

GONÇALO FILIPE PINHEIRO LOURES

**Câmara Municipal de Odivelas
Divisão de Desenvolvimento Desportivo**

HÁBITOS DESPORTIVOS DOS PRATICANTES DO PROGRAMA “CLUBE DO MOVIMENTO”

**Orientadora Tutorial: Professora Doutora Sónia Vladimira Correia
Orientadora Institucional: Dr.ª Sofia Neves**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2017**

INDÍCE

INTRODUÇÃO.....	4
1- CARACTERIZAÇÃO DO UNIVERSO DE ANÁLISE E DA AMOSTRA	6
1.1 - Universo de Análise.....	6
1.2 - Caraterização da Amostra	6
1.2.1- Sexo.....	7
1.2.2- Idade.....	8
1.2.3- Habilitações Académicas	8
1.2.4- Condição Profissional	9
1.2.5- Situação Familiar	9
1.3- Síntese: Caracterização da Amostra	10
2- O PASSADO DESPORTIVO DOS PRATICANTES DO “CLUBE DO MOVIMENTO”	11
2.1- Índice de Participação Desportiva Antes da Inscrição No Programa “Clube do Movimento”	11
2.2- Modalidades Praticadas no Passado.....	13
2.3- Âmbito da Participação Desportiva no Passado	13
2.4- Síntese: Passado Desportivo dos Inquiridos.....	14
3- PRÁTICA DESPORTIVA ATUAL	15
3.1- Participantes no Programa por Tipo de Atividade	15
3.2- Percentagem de Participantes por Número de Atividades	15
3.3- Prática de uma Nova Atividade Desportiva	16
3.4- Atividades Desportivas Pretendidas	17
3.5- Razões para a Inscrição no Programa.....	17
3.6- Melhorias Sentidas Após Inscrição no Programa.....	19
3.7- Síntese: Prática Desportiva Atual	21
4- SATISFAÇÃO FACE À OFERTA	22
4.1- Satisfação Face à Duração das Aulas	22

4.2- Satisfação Face aos Exercícios Praticados	22
4.3- Satisfação Face ao Desempenho dos Professores	23
4.5- Satisfação Face à Proximidade dos Locais de Prática.....	25
4.6- Satisfação Face ao Programa “Clube do Movimento”	25
4.7- Síntese: Satisfação Face à Oferta	27
SÍNTESE CONCLUSIVA.....	28
BIBLIOGRAFIA.....	33

INTRODUÇÃO

O desporto, ao longo das últimas décadas, tem vindo a adquirir um papel cada vez mais relevante na sociedade portuguesa. Isto deve-se, não só aos benefícios para a saúde física e mental que advêm da sua prática, como também pelo facto de que a manutenção da prática de atividade física promove o desenvolvimento das nossas capacidades sociais, facilitando a interação e comunicação interpessoal. De facto, existe mesmo um amplo consenso científico sobre o papel determinante da prática desportiva, o que despoleta um conjunto de recomendações para um envelhecimento ativo e saudável a que a Administração Central não é alheia, como também, o poder local.

Sendo pois o desporto uma atividade aconselhável à prática por parte de todos os cidadãos em virtude dos seus diversos benefícios, as autarquias locais, representantes do Estado ao nível local, possuem a responsabilidade de efetivar o direito ao desporto consagrado na Constituição da República Portuguesa (artigo 79º - Cultura física e desporto). Assim sendo, cabe pois às autarquias criar todas as condições para o acesso da população à prática desportiva.

Dado o envelhecimento da população portuguesa, e tendo em consideração o acima exposto, pressupõem-se que um dos alvos das políticas públicas de incentivo à prática desportiva seja a terceira idade e isto acontece não só pelo benefício óbvio para a saúde física, mental e psicológica desta população em particular, mas também pelo que esta prática pode representar na prevenção de situações de isolamento e solidão.

Deste modo, e cada vez mais numa lógica de proximidade à comunidade, esta franja da população tem sido alvo de políticas públicas municipais de apoio e incentivo à prática desportiva. O Concelho de Odivelas é um forte exemplo deste tipo de orientação política, não só no que diz respeito à proximidade com os seus munícipes, como também ao apoio ao envelhecimento ativo associado à atividade física.

O “Clube do Movimento” é o Programa, que teve início no ano 2000, no qual este Concelho põe em prática tendo em conta a sua preocupação efetiva com a promoção da atividade física da terceira idade. Este Programa pretende incentivar a prática do desporto sénior com o objetivo geral fundamental de melhorar a qualidade de vida desta população, mediante a oferta de um conjunto 5 atividades físicas (ginástica, caminhada, dança, boccia e karaté) e duas complementares (hidro sénior e hidro de prevenção de quedas)

O objetivo fundamental deste Programa é o da melhoria da qualidade de vida dos idosos, através do combate de situações de isolamento e da prevenção do

aparecimento de doenças. É pois um Programa destinado às pessoas residentes no concelho com 60 ou mais anos. Atualmente conta com 1448 alunos.

Posto o conhecimento pessoal deste contexto de forte empenho Câmara Municipal de Odivelas (CMO) no desenvolvimento no desporto sénior e na decorrente procura de melhoria das condições de vida desta população, a tomada de decisão pela realização de um estágio no âmbito desta problemática foi, desde logo, a opção a tomar. A realização do estágio na CMO, no âmbito deste Programa veio reforçar o interesse nesta problemática e a idealização da aceitação na implementação da realização de um estudo sobre a atividade do Programa “Clube do Movimento”, que veio efetivar a forte perceção de que o município, mais concretamente a Divisão de Desenvolvimento Desportivo da CMO estão fortemente envolvidos com esta questão em particular.

Deste modo, este relatório é o produto do estágio na Divisão de Desenvolvimento Desportivo da CMO onde, entre outros projetos que envolveram o nosso empenho, se desenvolveu um estudo sobre as atividades do Programa “Clube do Movimento”. Este estudo teve como objetivo não só ampliar o conhecimento sobre as diversas atividades desenvolvidas no âmbito do Programa como também indagar a opinião dos beneficiários sobre questões consideradas pela instituição como necessárias para a melhoria da prestação de serviços e cuidados ao munícipe sénior.

Este é um relatório que pretende sintetizar a informação obtida através da aplicação do inquérito por questionário aplicado aos utentes do Programa. É um trabalho exploratório com carácter informativo e que pretende equilibrar a capacidade de síntese e clareza com a necessidade de aplicação de um modelo de questionário curto - duas páginas - com perguntas muito claras, dirigidas e curtas. A forma de aplicação deste inquérito foi a seguinte: solicitámos aos utentes que levassem para casa para preencher e entregassem na aula seguinte.

Esta tomada de decisão pela aplicação de um inquérito por questionário muito breve prende-se com o facto de estarmos a trabalhar com uma população menos escolarizada, com pouca cultura de preenchimento de questionários e com menor grau de concentração por um período de tempo demasiado longo.

Posto isto, resta-nos dizer que foram aplicados 450 inquéritos a uma amostra representativa de um Universo composto por 1448 utentes de todas as freguesias do Concelho e que participam no Programa “Clube do Movimento”. As idades dos inquiridos estão compreendidas entre os 60 e mais anos.

1- CARACTERIZAÇÃO DO UNIVERSO DE ANÁLISE E DA AMOSTRA

1.1 - Universo de Análise

Como foi apontado anteriormente, o Universo de Análise deste relatório de estudo diz respeito aos participantes no Programa “Clube do Movimento”, projeto desenvolvido pela Câmara Municipal de Odivelas, de promoção da prática desportiva para pessoas com 60 ou mais anos. Este universo comporta um total de 1448 participantes, todos com 60 anos ou mais, dos quais 339 são homens e 1109 são mulheres.

Os utentes que fazem parte deste Programa de incentivo à prática de atividade física na terceira idade, são oriundos de todas as freguesias do município e estão diretamente envolvidos com o propósito de desenvolver uma atividade física regular.

Com base nas características do universo da população do estudo, procedeu-se à estratificação proporcional da amostra. Sendo o universo composto por 1448 utentes, estratificou-se a amostra segundo o sexo e a idade, aplicando-se a fórmula de erro da amostra para intervalos de confiança de 95%, no qual a amostra corresponde a 450 participantes. Obteve-se o valor de 1,98 de margem de erro, com um intervalo de confiança entre 0,02 e 3,94.

1.2 - Caracterização da Amostra

Para se proceder à caracterização da amostra foi feita uma análise estatística para o tratamento estatístico dos dados. Para tal foram utilizados os programas, Microsoft Excel, o Office XP, e o programa S.P.S.S. versão 20. Relativamente ao tratamento dos dados, utilizaram-se de acordo com a adequação, as seguintes operações: análise descritiva dos dados com média aritmética e desvio padrão. De modo a aferir outros resultados foram construídos índices de participação desportiva no passado, de participação competição federada, e de participação de Desporto de lazer.

As quotas para a definição da amostra foram calculadas a partir dos dados fornecidos pela Coordenadora do programa “Clube do Movimento”, com o intuito de se obter uma proporção idêntica à da população em estudo.

