

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PRÁTICA DO VOLEIBOL POR ADULTOS DE MEIA-IDADE E
IDOSOS**

LARISSA MARCELINO MEDEIROS

**JOÃO PESSOA – PB
2010**

LARISSA MARCELINO MEDEIROS

**A PRÁTICA DO VOLEIBOL POR ADULTOS DE MEIA-IDADE E
IDOSOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Prof. Dra. Maria Dilma Simões Brasileiro
Orientadora

**JOÃO PESSOA – PB
2010**

MEDEIROS, Larissa Marcelino
A prática do Voleibol por Adultos de Meia-idade e Idosos
44 Páginas
Prof. Dra Maria Dilma Simões Brasileiro

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física
do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba

1. Esporte 2. Atividade Física 3. Idoso

I. Larissa Marcelino Medeiros II. UFPB III. A prática do Voleibol
por Adultos de Meia-idade e Idosos

LARISSA MARCELINO MEDEIROS

**A PRÁTICA DO VOLEIBOL POR ADULTOS DE MEIA-IDADE E
IDOSOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Data de defesa: ____ de _____ de ____

Resultado: _____

Banca Examinadora

Prof. Dra. Maria Dilma Simões Brasileiro
UFPB/CCS/DEF

Prof. Idebaldo Grisi
UFPB/CCS/DEF

Prof. Valter Azevedo Pereira
UFPB/CCS/DEF

**JOAO PESSOA-PB
2010**

Dedico este trabalho aos meus pais, Luiz Gonzaga, e Kênia Marcelino, aos meus irmãos, Karime e Lázaro Marcelino pelo carinho, apoio, e incentivo durante toda minha trajetória acadêmica, e por estarem sempre torcendo pelo crescimento pessoal e profissional.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, me proporcionando saúde, e força, para caminhar firme, nessa trajetória, concluindo com realização desse trabalho;

A professora Dilma Brasileiro, que sempre esteve presente para me orientar e ajudar, na construção desse trabalho;

Aos professores da banca examinadora, Idebaldo Grise e Valter Azevedo pelo convite aceito;

Aos colegas da minha turma, que estiveram sempre presentes ao longo do curso, compartilhando momentos de estudos, alegria, diversão;

Aos monitores da disciplina monografia, que estavam sempre dispostos e disponíveis a ajudar;

Aos atletas do Esporte Clube Cabo Branco, e late Clube da Paraíba, que se disponibilizaram para a realização da coleta;

A todos que estiveram presentes na minha vida, contribuindo de forma direta ou indiretamente para realização deste trabalho.

“No que diz respeito ao empenho, ao compromisso, ao esforço, a dedicação, não existe meio termo. Ou você faz uma coisa bem feita, ou não faz! É preciso lutar por um ideal”.

Ayrton Sena

RESUMO

Este estudo tem como objetivo identificar os motivos que levam os adultos de meia-idade e idosos a praticarem o voleibol. Para tanto, buscou-se conhecer o perfil dos praticantes, a trajetória deles na prática desportiva e verificar como percebem a relação do voleibol com a saúde, o lazer e a estética. Caracteriza-se como sendo uma pesquisa qualitativa do tipo exploratória, na qual utilizamos um roteiro de entrevista semi-estruturado. Os sujeitos da pesquisa foram quinze indivíduos, sendo seis do sexo masculino, que praticam voleibol no Iate Clube da Paraíba e nove do sexo feminino que praticam a modalidade no Esporte Clube Cabo Branco, ambos praticante da modalidade a mais de um ano. Conclui-se que a prática da modalidade esportiva traz grandes benefícios para essa população, contribuindo de forma eficaz para independência funcional, ocasionando melhorias para realização de tarefas diárias. Constatamos também que se torna importante e benéfica a participação desse grupo etário em grupos, o qual proporciona vínculos afetivos e sociais fortes, melhorando e/ou ampliando a rede de apoio.

Palavras-chave: Esporte, Atividade Física, Idoso, Qualidade de vida, Voleibol.

ABSTRACT

This study has the main goal of identifying the reasons that lead middle-age adults and elderly to practice volleyball. Therefore, it was sought to know the profile of the practitioners, their trajectory on the sporting practices and to verify how they realize the relation of volleyball with health, the leisure and the esthetics. It is characterized as being a qualitative study of exploratory kind, on which we use a script of semi-structured interview. The subjects of the study were fifteen individuals, six being of the male sex that practice volleyball on the late Clube da Paraiba, and nine of the female sex that practice the modality on the Esporte Clube Cabo Branco, both practitioners of the modality for more than one year. It was concluded that the practice of the sport brings great benefits to this population, contributing effectively to the functional independency, leading to improvement of the day-to-day tasks. We also find that it becomes important and beneficial the participation of this age group in groups, which provides strong affective and social ties, improving and/or enlarging the support net.

Key words: Sport, Physical Activity, Elderly, Life Quality, Volleyball.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1 Esporte e sua Perspectiva de Lazer.....	12
2.2 Prática de Atividade Física em Adultos de Meia-Idade e Idosos.....	15
3. METODOLOGIA.....	20
3.1 Caracterização da Pesquisa.....	20
3.2 Sujeitos do Estudo.....	20
3.3 Instrumentos de Pesquisa.....	20
3.4 Procedimentos para Coleta.....	21
3.5 Análise de Dados.....	21
3.6 Considerações Éticas.....	21
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	22
4.1 Perfil dos Praticantes.....	22
4.2 Trajetória na Prática Esportiva.....	23
4.3 Percepção da Relação entre o Voleibol (Atividade Física), a Saúde, o Lazer e a Estética.....	27
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
6. REFERÊNCIAS.....	34
ANEXOS.....	37
APÊNDICES.....	40

1 INTRODUÇÃO

O esporte é considerado um dos maiores fenômenos sociais do século. Esta evolução fez com que o esporte assumisse múltiplas possibilidades, interessando assim, a diversos setores como, político, econômico, social, cultural, educacional, lazer, entre outros (LETTNIN, 2005). O esporte, embora internacionalmente propagado, aceito e praticado, permite que se tenha várias interpretações.

Segundo Zilio (1994), o esporte pode ser considerado sob dois enfoques: um, de maneira mais fechada, restrita, e outro de uma maneira mais ampla, aberta. No primeiro caso, segundo o autor, o esporte deve ser compreendido apenas como competição, em que "o melhor deve vencer" e "o mais fraco deve ser derrotado"; no segundo caso, o esporte pode ser usado para caracterizar qualquer tipo de atividade corporal, praticada com objetivo recreativo, sem qualquer compromisso com derrota ou com vitória, mas, simplesmente, por prazer.

O esporte, analisado como uma atividade metódica e regular, que se associa aos resultados concretos no que se refere à anatomia dos gestos, à mobilidade dos indivíduos, este sendo visto dessa forma é tido como esporte de alto nível, o qual estamos acostumados a ver na televisão. Atletas realizando gestos extremamente mecanizados, parecidos uns com os outros, em que eles têm certo gasto de energia, para produzir aquele movimento, onde são repetidas várias vezes. Esses gestos têm que ser bonitos, plásticos, organizados para se obter o melhor resultado (BARRETO, 2003).

