

5

Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa

[Artigo 5, páginas de 84 a 99]





Emerson José Lima da Silva

Mestre em Educação, docente do curso de Educação Física da Faculdade de Dracena (Unifadra) e educador de atividades físicas do Sesc Thermas de Presidente Prudente.
emerson@prudente.sescsp.org.br

Douglas Joaquim de Oliveira

Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste Paulista (Unoeste) e estagiário do setor esportivo do Sesc Thermas de Presidente Prudente.
douglas@prudente.sescsp.org.br



RESUMO

Na atualidade, uma área de estudo do envelhecimento busca entender a inserção dos idosos em diversas atividades no seu cotidiano. Entre essas práticas encontram-se as atividades esportivas e de lazer. Este trabalho investiga e discute aspectos sociais, culturais e educativos ligados à saúde e à qualidade de vida do idoso, estabelecendo algumas relações com os motivos de adesão e permanência na prática regular tardia da aprendizagem esportiva do tênis de mesa, realizada na unidade Sesc Thermas de Presidente Prudente. A metodologia foi descritiva e quantiquantitativa de campo, utilizando um grupo focal de 11 idosos inscritos no programa descrito como Clube do Tênis de Mesa. Os resultados, apresentados em cinco categorias, apontaram os motivos mais importantes para a adesão e a permanência do idoso na atividade. Melhorar a saúde (81,8%); melhorar a autoestima (81,8%); melhorar a condição física (54,5%); melhorar os aspectos cognitivos (100%); e por incentivos do profissional (100%). Com esses indicadores, promover programas esportivos voltados à promoção da saúde que foquem na participação dos idosos fará com que o número de indivíduos que ainda se encontram sedentários diminua e essa população se torne cada vez mais ativa.

Palavras-chave: idoso, motivação, qualidade de vida e esporte.

ABSTRACT

Nowadays, aging has been treated as an area of study that seeks to understand the insertion of the elderly in various activities in their daily lives. Among these practices are sports and leisure activities. This work investigates and discusses the social, cultural and educational aspects related to the health and the quality of life of the elderly, establishing some relations with the motives of adherence and permanence in the regular and late practice of the sports learning Table Tennis, held in the unit Sesc Thermas of Presidente Prudente. The methodology was quantitative field descriptive, using a focal group of 11 elderly people enrolled in the program described as "Table Tennis Club". The results presented in 5 categories, indicated the most important reasons for adherence and permanence of the elderly in the activity. Improved health (81.8%); improve self-esteem (81.8%); improvement of physical condition (54.5%); improvement of cognitive aspects (100%); incentives of the professional (100%). With these indicators, promoting sports programs aimed at promoting health and the participation of the elderly will reduce the number of elderly people who are still inactive and become more and more active.

Keywords: elderly, motivation, quality of life, sport.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, que acomete todo indivíduo ao longo de sua vida. A busca por uma vida mais saudável dos idosos é cada vez mais recorrente. Alguns estudos apresentados^{1,2,3,4,5,6,7} apontam o papel do exercício físico e da atividade esportiva como elementos importantes para a aquisição e a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar, indicadores de uma boa qualidade de vida em pessoas idosas. Convém ressaltar que as evidências mostram o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, minimizando a degeneração física e, assim, propiciando uma melhoria geral na saúde e na qualidade de vida. Esses indicadores influenciam, de alguma forma, os idosos enquanto determinantes para iniciarem e permanecerem praticando algum tipo de exercício físico.

Todavia, a análise desses indicadores no envelhecimento remete ao estudo da motivação em idosos. Além disso, foram ampliadas as referências acerca da motivação dos idosos relacionando-as a programas de exercício físico e esportivo para a promoção da saúde, além de favorecer a permanência das pessoas por mais tempo se exercitando regularmente, objetivando trazer elementos substantivos para a sistematização de tais atividades e melhorias consideráveis na qualidade de vida dos idosos. Nessas dimensões, merece ser realçado o conceito de bem-estar, que passa pelo significado de qualidade de vida. Esses conceitos andam juntos. Assim como para Lorda⁹, que também considera qualidade de vida como um fator multidimensional, pois envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania.

