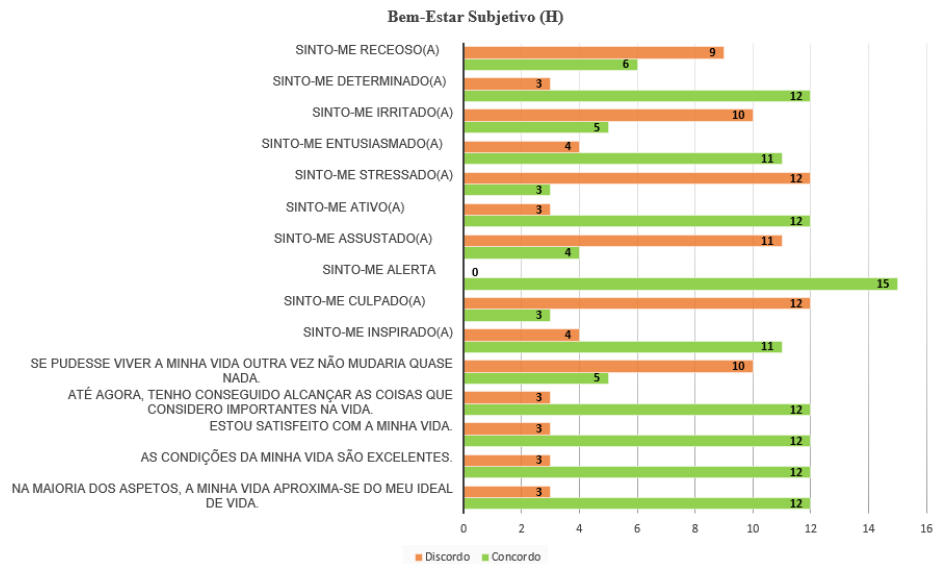


Figura 4 Bem-Estar Subjetivo Homens

Quando analisados de forma conjunta os dados do bem-estar subjetivo de homens e mulheres que participaram no estudo, é possível verificarmos que, nas questões sobre a satisfação com a vida não existem diferenças relevantes, entre sexos. É mínima a diferença, mas ainda assim, é visível uma pequena diferença no sexo masculino onde os senhores parecem estar mais satisfeitos com a vida.

Em relação aos afetos positivos, nos afetos “sinto-me entusiasmado” e “sinto-me determinado”, pode-se observar que o número é mais elevado nos senhores por comparação com o número de senhoras. De uma forma geral, nos outros indicadores, podemos verificar que os homens possuem maior número de afetos positivos em comparação com as senhoras.

Nos afetos negativos do questionário sobre o bem-estar subjetivo, a maior diferença diz respeito ao stress, onde um maior número de senhoras refere sentir mais stress em comparação aos senhores, onde apenas 3 referiram que se sentiam stressados.

Podemos verificar que, novamente, as senhoras possuem maior número de afetos negativos.

Por forma a percebermos melhor as diferenças entre homens e mulheres, à semelhança do realizado no balanço decisional, elaboramos uma tabela (tabela 10) onde assinalamos os dados de concordância.

Tabela 10. Comparação de Dados de Bem-Estar Subjetivo entre Homens e Mulheres

BES		Homens		Mulheres	
		Concordo	Discordo	Concordo	Discordo
SWLS	Na maioria dos aspetos, a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida.	12	3	14	1
	As condições da minha vida são excelentes.	12	3	11	4
	Estou satisfeito com a minha vida.	12	3	11	3
	Até agora, tenho conseguido alcançar as coisas que considero importantes na vida.	12	3	12	3
	Se pudesse viver a minha vida outra vez não mudaria quase nada.	5	10	5	10
AP	Sinto-me inspirado(a)	11	4	12	3
	Sinto-me alerta	15	0	13	2
	Sinto-me ativo(a)	12	3	11	4
	Sinto-me entusiasmado(a)	11	4	7	8
	Sinto-me determinado(a)	12	3	9	6
AN	Sinto-me culpado(a)	3	12	2	13
	Sinto-me assustado(a)	4	11	5	10
	Sinto-me stressado(a)	3	12	9	6
	Sinto-me irritado(a)	5	10	7	8
	Sinto-me receoso(a)	6	9	7	8

DISCUSSÃO, CONCLUSÃO E SUGESTÕES PARA FUTURO

É percecionado pela população sénior os benefícios que a prática de exercício físico regular lhes proporciona. Mesmo não tendo conhecimento que lhes permitam fazer afirmações (como é exemplo, um aumento da massa muscular ou aumento do equilíbrio), partem do seu sentir e das suas vivências e conseguem ver e perceber as diferenças do antes e depois desta prática regular. Como apresentado no estudo de Barboza e colaboradores (2010), as razões principais que levam os séniores a procurarem e a frequentarem as aulas de exercício físico são a manutenção e/ou promoção de saúde física sendo estes altamente influenciados maioritariamente pelo médico de família, vizinhos e família, também neste estudo os participantes apontam as questões de saúde e a influencia de familiares e amigo. Destaca-se, contudo, a referência à Auto motivação, referida pelo coordenador do desporto sénior e que caracteriza a população do concelho em geral e estes participantes, em específico. Também muito visível nos discursos dos participantes deste estudo, e em concordância com o estudo de Haskell e colaboradores (2007), a prática de exercício físico além de prevenir também reduz a ocorrência de doenças, e contribui para diminuir os níveis de stress, estimular o sentido de humor, melhorar a flexibilidade e, acima de tudo, melhorar a qualidade de vida.

Os projetos comunitários, implementados pelos municípios, surgem para fazer a ponte entre a população, as suas necessidades e carências e de modo a dar condições à população para praticar exercício físico com baixos custos monetários (esbatendo desigualdades sociais e financeiras). A preocupação com o envelhecimento ativo da população é uma constante preocupação dos municípios, e neste sentido também a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão tem vindo a investir num trabalho sério e rigoroso com vista a dar acesso e boas condições de vida aos seus séniores do concelho, a partir do *Programa Mais e Melhores Anos*, procurando fazer cada vez melhor. Este é o retrato do que foi verificado neste estudo, mas essencialmente é uma opinião expressa e sentida por parte dos participantes do estudo – que percebem a dinâmica do programa, valorizam cada uma das ações desenvolvidas e têm uma consideração profunda pela forma como este é implementado (nomeadamente pela equipa técnica com quem contactam direta e diariamente).

Ao longo deste estudo, foi possível perceber a importância que este programa comunitário tem na qualidade de vida da população sénior. Através das observações e entrevistas realizadas, é visível o carinho e sentimento de gratidão que os participantes demonstraram para com professores e coordenadores do programa. Além disso sobressai a importância dos momentos de socialização que minimizam a solidão sentida por alguns participantes. Este estudo parece, pois, realçar o facto de que são pertinentes e fazem falta mais programas deste tipo para acompanhar os séniores e proporcionar aos mesmos melhores condições no decorrer da sua velhice.

