

FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DO VOLEIBOL NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Diego Trindade Lopes – IESP – (diegovoleief@gmail.com), Heriberto Bernardo De Lima - IESP

RESUMO

Cada vez mais estudos vêm sendo realizados com a finalidade de compreender de modo mais aprofundado os aspectos relacionados à motivação dos idosos para a prática de atividade, a fim de propor estratégias que permitam maior aderência e, conseqüentemente, melhora na qualidade de vida desse grupo etário. Sob essa perspectiva, o presente estudo aborda a temática relacionada aos fatores motivacionais que levam os idosos à prática do voleibol. Com base no exposto, o objetivo geral deste artigo é investigar os principais motivos que direcionam os idosos a praticarem voleibol. Como objetivos específicos, buscou-se relacionar a prática de Atividade Física (AF) à Qualidade de vida (QV) do idoso, bem como apresentar as principais teorias da motivação, com ênfase para Teoria da Autodeterminação. Pesquisar o idoso praticante de atividade física requer, inicialmente, compreender quais são os diferentes fatores motivacionais que o levam à prática e aderência na atividade física, valorizando-o como um indivíduo atuante na sociedade. Estas informações irão contribuir para melhor intervenção profissional com esse público. Nesse sentido, destaca-se a relevância de elaborar tal estudo, vez que este aborda uma temática bastante pertinente tanto academicamente, quanto socialmente.

Palavra-chave: Idosos. Fatores Motivacionais. Voleibol. Qualidade de Vida. Atividade Física.

ABSTRACT

More and more studies have been carried out with the purpose of understanding in greater depth the aspects related to the motivation of the elderly for the practice of activity, in order to propose strategies that allow greater adherence and, consequently, improvement in the quality of life of this age group. From this perspective, the present study approaches the theme related to the motivational factors that lead the elderly to the practice of volleyball. Based on the above, the general objective of this article is to investigate the main reasons that lead the elderly to practice volleyball. As specific objectives, we sought to relate the practice of Physical Activity (PA) to the Quality of Life (QoL) of the elderly, as well as to present the main theories of motivation, with emphasis on Self-Determination Theory. Researching the elderly practitioner of physical activity requires, initially, to understand the different motivational factors that lead to practice and adherence to physical activity, valuing him as an active individual in society. This information will contribute to better professional intervention with this audience. In this sense, the relevance of elaborating such a study stands out, since this one approaches a subject quite pertinent both academically, as socially.

Keywords: Elderly. Motivational Factors. Volleyball. Quality of life. Physical activity.

1 INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida da população, há também uma maior preocupação quanto à qualidade de vida dos idosos, uma vez que o processo de envelhecimento

ocasiona mudanças no organismo do indivíduo, como a perda da elasticidade da pele, perda de massa óssea, alteração na funcionalidade dos órgãos, dentre outras (NERY, 2016).

Considerando tais modificações, os benefícios da prática regular de atividade física para idosos são diversos e bastante conhecidos. Contudo, a motivação dos indivíduos para iniciarem ou se manterem em um programa regular de atividade física, ainda se constitui em um grande desafio, sendo esta a problemática da presente pesquisa.

Nesse sentido, cada vez mais estudos vêm sendo realizados com o objetivo de compreender de modo mais aprofundado os aspectos relacionados à motivação dos idosos para a prática de exercícios físicos, a fim de propor estratégias que permitam maior aderência e, conseqüentemente, melhora na qualidade de vida desse grupo. Sob essa perspectiva, o presente estudo aborda os fatores motivacionais que levam os idosos à prática do voleibol.

As pesquisas acerca da motivação no contexto da atividade física e da prática esportiva na terceira idade tem sido alvo de estudos de parte da literatura produzida na área da Psicologia do Esporte. A atividade física (AF) é definida como “todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso” (FEIJÓ, 1992, p. 123). Percebe-se que a AF engloba não apenas os exercícios físicos e os esportes, mas também o equivalente em gastos de energia em outros tipos de atividades, como lazer ativo, trabalho ocupacional e tarefas domésticas (MAZO et. al., 2014).

Os aspectos motivacionais representam, para prática esportiva, um dos principais elementos que remetem o indivíduo à ação. Nessa ótica, frisa-se que existem fatores que distinguem os indivíduos no que diz respeito aos interesses e motivos pela prática da atividade física.

No âmbito da psicologia, os motivos são as necessidades, carências, interesses e desejos que impulsionam as pessoas em determinadas direções, nesse sentido, a motivação está diretamente relacionada ao comportamento em busca de um objetivo (WEITEN, 2014).

Por sua vez, no campo da atividade física e do esporte, a motivação conceitua-se como o produto resultante de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determina a opção por uma modalidade física ou desportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que determinará o rendimento (MAZO et. al., 2014).

Com base no exposto, o presente estudo tem por objetivo geral investigar os principais fatores motivacionais que levam os idosos à prática do voleibol. Como objetivos específicos, buscou-se relacionar a prática de Atividade Física (AF) à Qualidade de vida do idoso, bem como apresentar as principais teorias da motivação, com ênfase para Teoria da Autodeterminação.

