

Opinião

(H)À Educação

Rui Neves *
rneves@ua.pt



Pode a atividade física contribuir para a qualidade de vida das pessoas idosas?

No atual quadro de envelhecimento da sociedade portuguesa, o nosso olhar sobre a natureza desses processos deve ser mais cuidado e atento. Portugal será um dos países mais envelhecidos da Europa nos próximos anos. A esperança média de vida tem aumentado. O número de pessoas idosas centenárias encontra-se em progressivo crescimento. Estes factos constituem-se como alertas acerca da forma como deveremos olhar para o processo de envelhecimento em termos individuais e coletivos. Não na perspectiva exclusivamente quantitativa, mas também qualitativa. Importa pensar como poderemos viver mais tempo, com saúde, qualidade de vida e bem-estar. O que poderemos fazer para termos pessoas idosas mais felizes nesta fase da vida? A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem-se batido junto dos países pela expansão do conceito de Envelhecimento Ativo (EA) assente em vários pilares (Saúde,

Participação e Segurança) que podem ter expressão diferenciada face a cada contexto social. O EA rejeita o processo de envelhecimento como uma fase do desenvolvimento humano caracterizado pela passividade da pessoa idosa. Ele apela a uma atitude de participação ativa na sociedade, de acordo com as capacidades de cada um. Ser idoso não implica ser inativo. Um EA que deve ser entendido como um processo individual e marcado pela subjetividade no que a cada pessoa idosa se refere, já que cada pessoa envelhece de forma distinta e diferenciada. Neste sentido, o EA integra uma componente de inserção da Atividade Física (AF) no quotidiano de vida da pessoa idosa. De forma contínua e expressiva, os benefícios de uma vinculação à prática regular de AF pelas pessoas idosas têm vindo a ser evidenciados pela investigação. Desde os benefícios mais imediatos ao nível do bem-estar e prazer pela prática de AF até ao combate das doenças degenerativas através de AF de carácter predominantemente aeróbico. O próprio contexto de realização e organização das várias AF estimulam o convívio social e combatem uma das grandes questões do processo de envelhecimento, que é o isolamento social. A vinculação das pessoas idosas à AF é um garante da sua mobilidade que lhes permite não só satisfazer necessidades da vida diária como manter e fortalecer as suas redes sociais pelo conjunto de interações que lhe proporciona. De acordo com as características de cada

pessoa, importa que a ação, a mobilidade e uma qualquer AF regular façam parte do seu quotidiano pessoal. Não estão em causa níveis de intensidade de esforço físico, exercícios com níveis mínimos de carga. Hoje, sabemos que uma simples caminhada desencadeia benefícios vários que importa preservar em nome da qualidade de vida, do bem-estar e da saúde de cada pessoa idosa.

A situação de maior ou menor autonomia de cada pessoa idosa conduz a escolhas diferenciadas de envolvimento em práticas de AF. Uma pessoa idosa institucionalizada estará mais dependente dos programas de AF proporcionados pela sua instituição. Por outro lado, alguém com algum nível de autonomia no seu dia-a-dia pode ter um leque mais amplo de escolhas em termos de participação em AF (ex: caminhadas diárias com os vizinhos, frequência autónoma de um ginásio, frequência de uma classe de ginástica, frequência de sessões de hidroginástica, etc.). Numa lógica de EA, a vinculação da pessoa idosa a práticas de AF deve estar condicionada pelo prazer e gosto proporcionados por essa prática, bem como ajustadas às capacidades individuais de cada um. As escolhas e as opções são fundamentais para garantir a continuidade da prática regular de AF. Nem todas as pessoas idosas realizam as mesmas AF com igual duração ou intensidade. O primado do prazer da AF deve ser preservado e promovido. A AF nesta fase da vida tem tantos mais benefícios quanto

melhor cada um se sente quando a pratica. Não sendo a AF o “elixir da juventude” dos tempos modernos, ela é, com certeza, uma forma de envolvimento e participação com benefícios individuais e coletivos ao nível da saúde de cada participante. Ninguém estará à procura de um novo campeão, mas todos estamos preocupados com um envelhecimento ativo pautado por elevados níveis de saúde coletiva. ◀

* Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores (CIDTFF) da Universidade de Aveiro

Artigo escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

”

Uma simples caminhada desencadeia benefícios vários que importa preservar em nome da qualidade de vida, do bem-estar e da saúde de cada pessoa idosa

Para poupar não basta ganhar

Cristina Peginho
Professora do ISCA - Universidade de Aveiro



Chegámos a 31 de outubro e o calendário marca um dia especial... Não, não é ao ritual do “doçura e travessura” a que me refiro, mas sim ao Dia Mundial da Poupança!