Temos ainda outras perspectivas de esporte como: o esporte na concepção de Educação Física Escolar, visto que os seus objetivos nas escolas devem ser repensados, com transformações na sua prática pedagógica, no qual deva assumir a responsabilidade de formar o cidadão capaz de posicionar-se criticamente, diante das novas formas da cultura corporal de movimento (BETTI e ZULIANI, 2002). Para Scaglia (1996), o esporte não deve se limitar a um "fazer" mecânico, visando um rendimento exterior ao indivíduo, mas torna-se um compreender, um incorporar, um aprender atitudes, habilidades e conhecimentos, que leve seu praticante a dominar os valores e padrões da cultura esportiva.

O esporte, ainda pode está vinculado à saúde, considerando saúde como um estar bem fisicamente, motoramente, socialmente, mentalmente e afetivamente (BARRETO, 2003). Podendo-se afirmar dessa forma, que o esporte é saúde, pois torna-se um campo ou um momento em que as relações sociais das pessoas são favorecidas, tornando-se um meio propício para desenvolvê-las e elevar seus níveis de saúde, bem estar, socialização e auto-estima (BARRETO, 2003).

Ainda encontramos enfoques sobre o esporte, que seria o esporte voltado para obtenção de uma melhor qualidade de vida, que ainda, segundo Barreto (2003), nada mais é que uma condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que o ser humano vive. Quando se fala em obter uma melhor qualidade de vida, destacamos que além da satisfação em relação às necessidades básicas de sobrevivência, como alimentação, vestuário, trabalho e moradia, se faz necessário que se tenha relações sociais e afetivas agradáveis, proporcionando assim, prazer e alegria.

Apesar do consenso existente acerca da prática de atividades físicas e seus benefícios para promoção da saúde, a vida sedentária se faz presente no cotidiano de várias pessoas, tornando-as mais vulneráveis a doenças, produzindo prejuízos em termos de capacidade funcional, tão grandes quanto os causados pelo processo de envelhecimento. Indivíduos mais velhos, porém praticantes de atividades físicas, possuem melhores parâmetros de saúde. A participação em exercícios físicos propicia a reversão da perda de função, independentemente da fase da vida em que a pessoa torna-se fisicamente ativa (MCARDLE; KATCH, F.; KATCH, V., 2003).

Corroborando com esse pensamento, a prática de esporte para pessoas de meia-idade e idosas pode ser caracterizada como um meio para se obter saúde e melhor qualidade de vida, tendo em vista os benefícios trazidos para quem o pratica, podendo proporcionar uma longevidade com saúde, já que envelhecer não se trata de uma tarefa tão difícil em virtude do grande aumento da expectativa de vida em nosso país, mas é preciso ocupar o idoso, oferecendo-lhe momentos agradáveis em companhia de amigos e familiares. Esses momentos podem ser proporcionados através do esporte, ampliando e diversificando o ambiente social, contribuindo para uma vida ativa.

Segundo Soares (1995), a longevidade e a estética do corpo sintetizam a representação de saúde e bem-estar e as formas sociais utilizadas para o alcance desses objetivos ocorrem através do esporte, da alimentação, da sociabilidade e da valorização de condutas ativas, em qualquer idade e em todas as esferas de atuação dos indivíduos.

Assim sendo, o esporte tem muito que oferecer para adultos de meia-idade e idosos, pois por meio dele, muitos benefícios, em vários aspectos, podem ser alcançados. Soares (1995) afirma que:

Competir, para os Master, pode significar várias coisas, como um novo estilo de vida, um reencontro com a aura da vitória, uma possibilidade de sociabilidade e até uma nova forma de preparação para envelhecer, embora deva se fazer distinções de vínculos neste movimento, a partir da história de vida dos integrantes, isto é, uns possuem passado esportivo e outros não (Soares, 1995, p. 24).

Descobrir as virtudes da velhice e envelhecer com boa qualidade de vida tem sido uma preocupação constante dos seres humanos (SENFET, 2004). Diante disso, uma das grandes alternativas para construir o envelhecimento de maneira saudável, evitando a depressão e o isolamento social, bem comuns nessa fase da vida, é se envolvendo em atividades prazerosas e sociáveis.

Percebemos nos dias atuais, um maior interesse e iniciativa de pessoas de meia e terceira idade, de incluir alguma atividade física no seu dia a dia. Essa inclusão pode estar relacionada a diversos motivos e fatores, como melhoria da estética, da qualidade de vida, do combate ao sedentarismo, entre outros.

Sendo assim, surgiu o interesse em pesquisar sobre a inclusão de atividade física no dia a dia de pessoas com idades mais avançadas. Desta forma, nos questionamos neste estudo: Quais os motivos que levam os adultos de meia-idade e idosos a praticarem o voleibol? A partir desta problemática, nosso estudo tem como objetivo, identificar os motivos que levam os adultos de meia-idade e idosos a praticarem o voleibol. Mais especificamente, buscaremos conhecer o perfil dos praticantes, a trajetória deles na prática desportiva e verificar como percebem a relação do voleibol com a saúde, o lazer e a estética.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Esporte e sua perspectiva de lazer

A palavra esporte origina-se do inglês Sport, que se refere a exercícios físicos, prazer, distração, brincadeira e repouso corporal. De acordo com o dicionário alemão de esporte *Der Sport*, segundo Schulerduden apud Bohme (2003), a palavra esporte origina-se do inglês *sport*, que originalmente significava passatempo/jogo. Este termo era uma abreviação de *disport*, (divertimento), o qual surgiu do termo francês *desport*, que tem sua raiz no latim popular *deportare*, que significa divertir-se (BOHME, 2003).

Dado a grande diversidade de denominações, definições que o esporte tem, não é possível um conceito preciso sobre ele. O que se entende por esporte nos dias atuais, é determinado pelas necessidades do cotidiano. A compreensão sobre o conceito de esporte, portanto, se dá de acordo com as mudanças históricas. Ele teve várias mudanças, no âmbito social, político, econômico e cultural, até chegar a sua forma atual.

O esporte é, sem dúvida, uma atividade humana, cujos olhares o vêem sob foco essencialmente competitivo, em que predomina o esforço físico, a superação, a glória, entre outros. No entanto, com o passar dos tempos, ocorreram diversas ampliações na perspectiva do esporte. Este passou a ser encarado como um esporte lazer, escolar, dos de necessidades especiais, de reabilitação e de terapêutica. Desta maneira, o esporte alcançou uma importância bem maior para as várias camadas sociais, como por exemplo, os idosos. Assim, o esporte vem mobilizando cada vez mais pessoas, sendo de diferentes camadas sociais e com objetivos diferentes, seja um esporte de alto-rendimento, esporte – educação ou apenas um esporte-lazer.

O mundo esportivo passou a procurar as interseções do saber esportivo existente e a buscar novos conhecimentos e caminhos, de modo que o esporte, cada vez mais ampliado e abrangente no seu conceito, pudesse atender as necessidades das três dimensões sociais: Esporte–Educação, Esporte-lazer e Esporte-Rendimento (TUBINO, 1992).

