

**Motivação de idosos à prática regular de tênis de campo em Florianópolis, SC**

**Motivation for the Elderly to the Regular Practice of Tennis in Florianópolis, SC.**

José Fabián Uriarte Castro\*

Tânia Rosane Bertoldo Benedetti\*\*

**Resumo**

Analisar os fatores motivacionais que influenciaram na adesão e permanência de idosos em programas regulares de tênis. O estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva do tipo empírica. A amostra composta por 49 tenistas do sexo masculino com 60 ou mais anos de idade, média de 66,35 anos (DP=6,005). Resultados analisados por meio de estatística descritiva. A maioria dos tenistas tem grau superior e renda acima de 10 salários mínimos, pratica o tênis há mais de 20 anos. As dimensões que mais motivam os idosos na prática, são os relacionados, à sociabilidade, ao cuidado com a saúde e ao prazer. O prazer parece ser o motivo fundamental para a adesão e permanência no tênis. Conclui-se que o tênis, oferece condições de alcançar os objetivos de aderência e permanência de idosos. Trabalha o corpo como um todo: cognitivo, motor e social, condição indispensável para usufruir dos benefícios para a saúde

**Palavras chave:** Idosos, dimensões da motivação, tênis.

**Abstract**

Analyze the motivational factors that influence enrollment and retention of older people in regular programs of tennis. It is characterized as a kind of descriptive empirical. The sample consisted of 49 players older men with 60 or more years old. The average age was 66.35 years (SD = 6.005). The results were processed by descriptive statistics. Most players have higher grade and income above 10 minimum wages, practice tennis for over 20 years. The more dimensions that motivate the elderly to practice tennis, are related to sociability, to health care, and pleasure. The pleasure seems to be the main

---

\* Mestre; Programa de Pós-Graduação em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina

\*\* Doutora; Profª. do Departamento de Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina

reason for membership and stay in tennis. In conclusion, the tennis play seems, offers all the conditions to achieve the goals of compliance and retention of older people. It is a physical activity that works the body as a whole: social, cognitive and motor, a prerequisite to enjoy the health benefits.

**Keywords:** Elderly, dimensions of motivation, tennis.

## INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa da vida da população, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento, nos coloca diante da necessidade de refletir no que tantas vezes temos nos perguntado: “dar anos à vida ou dar vida a aos anos”, ou seja, procurar com que as pessoas tenham as melhores condições de vida ou apenas mais anos (PEÑA, 2001).

No Brasil, no período de 1997 a 2007, houve um crescimento populacional relativo na ordem de 21,6%, enquanto que para a faixa etária de 60 anos, este crescimento foi de 47,8%, chegando a 65%, no grupo com 80 anos ou mais (IBGE, 2006).

Florianópolis, capital de Santa Catarina, aumentará a proporção de 9,4% (43.027) de idosos em 2005 para 10,4% (55.918) em 2010. A projeção para 2050, seguindo-se a mesma tendência que será de 29,8% (261.131 idosos) (IBGE, 2004).

Nesse contexto, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) representam um dos principais desafios da saúde, pois estão associadas ao estilo de vida de cada um.

Entre os fatores responsáveis pelo estilo de vida estão: alimentação, tabagismo, etilismo, estresse, convívio social, atividade física, entre outros. Um estilo de vida adequado, incluindo, a prática regular de atividades físicas, parece proteger o indivíduo de várias doenças, incluindo doença isquêmica do coração, hipertensão arterial, diabetes tipo II, osteoporose, câncer de cólon e reto, câncer de mama e depressão. Um estilo de vida adequado tem efeitos positivos sobre o metabolismo lipídico e glicídico, pressão arterial, composição corporal, densidade óssea, hormônios, anti-oxidantes, trânsito intestinal e funções psicológicas (OMS, 1998).

Mas como motivar os idosos a praticarem atividade física?

Para explicar os diferentes fatores que possam motivar a população à iniciar, persistir e/ou abandonar a prática de atividades físicas e/ou esportivas, utilizaremos a teoria da autodeterminação (TAD), para compreendermos esse processo.

Desta forma, o presente estudo buscou compreender, a partir da TAD, os fatores de motivação de idosos praticantes de tênis. A relevância desse trabalho se amplia porque existem poucas orientações práticas aos professores que pretendem trabalhar com a modalidade de tênis com idosos. Ao traçar o perfil de seus praticantes e os motivos que influenciam sua aderência à esta modalidade, contribui-se com os profissionais, alunos de

graduação e com políticas públicas para desenvolver projetos e ações como uma proposta educativa aos idosos que buscam uma velhice saudável, que é o nosso grande interesse.