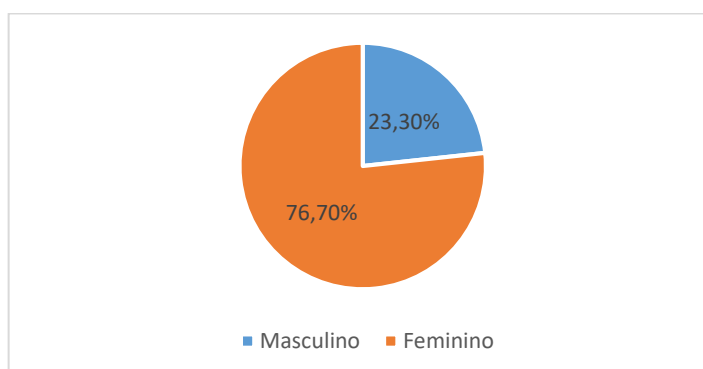
Quadro 1- Amostra desagregada por idades e segundo o sexo

Grupos de idade	População	Dimensão da amostra desagregada	Dimensão da amostra desagregada (%)
60-69 anos (feminino)	435	136	29%
70-79 anos (feminino)	564	175	38%
80 e mais anos (feminino)	110	34	8%
60-69 anos (masculino)	112	35	9%
70-79 anos (masculino)	169	52	12%
80 e mais anos (masculino)	58	18	4%
TOTAL	1448	450	100%

1.2.1- Sexo

Relativamente ao sexo, podemos constatar que a amostra do estudo contempla um maior número de mulheres em comparação com os homens participantes no Programa “Clube do Movimento” (Fig.1). A percentagem de mulheres inscritas no Programa é de 76,7%, enquanto os homens ficam-se pelos 23,3%. Esta discrepância é o reflexo da população que constitui o município de Odivelas que, como foi apresentado anteriormente, e à semelhança do resto do país, é um município com uma população idosa prevalentemente feminina. Esta maior representação das mulheres na nossa amostra, para além de reflexo disto mesmo é também reflexo do facto de as mulheres parecerem mais predispostas a integrarem atividades desportivas em idades mais avançadas.

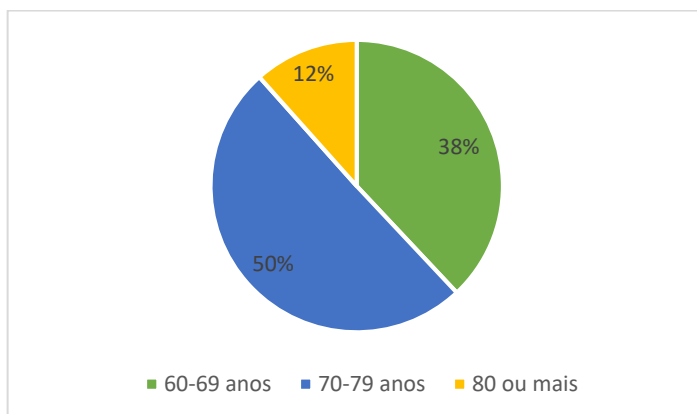
Fig.1- Participantes no Programa “Clube do Movimento” segundo o sexo



1.2.2- Idade

Centrando agora o olhar na variável idade, de acordo com a Figura 2, a faixa etária mais representada na amostra é a que se situa entre os 70 e os 79 anos (50%) logo seguida do grupo de entrevistados entre os 60 e os 69 anos (38%). A faixa etária menos representada é a que integra as pessoas com 80 ou mais anos com apenas 12%.

Fig.2 - Participantes no Programa “Clube do Movimento” segundo a idade

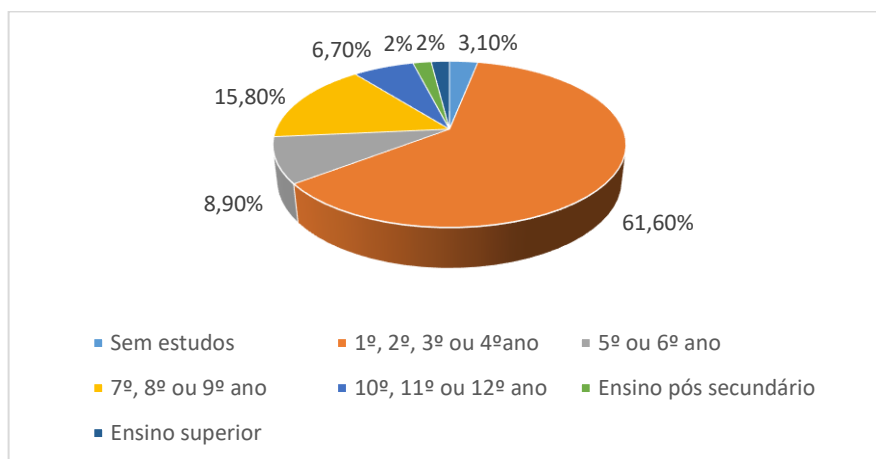


1.2.3- Habilitações Académicas

No que concerne à distribuição da nossa amostra no que diz respeito às habilitações académicas, verificamos que a grande maioria dos inquiridos possui apenas o 4º ano de escolaridade (61,6%).

Já no extremo oposto, encontramos apenas 4% da amostra, que prosseguiu os estudos após a conclusão do 12º ano (2% cada grupo).

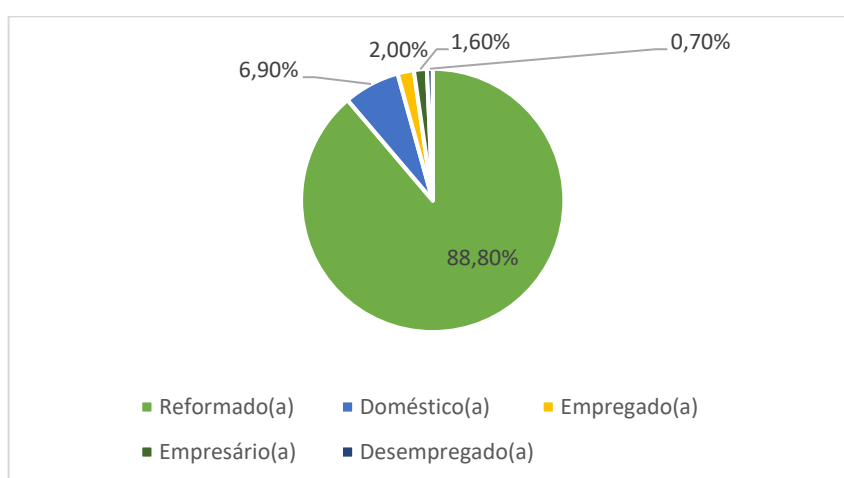
Fig. 3- Participantes no Programa “Clube do Movimento” segundo as habilitações académicas



1.2.4- Condição Profissional

Tratando-se de uma amostra de uma população que se encontra na faixa etária entre os 60 e mais anos, a esmagadora maioria dos utentes inquiridos, quase 90%, referem que se encontram reformados. Esta condição mostra-nos a importância deste Programa, uma vez que, este acaba por se constituir como um incentivo ao envolvimento desta população não só com o envelhecimento ativo como também através de uma vida mais participativa em sociedade.

Fig.4- Participantes no Programa “Clube do Movimento” segundo a condição profissional

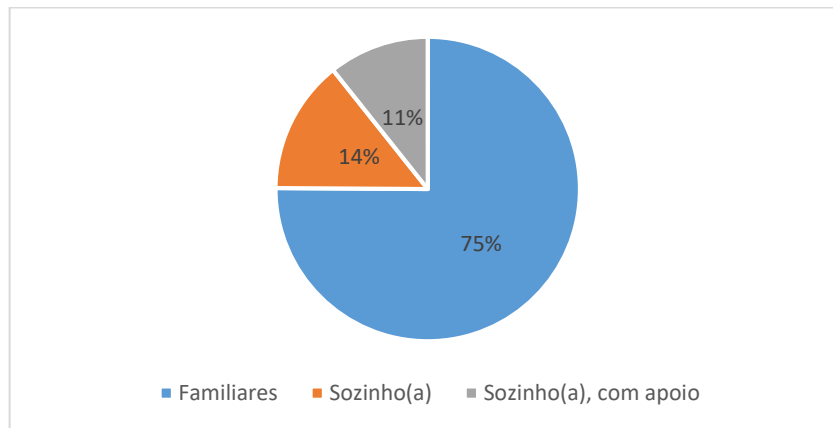


1.2.5- Situação familiar

No que se refere à situação familiar, a grande maioria afirmou que vive com familiares (75%), nomeadamente com o cônjuge e/ ou filhos. De realçar que um quarto dos inquiridos vive sozinho, sendo que dentro desta franja, 11% têm apoio familiar.

Apesar de, entre as outras percentagens, a percentagem dos participantes do Programa que vive sozinho ser a mais baixa, esta é uma questão que tem de ser levada em linha de conta, uma vez que são estes idosos que estão em maior risco de isolamento e solidão. Acresce dizer que, ainda neste caso particular, e tendo em consideração outros realizados junto da população idosa, muitos afirmam viver sozinhos com apoio familiar, mas a realidade acaba por ser algo diferente.

Fig.5- Participantes no Programa “Clube do Movimento” segundo a situação familiar



1.3- Síntese: Caracterização da Amostra

- O estudo é composto maioritariamente por mulheres, que representam aproximadamente 77% da amostra. Já os homens ficam-se pelos 23%;
- A faixa etária mais representada na amostra é a que se situa entre os 70 e os 79 anos (cerca de 50%);
- A grande maioria dos inquiridos possui apenas o 4º ano de escolaridade (61,6%);
- Cerca de 90% dos utentes inquiridos afirmou estar reformado;
- 75% dos inquiridos respondeu que vive com familiares, nomeadamente com o o cônjuge e/ ou filhos.

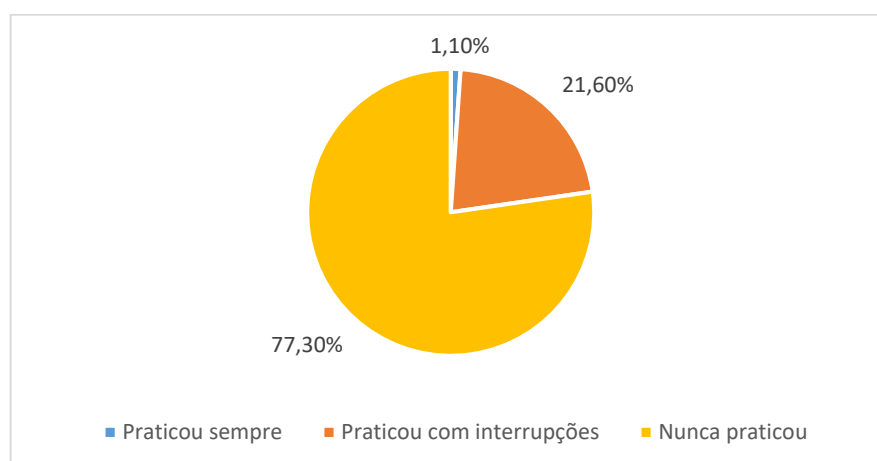
2- O PASSADO DESPORTIVO DOS PRATICANTES DO “CLUBE DO MOVIMENTO”

Este ponto relativo ao passado desportivo dos praticantes do “Clube do Movimento” é importante para o estudo uma vez que, transmite as vivências e experiências desportivas dos praticantes. Isto permite-nos, acima de tudo, perceber se os idosos integrados no Programa têm experiência na prática desportiva o que, por sua vez, possibilita de algum modo aferir se estas pessoas estão integradas neste Programa porque sempre tiveram uma “consciência desportiva” ou se foi mais tardiamente.