Para Silva (1995), o Esporte – Educação é um processo de formação de um ser humano autônomo e participante, evitando discriminações, excessiva competitividade de sua prática, com o fim de proporcionar o prazer, a evolução da consciência, a construção da cidadania e a introdução de uma cultura de lazer. Na perspectiva Esporte – Rendimento, ainda segundo este autor, o esporte começa por ser pensado como trabalho, como espetáculo, com suas implicações sociais, econômicas, culturais e políticas.

Já o Esporte – Lazer, trata-se de uma prática voluntária, compreendendo as modalidades esportivas praticadas com finalidade de estimular o desenvolvimento humano individual e contribuir para a interação dos praticantes na sua vida social e, também na promoção da saúde (SILVA, 1995).

O esporte está inserido na multiplicidade das ações, seja, no jogo informal dos finais de semana, na ginástica das academias, nas caminhadas ecológicas, na dança de salão da terceira idade ou nas brincadeiras nas praças públicas. O esporte tem espaço para receber toda a gente, sem limites etários ou sociais; com objetivos de alto rendimento ou não; atuando com pessoas normais, dentro dos conceitos de saúde ou com necessidades especiais (GALATTI apud GIOIA et al 2008).

Ainda segundo os mesmos autores citados, o esporte pode manifestar-se na escola, nos clubes, nas academias, nas ruas e em qualquer ambiente da sociedade. Sendo o mesmo reconhecido como promotor da saúde, da educação e da formação humana. Sua representatividade pode se dar formalmente, como transmissão de conhecimentos sistematizados e regras pré-definidas ou ainda, informalmente, como bem cultural e prazer de quem o pratica.

O esporte por se tratar de um fenômeno que exerce transmissão e renovação cultural, pois deriva das características de seus praticantes, ele transmite valores, e por isso colabora para a formação humana (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, 2007).

Podendo esses valores ser diferenciados com o sentido da prática, por exemplo, uma atividade sendo de alto rendimento, onde transmite segregação, concorrência, e outra atividade sendo de lazer, que vai transmitir cooperação, inclusão.

Nos dias de hoje, o esporte na concepção de lazer vem crescendo cada vez mais, com diferentes motivos e objetivos, abrangendo todas as idades, como por exemplo, adultos de meia idade e idosos.

Um grupo de idosos que se reúne para jogar voleibol (modalidade), visando diversão e a possibilidade de praticar atividade física (sentido: esporte como lazer), com equipes que se revezam e regras adaptadas às suas necessidades, intenções e limitações (esporte de lazer re-significado) também pratica esporte, sob outra forma de manifestação. Ambos os grupos estão envolvidos com a prática esportiva, porém sob aspectos diferentes e expostos a situações e valores distintos (MARQUES, ALMEIDA, GUTIERREZ, 2007).

Os esportes não são mais algo estranho aos que envelhecem e, motivos dos mais diversos, os levam a se engajar. Temos considerado que, grande parte dos praticantes busca atividades que lhes proporcionem prazer e possibilitem a interação com os outros. Estamos chamando isso, de uma forma de utilização do tempo disponível com atividades de lazer (ALVES JUNIOR, 2001).

O esporte como atividades de lazer, transmite valores como autovalorização e reconhecimento de capacidades individuais próprias. Provoca uma influência positiva sobre a auto-imagem e concepção de vida, disponibiliza vivências coletivas, atuação social, prazer na vivência esportiva desvinculado do desprazer de outros participantes, valorização da ludicidade, cooperação, competição sem rivalidade, valorização do processo competitivo e não somente do resultado da competição, além dos benefícios físicos e mentais.

No esporte como lazer é preciso que a sua finalidade não seja a simples busca da vitória, mas sim a vivência prazerosa, e isso é possível, através da reflexão sobre os fins e os meios da atividade esportiva (ALVES JUNIOR, 2001).

2.2 Prática de Atividade Física em Adultos de Meia-Idade e Idosos

A chamada “terceira idade” é para alguns um aprisionamento, um espaço da vida em que qualquer ato fecundo é impossível. Para outros é a conscientização de seu atual momento, que deve ser vivido com o mesmo amor, dedicação e zelo que vivenciou seus anos joviais. Já para outras

peçoas, essa fase vital é complexa, ora analisada como uma conquista, um mérito por ter podido atingi-la (COSTA, 1998).

O envelhecimento populacional constitui uma das maiores conquistas do presente século. Poder chegar a uma idade avançada já não é mais privilégio de poucas pessoas. Herdar uma longevidade ativa é resultante tanto de fundo biológico da pessoa em questão, quanto do modo de vida, de trabalho, de alimentação, de lazer (BALSAN, 2006).

O envelhecimento, hoje é a realidade da maioria das sociedades, tanto dos países desenvolvidos como, de modo crescente, do Terceiro Mundo. O mundo está envelhecendo! No Brasil, atualmente, estima-se que existam cerca de 17,6 milhões de idosos (BRASIL, 2006). Esta mesma fonte confirma que, para o ano de 2050, a previsão é que existam cerca de dois bilhões de pessoas com mais de sessenta anos no mundo, a maioria delas vivendo em países em desenvolvimento. A velhice é um dos temas brasileiro que mais ganhou importância nos últimos anos, tendo-se assistido, a partir da década de 80, a uma proliferação acentuada de iniciativas voltadas para o seu atendimento.

No cenário da velhice é muito fácil perceber a necessidade de iniciativas de programas e ações educativos, culturais, pois nessa fase, o “idoso” começa a ser um pouco discriminado, começa a ter crise de identidade, o que acaba afetando a sua auto-estima, a aceitação de si mesmo, como também a qualidade dos relacionamentos interpessoais e dos vínculos afetivos. Envelhecer é o desejo da maioria das pessoas, podendo resultar em uma sobrevida, marcada por dependências e incapacidades. Como afirma Matsudo:

À medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas se tornam menos ativas, e sua capacidade física diminui (ainda mais com as alterações psicológicas que acompanham a idade-sentimento de velhice, estresse, depressão) existindo diminuição ainda maior da atividade que contribuem ainda mais para deteriorar o processo de envelhecimento (MATSUDO, 2001, 23p).

O envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que, de certa forma, diminuem a aptidão e o desempenho físico. No entanto, muitos destes efeitos deletérios são causados devido à falta de atividade física. Por isso, o exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida (MATSUDO, 2002).

A preocupação e o desafio de todos aqueles que se disponibilizam atender a população idosa, é conseguir, uma sobrevida saudável, não apenas proporcionar uma vida mais longa, mas, visa principalmente, uma longevidade da melhor maneira possível. Nós como educadores físicos, sabemos que uma das formas para alcançar essa longevidade com qualidade, é através da prática de atividade física.

A prática de atividade física de forma contínua é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde. Esta continuidade é de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária, fase em que se inicia muitos dos declínios fisiológicos, e na vida de idosos, fase em que os declínios estão bem acentuados (SANTOS e KNIJNIK, 2006).