A TAD postula que três forças motivacionais distintas podem influenciar, em maior ou menor grau, o comportamento auto-determinado, são elas: a Motivação Intrínseca (determinada por fatores pessoais), Extrínseca (determinada, basicamente, por fatores situacionais, externos) e a Amotivação (falta de motivação associada à determinada atividade) (VLACHOPOULUS, KARAGEORGHS e TERRY, 2000).

A pesar do fato de pessoas apresentarem um comportamento motivado de forma natural, evidências demonstram que determinadas condições são necessárias para a manutenção deste comportamento. A TAD procura, então, responder de que forma este comportamento motivado se mantém ou diminui, assim como, quais fatores contribuem para este fenômeno

As dimensões motivacionais apontadas por Balbinotti (2004) que fazem parte da Teoria da Autodeterminação - TAD, em relação à prática de atividades físicas e esportiva são as seguintes:

1) *Controle do estresse*, uma forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana.

2) *Saúde*, como padrão de comportamento que afeta positivamente a saúde.

3) *Sociabilidade* como fator que melhor pode explicar a participação dos indivíduos em atividades esportivas no convívio com os amigos e na obtenção de novas amizades.

4) *Competitividade* relacionadas a aspectos da personalidade das pessoas envolvidas em situações competitivas (prazer de competir, desejo de lutar pelo sucesso na competição).

5) *Estética* relacionado à busca de um modelo de corpo, onde o esporte e a atividade física assumem um importante papel na construção e manutenção desta imagem.

6) *Prazer* relacionado a obtenção dos benefícios físicos e psicológicos da prática.

O estudo de Coutinho (2008) demonstra a importância de se ter bases científicas para identificar quais elementos são importantes para motivar a prática de atividades físicas regulares devidamente estruturadas.

Os espaços e equipamentos, torneios e outros eventos, ainda estão restritos a sócios de clubes. Essas são preocupações que necessitam de investigações para futuros investimentos públicos nas diferentes esferas (nacional, estadual e municipal) que estão comprometidos com o bem-estar da população. Portanto, o número de quadras, a organização de eventos devem se tornar cada vez mais incentivados pelo Estado (STUCCHI, 2007). Para que isto aconteça, é

necessário conhecer quais os motivos que contribuem na adesão e permanência dos idosos na prática do tênis.

Dentre os esportes, os praticantes de tênis permanecem jogando por muitos anos, mostrando uma boa aderência. No tênis é possível selecionar um parceiro com quem jogar num nível de esforço completamente apropriado à sua idade.

Muitos adultos e idosos, provenientes dos esportes coletivos, que aderem à prática do tênis, vêem na prática individual uma possibilidade de não ter riscos de uma colisão corporal que venha impedir ou limitar sua capacidade funcional para exercer as atividades da vida diária e/ou profissionais.

O jogo de tênis é uma modalidade esportiva que proporciona lazer, oferece possibilidades de educar o corpo ao longo da vida. Para começar a praticar tênis não existe uma idade pré-determinada, em qualquer fase, é possível tomar a decisão, proporcionando-lhes satisfação física, mental e social (STUCCHI, 2007).

O jogo de tênis implica muitas coisas. É uma fonte de saúde, qualidade de vida e bem estar. Jogar tênis tem-se transformado num amplo campo de estudo onde se pretende descobrir as características e exigências físicas, fisiológicas, psicológicas, técnicas e nutricionais. A associação dos movimentos corporais e a combinação de tarefas motoras com o transporte e manuseio da bola e da raquete deverá acarretar um sincronismo perfeito de três importantes elementos: sujeito, bola e raquete (STUCCHI, 2007).

O tênis mexe com o corpo todo: pescoço, braços, pernas, tronco e o raciocínio. O tênis pode comparar-se com o jogo de xadrez, assim o processo de tomar decisões deve estar bem assimilado para executar os golpes de forma rápida e precisa.

Praticar tênis para conhecer pessoas e sociabilizar com elas, para vencer jogos, para praticar exercícios, por simples prazer de jogar ou por uma combinação de tudo isso. Não importa! Pois acima de tudo devemos ter presente razões que motivem as pessoas a jogar com entusiasmo e prazer (STUCCHI, 2007).