Os autores tratam qualidade de vida como algo positivo, que geralmente está vinculado ao entusiasmo pela vida sem haver fadiga na execução de atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida, que é a quantidade e a qualidade dos bens e serviços que uma pessoa, com determinada renda, consome normalmente. Assim sendo, o trabalho leva em consideração também como motivação a importância da melhora dos aspectos considerados como cognitivos, já que a prática esportiva em questão, o tênis de mesa, deve fortalecer o desenvolvimento e a manutenção da cognição, como descrito no estudo de Takas³¹, já que trabalha com características de domínio dos objetos raquete e bolinha em diversas direções e posições de jogo.



[...] a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, a qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Entendendo os estudos da motivação e na linha que define a motivação como uma força interna e externa, tem-se em Samulski¹⁰ que a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, a qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Em outra corrente, que considera apenas a motivação interna, encontra-se Davidof¹¹, que acredita na motivação referente a um estado interno e resultante de uma necessidade que ativa ou desperta comportamentos realmente dirigidos ao cumprimento da necessidade ativante. Porém, a motivação pode ser gerada por aspectos externos, que irão conduzir a necessidade interna de dirigir o comportamento. Segundo Maggil¹², motivo é definido como alguma força interior, impulso, intenção etc., que leva uma pessoa a fazer algo ou a agir de certa forma. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica investigar os motivos que influenciam um determinado comportamento, ou seja, todo comportamento é motivado, é impulsionado por motivos.

Neste cenário, o trabalho investiga, identifica e discute alguns dos aspectos socioculturais e educativos relacionados à saúde e à qualidade de vida do idoso, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência na prática regular da atividade esportiva realizada durante as aulas do Clube do Tênis de Mesa do Sesc Thermas de Presidente Prudente.

Ainda com poucos trabalhos relacionados à modalidade esportiva tênis de mesa, a atividade pode ser utilizada como ação de lazer e também como intenção de formação de mesatenistas, no caso, tardiamente, já que a maioria ainda não tinha contato com a modalidade, mas já conhecia o jogo chamado pingue-pongue, praticado de forma lúdica e sem compromisso com a performance. O fato é que a modalidade se mostra bastante pertinente para a população idosa e os conceitos que Scaglia³² e Machado³³ demonstram nas formas de aprendizagem esportiva fazem com que ela se torne mais atrativa para a população idosa.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo descreveu os motivos encontrados pelos indivíduos com mais de 60 anos que iniciaram e permanecem, há mais de dez meses, no programa esportivo descrito como Clube do Tênis de Mesa. Desta forma, trata-se de uma pesquisa de cunho quantiqualitativo de campo, aplicado a um grupo focal.

SELEÇÃO DA POPULAÇÃO E AMOSTRA

Foram escolhidos 11 indivíduos, envolvendo 4 homens e 7 mulheres do universo de 13 indivíduos, com mais de 60 anos. Dois indivíduos foram excluídos, pois não estavam no local nos dias de realização da coleta de dados. Portanto, o método amostral foi o grupo focal, pois os indivíduos manifestam as suas interpretações, subjetividades e interferem diretamente através do diálogo nas atividades propostas durante as aulas.

INSTRUMENTO E TÉCNICA DE COLETA DE DADOS

O primeiro instrumento de coleta de dados foi um questionário adaptado e fechado sobre a motivação para a prática esportiva a partir do utilizado pelo Laboratório de Estudos em Práticas Esportivas e Lazer (Lapel), da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco (Esef/UPE13), com um rol das principais variáveis de adesão e permanência, segundo ordem de prioridade. Foram observadas as frequências dos sujeitos sobre os motivos de adesão, segundo os nove itens a serem respondidos, numa escala de 5 pontos, dos quais 1 *sem importância*, 2 *pouco importante*, 3 *importante*, 4 *muito importante* e 5 *importantíssimo*. Os itens foram construídos considerando-se cinco categorias/dimensões relacionadas à saúde e à qualidade de vida, aos aspectos psicossociais, à influência da mídia, aos aspectos cognitivos e às atitudes profissionais. O segundo instrumento para coleta de dados foi a observação participante, por parte do professor/pesquisador, para entender o processo de motivação ao longo dos 11 meses de aulas do Clube do Tênis de Mesa. Foi realizado um protocolo de observação, relatando os principais fatos ocorridos durante o período de 2 de agosto de 2017 a 13 de julho de 2018. Participaram da coleta de dados, além do professor/pesquisador, um estagiário, treinado e coordenado para ajudar na elaboração da pesquisa.