2.1- Índice de Participação Desportiva Antes da Inscrição No Programa “Clube do Movimento”

A maioria da amostra em estudo nunca tinha praticado desporto antes da inscrição no Programa “Clube do Movimento” (cerca de 77%). O índice de participação desportiva desta amostra fica-se pelos 22,7%. Aqui percebemos que estas pessoas só ganharam consciência da necessidade de praticar desporto muito tardiamente. Do mesmo modo, esta percentagem parece sugerir que a CMO desenvolve proximidade com esta camada etária e que o Programa tem boa divulgação junto desta franja da população.

Fig.6 – Passado Desportivo dos participantes no Programa “Clube do Movimento”

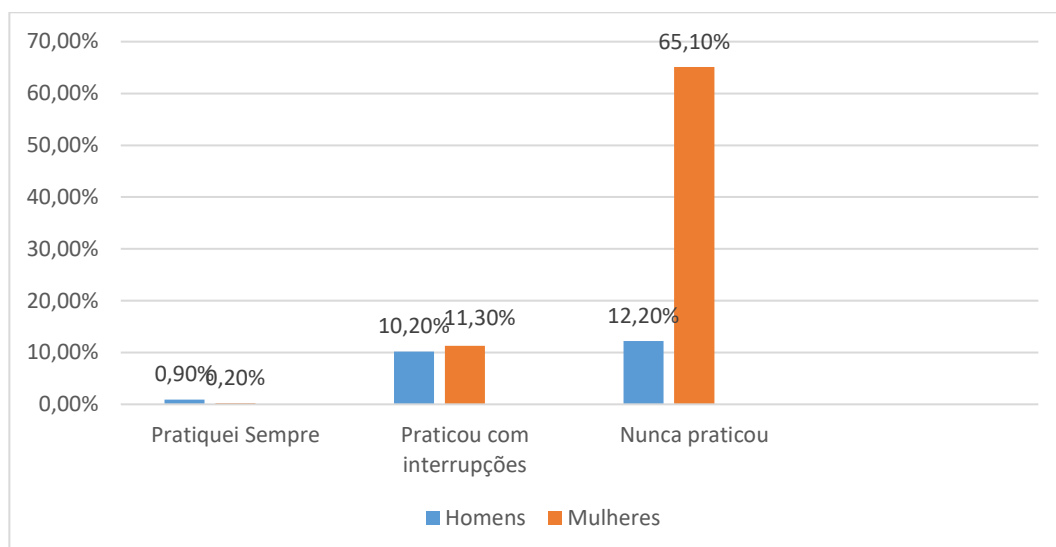


Como observado na figura 6, a grande maioria dos inquiridos nunca tinha praticado desporto até se terem inscrito no Programa “Clube do Movimento”. Este dado é extremamente significativo, uma vez que, cerca de 77% nunca tinha praticado

desporto até aos 60 anos. Assim sendo, podemos concluir que este programa vem introduzir a prática desportiva na vida da maioria dos participantes.

De salientar que, apenas 1,1 % dos inquiridos, afirmou que tem praticado sempre desporto ao longo da sua vida.

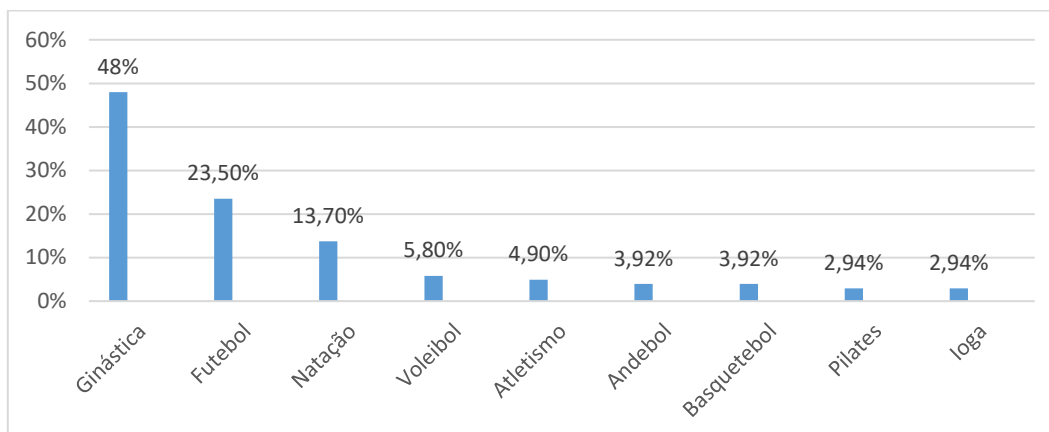
Fig.7 – Passado Desportivo dos participantes no Programa “Clube do Movimento” segundo o sexo



No seguimento dos dados obtidos na Figura 7, foi feito o cruzamento de duas variáveis: o passado desportivo e o sexo dos participantes no Programa. Assim sendo concluímos que: os homens responderam em maior número que as mulheres na opção “Praticou sempre”, verificando-se o oposto na opção “Nunca praticou”. Outro dado relevante tem a ver com o facto da percentagem de homens que respondeu “Nunca praticou” ser semelhante à soma das outras duas opções (“Praticou Sempre” e “Praticou com Interrupções”).

2.2- Modalidades Praticadas no Passado

Fig.8 – Modalidades praticadas no passado pelos participantes no Programa “Clube do Movimento”

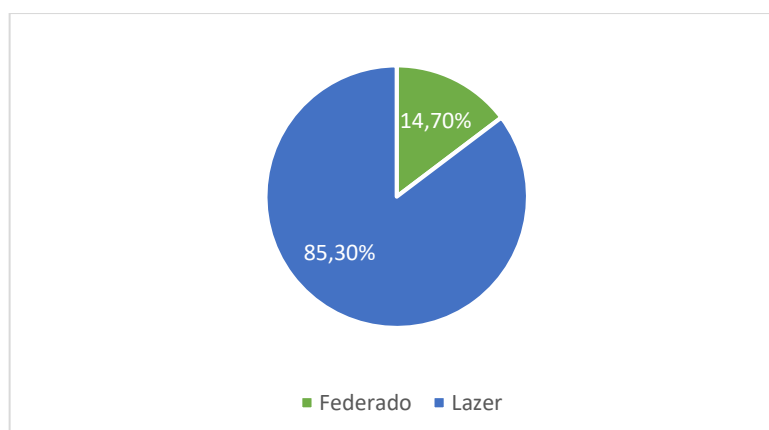


Aos inquiridos que responderam que já tinham praticado desporto antes da inscrição no Programa “Clube do Movimento”, foi-lhes questionado quais as modalidades praticadas. Ginástica, futebol e natação foram as três modalidades mais referenciadas pelos alunos.

2.3- Âmbito da Participação Desportiva no Passado

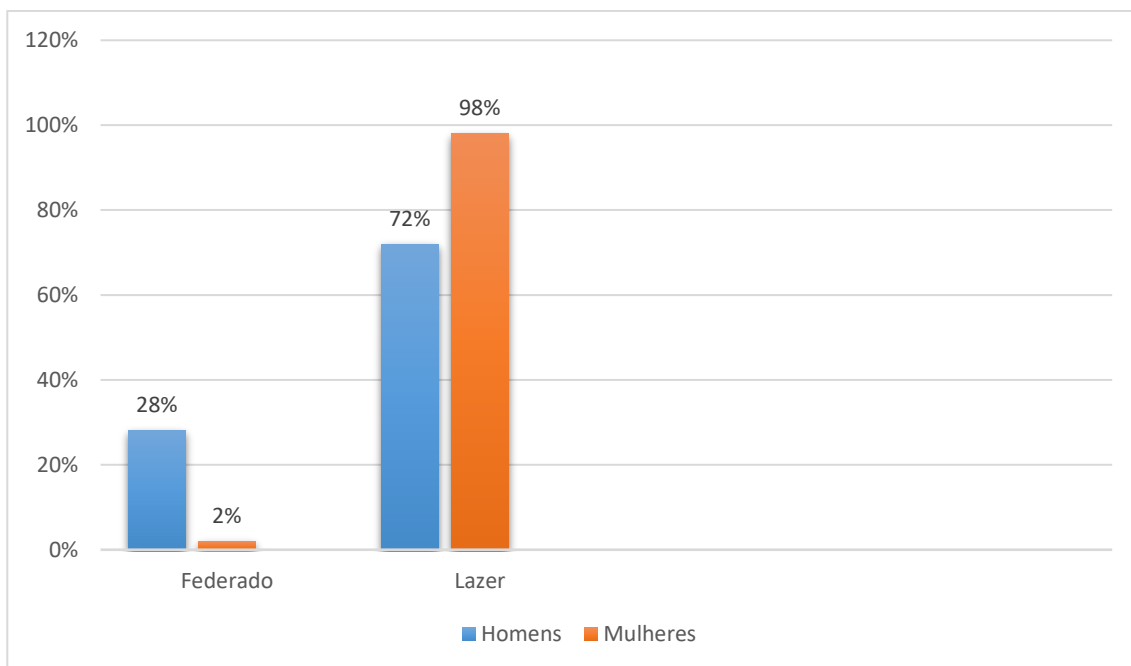
De acordo com a figura 9, dos 102 inquiridos que afirmaram que praticaram desporto no passado, a grande maioria (85%) praticava desporto no âmbito de lazer; em contraste, apenas 15% praticou desporto federado.