Através deste estudo, foi possível percebermos a importância e o impacto que os programas comunitários possuem na vida da população sénior, quando assentes numa perspectiva de proximidade e adequação às características da população que pretendem atingir, mas também quando são alvo de uma reflexão diária e uma capacidade de adaptação face às adversidades que podem surgir na implementação das ações previstas.

O tempo de permanência por parte da população sénior neste programa é elevado (os participantes entrevistados, na sua grande maioria, permanecem há mais de 10 anos no programa), sendo que já tiveram oportunidade de experienciar várias modalidades, embora a mais praticada seja a hidroginástica. Frequentam aulas duas vezes por semana, mas referem ser pouco, gostavam de sentir mais vezes o que sentem nos dias em que praticam exercício físico, nomeadamente o dormir melhor, o ter menos dores no corpo, melhor disposição física e psicológica, entre outros motivos. Estes indicadores apontam-nos para a importância que o exercício físico tem no bem-estar físico dos séniores, como nos refere Benedetti e colaboradores.

De acordo com os autores acima referidos, é importante realizar atividade física, pois os benefícios físicos e psicológicos estão sempre presentes. Esta atividade é primordial para a qualidade de vida do idosos e consequente envelhecimento saudável, tal como pudemos verificar neste estudo através dos relatos dos participantes neste programa.

Quando os idosos realizam exercício físico fazem-no por questões de saúde, socialização e numa procura pelo bem-estar consigo próprios, procurando conseguir fazer os exercícios e sentirem-se bem com o seu corpo. Acima de tudo esperam uma melhor mobilidade para a realização das atividades do quotidiano de forma autónoma. Assim como ao praticar exercício físico sentem-se automaticamente mais leves, as articulações alcançam melhor mobilidade, as dores são esquecidas e a idade também. Como foi referido, através da observação participante, verificou-se um empenho por parte dos participantes em conseguir realizar todos os exercícios que eram propostos pelos professores, e aqueles que pareciam mais complicados despertavam nos participantes um maior alento para a sua realização. A predisposição era tanta que o tempo passava demasiado rápido, como foi referido pelos participantes.

O convívio, abstração dos problemas familiares, a companhia dos colegas, o rir e o fazer “ginástica à mente” foram apenas alguns dos muitos aspetos referidos pelos participantes ao longo das entrevistas. Este programa é, ainda, o motivo pelo qual algumas pessoas saem de casa para estar com outras pessoas, por saberem o bem que lhes causa. Ferraro e Cândido (2017), verificaram isto mesmo, após uma revisão de literatura realizada, em que um dos motivos que mais atrai os séniores para a realização de atividades desportivas são os momentos de convívio e socialização.

O papel dos professores é importante e muito valorizado pelos séniores. São os professores os responsáveis por adequar todos os exercícios aos séniores, por procurar fazer cada vez melhor a certo participante, por ouvir os séniores, por os motivar e corrigir. A correção da postura durante a aula foi um dos aspetos referidos por vários participantes, sendo esse um dos espaços onde o professor demonstra cuidado com os seus alunos e preocupação com algum

problema de saúde. De realçar que esta correção é vista pelos séniores como preocupação e não com um intuito negativo de “não estar a fazer bem”. Comprovando isto mesmo, Shaffer (2007), referiu que cabe ao professor promover um ambiente tranquilo onde os objetivos sejam simples, realistas e ao alcance de todos os séniores do grupo, devendo promover a motivação, prevenir acidentes e encorajar o seu grupo.

Os contactos telefónicos mantidos pelos professores no período em que as instalações desportivas estiveram encerradas marcaram positivamente os séniores. Estes contactos efetuados primordialmente por motivos de preocupação, por combate à solidão e para despiste de eventuais necessidades que pudessem estar a passar, na verdade também levaram a que o contacto entre técnicos e participantes nunca tivesse sido quebrado. Entre outras mais-valias, este contacto funcionou ainda como um incentivo/ ligação e fez com que uma parte significativa dos séniores não tivesse abandonado a prática desportiva.

Em momento algum, no decorrer das entrevistas, que ocorreram numa altura em que as instalações desportivas estavam encerradas pela pandemia causada pelo vírus da Sars-CoV 2, os participantes referiram não voltar. Muito pelo contrário, a ansiedade para voltar à rotina, para voltar ao exercício físico era um motivo que os deixava, automaticamente, com saudade e boa-disposição.

A pandemia pela qual atravessamos, além de todos os problemas que já foram anteriormente referidos, causou ainda problemas físicos nos séniores. Salienta-se o aumento de peso, a mobilidade reduzida, as dores e o corpo que ficou flácido, entre outros indicadores. Estes problemas levaram a que muitos participantes tivessem necessidade de procurar terapias para combater a ausência de exercício físico e, ainda, fez com que os participantes sentissem necessidade de aumentar a toma de medicamentos para as dores.

Não foram apenas os problemas físicos que chegaram, mas também os psicológicos. A solidão, o não ter com quem falar, o estar demasiado tempo sozinho/a, a tristeza por não ver a família, o receio do vírus numa população que tanto foi noticiada como frágil. Estas condições do foro psicológico levaram também a que a toma de comprimidos para dormir ou até mesmo antidepressivos fosse utilizada.

No que respeita o questionário de Balanço Decisional tanto homens como mulheres sempre mantiveram uma linha muito igual em quase todas as respostas, desta forma, foi possível observar que todos estão satisfeitos com a realização de exercício físico regular e apresentam um maior nível de energia depois de praticar exercício, os níveis de stress são inexistentes, a disposição para a resto do dia é muito referida, a relação com o corpo é muito melhor e, acima de tudo, parece traduzir-se numa visão mais positiva da vida. Apenas se apresentam diferenças em questões associadas à a vergonha por parte das mulheres. Este facto pode ser explicado, pelo menos em parte, pelo visível impacto que os meios de comunicação têm sobre a imagem corporal, principalmente com o corpo da mulher, o que leva muitas vezes a comparações e insatisfação no sexo feminino. Como refere Ling colaboradores (2015) nos seus estudos, a mulher procura alcançar um corpo mais magro, o que com o passar dos anos, na velhice, se torna mais difícil pois o metabolismo não reage da mesma forma e esta etapa da vida acarreta também alterações próprias. A vergonha está intimamente ligada com comparações sociais e aparências físicas segundo Chiminazzo (2018).

Na escala de satisfação com a vida (SWLS) todos os entrevistados possuem níveis elevados de satisfação, no entanto, podemos ver que os homens são aqueles que mais estão satisfeitos com a vida.

No questionário sobre os afetos positivos os senhores possuem um maior número de afetos e o mesmo se verifica nos afetos negativos onde estes possuem um número inferior ao das senhoras.