MÉTODO DE ANÁLISE DOS DADOS

Após as observações coletadas, as informações foram organizadas em possíveis descrições dos fatos mais importantes ocorridos durante um período de tempo, utilizando-se a análise de conteúdo de Bardin³⁴.

Artigo 5

Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa

Para o questionário fechado, as categorias foram definidas e nomeadas; depois se procedeu à fusão das categorias analíticas e, por último, foram quantificadas e representadas sob a forma de tabelas. Assim, o método de análise apresentado permitiu uma aproximação ao conteúdo e à estrutura própria da investigação descritiva, associada às técnicas qualitativas e quantitativas de análises.

RESULTADOS

Tabela 1. Idosos distribuídos por faixa etária

Idade	N=11	%	Média	DP
60 a 64	3	27,3	62,7	0,58
65 a 69	1	9,1	68,0	**
70 a 74	6	54,5	71,5	1,97
75 a 79	1	9,1	68,0	**

** Sem Desvio Padrão (DP)N=1

Fonte: o autor.

Tabela 2. Frequência dos idosos segundo os motivos de adesão e permanência

CATEGORIAS DOS MOTIVOS	SEM IMPORTÂNCIA		POUCO IMPORTANTE		IMPORTANTE		MUITO IMPORTANTE		IMPORTANTÍSSIMO	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Busca pela saúde	0	0	0	0	0	0	2	18,2	9	81,8
A prática esportiva	0	0	0	0	0	0	5	45,5	6	54,5
ASPECTOS PSICOSSOCIAIS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Melhora da autoestima	0	0	0	0	1	9,1	1	9,1	9	81,8
Melhora do bem-estar e diminuição do estresse	0	0	0	0	0	0	2	18,2	9	81,8
O ambiente, os amigos e a melhora das relações interpessoais	0	0	2	18,2	1	9,1	0	0,0	8	72,7
A INFLUÊNCIA DA MÍDIA	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Televisão, redes sociais e propagandas	0	0	0	0	1	9,1	5	45,5	4	36,4
Melhorar a forma física, ficar forte, emagrecer etc.	0	0	1	9,1	0	0	4	36,4	6	54,5
ASPECTOS COGNITIVOS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Melhora do raciocínio, memória, execução de tarefas do dia a dia	0	0	0	0	0	0	4	36,4	7	63,6
ATITUDES PROFISSIONAIS	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Incentivo e acolhimento nas atividades	0	0	0	0	1	9,1	0	0,0	10	90,9

Fonte: O autor.

Para a análise do material foram levados em consideração elementos de natureza quantiquantitativa indicativa das categorias que previamente foram estipuladas. Cabe destacar que os motivos para a adesão e a permanência dos idosos nos programas esportivos e de exercícios físicos foram analisados sob duas perspectivas: 1) os que se revelaram *importantíssimo* para a maioria da amostra e; 2) os que foram classificados como *sem importância ou pouco importante* pela mesma. A tabela observada realça o item *importantíssimo* dos diferentes motivos para a adesão e a permanência dos idosos ao programa descrito como Clube do Tênis de Mesa. As frequências mais significativas relacionadas na categoria “saúde e qualidade de vida” foram a busca pela saúde (81,8%); na categoria “aspectos psicossociais” melhorar a autoestima, o bem-estar e diminuir o estresse (81,8%); na categoria “a influência da mídia” melhorar a condição física (54,4,5%); na categoria “aspectos cognitivos”, a melhora do raciocínio, da memória e a execução das tarefas do dia a dia (63,6%); e na categoria “atitudes profissionais” o incentivo e o acolhimento (90,9%). Os indicadores ratificam a preocupação com o estilo de vida saudável, além de todos os outros motivos apresentados nas demais categorias.

Analisando as categorias analíticas inseridas na segunda perspectiva, sobre os motivos sem importância ou pouco importante para a adesão e a permanência nos programas esportivos, listaram-se as seguintes categorias por ordem de menor prioridade: o ambiente, os amigos e o relacionamento interpessoal (18,2%); e a melhora do condicionamento físico (9,1%).