A atividade física e o exercício mostram seu papel e a importância no sentido de possibilitar que indivíduos idosos tenham mais saúde e melhor qualidade de vida, permitindo que estes permaneçam ou tornem-se mais independentes e saudáveis (OLIVEIRA et al 2001). Barbosa (2000) aborda a importância da atividade física regular para indivíduos da terceira idade, onde tais exercícios propõem a melhoria do bem estar em geral. Melhora a condição da saúde física, nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais; preserva a vida independente, ajuda no controle de condições específicas e, mostra também, benefícios imediatos como na melhora do sono, na integração social, na redução do stress e, em longo prazo, melhora a flexibilidade, a força muscular e a coordenação.

A aquisição de atividade física regular na terceira idade, segundo Novaes apud Deive (2000), é uma maneira que se tem de lutar contra a solidão, de prevenir os efeitos do envelhecimento, ganhar experiência, de ter possibilidade de participação de trabalhos em grupo, de continuação de sua trajetória rumo à auto-realização, de ocupação do tempo, além da afirmação junto aos familiares como ente ativo e independente.

A atividade física desenvolve a auto-valorização nos idosos, pois ao se perceberem fisicamente mais capazes, vivem um sentimento de competência, que os levam a acreditarem na própria capacidade de realizar tarefas e conseqüentemente, serem mais persistentes, frente a possíveis insucessos ou situações estressantes, a cuidarem das próprias coisas (OKUMA, 1998).

A atividade física está associada também com melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida no envelhecimento. É importante enfatizar, no entanto, que, tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica ou de fortalecimento muscular, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo no dia-a-dia do indivíduo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade.

A prática regular de atividades físicas traz vários benefícios para os idosos. Esses benefícios são evidentes para o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais. Reconhece-se sua intensa relação com bem-estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento (OKUMA, 1998).

Corroborando com Okuma (1998), a atividade física regular proporciona para a terceira idade várias melhorias, tanto ao nível neuromuscular, quanto ao metabólico e psicológico. Também se beneficiam no que diz respeito à auto-estima e aos motivos de realização, além de ser um meio de prevenção e tratamento contra doenças próprias desta idade. Todavia a prescrição de exercícios para essa faixa etária deve ser feita com bastante cuidado e cautela, uma vez que eles já tiveram algumas alterações morfológicas e funcionais.

A atividade física traz muitos benefícios ao indivíduo, principalmente àquele pertencente à terceira idade, devendo, este, portanto, adotar a prática regular de atividades físicas, supervisionada por um profissional de Educação Física. Os Programas de Atividades Físicas para a Terceira Idade devem tentar atender os interesses e necessidades dos idosos, dando um atendimento global, não restrito somente ao aspecto fisiológico (NADAI, 1995).

Um programa de exercícios deve estar dirigido nesta idade à melhoria da capacidade física do indivíduo, à maximização do contato social e à redução dos problemas psicológicos, como ansiedade e depressão (CHEN et al apud MATSUDO 2001).

Para começar nos programas de exercícios, é necessário ajustar a intensidade, a duração, o tipo, a frequência das atividades, as características funcionais, condições de saúde, necessidades e interesse de cada indivíduo (NAHAS, 2003).

O programa de atividade física para um grupo de pessoas idosas tem como objetivo maior o rompimento do ciclo vicioso do envelhecimento,

melhorando o condicionamento aeróbico e diminuindo os efeitos que destrói o estilo de vida sedentário. Também o intuito de prevê a atividade física como forma de lazer, aumento da interação social, redução da ansiedade e depressão, problemas tão comuns encontrados nesta população.

A escolha da atividade física ideal depende do estado físico, da idade, de já ter praticado outras formas de exercícios, da sua mentalidade. Pode ser escolhido um esporte coletivo, o que lhe facilitaria a socialização, ou esportes individuais, onde talvez se sinta melhor. Cada pessoa escolherá de acordo com suas necessidades individuais (LIMA, 2006).

Diante do exposto, percebe-se que podemos chegar à terceira idade de maneira saudável e prazerosa. E atualmente, já se tem consciência desse fato. Pois, o envelhecimento consiste num processo natural e inevitável, e com alguns cuidados com o corpo, esta fase da vida pode se tornar mais confortável, satisfatória.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da Pesquisa

Este estudo foi caracterizado como pesquisa qualitativa do tipo pesquisa de campo exploratória. Segundo Bauer e Gaskell (2002), a pesquisa qualitativa lida com interpretações das realidades sociais. De acordo com Severino (2007), na pesquisa de campo, o objeto/fonte é abordado em seu meio ambiente próprio, onde a coleta de dados é feita nas condições naturais em que os fenômenos ocorrem. É exploratória, porque busca levantar informações sobre um determinado objeto, delimitando o campo de trabalho, mapeando as condições desse objeto.

3.2 Sujeitos do Estudo

Esta pesquisa foi desenvolvida no Esporte Clube Cabo Branco, e no late Clube da Paraíba, com um grupo de meia idade e idosos praticantes do voleibol. Os critérios adotados para seleção da amostra foram: ser praticantes do voleibol há mais de um ano e terem frequência considerável nos clubes citados. Participaram do estudo seis do sexo masculino, que praticam o voleibol no late Clube da Paraíba, e nove do sexo feminino que praticam no Esporte Clube Cabo Branco.

3.3 Instrumento de Pesquisa

Com o intuito de uma melhor investigação e obtenção dos dados necessários para a concretização do estudo foi elaborado um roteiro de entrevista semi-estruturado (APÊNDICE A). Consideramos que este tenha sido o instrumento mais adequado, uma vez que o entrevistador dirige-se pessoalmente ao seu entrevistado e aplica as questões, permitindo, com isso, que uma gama de respostas de teor qualitativo sejam analisadas pelo entrevistador (SANTOS e CANDELORO, 2006).

3.4 Procedimentos para Coleta

Foi realizado contato prévio com a direção do Esporte Clube Cabo Branco e do late Clube da Paraíba para autorização acerca da realização da pesquisa. Em seguida os possíveis participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, que ao concordarem em participar do mesmo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B).

As entrevistas foram realizadas e gravadas pela própria pesquisadora nos clubes supra citados antes do início da partida de Voleibol. Após este procedimento os discursos foram transcritos para as análises.

3.5 Análise de Dados

Os dados foram analisados através da técnica Análise de Conteúdo, a partir das seguintes categorias analíticas: perfil dos praticantes, trajetória na prática desportiva e relação do voleibol com a saúde, o lazer e a estética. Segundo Cooper e Schindler (2002), a técnica de Análise de Conteúdo mede o assunto semântico ou o aspecto o quê da mensagem. Sua amplitude faz dela uma ferramenta flexível e vasta.

3.6 Considerações Éticas

Atendendo aos preceitos da Lei 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética do Hospital Universitário Lauro Wanderley da Universidade Federal da Paraíba, sendo aprovado sob o protocolo CEP/HULW 194/09, FR, 290889 (ANEXO A). Os sujeitos só participaram do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nossos resultados e discussão foram divididos em três categorias: o Perfil dos Praticantes, a Trajetória na Prática Esportiva e a Percepção da relação entre o Voleibol, a Saúde, a Estética e o Lazer em adultos de meia-idade e idosos. Dessa forma, tentamos conhecer e buscar o motivo para a prática do voleibol. Durante as entrevistas, percebemos um objetivo comum entre todos os entrevistados, que era a grande vontade de viver, e o prazer que eles tinham com o que estavam fazendo. Designaremos os nomes dos entrevistados por VIDA, diferenciando-se uns dos outros com a numeração.