Nesta investigação foi abordado o envelhecimento como um processo que ocorre em todos os seres humanos, é gradual e irreversível, não existe alteração que se possa fazer para a evitar. Existem alterações no organismo e no corpo que são próprios desta etapa da vida. Contudo, a esperança média de vida tem vindo a aumentar e existe também a preocupação constante em envelhecer ativamente, isto é, envelhecer de forma saudável, conseguindo níveis de autonomia e uma independência maiores e até mais tarde, realizar exercício físico e desempenhar um papel ativo na sociedade.

Como referido pela literatura, o exercício físico realizado de forma regular previne o aparecimento de doenças, combate patologias que surgem com o decorrer da idade e, acima de tudo, melhora a qualidade de vida daqueles que o realizam. Quando se trata da população idosa, o exercício físico tem ainda um peso acrescido na vida dos mesmos, pois é visto com mais satisfação: a prática regular de exercício físico na terceira idade melhora a qualidade de vida dos idosos e a sua relação consigo próprios (Gozzi, Sato & Bertolin, 2012).

Vários estudos realizados com a população sénior praticante de exercício físico revelam efeitos positivos, sendo que a hidroginástica (modalidade praticada pelos séniores nesta investigação) provoca uma melhor aptidão física relacionada à saúde. Ainda, as atividades aquáticas causam uma sensação de segurança nos séniores melhorando a capacidade de resistência, frequência cardíaca, força e mobilidade das articulações.

De forma a interligar a temática do exercício físico com a qualidade de vida e sentimentos de felicidade, que se traduzem no BES, as entrevistas realizadas às especialistas permitiram conhecer dados e percorrer o caminho com outros olhos. A professora Teresa Figueiras relatou a importância de tratar os séniores como sendo capazes de executar todas as tarefas e não como debilitados. O professor deve ter o cuidado em explicar o porquê de exercícios e movimentos, e qual a sua implicação no dia a dia da população com quem trabalha. O meio em que se realizam as aulas, a água, é favorecedor de benefícios apreciados e valorizados pelos séniores. A socialização e os laços de amizade nascem e levam-se mais além do que apenas o momento de aula.

Como foi referido anteriormente por Haworth e Lewia (2005) o exercício físico promove o bem-estar dos sujeitos e Ferraro e colaboradores (2017) sustentam a importância do exercício físico da qualidade de vida, seja no domínio da socialização ou no estado de humor.

Os séniores que praticam exercício físico regular possuem uma autonomia elevada para a realização das tarefas do dia-a-dia, os sintomas depressivos e de ansiedade são menores quando praticam exercício físico, pois quem pratica exercício físico desenvolve melhor a capacidade cognitiva, e ainda melhora a saúde psicológica.

A professora Teresa Freire mostrou-nos o caminho do Bem-estar Subjetivo e a importância de o considerarmos como um indicador fundamental em cada etapa de vida. No que reporta aos séniores, o importante é partir para o terreno sem ideias/concepções pré-concebidas acerca dos idosos, bem como todas as características que retratam os séniores. É fundamental trabalhar/observar os participantes no meio que os rodeia, só dessa forma se consegue retirar conclusões abstratas para a investigação. O lazer e as relações interpessoais que se criam com a prática de exercício físico fomentam a felicidade e o bem-estar, conforme Diener e colaboradores (1991) sustentam, referindo que as experiências de vida são preditores de elevados níveis de BES. O fator social presente nos grupos/ turmas também contribuiu para uma assídua participação nas atividades e um maior grupo de amizade é formado com os outros participantes (Souza, 2015). Para Edwards e colaboradores (2015) as relações sociais, a melhoria da imagem corporal e consequente melhoria da autoestima são importantes para o BES dos séniores.

Os coordenadores deste programa permitiram toda a integração e abertura para o investigador estar sempre o mais perto possível dos participantes em contexto real de aula. As entrevistas permitiram entender de uma forma geral como o programa é desenvolvido e de que forma se interligam todos os ramos. No desporto sénior os cuidados com os participantes pelo escutar, a forma como se divide a aula e o cuidado do professor são aspetos tidos em conta. João e Alexandre (2014) abordam a temática do envelhecimento tardio, e se cada vez

mais a população vive mais anos é importante dar-lhes condições para retardar o envelhecimento, e neste sentido, os programas comunitários assumem um papel de extrema importância da vida da população sénior.

Este programa é uma mais-valia na vida dos idosos na medida em que lhes permite manter uma vida ativa, e consequentemente manter uma independência por mais tempo, permite-lhes que se sintam mais felizes, o à-vontade com o corpo é um ponto destacado pelos participantes, o stress representa um nível baixo na vida dos mesmos e o aumento os níveis de satisfação com a vida causado pelo exercício físico e toda a sua envolvência foram verificados. As relações sociais e tudo que acarretam são também destacadas.

Este trabalho apresenta como ponto diferenciador o tempo que foi passado com a população sénior em contexto real de prática, os saberes das especialistas e técnicos do terreno que foram passados para esta investigação, contribui para a avaliação e monitorização do *Programa Mais e Melhores Anos* desenvolvido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão e permitiu relatos realizados na primeira pessoa.

Como propostas para o presente e para o futuro destaca-se a oportunidade que existiu de participar, juntamente com técnicos da Câmara Municipal de Famalicão e professores da Faculdade de Desporto e da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, numa caracterização da população residente no concelho de Famalicão através de um questionário relativo ao modelo Transteórico, ao balanço decisional e ao bem-estar subjetivo.

Sobressaem também alguns constrangimentos que foram causados pelo vírus da Sars-Cov-2. O fecho das instalações desportivas causou um afastamento do investigador e também dos séniores, desta forma, foram postas à prova as capacidades de adaptação e flexibilidade às novas circunstâncias, passando-se para um plano B onde se procedeu a entrevistas via telefone. Incapacidade, causada pela pandemia, de socorrer carências detetadas através das entrevistas, onde nem sempre existiu uma rápida resposta.