AS OBSERVAÇÕES

Durante o período de observação e registro das ocorrências em aula, foram categorizadas algumas situações que estiveram mais presentes nas aulas que eram realizadas, seguindo o planejamento semestral do professor. As criações das categorias surgiram da seguinte maneira: **1 – Ajuda e incentivo.** Durante as aulas os alunos mais experientes e que já tinham contato anterior com o tênis de mesa, neste caso quatro, ajudavam aqueles que tinham mais dificuldade na aprendizagem técnica dos fundamentos, como também os apoiavam quando estavam desanimados perante a alguma situação que se apresentava. **2 – Criação e reprodução.** Durante as aulas, os alunos eram incentivados a resolverem alguns problemas apresentados pelo professor, fato que estimulou o desenvolvimento da aprendizagem técnica/tática. **3 – Relacionamentos interpessoais.** Os alunos em pouco tempo fizeram

Artigo 5

Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa

novas amizades e procuraram sempre que possível organizar encontros e/ou rodas de conversa após as aulas, até mesmo para falar sobre os acontecimentos que cada um estava vivenciando em determinado momento de sua vida.

Diante do exposto, a valorização da atividade tênis de mesa como multiplicador de elementos socioeducativos de valorização do idoso dentro do grupo descrito como focal é bastante relevante.

DISCUSSÃO

Ao analisar as variáveis do objeto de pesquisa relacionadas à adesão e à permanência no programa esportivo, a vida social moderna e a noção de estilo de vida assumem significado singular. No transcorrer da história, as normas tradicionais perderam o seu domínio e os indivíduos foram forçados a escolher um estilo de vida a partir de uma diversidade de opções que lhes eram apresentadas. De maneira significativa para essa análise, Mazo¹⁴ realçou o conhecimento que os diversos significados de estilo de vida assumem na constituição da autoimagem e da autoestima, cujo pano de fundo é a atividade física diária. Nessa dimensão, o impacto da atividade física ou esportiva sobre a autoestima também foi abordado em diversas pesquisas^{4,14,15,16}. A influência dessa variável parece depender não exclusivamente da ação benéfica da atividade física, não só nos aspectos relacionados ao funcionamento fisiológico do organismo, mas também à dimensão social presente na atividade.

Essas indicações permitem, contudo, apontar que os cuidados com o corpo são também uma afirmação de caracterização social. Surgiram, também, questões de estética, com a preocupação com a autoimagem. Nesse sentido^{17,18,19,20,21}, poderíamos maximizar a relação entre atividade física, autoimagem e autoconceito, ressaltando que a aparência corporal



Os alunos em pouco tempo fizeram novas amizades e procuraram sempre que possível organizar encontros e/ou rodas de conversa após as aulas, até mesmo para falar sobre os acontecimentos que cada um estava vivenciando em determinado momento de sua vida.

tem sido, apropriadamente, vista como fundamental. O culto ao corpo, pela dieta, roupas, aparência e outros fatores é uma qualidade comum de atividade de estilo de vida na vida social contemporânea. Portanto, um cuidado continuado com o desenvolvimento corporal é parte intrínseca do comportamento social moderno.

Outra variável observada diz respeito à confiança no professor, o que permite apontar algumas tendências. Nesse sentido, os incentivos, o acolhimento e a atenção efetiva aparecem com destaque, confirmando os estudos de Cohen-Mansfield²², que enfatizaram não só a prática pedagógica como também a competência do profissional de Educação Física na prescrição e monitoramento da atividade esportiva para conduzir o idoso à autonomia com qualidade e segurança.

Convém realçar que, na permanência, as sensações de ganho com o exercício tornaram-se uma prerrogativa na qual os praticantes apontaram com distinção os motivos relacionados à saúde e aos que envolveram laços psicossociais. Esses aspectos levantados permitem inferir que os idosos não dão tanta relevância à questão que suscite influência da mídia para motivá-los a se tornarem praticantes. Esses resultados causaram surpresa. Enuncia-se pelas principais categorias analíticas inseridas na segunda perspectiva, sobre os motivos sem importância para a adesão a programas de exercício físico. Ao exame dessa questão foi possível inferir que poucos idosos não dão tanta relevância à questão que suscite influência da mídia para motivá-los a se tornarem praticantes. Na linha dos estudos de Giddens²³, ele lembra que não é possível concluir que os meios de comunicação criam um reino autônomo de hiper-realidade em que o signo ou a imagem são tudo.