Fig.9- Âmbito da participação desportiva dos participantes no Programa “Clube do Movimento”



De acordo com a figura 10, tanto os homens como as mulheres optaram na sua grande maioria pela prática do desporto no âmbito de lazer. Relativamente à prática de desporto federado, 28% dos homens afirmou que já tinha praticado, já nas mulheres o número situa-se nos 2%.

Fig.10- Âmbito da participação desportiva segundo o sexo



2.4- Síntese: Passado Desportivo dos Inquiridos

- A maioria da amostra em estudo nunca tinha praticado desporto antes da inscrição no Programa “Clube do Movimento” (cerca de 77%);
- Ginástica, futebol e natação foram as três modalidades mais referenciadas pelos utentes sobre o seu passado desportivo;
- Dos inquiridos que afirmaram que praticaram desporto no passado, a grande maioria (85%) praticava desporto no âmbito de lazer;

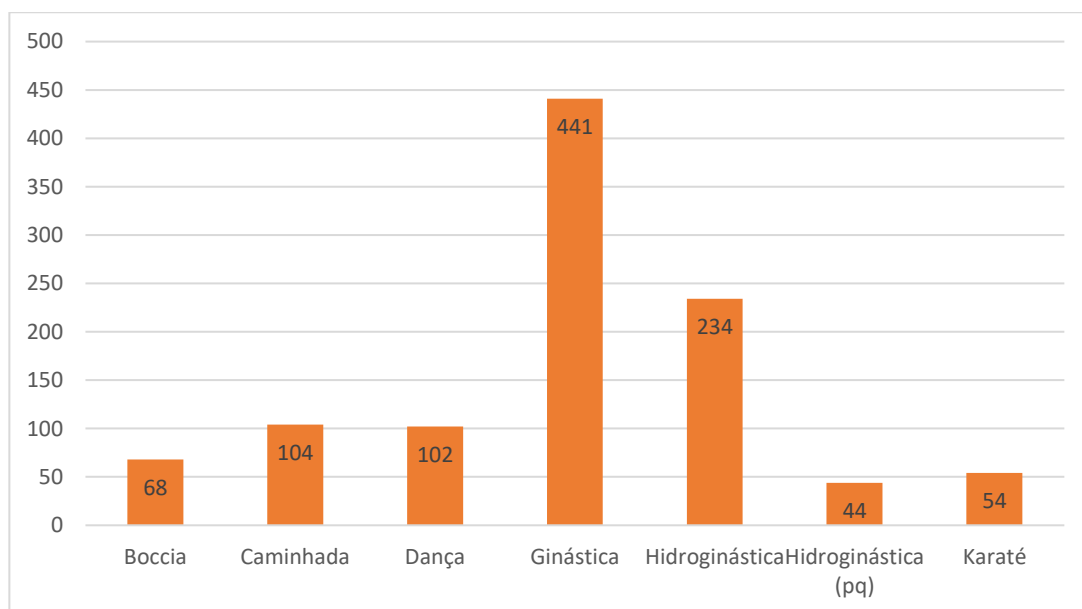
3- PRÁTICA DESPORTIVA ATUAL

Neste ponto é feita uma caracterização geral do Programa, debruçando-se esta análise nas razões que levaram os praticantes a inscreverem-se e nas melhorias que estes sentiram. Aqui o objetivo é perceber o que leva estas pessoas a praticar desporto e, com isto, ganhar consciência do tipo de necessidades destas pessoas. Mais, com a captação das melhorias sentidas com a integração no “Clube do Movimento” pode-se aferir do efeito da prática do desporto sobre os praticantes.

3.1- Participantes no Programa por Tipo de Atividade

Observando a figura 11, podemos constatar que uma larga franja dos inquiridos pratica ginástica. A segunda atividade mais escolhida pelos praticantes é a hidroginástica. Já a atividade com menos inscritos é a hidroginástica – prevenção de quedas com apenas 44 participantes no Programa.

Fig.11- Participantes no Programa “Clube do Movimento” por tipo de atividade física



3.2- Percentagem de Participantes por Número de Atividades

Com a visualização do quadro 2, concluímos que $\frac{3}{4}$ dos praticantes realizam mais do que uma atividade desportiva. 76,2% dos inquiridos estão inscritos em duas

atividades desportivas, o que significa a prática de exercício físico pelo menos 3 dias por semana, uma vez que, a maioria das atividades praticam-se duas vezes por semana. Praticar uma atividade desportiva é fundamental, no entanto, praticar duas ou mais atividades exponencia os benefícios da prática desportiva para esta faixa etária, uma vez que, convivem com outros colegas, têm o tempo mais preenchido e realizam outro tipo de exercícios/ movimentos.

Quadro 2- Percentagem de praticantes por número de atividades

Percentagem de Praticantes	Nº de atividades praticadas
100%	1
76,2%	2
39,1%	3
13,6%	4
3,8%	5

3.3- Prática de uma Nova Atividade Desportiva

Os inquiridos questionados se gostariam de praticar outra atividade desportiva que o Programa “Clube do Movimento” não contempla, responderam, na sua grande maioria, negativamente. Conforme a figura 12 indica, apenas 11,6 % respondeu que gostaria de praticar outra atividade desportiva que não se encontra no Programa.

Desta franja que pretende praticar outra atividade desportiva, a sua grande maioria são mulheres (88,4%) face aos 11,6% dos homens, como demonstra a figura 13.

Fig.12- Prática de uma nova atividade desportiva

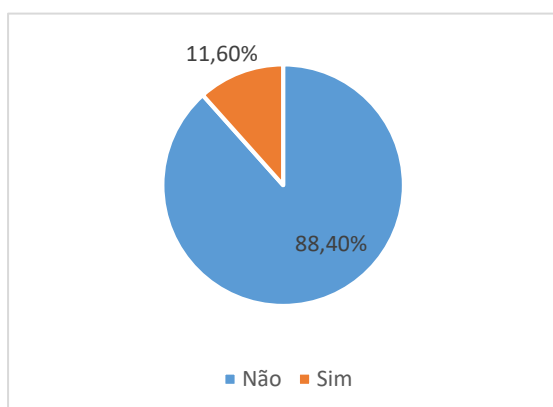
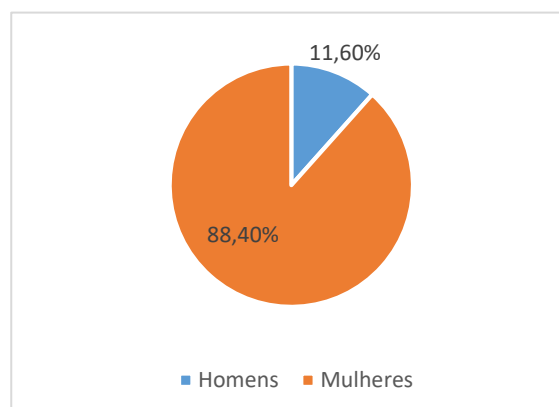


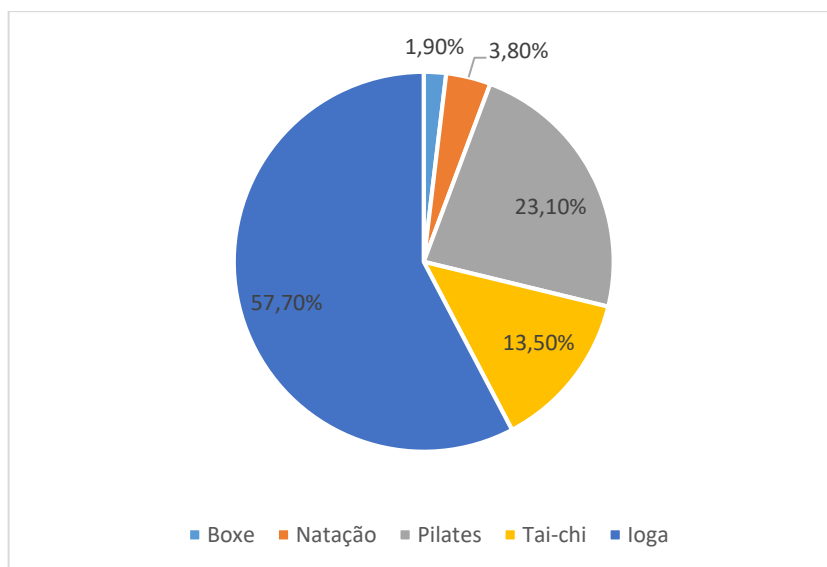
Fig.13- Pratica de uma nova atividade desportiva segundo o sexo



3.4- Atividades Desportivas Pretendidas

No que concerne às atividades desportiva pretendidas, dos 11,6 % (52 pessoas) que responderam que gostariam de praticar uma nova atividade desportiva, cerca de 57% indicou o ioga como a modalidade no topo das preferências. Modalidades como pilates, tai-chi, natação e boxe foram também referidas pelos praticantes.

Fig.14- Atividades desportivas pretendidas pelos participantes do Programa “Clube do Movimento”



3.5- Razões para a Inscrição no Programa

Relativamente às razões justificativas para a inscrição dos inquiridos no Programa “Clube do Movimento”, devemos destacar duas: possibilidade de conviver e divertir-se e melhoria das condições de saúde (níveis de colesterol; glicemia; tensão arterial; entre outros). A razão com menor expressão diz respeito à imagem corporal, tal como se observa na Figura 15.