Como sugestão de combate à solidão que acabou por se atravessar nesta investigação apresenta-se como opção a criação de uma plataforma sénior, onde todos os participantes que estivessem inscritos no *Programa Mais e Melhores Anos* pudessem conversar sempre que quisessem, para aqueles que não tivessem acesso à internet, o mesmo podia ser realizado através da cedência dos contactos telefónicos dos participantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alami, S.; Desjeux, D.; Garabuau-Moussaoui, I. Os métodos qualitativos. Petrópolis: Vozes, 2010.
- Almeida, BL, Souza, MEBF, Rocha, FC, Fernanes, TF, Evangelista, CB, & Ribeiro, KSMA (2020). Qualidade de vida de pessoas que praticam atividade física. *Revista de Pesquisa: Care é Fundamental*, 466-470.
- Andrews, M. & Withey, B (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum Press.
- Assis, M. (2005). Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. *Revista APS*, 8(1), 15-24.
- Baltes, M., & Carstensen, L. (1996). The process of successful aging. *Aging and Society*, pp. 397-422.
- Baltes. P.B., Staundinger, U.M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Reviews*, 50, 471-507.
- Barboza, S. E., da Silva, W. H.A., de Sousa, D. L., & Vendruscolo, R. (2010). Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas 31(2), 75-89.
- Bardin, L. (2011). Análise de conteúdo. São Paulo: *Edições 70*.
- Bardin, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: *Edições 70*, 1977. p. 279.
- Bárrios, M. J., & Fernandes, A. A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo.
- Barros, C.L. (2006). Bem estar subjetivo, atividade física e institucionalização em idoso. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto, Portugal.
- Bauer, M. W.; Gaskell, G.; Allum, N. C. Qualidade, quantidade e interesses do conhecimento. In: Bauer, M. W.; Gaskell, G. (Orgs.) Pesquisa Qualitativa com textos, imagem e som: um manual prático. Petrópolis: Vozes, 2008.
- Beauvoir, Simone de. A velhice. 3. ed. Rio de Janeiro: *Nova Fronteira*, 1990.
- Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Petroski, E., L., & Gonçalves, L. H. T (2008). Atividade física e estado de saúde mental de idoso. *Revista de Saúde Pública*, 42(2), 302-307.

- Brief, A. (2012). Envelhecimento, força muscular e atividade física: uma breve revisão bibliográfica. *Revista Científica FacMais*, 2(1).
- Brito, T. R. P. D., Nunes, D. P., Duarte, Y. A. D. O., & Lebrão, M. L. (2019). Redes sociais e funcionalidade em pessoas idosas: evidências do estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21, e180003.
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A. Da, Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Canzonieri, A. M. Metodologia da Pesquisa Qualitativa na Saúde. Petrópolis: Vozes, 2010.
- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). Metodologia da Investigação—Guia para Autoaprendizagem (2ª edição). Lisboa: Universidade Aberta, 15, 16.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions ad distinctions for health- related research. *Public Health Reports*, 100(82), 126.
- Chiminazzo, J. G. C. (2018). Emoções autoconscientes relacionadas ao corpo e o vício em exercício: uma análise centrada no sujeito.
- Clifford, James. Dilemas de la cultura. Antropología, literatura y arte.
- Cupertino, A. P. F. B., Rosa, F. H. M., & Ribeiro, P. C. C. (2007). Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos séniores. *Psicologia: reflexão e crítica*, 20(1), 81-86.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 100(2), 185-207.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Lucas, RE (2000). Explicando as diferenças nos níveis sociais de felicidade: padrões relativos, satisfação das necessidades, cultura e teoria da avaliação. *Journal of Happiness Studies*, 1 (1), 41-78.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Artefatos de resposta na medição do bem-estar subjetivo. *Social Indicators Research*, 24 (1), 35-56.

- Diener, E., Suh, e., Lucas., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progresso. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilger, H., Pels, P., & Sleeboom-Faulkner, M. (2019). Guidelines for data management and scientific integrity in ethnography. *Ethnography*, 20(1), 3-7.
- Duarte, R. (2002). Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. *Cadernos de pesquisa*, (115), 139-154.
- Edwards, S. D. Ngcobo, H., Edwards, D. J., e Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- EU 2012: Pension Adequacy in the European Union 2010–2050. Luxembourg: European Union.
- European Senior Citizens Union 2003: Do not Add Years to Life, but also Add Life to Years – as well as to People with Disabilities.
- Famalicão, C. M. d. V. N. d (2021). Vila Nova de Famalicão – Câmara Municipal. Retrieved from <https://www.cm-vnfamalicao.pt/terra-com-historia>
- Famalicão, C. M. d. V. N. d (2021). Vila Nova de Famalicão – Câmara Municipal. Retrieved from <https://www.famalicao.pt/corre-famalicao>
- Famalicão, C. M. d. V. N. d (2021). Vila Nova de Famalicão – Câmara Municipal. Retrieved from <https://www.vilanovadefamalicao.org/enquadramento>
- Famalicão, C. M. d. V. N. d (2021). Vila Nova de Famalicão – Câmara Municipal. Retrieved from <https://www.cm-vnfamalicao.pt/terra-com-historia>
- Faria, D., Oliveira, M., & Simões, J. A. (2012). Políticas Públicas de Defesa e Promoção dos Direitos dos Idosos. *Revista Portuguesa de Bioética* (n.º 16).
- Fechine, R., & Trompieri, N (2012). O Processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Inter Science Place*, 1(20), 106-132.
- Fernandez-Ballesteros, M Dolores Zamarron e MA Ruiz, Contribuição dos fatores sociodemográficos e psicossociais para a satisfação com a vida: Envelhecimento e Sociedade [*Aging Soc.*]. Vol. 21, não. Pt. 1, pp. 25-43. Janeiro de 2001.

- Férrandez-Ballesteros, R. Envejecimiento activo: contribuciones de la Psicología. *RIDEP*, v. 2, n. 30, p. 163-165, 2010.
- Ferraro, N. S., & Cândido, A. da. S. C. (2017). Percepção dos idosos acerca da atividade física na terceira idade. Id on line *Revista de Psicologia*, 11(38), 597-611.
- Ferreira, Tacyany Karine de Almeida et al. Atividade Física na Velhice: Avaliação de um Grupo de Idosas sobre seus Benefícios. *Revista Enfermagem Integrada*, Ipatinga - Mg, v. 1, p.1303-1313, 2015.
- Flick, U. Introdução à pesquisa qualitativa. Porto Alegre: *Artmed*, 2002.
- Franco, Maria Laura Puglisi Barbosa. Análise de conteúdo. 3.ed. Brasília: *Livro Editor*, 2008. p. 79.
- Freitas Mussi, R. F., Mussi, L. M. P. T., Assunção, E. T. C., & Nunes, C. P. (2019). Pesquisa Quantitativa e/ou Qualitativa: distanciamentos, aproximações e possibilidades. *Revista Sustinere*, 7(2), 414-430.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo - PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal [Short-Form of the Portuguese version of the positive and negative affect schedule - PANAS-Port-VRP: Confirmatory factorial analysis and temporal invariance]. *Psicologia*, 28 (1), 53-65.
- Gil-Rivas, V. & Kilmer, R. P. (2016). Building community capacity and fostering disaster resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1318-1332.
- Godoy, R. F. (2002). Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, 8(2), 7-15.
- Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Need for a physical activity promotion strategy for older adults living at home during quarantine due to Covid-19. *JMIR Aging*, 3(1), e19007.
- Gomes, R. Análise e Interpretação de dados de pesquisa qualitativa. In: Minayo, M. C. S. Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. Petrópolis, 2009.
- Gomes, Romeu. Análise e Interpretação de dados em Pesquisa Qualitativa. In: Deslandes, Suely Ferreira; Cruz Neto, Otavio; Gomes, Romeu; Minayo, Maria Cecilia de Souza (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 17.ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos séniores portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, saúde e Doenças*, 7(1), 137-143.
- Gouveia, C.N.N.A. (2010). Avaliação do impacto do programa nacional de fortalecimento da agricultura familiar (PRONAF) na qualidade de vida de jovens agricultores familiares paraibanos. Dissertação de Mestrado não publicada, Pós-graduação em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, PB, Brasil.
- Gozzi, S.D.; Sato, D.F.; BERTOLIN, S.M.M.G. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva. *Revista científica JOPEF*. v.13, n. 2, 2012.
- Hammerschmidt, K. S. D. A., Bonatelli, L. C. S., & Carvalho, A. A. D. (2020). Caminho da esperança nas relações envolvendo os séniores: olhar da complexidade sobre pandemia da covid-19. *Texto & Contexto- Enfermagem*, 29.
- Hampshire, K., Iqbal, N., Blell, M., & Simpson, B. (2012). The interview as narrative ethnography: seeking and shaping connections in qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology*, 17(3), 215-231. <https://doi.org/10.1080/13645579.2012.729405>.
- Harrell-Levy, M. K.; Kerpelman, J. L. Identity process and transformative pedagogy: teachers as agents of identity formation. *An International Journal of Theory and Research*, v. 2, n. 10, p. 76–91, 2010.
- Haskell, W., Lee, I. M., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the american college of sports. *Medicine & Science in Sports Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- INE: Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2012) Censos 2011 Resultados Definitivos- Portugal. Lisboa, Portugal.
- João Bárrios, M., & Alexandre Fernandes, A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública/Portuguese Journal of Public Health*, 32(2).