4.1 Perfil dos Praticantes

A nossa primeira categoria de análise tratou sobre o perfil dos praticantes. Esta categoria buscou identificar alguns dados sócio-demográficos dos entrevistados. Dessa forma, passaríamos a compreender melhor os motivos para a tal prática esportiva. Procuramos saber a idade, o estado civil, se tinham filhos e se trabalhavam. Constatamos que, dos 15 (quinze) entrevistados, todos eram casados, 6 (seis) do sexo masculino e 9 (nove) do sexo feminino, tinham filhos e a grande maioria, 10 (dez) dos 15(quinze) entrevistados, já eram aposentados.

O fato da grande maioria não trabalhar mais, nos faz apontar, que esse é um dos motivos dos entrevistados continuarem nessa prática, utilizando-a como uma maneira de ocupar seu tempo de não trabalho, ou seja, seu tempo livre.

Diante das diversas entrevistas, fica evidente que nos dias de hoje, o tempo livre, já não é mais um tempo de não fazer nada, de deixar os dias passar, sem momentos prazerosos. Os idosos e adultos de meia-idade, estão cada vez mais procurando atividades, como os esportes, que lhes dêem motivação para viver, e um contato social mais amplo, para vivenciar de uma forma mais feliz, os dias que ainda estão por vir.

- *“Além de você extravasar, você tem a parte espiritual, você conhece pessoas, se relaciona com elas, e sempre é um grupo que você sai pra se divertir, e além de tudo, são amigos” (VIDA 11)*

- *“Jogar aqui é muito bom. É tudo aqui pra mim, físico, mental, e a confraternização das amigas também” (VIDA 9)*

Segundo Alves Junior (2004), os esportes não são mais algo estranho aos que envelhecem e, motivos dos mais diversos, os levam a se engajar. Temos considerado que, grande parte dos praticantes busca atividades que lhes proporcionem prazer e possibilitem a interação com os outros. Consideramos essa estratégia, de uma forma de utilização do tempo disponível com atividades de lazer.

Os entrevistados VIDA 6 e VIDA 13 relatam bem essa questão de não deixar o tempo livre, ocioso, sem usufruir de forma que lhe satisfaça:

- *“Não vou ficar em casa sem fazer nada, só esperando o tempo passar, eu gosto muito de jogar, eu venho de longe, e sou a primeira a chegar” (VIDA 6)*

- *“Primeiro eu me aposentei, aí já gostava de vôlei, e achei que aqui, ia preencher uma parte do meu tempo, então porque não preencher com lazer” (VIDA 13)*

Dessa forma, percebemos que o não trabalho/tempo livre e a aposentadoria já não são mais ocasionadores do sedentarismo e/ou tempo ocioso. Os adultos de meia-idade e idosos entrevistados, muito pelo contrário, estão buscando cada vez mais e de forma atrativa, preencher o seu tempo livre, com atividades prazerosas, nesse caso, com a prática do voleibol.

4.2 Trajetória na Prática Esportiva

O processo de formação de vida na idade mais avançada, muitas vezes é uma consequência da sua trajetória quando mais novo. Tendo em vista que muitos dos comportamentos na vida adulta são influências de costumes, atitudes e até mesmo rotina, que tiveram na fase adolescente. Sendo assim, a nossa segunda categoria tratou de conhecer a trajetória da prática esportiva dos entrevistados, durante a adolescência.

A grande maioria dos entrevistados, exceto um, falaram que tiveram alguma vivência na adolescência com alguma modalidade, alguns sempre com o voleibol, outros, experiências em diversas modalidades:

- *“Sempre pratiquei esporte. Comecei com futebol, depois natação, 5 anos, e depois entrei no vôlei de praia” (VIDA 5)*
- *“Jogava voleibol, basquete, handebol” (VIDA 3)*
- *“Os esportes que jogava no colégio, futebol, voleibol e basquete” (VIDA 4)*
- *“Sempre fui amadora, eu jogo tênis, já fiz hidroginástica, faço caminhada e voleibol”. (VIDA 7)*

Os entrevistados VIDA 1, 2, 3, 6, 11, 12 e 13 foram bem diretos quando afirmavam ter apenas jogado vôlei. Tivemos uma exceção com o entrevistado Vida 9 que relatou nunca ter jogado esporte algum, apenas fazia recreação no colégio, e brincadeiras na praia com amigos.

Procuramos identificar também, o motivo que os levaram a prática esportiva nesse período. Encontramos uma variedade de respostas, alguns por lazer, diversão, outros por influência da escola, alguns simplesmente por que gostavam de esporte mesmo:

- *“Por que gostava. Eu praticava basquete, handebol e voleibol. Quando eu entrei na seleção tinha que optar por uma modalidade, e a modalidade que eu optei foi o voleibol” (VIDA 1)*
- *“O esporte é muito bom para o aluno e outra vantagem é a viagem; estudante não tinha condição de viajar e com o esporte viajava bastante. Era atleta, me dedicava demais, gostava demais, participava do Cabo Branco. Era atleta da seleção durante 10 anos e como técnico do Cabo Branco, durante 8 anos “(VIDA 2)*
- *“O colégio pio X havia sempre muita voz ao esporte. Os irmãos maristas eram muito dedicados a prática do esporte, isso influenciou muito a prática do esporte” (VIDA 4)*
- *“A atividade mesmo... eu já nasci assim. Acho que se eu tivesse altura tinha sido uma excelente atleta. Só que eu sou baixinha (risos)” (VIDA 7)*
- *“O incentivo da família, meus tios foram esportistas, meu pai foi esportista, sendo que foi no remo e eu no voleibol. Eu era atleta no Cabo Branco. Jogava nas olimpíadas, jogos universitários e tinha os momentos de lazer né? Porque ninguém era de ferro” (VIDA 3)*

Os incentivos dos pais, da escola ou dos amigos para a prática esportiva durante a adolescência e o despertar por alguma modalidade esportiva foi de suma importância, para que na idade avançada, esses entrevistados permanecessem nessa prática.

Assim, nessa categoria de análise percebemos que a grande maioria dos entrevistados falou praticar alguma modalidade esportiva no período da adolescência, por causa de vários motivos: das viagens, por incentivo de família, ou simplesmente porque gostavam, não percebendo e associando o esporte como instrumento de saúde e qualidade de vida. Apenas um dos entrevistados, começou a praticar o esporte durante a adolescência, por causa da saúde e do relacionamento social:

- *“Bom, necessariamente a questão mais física, saúde. Nós tínhamos naquela época um cuidado com a saúde, o lazer, os amigos. Isso tudo se congregava através do esporte. Foi nesse relacionamento com as pessoas que levou a praticar o esporte” (VIDA 5)*

Percebemos, então, que o esporte é um meio de promover saúde, e de proporcionar momentos em que as pessoas possam ter uma maior sociabilização, fazendo-os se envolverem mais ainda com prática esportiva.