Em outro olhar, trabalhos^{8,22,23} apontam a mídia como um dos elementos de massificação da informação, o que contribui decisivamente para o fenômeno da exercitação física, na qual médicos, educadores e outros profissionais trazem argumentos científicos para levar as pessoas a praticarem exercícios e atividades esportivas. Todavia, são inúmeras as observações que apontaram que as mensagens não são aceitas em razão da pouca clareza dos fatores que influenciam a compreensão e a memorização da mensagem.

Convém deixar claro que o poder público se faz presente nesse fenômeno, contribuindo na divulgação de políticas públicas de saúde com programas que objetivam transformar sedentários em praticantes, principalmente os indivíduos idosos, que apresentam declínio fisiológico e funcional e são mais suscetíveis a doenças e limitações funcionais como consequência de um estilo de vida sedentário.

Artigo 5

Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa

Portanto, a mídia influencia os idosos a praticarem exercícios através da motivação, inculcando diretamente na disposição para iniciarem e manterem uma prática constante de atividades. Cabe destacar que essas reflexões sobre os motivos para a adesão à prática de exercícios implicam em uma reconfiguração do pensar em saúde, abandonando o impasse entre a construção teórica e a sua efetivação nas práticas do cotidiano. Investigações^{24,22,15,17} reforçam que a construção desse pensar implica em relacionar as forças intrínsecas ou extrínsecas que dirigem o comportamento das pessoas para a procura da melhor modalidade de exercícios ou atividade esportiva a ser praticado conforme a sua escolha e/ou utilidade. Ou, ainda, os motivos estudados anteriormente também conferem benefícios em todos os aspectos relacionados ao fisiológico, ao sociológico e ao psicológico.

Nesse sentido, a variável prática esportiva apresentada na categoria saúde e qualidade de vida não deixa de ser valorizada³⁴, o tênis de mesa é apresentado como um esporte individual cuja prática é estimulada através da participação efetiva dos idosos aprendizes da modalidade nos diferentes tipos de jogos que são desenvolvidos nas aulas.

Já as variáveis consideradas psicossociais – tais como a autoestima, o bem-estar, o nível de estresse e o relacionamento interpessoal – são extremamente relevantes, como verificado nos indicadores e em outras investigações^{20,26}.

As causas pelas quais as pessoas começam a praticar exercícios físicos englobam questões de saúde, estéticas, socioafetivas etc. Porém, é o hábito que faz com que mantenham constantemente os exercícios físicos. Nesse sentido, os hábitos podem ser formas pessoais de rotina. Muitos itens listados acima podem ser, provavelmente, questões vinculadas ao hábito ou às rotinas individuais, que têm certo grau de força unificadora em virtude da repetição regular, ou seja, das técnicas aprendidas. Estudos^{14,16,19,20} realizados em mulheres mais idosas concluíram que elas tendem a participar em programas de exercícios e atividades esportivas como forma de interação social.

O estudo apontou que comportamentos e/ou atitudes se apresentam como características marcantes dos sistemas sociais modernos de amizade nos quais os parceiros são escolhidos voluntariamente entre uma diversidade de possibilidades. Isso mostra que a escolha é plural e é fácil de alcançar se o indivíduo estiver preparado para abandonar os últimos resquícios da maneira tradicional de fazer as coisas^{27,25,26,24,23}. Do que foi dito, permite-se concluir que só quando

os laços de amizades são mais ou menos livres e os sentimentos de proximidade são correspondidos por seu valor intrínseco é que se pode falar de círculos de amizade.

Lamentavelmente hoje, nas grandes cidades, com o aumento da violência, da criminalidade, do tráfego urbano, das distâncias, da poluição e outras singularidades, os indivíduos estão caminhando para uma sociedade baseada na troca de informações e mensagens pela internet, com pouca ou nenhuma interação entre pares. Ou seja, o receio de sair de casa, o que conduz a um possível isolacionismo, dificulta as relações de proximidade entre os indivíduos, que preferem a máquina às relações humanas.