- Junior, José Roberto Andrade do Nascimento et al. Impacto na Prática de Atividade Física no Estresse Percebido e na Satisfação de Vida de Sêniores. *Rev.Educ. Fis/UEM*, v. 23, n. 4, p. 647-654, 2012.
- Khanal, T. (2016). Interview in Ethnographic Study: Issues and Challenges. *International Journal of Contemporary Applied Sciences*, 3(4).
- Lassen, AJ (2014). Bilhar, ritmos, coletivos. *Ethnologia Europaea*, 44 (1), 57.
- Li, J. Y., You, Z., Wang, Q., Zhou, Z. J., Qiu, Y., Luo, R., & Ge, X. Y. (2020). The epidemic of 2019-novel-coronavirus (2019-nCoV) pneumonia and insights for emerging infectious diseases in the future. *Microbes and Infection*, 22(2), 80-85.
- Ling, F. C. M et al. Do children emotionally rehearse about their body image? *Journal of health psychology*, v.20, n 9, p.1133-1141, 2015.
- Loureiro, I., Miranda, N., & Miguel, J. M. P. (2013). Promoção da saúde e desenvolvimento local em Portugal: refletir para agir. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31(1), 23-31.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Marconcin, P.E.P. (2008). Bem-Estar Subjetivo e a prática de desportiva em sêniores alunos de Universidades Seniores do Porto. Dissertação de Mestrado não publicada, Pós-graduação em Ciências do Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto, Portugal.
- Marques, A. M. (2004). Velho/Idoso: construindo o sujeito da terceira idade. *Esboços: histórias em contextos globais*, 11(11), 83-92.
- Matos Maia, M. D. F., Tolentino, T. M., Lima, C. A. G., de Oliveira Souza, B. V., Lafeta, J. C., Silva, K. R. P., ... & Formiga, N. S. (2017). Psicologia positiva e o bem estar: estudo dos aspectos saudáveis do viver. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, 7(9), 2-30.
- Mazo, G. Z. *Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 2008.
- Medicina ambulatorial VI: com ênfase em medicina do trabalho / organizadores Tatiliana Bacelar Kashiwabara, et al. - Montes Claros: Dejan Gráfica e Editora, 2019. 462 p.; 14 x 21 cm.

- Mendes, D. C. B. (2018). Considerações elementares da metodologia de análise de conteúdo em pesquisa qualitativa no âmbito das Ciências Sociais. *Faculdade Sant'ana em Revista*, 2(1).
- Minayo, M. C. D. S., & Coimbra Jr, C. E. (2002). Antropologia, saúde e envelhecimento. *Editora Fiocruz*.
- Minayo, M. C.S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.17, n.3, p.621-26, 2012.
- Ministério da Solidariedade e Segurança Social: Diário da República n.º 217/1997, Série I-A de 1997-09-19: Decreto-Lei nº248/97 (p.5114 – 5116). Retrieved from: <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/248/1997/09/19/p/dre/pt/html>.
- Monteiro, C., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A (2014). Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. *Revista Portuguesa De Ciência Do Desporto*, 14(1). 57-76.
- Moreira M.C; Sarriera J.C Preditores de saúde e bem-estar psicológico em adolescentes gestantes. *PsicoUSF*, v. 11, n. 1, p. 07 – 15, 2006).
- Nahas, M. V., de Barros, M. V., & Francalacci, V. (2000). O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 48-59.
- Nari, M.L. (2004). Velhice bem-sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos. *Psico-USF*, 9(1), 109-110.
- Novo, R. F. (2000). Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Lisboa: *Fundação Clouste Gulbenkian*.
- Nunes, L. F. A. (2014). O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos. *Leya*.
- Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa, M. L. A. (2012). Bem estar subjetivo na terceira idade. *Motricidade*, 8(2), 1038-1047.
- Ordem dos Psicólogos (2021). Como apoiar os adultos mais velhos na adaptação aos impactos da pandemia covid-19? Retrieved from: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/comoapoiarosa_dultosmaisvelhos.pdf.
- Organização Mundial de Saúde. (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva.

- Organização Mundial da Saúde. (2020). Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário: um resumo.
- Organização Mundial de Saúde (OMS). Envelhecimento Ativo: uma política de saúde: World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005.
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.
- Organização Mundial de Saúde. (2020). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário.
- Ornell, F. E. L. I. P. E., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista debates in psychiatry*.
- Otta, E., & Fiquer, J.T (2004). Bem-estar subjetivo e regulação de emoções. *Psicologia em Revista* 10(15), 144-149.
- Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234-1246.
- Pavot, W. & Diener, E (1993). Review oh the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessemente*, 5 (2), 164-172.
- Peixoto, Clarice. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, terceira idade. In: BARROS, Myriam Moraes Lins de Barros (org.) Velhice ou Terceira Idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: *Editora da Fundação Getúlio Vargas*, 1998.
- Pires, A. P. Sobre algumas questões epistemológicas de uma metodologia geral para as ciências sociais. In: Poupart, J.; Deslauriers, J.; Groulx, L.; LaperrierE, A.; Mayer, R.; Pires, A. A Pesquisa Qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis: *Vozes*, 2008.
- Queiroz, M. I. P. Relatos orais: do “indizível” ao “dizível”. In: VON SIMSON, O. M. (org. e intr.). Experimentos com histórias de vida (Itália-Brasil). São Paulo: Vértice, *Editora Revista dos Tribunais*, Enciclopédia Aberta de Ciências Sociais, v.5, 1988. p. 68-80.