Mas, quanto tempo é necessário para aderir e permanecer na prática do tênis de campo? Dificilmente na literatura são encontrados trabalhos que definam tempo de adesão e permanência na prática de atividades físicas e, especificamente, na prática do tênis de campo que é o objetivo de nosso estudo. No entanto, num estudo de MacCurdy e Tully (1988) fazem uma breve referência num dos tópicos do seu trabalho. Se uma pessoa nunca jogou e tem disposição para iniciar na prática do tênis, nunca é tarde e não existe idade ou sexo determinado. Apenas a diferença entre aqueles afortunados que começam o aprendizado, com

alguma experiência anterior que conseguem um melhor desempenho inicial. Em geral, as pessoas precisam de até 6 meses para aderir ao jogo e desfrutá-lo intensamente, com frequência de 2 a 3 vezes por semana e 1 a 2 horas por sessão (treino ou jogo).

Após o sexto mês, dificilmente as pessoas desistem do jogo. Pelo contrário, buscam no treino ou no jogo o aperfeiçoamento que lhes permita atingir um nível que ocasiona no seu íntimo, o prazer de jogar além de outros fatores como: saúde, estética, sociabilidade, competitividade, controle do estresse (BARBOSA e BALBINOTTI, 2006). A partir de seis meses acredita-se que a atividade física será uma constante na vida dos idosos praticantes do jogo de tênis, adquirindo um estilo de vida adequado para manter e melhorar a sua capacidade funcional, para atuar com autonomia e independência na realização das atividades da vida diária.

Dessa forma, com base nos pressupostos teóricos, apontados anteriormente, este estudo pretende responder o seguinte problema: Quais os fatores motivacionais que influenciaram na adesão e permanência de idosos em programas regulares de tênis, em Florianópolis, SC?

### **Objetivos**

Analisar os fatores motivacionais que influenciaram na adesão e permanência de idosos em programas regulares de tênis.

### **Método**

Este estudo se caracteriza como sendo uma pesquisa descritiva do tipo empírica.

#### *Procedimentos Éticos*

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina aprovado em 09 de abril de 2009, processo 043/09.

#### *Sujeitos da pesquisa*

Foram estudados todos os tenistas idosos que praticam essa modalidade nos clubes tradicionais de tênis da cidade de Florianópolis: Lira Tênis Clube, Lagoa Iate Clube, Top Tênis e Elase. A inclusão dos idosos foi por conveniência.

Participaram do estudo 49 idosos do sexo masculino, praticantes de tênis duas ou mais vezes por semana, que aceitaram participar do estudo.

### *Instrumento de medida*

Foi desenvolvido um questionário, com 31 questões, composto de seções distintas, a saber: informações pessoais (sócio demográficas); medidas antropométricas (massa corporal, estatura, perímetros); sobre as dimensões motivacionais (estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer); questões sobre características e motivos relacionados à prática do tênis que foi submetido à um processo de *clareza e validade*. O teste de clareza obteve um índice de 95% e o de validade 97%

### *Tratamento Estatístico*

Os dados foram tabulados e analisados no programa Excel<sup>®</sup>, por meio da estatística descritiva, com medidas de frequência absoluta e relativa, tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão).

## **Apresentação dos Resultados**

Para responder adequadamente a questão central desta pesquisa, procedeu-se à exploração dos resultados obtidos pela aplicação do questionário. Para tal, foi utilizada a teoria da autodeterminação - TAD, que vem sendo extensivamente utilizada em estudos relacionados à motivação para a atividade física (RYAN & DECI, 2000). Estas dimensões vem sendo utilizada para explicar os diferentes fatores motivacionais que levam a população à iniciar, manter e/ou abandonar a prática de atividades físico-desportivas.

A seguir, apresenta-se sucessiva e sistematicamente, os resultados das análises de itens, das estatísticas descritivas, e, finalmente, das comparações dos valores absolutos e relativos.

**Tabela 1.** Características sócio demográficas dos idosos praticantes de tênis nos clubes de Florianópolis, SC, 2009.

<b>Variáveis</b>	<b>Frequência (n)</b>	<b>%</b>
<b>Idade</b>		
60-69	38	77,6
70-79	7	14,3
80 anos ou mais	4	8,2
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental completo	1	2,0

Médio incompleto	1	2,0
Médio completo	3	6,2
Superior completo	44	89,8
<b>Renda (sm**)</b>		
6 a 10	2	4,1
10,1 ou mais	47	95,9

SM\*\*=salário mínimo o valor de referência em junho de 2009 R\$ 465,00; USD: 252,7.