Nesta sociedade pós-moderna, em que a expectativa de vida aumentou e proporcionou mais cuidados com a qualidade de vida geral, ou seja, social, física e mental, estudiosos^{3,14,18,22,27} reconhecem que a continuidade da participação do idoso em programas de atividades físicas poderia dar-se pelos mesmos motivos que o fizeram aderir. Isso acontece mesmo quando a adesão e a permanência são apresentadas por categorias de motivos distintas. De acordo com dados obtidos através de diversos estudos sobre o tema, Fonseca²¹ destaca algumas razões para praticar esportes e atividades físicas: busca da saúde, estética, viagem, bem-estar, alívio de tensão, fonte de educação, necessidade de prestígio, status, liderança, elevação da autoestima e aceitação pelo grupo. Todos esses aspectos são válidos e importantes no estudo das razões de um grupo entrar e permanecer ativo, exercitando-se.

Outra consequência pertencente ao grupo estudado são as definições de masculino e feminino, que são constituídas pela sociedade de maneira diferente. E, nesse sentido, é bom que homens e mulheres vivam juntos, isto é, uns em relação com os outros em condição de igualdade²⁹. A interação entre homens e mulheres deve ser a maior possível, e isso está sendo observado desde que as escolas se tornaram mistas.

À medida que as mulheres, cada vez mais, dão um passo para fora (de casa), elas contribuem para o seu próprio processo de emancipação. Não se pode falar de um fenômeno social ou psicológico, ignorando a dualidade homens/mulheres, que é intransponível. Sob a ótica das mulheres, todas as indicações foram importantes, ratificando o que aparece nos estudos sobre o tema: as mulheres conferem importância maior às questões ambientais e estéticas^{15,16,17,22,28,27}. O simples fato de praticar uma atividade física ou esportiva com regularidade já é valorizado.

Artigo 5

Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa

É nos espaços de convivência quase cotidiana que homens e mulheres socializam emoções, remetendo todo esse entendimento a redes sociais de diversas significações da vida dos indivíduos. E, nesse sentido, esse locus é influenciado pela organização de gênero que se manifesta de forma marcante nas relações sociais, nas quais os motivos da prática de exercícios físicos assumiram distintos conceitos, conforme expostos nas análises.

Diante desse cenário, evidencia-se a importância da implementação e/ou implantação de novos espaços esportivos comunitários como lugares de sociabilidade para homens e mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse trabalho, o idoso e as suas intenções motivacionais foram analisados sobre a perspectiva da vontade de viver de forma digna e saudável durante o maior período de tempo possível, tendo como referência os principais motivos que o levaram a sair do sedentarismo para uma vida ativa.

Considerando as respostas dos entrevistados e a construção das categorias analíticas e, apesar de a variável saúde aparecer como sendo importantíssima para a adesão e também para a permanência, ratificou-se, nessa investigação, que os motivos de adesão podem não ser os mesmos de permanência em programas de exercícios físicos ou esportivos sistematizados por ordem de importância.

Com maior acesso à informação e à participação ativa em diferentes modalidades, marca da sociedade pós-moderna, o idoso vem tendo oportunidades de participar de diversos programas/projetos de âmbito público de valorização e convívio social voltados à promoção de saúde, que exaltam exercícios físicos escolhidos de forma democrática, para uma população que tem motivo suficiente para sair do sedentarismo e buscar um estilo e uma qualidade de vida melhor, que seja positiva a cada ganho, como a atividade esportiva apontada no trabalho.

Acredita-se ser fundamental e urgente a implantação de novos espaços, programas/projetos para a população idosa. Nesse sentido, as unidades Sesc distribuídas pelos estados da nação contribuem em muito para o desenvolvimento de projetos e programas esportivos, servindo como campo experimental de práticas esportivas e socioeducativas voltadas a essa população. Assim, esses espaços voltados à saúde, na busca da qualidade/estilo de vida, estão se tornando mais culturais em seu caráter e fundamentais na legitimação e divulgação em sintonia com a sensibilidade dos atores sociais envolvidos.