Fig.15- Razões para a inscrição no Programa “Clube do Movimento”

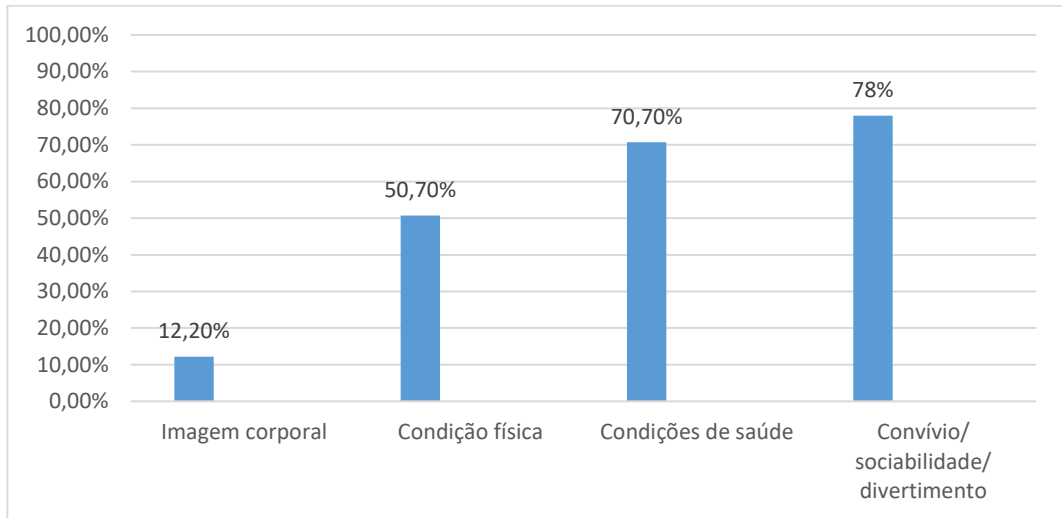
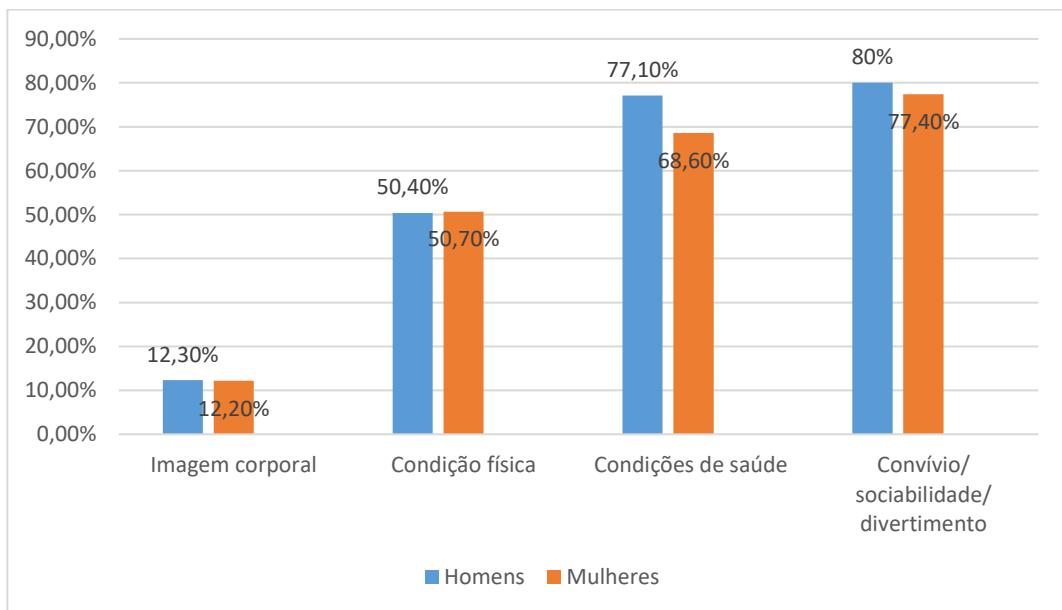


Fig.16- Razões para a inscrição no Programa, segundo o sexo

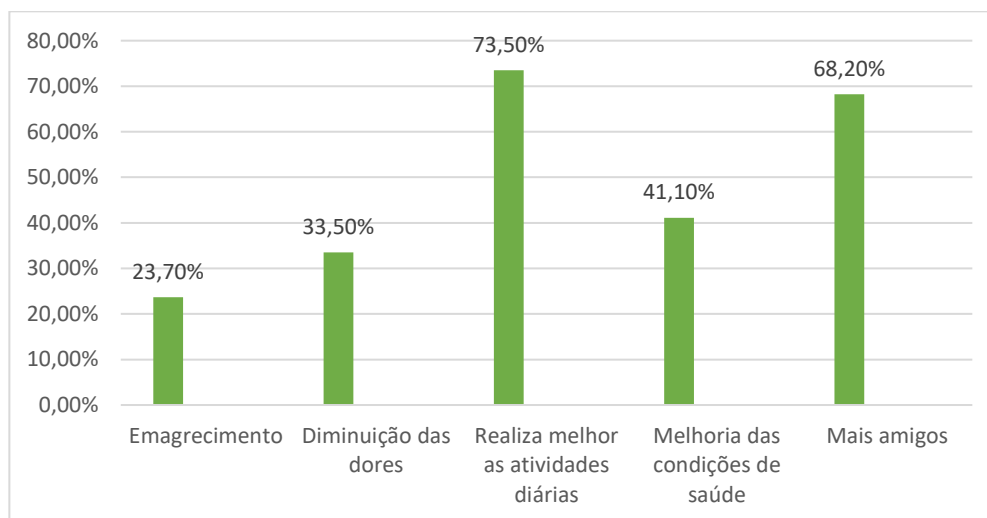


O gráfico acima representado vem demonstrar que a principal razão, tanto para homens como mulheres, se terem inscrito no Programa foi a possibilidade de conviverem com outras pessoas.

3.6- Melhorias Sentidas Após Inscrição no Programa

Quando questionados sobre as melhorias que sentiram após terem entrado no Programa “Clube do Movimento”, a opção mais vezes indicada pelos inquiridos foi “consigo realizar melhor as atividades diárias” (73,5%). Outra opção também referida pela maioria foi “tenho mais amigos” (68,2%).

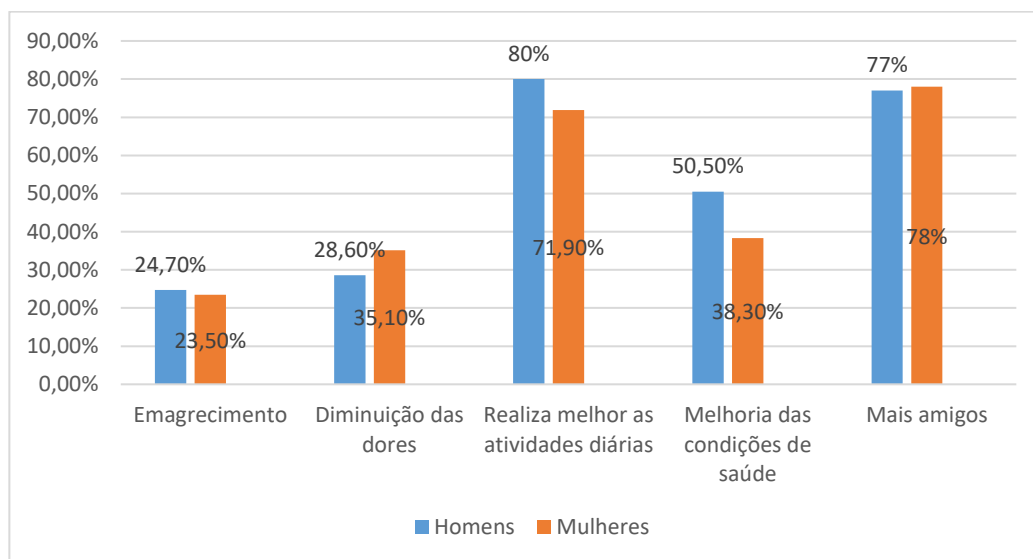
Fig.17- Melhorias sentidas após inscrição no Programa



Podemos pois concluir da análise destes resultados que este Programa tem um impacto positivo nas pessoas que fazem parte deste Programa não só ao nível físico (motor), como também na criação e desenvolvimento de redes de sociabilidade (psicológico e emocional). Esta conclusão vai de encontro a dois dos objetivos centrais do Programa apontados no site da CMO que é “ (...) a melhoria da condição física e o combate ao isolamento”.

No gráfico da figura 18, verificamos algumas diferenças quando analisamos as melhorias sentidas em função do sexo do participante. Enquanto que a melhoria mais indicada pelos homens foi “Realiza melhor as atividades diárias”, as mulheres por seu turno indicaram que têm “Mais amigos”.

Fig.18- Melhorias sentidas após inscrição no Programa segundo o sexo



Segundo o quadro 3 relativa às melhorias sentidas pelos participantes tendo em conta o local de prática, podemos retirar algumas conclusões: a opção mais indicada em 8 locais de prática foi “Tenho mais amigos” e nos restantes locais foi “Realiza melhor as atividades diárias”. Relativamente à opção menos indicada, na grande maioria dos locais de prática a resposta foi “Emagrecimento”, à exceção da Feira do Silvado e de Famões onde surge “Diminuição das Dores”.