Dos 49 idosos, todos do sexo masculino que foram avaliados nos 4 clubes do município de Florianópolis, a média de idade foi de 66,35 (DP=6,005) anos, sendo a idade mínima de 60 e a máxima de 84 anos de idade.

Na tabela 1, pode-se visualizar a distribuição e a frequência de acordo com as características sócio demográficas idosos em sua maioria tinham alta escolaridade, 44 indivíduos com nível superior. Pode se observar também que a renda familiar de 47 idosos era acima de 10 salários mínimos, demonstrando que os praticantes de tênis têm alto poder aquisitivo.

A partir do questionário, que abordou as 6 dimensões da motivação, foram identificados os resultados a seguir apresentados.

Com relação a dimensão *estresse* foi verificado que todos os tenistas idosos se *estressam*, embora parece não ser com muita frequência. Dos idosos interrogados 22 declararam que se *estressam às vezes*; 13 disseram que *raramente* se *estressam*; 11 *nunca* e apenas 3 se *estressam frequentemente*. Ao que parece, os participantes não se utilizam da prática do tênis para controlar o estresse.

Mas, são muito motivados à pratica (n=38) quando se trata dos cuidados com a *saúde*: n=30 tem baixa prevalência de doenças, n=24 não toma qualquer tipo de medicamento. Todos (n=49) buscam na adesão ao tênis, atender às necessidades de *sociabilização* (manter e fazer amigos). A competição não foi enfatizada, a maioria (n=27) dos idosos entrevistados não se interessam pela competição (*competitividade*) Nas falas pode se observar que a competição aparece como algo que já passou e que fez parte de suas vidas, mas atualmente o objetivo é outro. As limitações físicas são demonstradas em suas falas, o que pode ser uma das causas de não gostar mais de competir; mas, 47 idosos disseram estar muito motivados pelo fator prazer (*motivação intrínseca*); se dividem quando questionados sobre à adesão à pratica do tênis pela aparência física (*estética*).

Quanto as variáveis antropométricas (tabela 2) identificamos, os valores médios, desvio padrão e extremos para caracterizar os indivíduos em relação aos riscos às doenças.



**Tabela 2.** Média, desvio padrão, valores mínimo e máximo das variáveis antropométricas dos idosos praticantes de tênis em Florianópolis, SC, 2009.

<b>Variáveis</b>	<b>MC</b> <b>(Kg)</b>	<b>EST (m)</b>	<b>CINT</b> <b>(cm)</b>	<b>QUAD</b> <b>(cm)</b>	<b>IMC</b> <b>(kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>RCQ</b>
Média	77,10	1,73	90,38	98,65	25,8	0,91
Desvio Padrão	11,25	0,06	8,66	5,69	3,38	0,06
Mínimo	55,8	1,57	70	85	19,31	81
Maximo	107,0	1,87	109	110	35,34	110

MC=massa corporal; EST=estatura; CINT=cintura; QUAD=quadril; IMC=índice de massa corporal; RCQ=relação cintura-quadril

Para análise dos dados antropométricos foram utilizados os pontos de corte do IMC sugeridos pela OPAS (2003). Para a relação cintura/quadril (RCQ) foram adotadas as normas da Heyward e Stolarczyk (2000). Estes pontos foram adotados com o objetivo de verificar a predisposição às doenças, principalmente cardiovasculares e diabetes, e estão apresentados na tabela 3.

**Tabela 3.** Frequência e percentual da classificação pelo IMC (OPAS) e RCQ dos idosos praticantes de tênis de Florianópolis, SC, 2009.

<b>Variável</b>	<b>Classificação</b>	<b>Frequência (n)</b>	<b>%</b>
<b>IMC</b>			
< 23 kg/m <sup>2</sup>	Baixo peso	8	16,3
23 a 28	Normal	30	61,3
28 a 30	Sobrepeso	3	6,1
≥30 kg/m <sup>2</sup>	Obesidade	8	16,3
<b>RCQ</b>			
< 0,91 cm	Risco baixo	19	38,8
0,91 a 0,98	Risco moderado	26	53,1
0,99 a 1,03	Alto risco	3	6,1
>1,03 cm	Risco Muito alto	1	2,0

IMC=Índice de massa corporal; RCQ=Relação cintura quadril

Fonte IMC: OPAS, citado pelo projeto SABE, por Marucci e Barbosa, 2003

RCQ: Heyward e Stolarczyk, 2000.