- Ribeiro, E. A. (2008). A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa. Evidência: olhares e pesquisa em saberes educacionais, Araxá/MG, 4(5), 129-148.
- Richardson, R. J. Pesquisa Social; métodos e técnicas. 3 ed. 13 reimp. São Paulo: *Atlas*, 2011.
- Rocha, A. L. C. D., & Eckert, C. (2008). Etnografia: saberes e práticas. Iluminuras: série de publicações eletrônicas do Banco de Imagens e Efeitos Visuais, LAS, PPGAS, IFCH e ILEA, UFRGS. Porto Alegre, RS. N. 21 (2008), 23 p.
- Rocha, E. D. R. M. (2017). Relações sócio afetivas, envelhecimento ativo e bem-estar das pessoas mais velhas (Doctoral dissertation).
- Rosa, M. V. F. P. de Arnoldi, M. A. G. C. A entrevista na pesquisa qualitativa: mecanismos para validação dos resultados. *Belo Horizonte*, 2006.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Santos Varela, V., Mendes, J. M., Abreu, D. P. G., Piexak, D. R., do Pinho Martins, K., & de Oliveira Bandeira, E. (2020). Promoção à saúde e prevenção de doenças na perspectiva do envelhecimento ativo. *Research, Society and Development*, 9(11), e65491110096-e65491110096.
- Seligman, M. (2004). & Csikszentmihalyi, M (2000). Positive Psychology – na introduction. *Psychologist*, 55 (2), 5-14.
- Sequeira, A., & Silva, M.N (2002). O bem estar da pessoa idosa em meio rural. *Análise Psicológica*, 3, 505-516.
- Shaffer, A. (2007). Motivation challenges: practical tools for increasing participation. *Functional U*, 5 (4), 13-16.

- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Sousa, J. (2019). Participação sociocultural, ócio, acessibilidade e envelhecimento ativo no contexto de idosos institucionalizados. *Revista Subjetividades*, 19(2), 22-08.
- Souza, W. C., Mascarenhas, L. P. G., Grzelczak, M. T., Junior, D. T., Brasilino, F. F., & de Lima, V. A. (2015). Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar*, 4(1), 55-65.
- Spirduso, W.W (2005) Dimensões Físicas do envelhecimento. Barueri, São Paulo: Manole.
- Stenner, P., T. McFarquhar & A. Bowling 2011: Older People and 'Active Ageing': Subjective Aspects of Ageing Actively. *Journal of Health Psychology* 16:3, 467–477.
- Toscano, J. J. D. O., & Oliveira, A. C. C. D. (2009). Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 15, 169-173.
- Uriarte, U. M. (2012). O que é fazer etnografia para os antropólogos. Ponto Urbe. *Revista do núcleo de antropologia urbana da USP*, (11).
- Vasconcelos-Raposo, J. J.B. Bem-estar psicológico, prática de exercício físico, autoestima e satisfação corporal. In: Actas do 1º Congresso Galego-Português de Psicologia da Actividade Física e do Desporto. Pontevedra: Universidade Vigo pp1-15. 2004.
- Vilhena, J. D., Novaes, J. D. V., & Rosa, C. M. (2014). A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 17(2), 251-264.
- Walker A. A strategy for active ageing. *Int Soc Security Rev.*2002;55:121–39.
- Wheeldon, J. (2010). Mapping Mixed Methods Research: Methods, Measures, and Meaning. *Journal of Mixed Methods Research*, 4(2), 87-102. <https://doi.org/10.1177/1558689809358755>.

William Pavot & Ed Diener (2008) The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 3:2, 137-152.

Wilson, WR (1967). Correlatos de felicidade declarada. *Boletim psicológico*, 67 (4),294.

Zaidi, A. (2014). Life cycle transitions and and vulnerabilities in old age: a review. New York.

REFLEXÃO DO INVESTIGADOR

Dada por terminada a investigação e a minha envolvência com todos os participantes e instituição é altura de refletir sobre o meu papel. Papel esse que muito me ensinou e preencheu profissionalmente, mas também enquanto pessoa. É com um sentimento de enorme gratidão que termino este trabalho, um sentimento de dever cumprido e o coração cheio de pessoas fantásticas que me acolheram e permitiram a realização desta investigação.

Foram muitas as pessoas com quem tive oportunidade de trabalhar e que sempre estiveram presentes para tudo o que precisei, no entanto, existem algumas que merecem uma atenção especial e que certamente nunca esquecerei a experiência incrível que me proporcionaram, os seniores fantásticos deste programa!

Esta investigação caiu no meio de uma pandemia, pandemia essa causada por um vírus denominado de Covid-19 onde o estado de emergência foi imposto de alguma forma a todos os cidadãos de Portugal e, conseqüentemente, necessário o isolamento social para diminuição da propagação do vírus. As instalações desportivas fecharam e as entrevistas, para dar continuidade à investigação ocorreram via telemóvel. Queria ainda acrescentar que esta tarefa foi a mais pesada emocionalmente que realizei nestas chamadas telefónicas.

A maioria dos entrevistados estava isolado, mas tinham a companhia de outra pessoa, (um casal) no entanto demonstravam uma enorme tristeza pela falta da família, os filhos e netos que já não viam regularmente, o dia de feira que já não acontecia e dessa forma ainda mais sentiam a falta de rotina, os passeios no parque que já não aconteciam e o pior de tudo, os amigos e também família que viam partir e nem uma última despedida lhes podiam prestar. Estes foram apenas alguns, dos muitos relatos, que ouvi.

Ainda assim a solidão foi ainda maior para aqueles que estavam sós. Alguns seniores estavam sozinhos e sem falar com ninguém há muitos dias. Alguns viviam em sítios mais rurais e por isso não tinham vizinhos, outros porque

não tinham família, o medo de serem apanhados pelo vírus e não resistirem, como mostravam as notícias sobre a população de risco e onde este estavam inseridos também os levava a não querer sair de casa.

Alguns entrevistados diziam que apenas recebem um telefone por semana, sabiam exatamente o dia e a hora em que o professor “da ginástica” ligava para falar e mesmo que precisassem se sair para ir às compras ou farmácia já o faziam mais tarde.

Confesso que nesses telefonemas foi difícil manter uma conversa com propósito e indo de encontro aos objetivos da entrevista. O meu único sentimento era de escutar, distrair e apenas falar sobre qualquer coisa. Sentia-me impotente por não conseguir fazer mais, então fazia a única coisa que estava ao meu alcance, fazer companhia por uns breves momentos. Tenho a perfeita noção de que fiz diferença no dia desses séniores e, para mim, não havia maior sentimento de gratidão.