Quadro 3 - Melhorias sentidas após inscrição no Programa segundo o local de prática

Local de Prática	Opção mais indicada	Opção menos indicada
PMBO – FS	Mais amigos	Emagrecimento
FS - PMBO	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
Polivalente	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
PMO	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
FS	Mais amigos	Diminuição das dores
Póvoa	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
Olival	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
Caneças	Mais amigos	Emagrecimento
Ramada	Mais amigos	Emagrecimento
PMSB	Mais amigos	Emagrecimento
AMVP	Mais amigos	Emagrecimento
Pontinha	Mais amigos	Emagrecimento
Famões	Mais amigos	Diminuição das dores

3.7- Síntese: Prática Desportiva Atual

- A grande maioria dos inquiridos pratica ginástica. A segunda atividade mais praticada é hidroginástica;
- Cerca de 75% dos praticantes praticam mais do que uma atividade desportiva;
- Apenas 11,6 % respondeu que gostaria de praticar outra atividade desportiva que não se encontra no Programa;
- Do grupo dos inquiridos que respondeu que gostaria de praticar uma nova atividade desportiva, cerca de 57% indicou o ioga como a modalidade no topo das preferências;
- As duas principais razões para a inscrição no Programa são: possibilidade de conviver/divertir-se e melhoria das condições de saúde;
- A principal melhoria sentida após inscrição no Programa é: “consigo realizar melhor as atividades diárias” (73,5%);

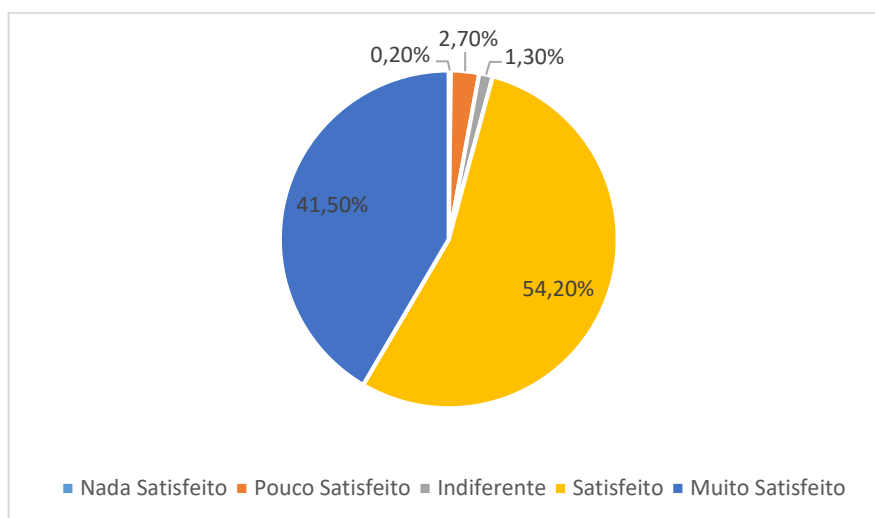
4- SATISFAÇÃO FACE À OFERTA

A satisfação face à oferta é um dos tópicos mais importantes deste trabalho. Esta questão constitui-se como central não só por se fundar como um dos objetivos estabelecidos para a concretização deste estudo, de levantamento dos níveis de satisfação junto dos participantes no Programa “Clube do Movimento”, como também porque se trata de auscultar a comunidade e, com isso, possibilitar a concretização do propósito de prestação de um serviço que vise cada vez mais a criação de mais e melhores condições para o envelhecimento ativo dos seus munícipes.

4.1- Satisfação Face à Duração das Aulas

Assim sendo, no que diz respeito à satisfação da duração das aulas, após a observação da Figura 19, constatamos que cerca de 95% dos inquiridos estão, no mínimo, satisfeitos com a duração das aulas do Programa “Clube do Movimento”.

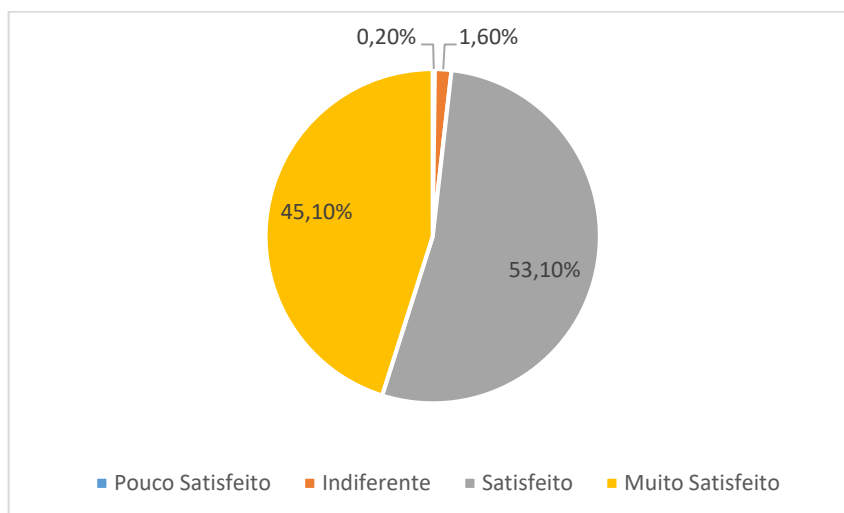
Fig.19- Satisfação face à duração das aulas



4.2- Satisfação Face aos Exercícios Praticados

De acordo com a figura 20, mais de 95 % dos inquiridos estão satisfeitos ou muito satisfeitos com os exercícios realizados nas aulas do Programa “Clube do Movimento”.

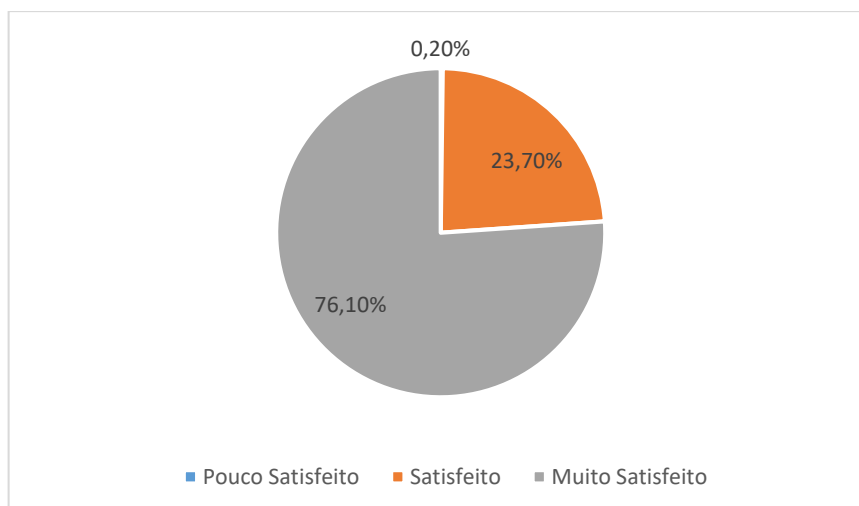
Fig.20- Satisfação face aos exercícios



4.3- Satisfação Face ao Desempenho dos Professores

Relativamente à satisfação dos alunos para com os professores, concluímos que grande parte dos inquiridos afirmam que estão satisfeitos ou muito satisfeitos com os professores. De destacar, os 76,1% referentes ao Muito Satisfeito.

Fig.21- Satisfação face ao desempenho dos professores

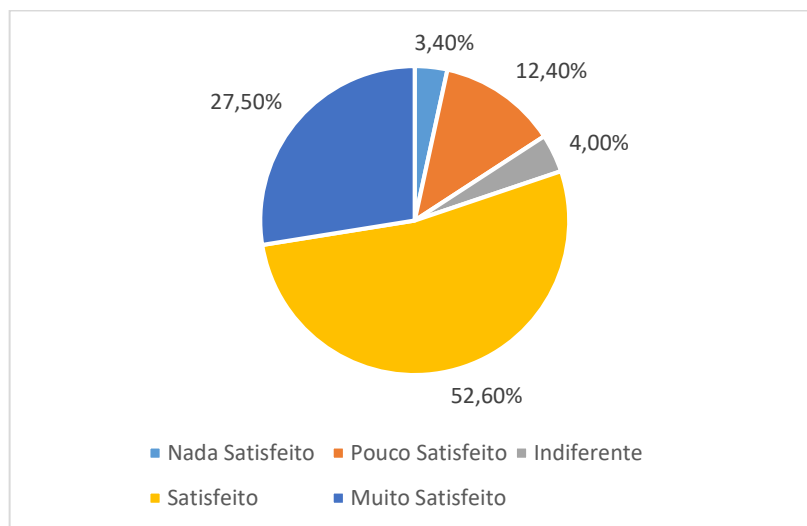


4.4- Satisfação Face à Higiene das Instalações

Observando a figura 22, podemos constatar que a maioria dos inquiridos está satisfeita ou muito satisfeita com a higiene as instalações. No entanto, comparando este

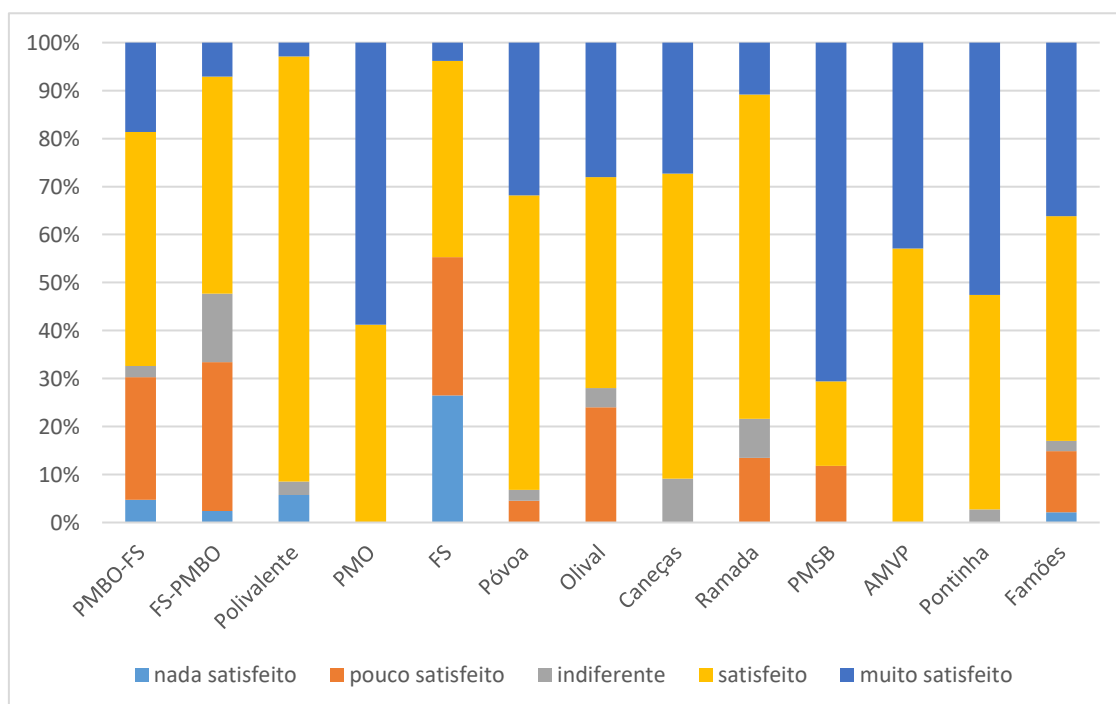
item com os restantes, concluímos que a percentagem de pessoas que não se encontra satisfeita é superior.