Observando a tabela 3, a maioria dos tenistas idosos (30) estão nos parâmetros considerados normais na classificação para o IMC, proposto pela OPAS e, apenas 8 idosos, apresentaram características de risco à doença (obesidade). Pela relação cintura/quadril, 45 idosos apresentaram-se classificados em moderado e baixo risco para doenças coronárias,

demonstrando que os idosos têm boa saúde, fato já apontado por eles quando questionados sobre a presença de doença.

### **Considerações Finais**

Com ajuda de uma amostra de 49 idosos participantes de programas regulares de tênis em quatro clubes de Florianópolis, este estudo teve como objetivo Identificar e analisar as características (sócio-demográficas e antropométricas) e os fatores motivacionais que influenciaram na sua adesão e permanência.

Em relação a frequência, identificou-se que os idosos jogam tênis duas a quatro vezes por semana, com duração de uma a duas horas em cada sessão. Há uma alta adesão e permanência nos programas regulares de tênis, uma vez que nenhum idoso pratica tênis a menos de 5 anos e a maioria (n=30) joga tênis a mais de 20 anos.

Os tenistas também, gozam de boa saúde, apresentam índices antropométricos saudáveis, admitem que a prática do tênis melhorou sua saúde e têm baixa prevalência de doenças.

Como fatores de motivação para a prática do tênis verificou-se que as principais dimensões foram a sociabilidade, a saúde e o prazer pela prática. As dimensões estética, competitividade e controle de estresse foram menos importantes para a motivação no grupo pesquisado.

Todos os entrevistados concordam também em que o jogo de tênis é uma prática adequada para pessoas idosas, com poucos riscos de lesão (não é um esporte de contato físico) e tem alto grau de socialização, (a maioria joga em duplas).

Podemos verificar que a participação dos idosos nos jogos de tênis tem uma motivação caracterizada pela literatura, como de motivação intrínseca (TAD), ou seja, voltada para o prazer e satisfação, sem recompensas ou punições, apenas pelo sentimento prazeroso de jogar.

Os resultados demonstram que a prática do tênis parece oferecer todas as condições de alcançar os objetivos de aderência e permanência de pessoas idosas. É uma atividade física que trabalha o corpo como um todo: cognitivo, motor e social, cujo tempo de adesão e prática não tem limites, ao contrário de outros esportes que limitam a permanência na prática, pelos declínios que advêm com o envelhecimento.

Certamente, devido a pouca literatura existente na relação motivação, prática e adesão de idosos para programas regulares de tênis, este estudo tornar-se-á um importante trabalho com essa crescente parcela da população. Outras pesquisas (ainda escassas) serão necessárias

para fortalecer o tema da longevidade em relação à prática esportiva, para que se possa conscientizar o poder público da importância e a contribuição que o tênis tem a oferecer à saúde e ao bem-estar desta população, visando, por outro lado, a desmistificação e urgente expansão desta modalidade, ampliando os espaços nos lugares públicos, fato que facilitaria o acesso de mais adeptos

## Referências

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.

BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, A. A. M. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. **Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul**: Porto Alegre, 2006

BLACK A&C publishers ltda. **Know the game, tennis, colaboracion con The law tennis Association**, Printed I Spain, 2002.

COUNTINHO, C. **Sucesso no tênis: a ciência por trás dos resultados**. Lisboa: Diversos, 2008.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. **New York: Plenum Press**, 1985

RYAN, R. M., DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, Washington, DC, jan. 2000. vol. 55, p.68-78.

IBGE. Instituto de Geografia e Estatística. **Síntese dos Indicadores Sociais: estudos e pesquisas, informação demográfica e socioeconômica**, 2004

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Indicadores Sociodemográficos Prospectivos para o Brasil 1991-2030**. São Paulo: Arbeit, 2006.

MACCURITY, Doug; TULLY, Shawn. Tennis: strokes for success. New York: **Sport Illustrated Tennis**, 1988.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Physical status : the use and interpretation of anthropometry . WHO Geneva, 1995

OMS. **Life in the 21st Century: A vision for All** (Relatório Mundial de Saúde). Geneva: Organização mundial de Saúde, 1998

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Actividad física para un envejecimiento activo**. Washington: Promover, 2002.

PEÑA, E.M.G.; BURRUCHAGA, E.L. **El ejercicio físico en la vejez**, EUE “La Fe”, Valencia, 2001.

STUCCHI, S. **O Jogo de Tênis de Campo como uma prática a favor da qualidade de vida no campo do esporte de lazer**. Campinas: Unicamp/FEF, 2007.

VLACHOPOULUS, SP.; KARAGEORGHIS, C.I.; TERRY, P.C. Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, vol.71, n.4, p.387-397, 2000