No final da chamada era sempre muito acarinhada e agradeciam imensas vezes o facto de ter ligado e preocupado com “os velhotes” que muitas vezes acabam por ser esquecidos e só fazem coisas para os novos, como me dizia uma senhora.

Foram muitas horas em chamadas e muitas mais horas passadas em transcrições, mas só dessa forma foi possível retirar conclusões que não são obtidas com entrevistas. Por melhores perguntas que se possam fazer nas entrevistas, estas conversas informais foram ricas de sabedoria e eu vou levá-la para a vida.

O meu livro em branco ganhou alguma cor.

ANEXOS

ANEXO I – GUIÃO DE ENTREVISTA COORDENADORES MAIS E MELHORES ANOS

Guião de entrevista: Mais e Melhores Anos (Coordenadores)

Autorização para gravar a entrevista.

Apresentação e agradecimento pela disponibilidade em realizar a entrevista.

Objetivo:

O meu objetivo com esta entrevista é garantir uma maior preparação e eficácia no desenho de investigação; salvaguardar alguns aspetos fundamentais a saber junto de séniores e seus treinadores por forma a ir ao encontro de aspetos ainda não muito explorados pela literatura; salvaguardar vários elementos de análise no desenvolvimento da investigação num tempo de pandemia e entender de que forma é gerido todo este programa.

Cruzar vários pontos de vista do ponto de vista dos especialistas na academia e no terreno (orientadores, e prof. Teresa e outros agentes na Câmara).

1. Gostaria de começar por lhe perguntar como começou o seu percurso profissional, como chegou à Câmara Municipal e ao projeto que coordena.
2. Já faz parte do quadro da Câmara Municipal há muitos anos. Como surgiu a ideia do programa e em que consiste o mesmo?
3. De que forma é que este é organizado e desenvolvido?
 - a. Recursos humanos
 - b. Instalações
 - c. Calendarização

4. Como disse anteriormente, mais do que participantes esta população já se tornou família. Como caracteriza o público alvo que participa neste projeto?
5. Visto ser um programa onde conseguem ter população idosa, crianças e população com algum tipo de deficiência quais são os objetivos deste?
6. São desenvolvidas atividades em meio aquático e em meio terrestre. Tipo de atividades (aulas) são realizadas especificamente?
7. Quais as necessidades/ carências/ recursos e potencialidades que neste momento acha que estão em falta? E qual será o ponto positivo?
8. Na sua opinião, como deverá ser o papel de um professor de natação no trabalho com a terceira idade?
 - a. Algum perfil? Alguns cuidados? Algumas estratégias?
 - b. Alguma ideia preconcebida que deve ser desconstruída?
9. A nível psicológico, qual o cuidado/o tipo de relacionamento que se deve ter com as pessoas idosas? Há alguma diferença quando perspetiva o trabalho com pessoas de outras idades? O que faz para si esta diferença (ou não?)
10. Na sua opinião, qual o motivo que leva os seniores à natação/hidroginástica? Quais as motivações/incentivos/pessoas ou outros fatores que de alguma forma os fizeram chegar à prática desta atividade física e desportiva?
11. De que forma esta quebra na rotina devido à situação atual os afastou da natação?
12. Devido à pandemia, acha que muitos seniores já não regressam à natação devido à quebra na rotina? Qual o impacto que esta situação terá na vida física e emocional dos seniores? Durante esta altura contactou direta ou indiretamente com seniores que fazem hidroginástica (num estudo com alunos, ou algo semelhante) e consegue partilhar como esta alteração teve ou não significado na sua vida?

ANEXO II – GUIÃO DE ENTREVISTA TERESA FIGUEIRAS

Guião de entrevista: Teresa Figueiras

Autorização para gravar a entrevista.

Apresentação e agradecimento pela disponibilidade em realizar a entrevista;

Objetivo:

O meu objetivo com esta entrevista é garantir uma maior preparação e eficácia no desenho de investigação; salvaguardar alguns aspetos fundamentais a saber junto de séniores e seus treinadores por forma a ir ao encontro de aspetos ainda não muito explorados pela literatura; salvaguardar vários elementos de análise no desenvolvimento da investigação num tempo de pandemia.

Cruzar vários pontos de vista do ponto de vista dos especialistas na academia e no terreno (orientadores, e prof. Teresa e outros agentes na Câmara).

1. Ao longo do seu percurso profissional como professora de educação física, como começou o interesse pelo trabalho com a terceira idade?
 - a. Foi já como professora universitária ou ainda antes?
 - b. Quer explicar um pouco esta etapa da sua carreira?
2. O mundo da natação já faz parte da sua vida há muitos anos. Sei que o trabalho com a terceira idade é sempre relatado por si com muito carinho e com vários momentos em que reporta imensas aprendizagens. Poderia partilhar algumas dessas aprendizagens?
3. Na sua opinião, como deverá ser o papel de um professor de natação no trabalho com a terceira idade?
 - a. Algum perfil? Alguns cuidados? Algumas estratégias?

- b. Alguma ideia preconcebida que deve ser desconstruída?
4. A nível psicológico, qual o cuidado/o tipo de relacionamento que se deve ter com as pessoas idosas? Há alguma diferença quando perspetiva o trabalho com pessoas de outras idades? O que faz para si esta diferença (ou não?)
 5. Na sua opinião, qual o motivo que leva os séniores à natação/hidroginástica? Quais as motivações/incentivos/pessoas ou outros fatores que de alguma forma os fizeram chegar à prática desta atividade física e desportiva?
 6. De que forma esta quebra na rotina devido à situação atual os afastou da natação?
 7. Devido à pandemia, acha que muitos séniores já não regressam à natação devido á quebra na rotina? Qual o impacto que esta situação terá na vida física e emocional dos séniores? Durante esta altura contactou direta ou indiretamente com séniores que fazem hidroginástica (num estudo com alunos, ou algo semelhante) e consegue partilhar como esta alteração teve ou não significado na sua vida?
 8. Para terminar gostaria de partilhar que para este projeto estou a reunir informação sobre a teoria da autodeterminação, modelo transteorico assim como a abordar o conceito de bem-estar subjetivo, terceira idade, desporto e atividade física, pandemia.... Mais alguma teoria ou bibliografia que me possa ajudar ou recomendar?

ANEXO III- GUIÃO DE ENTREVISTA TERESA FREIRE

Guião de entrevista: Teresa Freire

Autorização para gravar a entrevista.

Apresentação e agradecimento pela disponibilidade em realizar a entrevista.

Objetivo:

O meu objetivo com esta entrevista é garantir uma maior preparação e eficácia no desenho de investigação; salvaguardar alguns aspetos fundamentais a saber junto de séniores e seus treinadores por forma a ir ao encontro de aspetos ainda não muito explorados pela literatura; salvaguardar vários elementos de análise no desenvolvimento da investigação em tempo de pandemia.