Fig.22- Satisfação face à higiene das instalações



Tendo em conta o número de respostas negativas no gráfico anterior, decidimos aprofundar a análise face aos locais de prática. De acordo com o gráfico abaixo representado, os núcleos melhores avaliados são: Pontinha, Caneças, PMO e AMVP: No sentido inverso, os que recebem maior reprovação face à higiene das instalações são: PMBO-FS, FS-PMBO e FS.

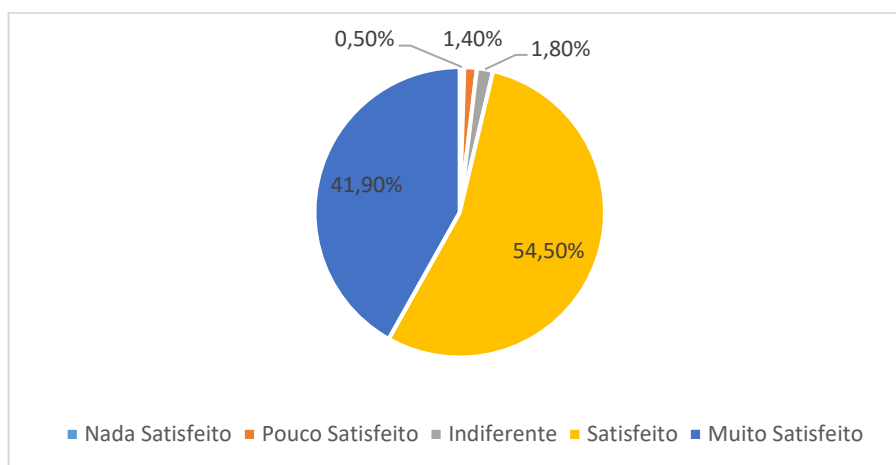
Fig.23- Satisfação face à higiene das instalações de acordo com o núcleo



4.5- Satisfação Face à Proximidade dos Locais de Prática

Quando questionados sobre a proximidade dos locais de prática, cerca de 95% afirmou que se encontra satisfeito ou muito satisfeito. Concluímos assim que, o município dispõe de instalações para a prática do desporto devidamente localizadas e de fácil acesso para os cidadãos.

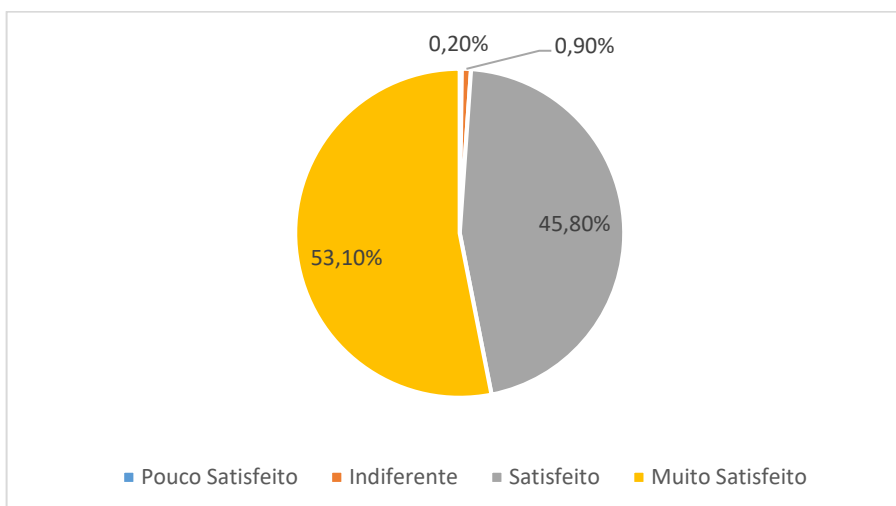
Fig.24- Satisfação face à proximidade dos locais de prática



4.6- Satisfação Face ao Programa “Clube do Movimento”

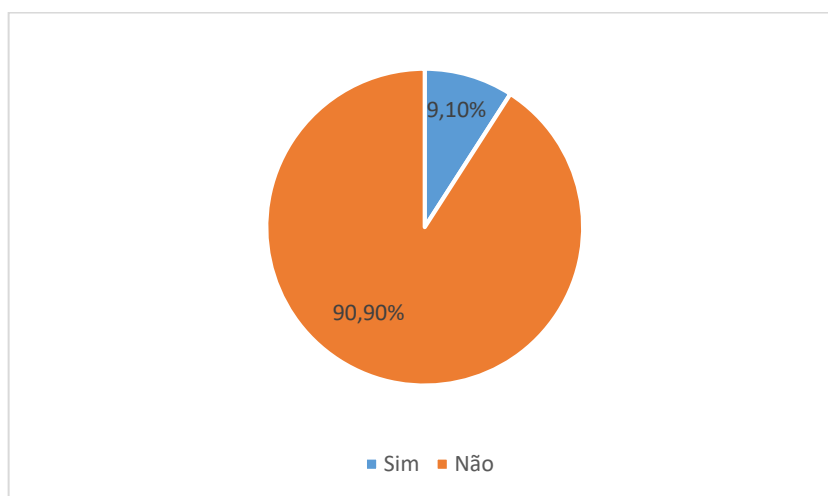
No final deste tópico, foi questionado aos inquiridos sobre o grau de satisfação relativamente ao Programa “Clube do movimento” na sua generalidade, e as respostas não podiam ser mais elucidativas: 45,8% indicou estar satisfeito, enquanto que 53,1% afirmou estar muito satisfeito, como mostra o gráfico da Figura 25.

Fig.25- Satisfação face ao Programa “Clube do Movimento”



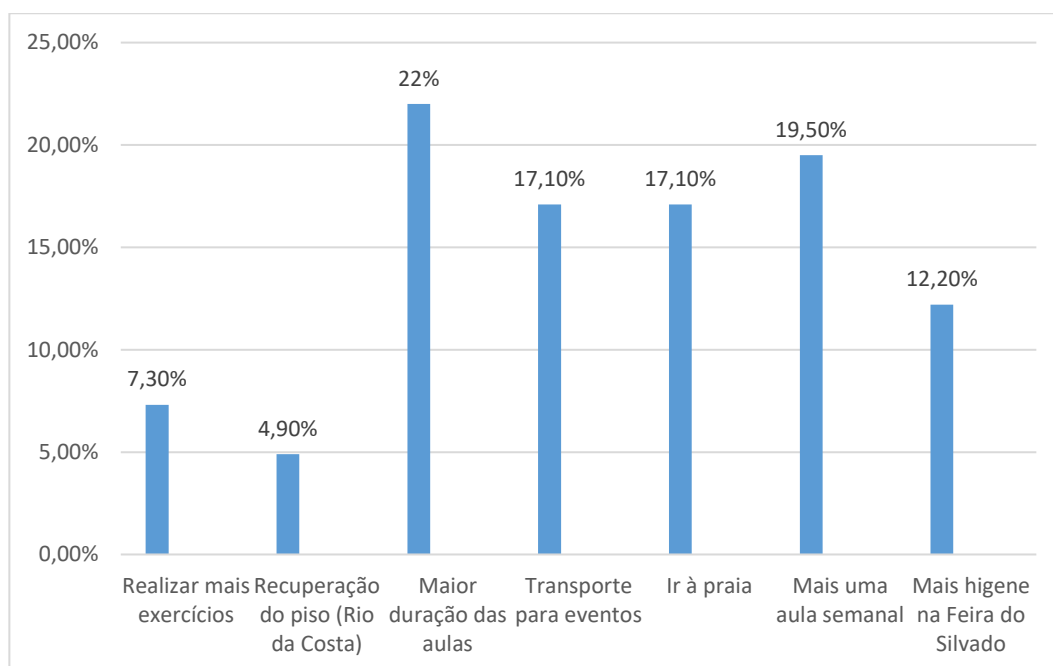
Após questionarmos os utentes sobre a sua satisfação relativamente ao Programa “Clube do Movimento”, quisemos saber se estes gostariam de ver aplicada alguma melhoria no seu conteúdo. No entanto, apenas 9% respondeu afirmativamente a esta questão (Figura 26). Este gráfico permite-nos perceber que o grau de satisfação com o Programa, suas iniciativas, atividades e modalidades propostas são amplamente aceites pelos praticantes e poucos são os que propõem algum tipo de alteração.

Fig.26- Opinião sobre a necessidade de implementação de melhorias no Programa “Clube do Movimento”



Apesar da baixa percentagem de respostas onde se afirma a necessidade de implementação de melhorias no Programa, de acordo com a Figura 27, podemos perceber que as melhorias mais indicadas dizem respeito à necessidade de: maior duração das aulas (22%) e mais uma aula semanal (19,5%). Estas propostas permitem perceber que a possível insatisfação demonstrada diz apenas respeito à vontade dos participantes no Programa de ampliar a sua participação nas atividades.

Fig.27- Melhorias propostas pelos participantes a serem implementadas no Programa “Clube do Movimento”



As melhorias apontadas como necessárias a ser implementadas no Programa estão associadas, na nossa opinião, ao que a prática desportiva incentiva: mais atividade e maior envolvimento com a saúde e bem-estar advindos da própria atividade desportiva. Isto quer dizer, acima de tudo, que este Programa está a ser altamente eficaz e a ter bastante sucesso na sua génese: estimular o gosto pela atividade física.

De destacar que, embora a opção “Ir à praia” surja como uma das opções mais respondidas pelos inquiridos, esta não deverá ser considerada num programa de exercício físico, tanto pelo objetivo da atividade como pela sazonalidade da mesma. Esta opção é da competência de outra Unidade Orgânica da CMO.