Foi questionado também, algum momento que marcou sua vida, durante essa trajetória de esporte na adolescência. Foram relatados momentos muito felizes, situações que davam prazer, saudades, boas lembranças e recordações de amizades construídas. Dessa maneira, este seria mais um dos motivos para continuar a prática do voleibol nos dias de hoje; a busca dessa alegria, dessa satisfação, desse reencontro:

- *“O conhecimento, as novas amizades, as viagens, isso ajudou muito no relacionamento profissional e conhecimento que a gente adquiriu no esporte” (VIDA 2)*

- *“Varias medalhas, os aplausos que a gente ganhava os colegas torcendo, aqui no máster já conseguimos ser vice-campeã nordeste” (VIDA 8)*

- *“Eu gosto muito de competir. Então, marcaram muito sabe... as novas amizades também” (VIDA 10)*

A entrevistada VIDA 9, por nunca ter tido uma vivência esportiva na adolescência, relatou que a prática atual, era um momento que estava marcando sua vida. Era algo que estava lhe fazendo bem e demonstrou grande satisfação por ter iniciado essa atividade, mesmo com uma idade mais avançada.

- *“Esse agora, de encontrar com as colegas jovens, (risos) porque além do esporte em si, é uma terapia” (VIDA 9)*

Percebemos com essa fala, a necessidade e importância da atividade física durante a fase mais avançada, onde através desta prática esportiva, eles conseguem resgatar a sua juventude, e a sua vida ativa, uma vez que nessa idade, é muito comum as pessoas começarem a se sentir um pouco só, fora da realidade social, a perder a sua identidade, o que acaba afetando a sua auto-estima, seus relacionamentos interpessoais e os vínculos afetivos.

Fica evidente que não importa a idade, o momento em que se decide ter uma vida mais ativa, com atividades físicas, esportes, que mesmo durante a fase adulta e idosa, essa prática proporciona grandes benefícios.

- *“Quando eu estou aqui, eu sou eu, a cabeça é outra, os problemas ficam fora, ajuda muito” (VIDA 9)*

- *“Sinto-me tão leve, porque você se extravasa, quando tá na quadra você coloca pra fora, quando termina você conversa com as amigas, pedi ajuda, conselho, você se abre com sua vida, a outra orienta, então eu gosto muito disso” (VIDA 12)*

Segundo Barbosa (2000) a importância da atividade física regular para indivíduos da terceira idade, proporciona a melhoria do bem estar em geral, melhoria da saúde nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, preserva a vida independente, ajuda no controle de condições específicas e, mostram também, benefícios imediatos como melhoria do sono, da sexualidade, da integração social, da redução do stress e, em longo prazo, melhoria na flexibilidade, na força muscular e na coordenação.

A fala do entrevistado Vida 9 se encaixa bem com o que o autor relata, percebe-se bem essa questão dos benefícios em diversos aspectos com a

prática da atividade física, sendo esses benefícios de ordem física, mental e afetiva.

- *“Por que além de ser uma forma de esforço, nos traz prazer, otimismo, aqui a gente se reuni fora do campo, comemora aniversário, datas comemorativas, dias das mães, natal, além de ser um esporte, é um lazer muito interessante, uma forma de confraternizar muito grande”* (VIDA 9)

Observações semelhantes foram feitas por Novaes apud Devide (2000), quando fala que atividade física regular na terceira idade, é uma maneira que se tem de lutar contra a solidão, de prevenir os efeitos do envelhecimento, ganhar experiência, de ter possibilidade de participação de trabalhos em grupo, de continuação de sua trajetória rumo à auto-realização, de ocupação do tempo, além da afirmação junto aos familiares como ente ativo e independente.

Concordamos com os autores citados, por acreditar que a atividade física e/ou prática de modalidades esportivas é uma maneira de não só obter manutenção da saúde como também um meio se envolver com a sociedade de maneira mais ativa e independente.

4.3 Percepção da Relação entre o Voleibol (Atividade Física), a Saúde, o Lazer e a Estética

Na terceira categoria de análise do nosso estudo, buscamos perceber qual a percepção que os entrevistados têm em relação o Voleibol (Atividade Física), a Saúde, a Estética e o Lazer.

Segundo Oliveira et al (2001) a atividade física mostra seu papel e importância no sentido de possibilitar que indivíduos idosos tenham mais saúde e melhor qualidade de vida, permitindo que estes permaneçam ou tornem-se mais independentes e saudáveis.

Questionamos a princípio, se o esporte lhe trazia algum benefício relacionado à saúde. Percebemos que todos os entrevistados afirmaram ter adquirido algum benefício relacionado à saúde após a prática do voleibol. Ficando claro dessa forma, que o esporte e/ou a atividade física é um instrumento promotor de saúde nessa idade.

- *“Olha eu estou com 69 anos, todo ano faço checkup e graças a Deus nunca estive doente, deve ser por causa do voleibol” (VIDA 2)*
- *“Ah, vários! Uma das coisas que eu deixei de fumar, e comecei a pensar melhor na alimentação e qualidade de vida” (VIDA 5)*
- *“Perfeitamente, eu não posso dizer que sou um homem de saúde perfeita, mas eu não tenho nenhum desses males, que geralmente o sedentarismo trás” (VIDA 4)*

A atividade física desenvolve a auto-valorização nos idosos, pois ao se perceberem fisicamente mais capazes, desenvolve um sentimento de competência, que os levam a acreditar na própria capacidade de realizar tarefas e conseqüentemente, ser mais persistente frente a possíveis insucessos ou situações estressantes e a conduzir suas próprias vidas (OKUMA, 1998).

Essa informação coincide com o relato dos entrevistados, uma vez que eles afirmam possuir mais agilidade, flexibilidade e força, apresentando mais capacidade para realizar de forma independente suas tarefas. Assim, confirmamos que a atividade física nessa fase da vida está bem relacionada em proporcionar saúde física para obter auto-valorização.

- *“Com certeza. De ter mais agilidade, mais força, de me sentir jovem sem problema nenhum” (VIDA 6)*
- *“Lógico! Da mais flexibilidade, agilidade, deixa a gente fora da preguiça” (VIDA 10)*
- *“Muito, graças ao vôlei, ao esporte, eu não tenho pressão alta, ela é de criança, eu agradeço isso ao esporte” (VIDA 12)*

O entrevistado VIDA 1 relata que mesmo com algum dedo quebrado, fratura no pé, o esporte lhe trouxe inúmeros benefícios. Nessa perspectiva de benefícios à saúde proporcionados pelo esporte como também pela convivência em grupo o entrevistado VIDA 7 fala da sua crise de depressão, que através da participação no grupo de praticantes do voleibol conseguiu se superar.

- *“Muitos e até hoje graças a Deus, algum dedo quebrado, fratura no pé, mas saúde tenho pra dar e vender” (VIDA 1)*

- *“Demais, eu tive uma crise de depressão, e quem me tirou da depressão foi o voleibol” (VIDA 7)*

Segundo MATSUDO (2002), o envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que, de certa forma, diminuem a aptidão e o desempenho físico. No entanto, muitos destes efeitos deletérios são causados devido à falta de atividades físicas. Por isso, o exercício físico regular torna-se fundamental nesta fase da vida.