Pode-se destacar também o impacto positivo nas relações sociais. Mas, que isoladamente, não bastam. Torna-se necessário considerar e entender a amplitude dessas interações que estão presentes na prática esportiva. Portanto, na busca de identificação dos contornos que compõem as redes sociais na esfera dos códigos interpretativos da sociabilidade, esse trabalho demonstrou a importância das relações sociais homens/mulheres e os aspectos motivacionais que permeiam, culturalmente, todo o tecido social desse grupo. ☺

Artigo 5

Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ferreira MS, Najar AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2005;10:supl 207-219.
2. Matsudo SM, Matsudo VKR. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Rev. Bras. Ciên. Mov*. 1992;6(4):221-228.
3. Veras RP, Caldas CP. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2004;9(2):423-432.
4. Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev. Bras. Med. Esporte* 2005;11(3):203-207.
5. Cheik NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura ML, Tufik S, Antunes HKM et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev. Bras. Ciên. Mov*. 2003;11(3):45-52.
6. Pereira RJ, Cotta RMM, Franceschini SCC, Ribeiro RCL, Sampaio RF, Priore SE, et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Rev. Psiquiatr. Rio Gd. Sul*. 2006;28(1):27-38.
7. Mazo GZ, Mota J, Gonçalves LHT, Matos MG. Nível de atividade física, condições de saúde e características sociodemográficas de mulheres idosas brasileiras. *Rev. Port. Ciên. Des*. 2005;5(2):202-212.
8. Saba FKF. Aderência à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.
9. Lorda R. Recreação na terceira idade. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
10. Samulski D. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole; 2002.
11. Davidoff LL. Introdução à psicologia. 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.
12. Maggil RA. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.
13. Freitas GR. Um estudo sobre os fatores que influenciam na prática do vôlei de praia entre adultos na Zona Sul do Recife/PE/Brasil. [Dissertação de Mestrado – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física]. Porto 100 Freitas et al. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum*. 2007;9(1):92-100 (Portugal): Universidade do Porto, 2001.
14. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum*. 2006;8(2):67-72.
15. Barros DD. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *Hist. Ciênc. Saúde-Manguinhos*. 2005;12(2):547-554.
16. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev. Bras. Med. Esporte* 2005;11(3):181-186.
17. Almeida GAN, Santos JE, Pasian SR, Loureiro SR. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicol. Estud*. 2005;10(1):27-35.

18. Vecchia RD, Ruiz TB, Mangini SC, Corrente JE. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev. Bras. Epidemiol.* 2005;8(3):246-252.
19. Frontera WR, Dawson DM, Slovik DM. Exercício físico e reabilitação. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.
20. Tamayo A, Campos APM, Matos DR, Santos JB, Carvalho NT. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estud. Psicol. Natal*, 2001;6(2):157-165.
21. Ferreira M, Matsudo S, Matsudo V, Braggion G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. *Rev. Bras. Med. Esporte.* 2005;11(3):172-176.
22. Cohen-Mansfield J, Marx MS, Biddison JR, Guralnik JM. Socio-environmental exercise preferences among older adults. *Prev. Medicine.* 2004;38(6):804-811.
23. Dumont LMM, Gattoni RLC. As relações informacionais na sociedade reflexiva de Giddens. *Ci. Inf.* 2003;32(3):46-53.
24. Maffesoli M. Comunidade de destino. *Horiz. Antropol.* 2006;12(25):273-283.
25. Gadea CA, Scherer-Warren I. A contribuição de Alain Touraine para o debate sobre sujeito e democracia latino-americanos. *Rev. Sociol. Polít.* 2005; 25:39-45.
26. Santos LM. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. *Rev. Saúde Pública.* 2006;40 (2):346-352.
27. Gáspari JC, Schwartz GM. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. *Psic.: Teor e Pesq.* 2005;21(1):69-76.
28. Natansohn LG. O corpo feminino como objeto médico e “mediático”. *Rev. Estud. Fem.* 2005;13(2):287-304.
29. Scott JW. O enigma da igualdade. *Rev. Estud. Fem.* 2005;13(1):11-30.
30. Setton MGJ. A particularidade do processo de socialização contemporâneo. *Tempo Soc.* 2005;17(2):335-350.
31. Takase E. Neurociência do esporte e do exercício. *Neurociência* 2 (5). 2005;15(1):7-9.
32. Scaglia AJ, Reverdito RS, Galatti LR. A contribuição da pedagogia do esporte ao ensino do esporte na escola: tensões e reflexões metodológicas. *Legados do Esporte Brasileiro*, 2014;35(3):45-86.
33. Machado N. Métodos de ensino de tênis de mesa para professores, colégios e escolas; 2007.
34. BARDIN L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2000.
35. Belli, T. et al. Pedagogia do esporte e tênis de mesa: novas perspectivas no ensino-treino do efeito na iniciação esportiva tardia. *Rev. Pensar a Prática.* 2017;20(2).