4.7- Síntese: Satisfação Face à Oferta

- Cerca de 95% dos inquiridos estão, no mínimo, satisfeitos com a duração das aulas do Programa “Clube do Movimento”;
- Mais de 95% dos inquiridos encontra-se satisfeito ou muito satisfeito com os exercícios praticados nas aulas;
- A maioria (76,1%) está muito satisfeita com os professores do “Clube do Movimento”;

- Comparativamente com os restantes pontos, a higiene das instalações é a que recebe menos respostas satisfatórias. Os núcleos que recebem reprovação face à sua higiene são: PMBO-FS, FS-PMBO e FS;
- A proximidade dos locais de prática é, também, aprovada pela larga maioria dos inquiridos;
- O Programa “Clube do Movimento”, na sua globalidade merece uma avaliação muito positiva. 45,8% indicou estar satisfeito, enquanto que 53,1% afirmou estar muito satisfeito;
- Apenas 9% afirmou que gostaria de ver introduzidas melhorias no Programa “Clube do Movimento”. As melhorias mais referidas foram: maior duração das aulas (22%) e mais uma aula semanal (19,5%).

SÍNTESE CONCLUSIVA

Face aos diversos benefícios associados à prática desportiva, é recomendado que o desporto faça parte da vida de todos os cidadãos, independentemente da idade ou sexo. Esse aspeto não é descurado pela Câmara Municipal de Odivelas, que através da Divisão de Desenvolvimento Desportivo desenvolve um conjunto de Programas e iniciativas desportivas para os seus concidadãos. De facto, hoje em dia, proporcionar um envelhecimento com qualidade constitui um dos desafios presentes na nossa sociedade e a CMO tem vindo a desenvolver uma intervenção cada vez mais consciente, integrada, e continuada, junto da população sénior do Concelho.

Posto isto, foi então elaborado este estudo com o objetivo de aferir os hábitos desportivos, o grau de satisfação dos participantes com o Programa “Clube do Movimento” e o tipo de atividades que gostariam de ver integradas neste tipo de iniciativa de apoio ao envelhecimento ativo. Todos os participantes deste Programa têm 60 ou mais anos, o que significa que o estudo incide sobre uma população de grandes singularidades: situações de isolamento, baixos rendimentos, poucas habilitações académicas e o estado de saúde débil.

Tendo em conta os resultados obtidos, constata-se que a maioria dos participantes inscritos no Programa são do sexo feminino (76%). Na nossa opinião, estes valores assentam no facto da população idosa do concelho de Odivelas ser predominantemente feminina, o que vai de encontro ao divulgado pelo Instituto Nacional de Estatística (INE¹) que aponta que a população masculina corresponde a 11682 indivíduos, enquanto a população feminina atinge as 15858 habitantes.

Relativamente à idade, decidimos criar três grupos etários: 60-69 anos; 70-79 anos; 80 ou mais anos e concluímos que é a faixa dos 70 anos a mais representada (50%).

Sobre as habilitações académicas dos inquiridos pertencentes à amostra, estes apresentam um baixo nível de escolaridade, no qual a maioria (61,6%) apresenta apenas o 4º ano de escolaridade. Este fato não é alheio às difíceis condições sociais e económicas vividas por estes indivíduos na sua infância, que foram “obrigados” a prescindirem da escola para ingressarem cedo no mundo do trabalho.

Em relação à situação familiar, concluímos que 75% dos inquiridos vivem acompanhados pelos familiares, nomeadamente com o cônjuge e/ ou filho (s). Outro dado importante a reter é relativo aos inquiridos que vivem sozinhos e sem apoios, que

¹ https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&menuBOUI=1370&xlang=pt
acedido em 17/03/2017

representam 14%. Foram questionados sobre quais as instituições que ofereciam apoio, no entanto, a segurança Social foi a única resposta apresentada.

Passando agora para o passado desportivo dos praticantes do Programa “Clube do Movimento”, constatamos que 77% dos inquiridos nunca tinha praticado desporto antes dos 60 anos, sendo nas mulheres este dado muito superior quando comparado com os homens. Este valor percentual é bastante preocupante pois demonstra que durante cerca de 60 anos, os inquiridos não puderam usufruir da prática desportiva e dos seus consequentes benefícios. Por contraponto, vem acentuar a importância que o Programa “Clube do Movimento” teve para os mesmos.

Dos restantes 23% que afirmaram já terem praticado desporto no passado, apenas 1,1% praticou sempre desporto ao longo da sua vida. As modalidades mais referidas pelos participantes foram: ginástica, futebol e natação. Este grupo de inquiridos ao longo da sua vida privilegiou a prática de desporto no âmbito de lazer, quando comparado com a prática de desporto federado, no qual apenas 15% respondeu afirmativamente. Se observarmos estes dados em relação ao sexo, constatamos que apenas 2% das mulheres praticou desporto de competição.

Estes valores são reflexo da falta de cultura desportiva existente no nosso país. E embora os dados atualmente sejam um pouco mais positivos, Portugal mantém-se como um dos países da União Europeia com níveis mais baixos de prática de atividade física.

Centrando a atenção na prática desportiva atual dos inquiridos, que representa as atividades desportivas praticadas no Programa “Clube do Movimento”, concluímos que a ginástica e a hidroginástica são as que se encontram no topo das preferências dos participantes. Esta conclusão pode ser justificada com o fato destas duas atividades desportivas terem sido as primeiras a surgirem no Programa e que permanecem as únicas desde a existência do Programa.

Outro dado interessante está relacionado com a percentagem de praticantes por número de atividades, no qual 76,2% dos inquiridos encontra-se inscrito em duas ou mais atividades. Este valor vem demonstrar que a oferta existente no Programa é variada, permitindo aos alunos das atividades desportivas deste Programa não estarem cingidos a apenas uma atividade e, por consequência, exponenciar os benefícios da prática da atividade física.

Podemos também concluir que a grande maioria dos inquiridos está satisfeita com a oferta existente no Programa “Clube do Movimento”, sendo que apenas 11,6% respondeu que gostaria de praticar outra atividade desportiva que não está presente neste Programa. Ioga (57,7%) e Pilates (23,1%) foram as modalidades mais expressas

pelos inquiridos. Acresce ainda que um número significativo desta franja que não se encontra totalmente satisfeita com a oferta são mulheres (88,4%).

Em relação às principais razões que levaram os inquiridos a inscreverem-se neste Programa, constatamos que são: a possibilidade de conviverem e divertirem-se (78%) e melhorarem as suas condições de saúde (70%). Importa destacar o papel socializador que este tipo de programas têm na vida destas pessoas, pois nestas idades as ocupações já são poucas ou nenhuma, sendo as aulas uma possibilidade destes conviverem não só com os colegas como com os professores.

As melhorias sentidas assinaladas pelos inquiridos com maior frequência foram: “consigo realizar melhor as atividades diárias” (73,5%) e “tenho mais amigos” (68,2%). As mulheres privilegiaram a opção “Tenho mais amigos” (78%), enquanto que os homens destacaram a opção “consigo realizar melhor as atividades diárias” (80%).

Assim concluímos através da análise destes resultados que este Programa tem um impacto positivo nas pessoas que fazem parte deste Programa não só ao nível físico (motor), como também na criação e desenvolvimento da socialização.

Outro ponto que mereceu a nossa atenção no inquérito foi o grau de satisfação (fixado entre o Nada Satisfeito e o Muito Satisfeito) relativo a diversos pontos: a duração das aulas; os exercícios realizados nas aulas e a sua variedade; a relação com os professores; a higiene das instalações e a proximidade dos locais de prática.

No concerne à duração das aulas; aos exercícios realizados nas aulas e a sua variedade; à relação com os professores e à proximidade dos locais de prática, as respostas não são surpreendentes. Mais de 90% respondeu que se encontra Satisfeito ou Muito Satisfeito.

Já no que se refere à higiene das instalações a percentagem de inquiridos que estão insatisfeitos é maior. Posto isto, pretendemos verificar quais as turmas onde se observa uma maior insatisfação. PMBO-FS (30%), FS-PMBO (33%) e FS (55%) são os núcleos onde existe uma maior insatisfação face à higiene.

Por último quisemos aferir qual o grau de satisfação face ao Programa “Clube do Movimento” na sua globalidade, sendo as respostas esclarecedoras: Satisfeito (45,8%) e Muito Satisfeito (53,1%). Estes valores vêm confirmar que o Programa vai ao encontro das expectativas dos participantes e, que toda a equipa pertencente ao Programa “Clube do Movimento” não descarta de qualquer pormenor.

Após questionarmos sobre a sua satisfação, demos a oportunidade destes referirem melhorias que gostariam de ver aplicadas no Programa “Clube do Movimento”. Apenas 9% respondeu que gostaria de introduzir uma determinada melhoria. As melhorias mais vezes expressas foram: maior duração das aulas e mais uma aula semanal.

Este relatório foi redigido com o objetivo central de identificar as necessidades e desejos dos munícipes seniores integrados no Programa “Clube do Movimento”. Tendo em consideração os dados acima revelados, este Programa mostrou relevância e responde de forma eficaz e efetiva às necessidades e preferências dos participantes que dele usufruem. A inclusão do idoso na comunidade não é descurada e, com a promoção de ações conjuntas deste Programa com outras iniciativas municipais, reconhecemos, cada vez mais, a sua importância e a contribuição efetiva para o bem-estar dos idosos deste Concelho.

A Organização Mundial da Saúde define Envelhecimento Ativo como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”². O Programa “Clube do Movimento” mostra cumprir de modo bastante satisfatório e real o objetivo do envelhecimento ativo que é: “aumentar a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados”³.

² In <http://www.cm-odivelas.pt/index.php/portal-senior-saber-envelhecer>. Página consultada em junho de 2017, e voltada a aceder em outubro de 2017. Citação feita pelo site com a referência: (Cf. WHO. Active Ageing, A Policy Framework. A contribution of the WHO to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April, 2002)

³ Idem

Bibliografia

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2011) Censos de 2011, XV Recenseamento Geral da População (resultados provisórios).

Constituição da República Portuguesa. 3ª Edição: Lisboa.

Sites consultados:

<http://www.cm-odivelas.pt/index.php/desporto#clube-do-movimento>

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&mnuB

<http://www.cm-odivelas.pt/index.php/portal-senior-saber-envelhecer>.

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&menuBOUI=1370&xlang=pt