A atividade física regular proporciona inclusive para indivíduos da terceira idade, várias melhorias tanto em nível neuromuscular, quanto em nível metabólico e psicológico. Também traz benefícios no que diz respeito à auto-estima e aos motivos de realização, além de ser um meio de prevenção e tratamento contra doenças próprias desta idade.

Perguntou-se também quanto ao estético. Se a prática do voleibol lhe trazia algum benefício. Diante dos relatos, podemos dizer que os entrevistados se sentem beneficiados frente a estética:

- *“Olha, não me dizem que eu sou uma vovô. Eu sou uma mamãe enxuta (risos)” (VIDA7)*

- *“Sim, por que mantive meu corpo mais ou menos sarado” (VIDA 8)*

- *“Eu fiquei muito mais bonito” (VIDA 5)*

- *“Ahh...trouxe, ah menina, deixa o corpo mais durinho” (VIDA 10)*

- *“Traz, o esporte traz beneficio em todos os sentidos, porque eu acredito se eu não tivesse jogando, ai de mim!” (VIDA13)*

Buscamos saber também se a prática do voleibol era encarada como uma opção e/ou meio de lazer. Nesse questionamento, percebemos que foi unânime, a concepção positiva do esporte como promotor de momentos de lazer:

- *“Acredito que sim, depois de velho, né? É uma forma de lazer. Eu mesmo adoro! Aqui a gente joga todo sábado e domingo, não importa a idade” (VIDA 1)*

- *“Hoje é mais lazer. A gente além de fazer o esforço físico, terminou a pelada, como a gente chama, vai bater papo, tomar uma cerveja” (VIDA 2)*

- *“Hoje é encontrar com os amigos, bater papo, eu trago meu filho, ele brinca com os filhos dos amigos, minha esposa” (VIDA 3)*

O esporte como atividade de lazer, transmite valores como autovalorização e reconhecimento de capacidades individuais próprias, provoca influência positiva sobre a auto-imagem e concepção de vida, disponibiliza vivências coletivas, atuação social, prazer na vivência esportiva desvinculado do desprazer de outros participantes, cooperação, competição sem rivalidade, além dos benefícios físicos e mentais.

- *“Sim, por que além de ser uma forma de esforço, nos traz prazer, otimismo. Aqui a gente se reúne fora do campo, comemora aniversário, datas comemorativas, dias das mães, natal... Além de ser um esporte, é um lazer muito interessante, uma forma de confraternizar muito grande” (VIDA 8)*

- *“Com certeza! O lazer está diretamente ligado à qualidade de vida da pessoa, à medida que você pratica o esporte, se integra a isso, você se sente melhor, vive melhor” (VIDA 5)*

- *“É o lazer de final de semana, principal na minha vida. Atualmente é o esporte. Me trás muita alegria, novas amizades e geralmente é isso aqui, uma fraternidade, nossa turma de voleibol há mais de 20 anos, é isso muita alegria, fraternidade “ (VIDA 4)*

- *“Muito, muito ... quando eu estou aqui, eu sou eu, a cabeça é outra, os problemas ficam fora, ajuda muito” (VIDA 10)*

É notório que a prática do voleibol proporciona momentos de lazer e descontração, se caracterizando como um momento que eles esquecem qualquer problema. O esporte nessa perspectiva de lazer ultrapassa o paradigma da vontade de ganhar e de ser o melhor. Nessa prática, eles buscam a leveza, o prazer, a alegria, a sensação de se sentir melhor e viver melhor.

Ainda nessa categoria, procuramos saber, como eles se sentiam depois da prática do voleibol e o porquê dessa prática nos dias de hoje.

- *“Quebrado, mas feliz. É a turma da juventude que joga aqui, eu passei um tempo morando fora, e voltei a praticar novamente” (VIDA 1)*

- *“Mais disposto. A gente limpa a vida no jogo, e também serve para o corpo, né? Eu nunca parei, parei de jogar oficialmente, e continuei jogando, só pra não parar” (VIDA 2)*

- *“Mais alegre ainda e sempre mais disposto para a vida. Por esse ciclo de amizade que se formou aqui, é o principal responsável por esse momento de se juntar semanalmente (VIDA 4)*

- *“Maravilhosamente bem, com vontade de jogar mais ainda. A proximidade das pessoas que eu queria rever, minhas amigas... e eu precisava de companhias, e eu tava muito afundada por causa da depressão muito forte, e o voleibol me levou para as alturas” (VIDA 7)*

Com todo prazer, satisfação, alegria, espontaneidade, contato social que esses entrevistados demonstram na prática do voleibol, não poderíamos deixar de mencionar sobre o vínculo de amizade que se faz presente nesses grupos, onde essa relação é claramente perceptível, uma vez que eles falam do companheiro, de forma carinhosa, fazendo parte de sua vida. A prática do voleibol, além de ser uma atividade física promotora de saúde e bem estar, é também considerada como um momento de confraternização, de fraternidade, no qual os praticantes se preocupam e se divertem em estar sempre vivenciando algo tão benéfico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as nossas descobertas vimos que a prática do voleibol, entre adultos de meia idade e idosos, se dá por vários fatores. A maioria dos entrevistados por estarem aposentados necessita de algo para ocupar seu tempo livre de forma prazerosa, outros porque já o praticava na adolescência, outros por descobertas nessa fase, através de colegas. Durante as entrevistas percebemos que este seria apenas o primeiro passo para essa prática, entretanto o que os mantinham ali eram outros fatores, como manutenção da saúde, do bem-estar físico, o lazer, e a amizade entre o grupo.

A prática do voleibol traz percepções corporais para os adultos de meia-idade e idosos, de forma que eles se sintam mais ativos, mais dispostos, proporcionando uma maior flexibilidade, força, animo, os tornando mais jovens, ajudando-os assim, no seu dia-dia, nas suas tarefas cotidianas, fazendo com que eles se sintam mais capazes de realizar tarefas sozinhas, além de melhoras estéticas influenciando diretamente, na sua auto-estima.

A prática do voleibol como forma de lazer se tornou algo essencial na vida desses praticantes, uma vez que eles utilizam esse momento de forma única, onde ali eles encontram ânimo para superar todos os seus problemas, aflições, esquecem o mundo real e vivem de maneira leve e alegre, com sua própria identidade, podendo se expor de forma livre, sem regras, sem restrições. É o momento em que resgatam o prazer, a satisfação com aquilo que estão fazendo, conhecendo pessoas novas, sorrindo e se mantendo vivo de forma ativa dentro da sociedade.

Outro aspecto forte para a prática do voleibol é o reconhecimento das amizades, que por meio dessa prática se criou amizade dentro e fora quadra, onde jogam, trocam experiências, conselhos, conversas, num meio onde percebemos uma grande afetividade entre os integrantes, onde eles se confraternizam, se divertem, onde estão sempre buscando de forma prazerosa e feliz, viver essa “juventude”.