A ideia de criar uma data para a promoção da poupança surgiu no 1.º Congresso Internacional de Economia, realizado em Milão em 1924. Em Portugal, este dia só é assinalado de forma assídua desde 1969, ano que anunciava mudanças e uma altura em que algumas mentes nacionais começavam a antever a necessidade de alertar os consumidores para reservarem alguma liquidez, disciplinarem gastos e evitarem situações de sobreendividamento. Parece que estamos a adivinhar...

Nunca, como agora, fez tanto sentido reservar pelo menos um dia do ano para refletir seriamente sobre Poupança. Dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) para 2018 revelam que a poupança das famílias portuguesas atingiu um dos valores mais baixos de que há registo, fixando-se nos 4,6% e gerando um cenário

que deixa as famílias portuguesas excessivamente vulneráveis a choques que possam vir a afetar o seu rendimento. Estes dados são ainda mais preocupantes quando comparados com as taxas de poupança de alguns dos nossos parceiros da União Europeia, como o Luxemburgo (23%), a Suécia (18,3%), a Alemanha (17,7%), ou mesmo a Áustria (12,5%), a Estónia (12,2%) e a Roménia (9,3%).

O baixo rendimento médio das famílias portuguesas ajuda a explicar a insuficiência crónica de poupança, mas não explica tudo! Basta recordar que as últimas vezes que assistimos a um incremento na taxa de poupança foi em 2009, ano de recessão económica, e em 2012, em pleno período de resgate financeiro. Existem mesmo alguns estudos que demonstram ser em períodos de crise que se registam maiores índices de poupança e as famílias portuguesas procuram reduzir custos e amealhar.

Dito isto, a pergunta impõe-se: porque não poupamos mais?

É já reconhecida uma certa dose de otimismo em momentos de recuperação económica; se os portugueses acreditam que o seu rendimento vai aumentar no futuro, um baixo aforro e um maior endividamento são quase uma inevitabilidade!

Mas, em nossa defesa, a verdade é que o incentivo à poupança em Portugal é quase nulo. Sem grande esforço é possível enumerar fatores

potenciadores de baixos níveis de poupança: o apelo cada vez maior ao consumo, a política monetária seguida pelo BCE que fez com que o rendimento dos depósitos se reduza a quase zero, o fácil e desburocratizado acesso ao crédito, a carga fiscal sobre os rendimentos de capital assente numa das taxas liberatórias mais elevadas da Europa e a falta de confiança dos portugueses nos produtos oferecidos pela banca como resultado dos vários escândalos financeiros que assolaram o setor. Com estes ingredientes está criada a receita infalível para nos pôr todos a gastar!

A tudo isto acrescem baixos níveis de literacia financeira. Apesar dos esforços meritórios e já visíveis de entidades como o Banco de Portugal e o Ministério da Educação na promoção do Plano Nacional de Literacia Financeira, esta é uma questão cultural e, por isso, uma tarefa que vai exigir a atenção de algumas gerações.

Mas apesar do contexto, é necessário mudar. Já que nos “deram” um dia inteiro para pensar sobre este assunto vamos aproveitá-lo para relembrar que a economia não cresce sem investimento e que é a poupança que permite financiar o investimento futuro de forma sustentável e sem recurso a endividamento externo, que já peca por excessivo. Mas a poupança permite mais. Permite ter planos e alguma paz de espírito. E por falar em futuro, se em média vamos viver mais do que os nossos pais e avós e as re-

formas que garantem uma velhice descansada são cada vez mais uma miragem, então poupar deve passar a ser um projeto de vida. E mesmo com a noção de que entre o planear e o agir existem sempre desvios, fica a dica: apostar desde cedo na organização pessoal, definir objetivos de poupança e elaborar um orçamento mensal são os primeiros passos para um plano bem sucedido pois, como já se percebeu, para poupar não basta ganhar! ◀

Artigo escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

”

Se os portugueses acreditam que o seu rendimento vai aumentar no futuro, um baixo aforro e um maior endividamento são quase uma inevitabilidade