Cruzar vários pontos de vista do ponto de vista dos especialistas na academia e no terreno (orientadores, e prof. Teresa e outros agentes na Câmara).

1. Ao longo do seu percurso profissional como professora de psicologia, como começou o interesse pela investigação na área do bem-estar?
 - a. Foi já como professora universitária, ou surgiu ainda antes?
 - b. Quer explicar um pouco de como tudo começou?
2. Ao longo da investigação que tenho realizado e também da bibliografia que tenho lido que a professora escreveu, tenho dado conta que existe um enfoque para a adolescência. Existe algum motivo?
3. Professora, no que diz respeito ao bem-estar subjetivo, que variáveis tem estudado?
 - a. Como se têm comportado?

- b. De uma forma geral quais as conclusões que retira ao longo do tempo?
4. Na sua opinião, como deverá ser o papel de um profissional que interage com o individuo no âmbito da psicologia?
 - a. Algum perfil? Alguns cuidados? Algumas estratégias?
 - b. Alguma ideia preconcebida que deve ser desconstruída?
5. Professora quando começamos a pensar no bem-estar subjetivo e na relação com o individuo existe uma mudança a nível psicológico quando este conceito é trabalhado.
 - a. Qual será a melhor estratégia a adotar para trabalhar o bem-estar subjetivo com o individuo?
 - b. O comportamento do individuo altera-se de que forma?
6. Devido à situação pandémica que estamos a ultrapassar, o acompanhamento psicológico foi um tema muito falado. Qual o impacto que esta situação terá na vida psicológica e emocional do indivíduo?
 - a. A professora tem conhecimento de algum caso específico em que este acompanhamento fez toda a diferença?
7. Acha que o conceito de felicidade também se alterou/ modificou com a situação atual?
8. Para terminar gostaria de partilhar que para esta investigação estou a reunir informação sobre a teoria da autodeterminação, modelo transteorico assim como a abordar o conceito de bem-estar subjetivo, felicidade, terceira idade, atividade física, pandemia.... Há mais alguma teoria ou bibliografia que me possa ajudar ou recomendar?

ANEXO IV – CONSENTIMENTO INFORMADO ENTREVISTA SÉNIORES

No âmbito da investigação sobre “O bem-estar em séniores praticantes de atividade física regular – uma etnografia”, que tem como objetivo a realização da dissertação de mestrado de Daniela Antunes, numa articulação entre a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão com o seu projeto comunitário “Mais e Melhores Anos” e a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, assim como com a sua orientadora Teresa Dias e o coorientador Nuno Corte Real vimos pedir, enquanto intervenientes, a participação nesta investigação. O objetivo geral do estudo é realizar uma etnografia dos comportamentos físicos e psicológicos demonstrados pelos séniores praticantes de atividade física num programa comunitário municipal.

Neste momento do estudo a metodologia qualitativa está a ser usada, recorrendo ao uso de entrevistas junto da população. Assim sendo, gostaria que:

Concordasse e se disponibilizasse para participar na entrevista;

Permitisse a gravação de som e tomada de notas escritas.

Todo o material recolhido servirá unicamente para a investigação. As conclusões do estudo serão divulgadas, mas nunca as identidades dos participantes serão expostas em qualquer momento.

A investigadora

Daniela Antunes

Eu _____(nome), declaro que ouvi todas as explicações acerca do pedido feito, pude fazer todas as perguntas que necessitei, entendi as explicações que me foram dadas e é de minha livre vontade que autorizo a participação neste estudo.

Data: _____

Assinatura: _____

ANEXO V - GUIÃO DE ENTREVISTA PARTICIPANTES – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Guião de entrevista: Participantes

Autorização para gravar a entrevista.

Apresentação e agradecimento pela disponibilidade em realizar a entrevista.

Objetivo:

O objetivo desta entrevista é conhecer e caracterizar os participantes do programa “Mais e Melhores Anos”, programa comunitário de atividade física regular na vertente do desporto sénior promovido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão.

Para uma melhor perceção serão aplicadas questões relacionadas com o programa de atividade física e com o bem-estar geral dos participantes.

1. Gostaria de começar por lhe perguntar há quanto tempo frequenta o programa “Mais e Melhores Anos”.

2. O quê que o/a levou a procurar o programa de atividade física? (Iniciativa própria, conhecia alguém que já frequentava as aulas, o médico, a família...)

a. Quantas vezes por semana frequenta?

b. Quais as aulas que realiza?

3. Quando está na aula, a realizar os exercícios, o quê que sente? (sente-se feliz, sente que não consegue fazer todos os exercícios...)

4. Qual a melhor parte de frequentar o programa? O que mais gosta quando vai às

aulas?

5. Acha que o papel dos professores contribuiu para os alunos frequentarem as aulas?

6. O que o faz continuar no programa?

7. Com a pandemia e o fecho das piscinas sentiu alguma diferença:

a. Fisicamente

b. Psicologicamente

c. Foram importantes os contactos telefónicos durante a pandemia?

Porquê?

ANEXO VI – GUIÃO DE ENTREVISTA PARTICIPANTES – INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Instrumento de Avaliação: Balanço Decisional e Bem-Estar Subjetivo

Concordo ou Discordo

- a) Fazer exercício físico com regularidade dá-me mais energia para a minha família e amigos.
- b) Fazer exercício físico com alguém a ver faz-me sentir envergonhado(a).
- c) Fazer exercício físico regularmente faz-me sentir menos stressado(a).
- d) Fazer exercício físico tira-me tempo para estar com os meus amigos.
- e) Fazer exercício físico dá-me uma melhor disposição para o resto dia.
- f) Sinto-me desconfortável, ou pouco à vontade, com roupas próprias para fazer exercício físico.
- g) Fazer exercício físico regularmente faz-me sentir mais à vontade com o meu corpo.
- h) Para fazer exercício físico tive de aprender muitas coisas.
- i) Fazer exercício físico implica uma sobrecarga para as pessoas que me estão mais próximas.
- j) Fazer exercício físico regular ajuda-me a ter uma visão mais positiva da vida.
- k) “Na maioria dos aspetos, a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida”
- l) “As condições da minha vida são excelentes”
- m) “Estou satisfeito com a minha vida”
- n) “Até agora, tenho conseguido alcançar as coisas que considero importantes na vida”
- o) “Se pudesse viver a minha vida outra vez não mudaria quase nada.”
- p) “Sinto-me Inspirado(a)”
- q) “Sinto-me Culpado(a)”
- r) “Sinto-me Alerta”
- s) “Sinto-me Assustado(a)”
- t) “Sinto-me Ativo(a)”

- u) “Sinto-me Stressado(a)”
- v) “Sinto-me Entusiasmado(a)”
- w) “Sinto-me Irritado(a)”
- x) “Sinto-me Determinado(a)”
- y) “Sinto-me Receoso(a)”