Percebemos que a prática do voleibol em adultos de meia-idade e idosos é uma importante ferramenta para proporcionar-lhes diversos benefícios, que estão além daqueles de ordem fisiológica. Essas atividades em grupo

proporcionam também vínculos afetivos e sociais, melhorando e/ou ampliando a rede de apoio. Portanto se faz necessário que cada vez mais os profissionais de Educação Física, principalmente os que intervêm em grupos com a prática de esportes voltada para a terceira idade, saibam identificar as potencialidades e necessidades desse grupo etário, fazendo-os utilizarem seu tempo livre em prol de si mesmo.

6 REFERÊNCIAS

ALVES JUNIOR, E. D. Procurando superar a modelização de um modo de envelhecer. **Revista Movimento**, v.10, n.2, p. 57-71, Porto Alegre, 2004

BALSAN, R. Atividade de lazer dos idosos na cidade: um estudo de caso na cidade de Rio Claro-SP. **Revista do Laboratório de Cartografia e Estudos Ambientais**, v. 1, n. 2, p. 65-87, Pelotas, 2006

BARBOSA, R. M. S. P. **Educação Física: Gerontológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000

BARRETO, S. M. G. Esporte e Saúde. **Revista Eletrônica de Ciências**, n. 22, São Carlos, 2003
Disponível <http://www.cdcc.usp.br/ciencia/artigos/art_22/esportesaude.html >
Acesso em: 20 jun 2009

BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som: um manual prático**. Rio de Janeiro: Vozes, 2002

BETTI, M.; ZULIANI L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. São Paulo, **Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v.1, n.1, p. 73-81, 2002

BOHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 11, n. 3, p. 97-104, 2003

BRASIL. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 19, Brasília: Ministério da Saúde, 2006

COOPER, D. R.; SCHINDLER, P. S. **Métodos de Pesquisa em Administração**. 7º Ed. Porto Alegre: Bookman, 2002

COSTA, E. M. S. **Gerontodrama: a velhice em cena**. 2º Ed. São Paulo: Agora, 1998

DEVIDE, F. P. Velhice... Espaço Social de Aprendizagem: Aspectos Relevantes para a Intervenção da Educação Física. **Motriz**. v. 6, n. 2, p. 65-73, 2000

GIOIA, F. M.; SILVA, P. F. R.; PEREIRA, E. G. B. O voleibol sentado: uma reflexão bibliográfica e histórica. Revista eletrônica efdeportes, n. 125, 2008 Disponível< <http://www.efdeportes.com/efd125/o-voleibol-sentado-um-reflexao-bibliografica-e-historica.htm>> Acesso em: 21 jun 2009

LETTNIN, C. C. **Esporte escolar: razão e significados**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2005 (Dissertação de Mestrado)

LIMA, L. H. P. **Eu e o Envelhecimento**. Porto Alegre: Ager, 2006

MARQUES, R. F. R.; ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L. Esporte: um fenômeno heterogêneo: estudo sobre o esporte e suas manifestações na sociedade contemporânea. **Revista Movimento**. v. 13, n. 3, p. 225-242, Porto Alegre, 2007

MATSUDO, S. M. M.; Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira Educação Física**. v.10, n.1, p. 195-209, 2002

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento & atividade física**. Londrina: Phorte, 2001

MCARDLE, W.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003

NADAI, A. Programa de Atividades Físicas e Terceira Idade. **Motriz**, v.1, n.2, p. 120-123, 1995

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3º Ed. Londrina: Mediograf, 2003

OLIVEIRA, R. F. et al. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 9, n. 3, p. 15-22, 2001

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Campinas-SP: Papirus, 1998

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006

SANTOS, V.; CANDELORO, R. J. **Trabalhos Acadêmicos**: uma orientação para a pesquisa e normas técnicas. Porto Alegre: Age, 2006

SCAGLIA, A. J. Escolinha de futebol: uma questão pedagógica. **Motriz**, v. 2, n. 1, 1996

SENFFT, M. D. Lazer saudável na terceira idade. **Caderno Virtual de Turismo**, v. 4, n. 4, p. 69-78, 2004

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23ª Ed. São Paulo: Cortez, 2007

SOARES, A. J. “Jovens-velhos” esportistas eternamente? **Revista Movimento**, v. 2, n. 3, p. 17-26, 1995

TUBINO, M. J. G. **As Dimensões Sociais do esporte**. São Paulo : Cortez : Autores Associados, 1992

ZILIO, A. O conteúdo educacional do esporte. **Revista Movimento**, v. 1, n. 1, p. 6-9, 1994

ANEXOS

ANEXO A: Certidão de aprovação no Comitê de Ética



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS - CEP

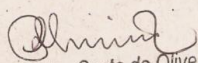


CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada dia 29/09/09, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado: **A PRÁTICA DO VOLEIBOL POR ADULTOS DE MEIA-IDADE E IDOSOS**. Protocolo CEP/HULW nº. 194/09, FR-290889, dos pesquisadores LARISSA MARCELINO MEDEIROS e prof^a dr^a MARIA DILMA S. BRASILEIRO (orientadora).

Solicitamos enviar ao CEP/HULW um resumo sucinto dos resultados, em CD, no final da pesquisa.

João Pessoa, 30 de setembro de 2009.


Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/HULW

Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW

APÊNDICES

APÊNDICE A: Roteiro de Entrevista



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Roteiro de Entrevista

Perfil dos praticantes

1. Qual é sua idade?
2. Qual o seu estado civil?
3. Tem filhos? Quantos?
4. Trabalha? Quais turnos?

Trajetória na prática desportiva

5. Durante a adolescência praticava alguma modalidade esportiva. Qual/is?
6. O que motivou (ou não motivou) a prática esportiva neste período?
7. (Caso tenha praticado). Era atleta ou só praticava a modalidade por diversão? Onde jogava?
8. Em relação ao esporte, qual/is momento/s que mais marcou/aram sua vida?

Percepção da relação entre o voleibol e a saúde, o lazer e a estética

9. O esporte lhe trouxe algum benefício relacionado à saúde? Qual/is?
10. E quanto ao estético, o voleibol lhe trouxe algum benefício? Qual/is?
11. A prática do voleibol é uma forma de lazer na sua concepção? Por quê?
12. Como se sente depois da prática do voleibol?
13. O que lhe levou a praticar o voleibol atualmente?

APÊNDICE B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de consentimento livre e esclarecido

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre a prática do voleibol de adultos de meia-idade e idosos, e está sendo desenvolvida por Larissa Marcelino Medeiros, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Prof. Dr. Dilma Brasileiro. Os objetivos do estudo é identificar os motivos que levam os adultos de meia-idade e idosos a praticarem o voleibol. E mais especificamente, conhecer o perfil dos praticantes, a trajetória na prática esportiva e verificar como percebem a relação do voleibol com a saúde, o lazer e a estética.

A finalidade deste trabalho é contribuir para uma melhor conscientização e entendimento da pratica esportiva, como meio de qualidade de vida.

Solicitamos a sua colaboração para colocar a entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a).....não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, entrar em contato com o (a) pesquisador (a) Larissa Marcelino Medeiros

Endereço: Rua Loudes Ferrer de Andrade,191, Bessa.

Telefone: (83) 3245-7501/8803-3603