Pesquisar o idoso praticante de atividade física requer, inicialmente, compreender quais são os diferentes fatores motivacionais que o levam à prática e aderência na atividade física, valorizando-o como um indivíduo atuante na sociedade. Essas informações irão contribuir para melhor intervenção profissional com esse público. Nesse sentido, destaca-se a relevância de elaborar tal estudo, vez que este aborda uma temática bastante pertinente tanto academicamente, quanto socialmente.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ASPECTOS MOTIVACIONAIS

A palavra motivação deriva do latim motivos, *movere*, que significa mover, indicando o processo pelo qual um conjunto de razões ou motivos explica, induz, incentiva, estimula ou provoca algum tipo de ação ou comportamento humano (MAXIMINIANO, 2015). Em consonância, Weiss (2013) considera que motivação é um impulso que mobiliza as atitudes de

uma pessoa ao alcance de uma meta, ou seja, a motivação vem de dentro, tendo como sinônimos os anseios, a aspiração, a vontade, o desejo, a necessidade, a demanda, dentre outros.

A motivação se configura em um processo psicológico básico, o qual auxilia na compreensão das mais distintas ações e escolhas dos seres humanos, sendo este um dos fatores determinantes da forma pela qual uma pessoa se comporta (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002 apud GONÇALVES; ALCHIERI, 2010). De acordo com Gil (2011, p. 202) motivação se define como:

[...] a força que estimula as pessoas a agir. No passado, acreditava-se que esta força era determinada principalmente pela ação de outras pessoas, como pais, professores ou chefes. Hoje, sabe-se que a motivação tem sempre origem numa necessidade. [...] é consequência de necessidades não satisfeitas.

Samulsky (2017) pressupõe que a motivação pode ser caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido ao alcance de uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais. Apresenta ainda uma intensiva carga energética que condiz ao modo como o atleta se envolve na atividade, bem como possui também uma determinante de direção do comportamento voltado às intenções, interesses etc. (JANUÁRIO et. al., 2012).

Cratty (1983 apud PAIM, 2003) afirma que o termo motivação remete aos fatores que direcionam as pessoas a uma ação nas mais variadas situações. Nesse sentido, o estudo dos motivos enseja ao exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas ações com maior empenho do que outras ou, ainda, persistir numa atividade por longo período de tempo. Inúmeros fatores podem motivar o ser humano em seu cotidiano, tanto de forma interna como externa.

A um consenso na literatura no que tange as formas de motivação. Nesse sentido, Serpa (1992 apud MACEDO, 2010) esclarece que a motivação extrínseca envolve aspectos externos que direcionam, por exemplo, prática esportiva, sendo assim, está ligada as recompensas que a prática desportiva pode proporcionar, tendo, por exemplo, o voleibol, essa forma de motivação estaria relacionada a conhecer lugares diferentes por meio de viagens, maior socialização com pessoas e culturas, obtenção de bolsas de estudo nas melhores instituições de ensino etc. Em seu turno, a motivação intrínseca diz respeito a própria prática e com os sentimentos subjetivos que ela provoca em cada pessoa, são os motivos relacionados ao prazer, satisfação, a alegria da realização, aprendizagem, dentre outros.

Para Rodrigues (1991 apud MACEDO, 2010), um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é a motivação, que influencia, com muita intensidade, todos os tipos de comportamentos, propiciando um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem como aprendizagem, desempenho e atenção.

Soto (2016) corrobora com tal posicionamento aduzindo que a motivação está relacionado a pressão interior que emerge de uma necessidade, igualmente interna, que causa excitação, originando assim um estado de energia que impulsiona o organismo à atividade, guiando e mantendo a conduta proativa até que alguma meta seja alcançada.

2.2 MOTIVO: FATOR INTERNO QUE ACIONA O COMPORTAMENTO HUMANO

De acordo com Machado (1995 apud PAIM, 2003), faz-se relevante saber que, em dadas circunstâncias, determinados motivos adquirem preponderância sobre os outros, levando o indivíduo para o alcance de objetivos, ou seja, direcionando seu comportamento. Deste modo, certos motivos, possuem maior força e intensidade nos mais distintas pessoas, a depender de fatores relacionados a personalidade, dentre outros.

Para Magil (2016), motivo é definido como uma força interior, sinônimo de impulso, de intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou a agir de uma determinada forma. Assim, qualquer discussão sobre motivação implica em investigar os motivos que influenciam um determinado comportamento, levando em consideração que todo comportamento é motivado, é impulsionado por motivos.

De acordo com Lobo (1971 apud Paim, 2003), dentre os componentes complexos das características da personalidade, surgem os motivos. O comportamento de uma pessoa não é motivado por qualquer motivo, muito menos por todos os seus motivos, mas sim por aquele motivo que, de acordo com as características da situação e sua posição na hierarquia de motivos, indica a maior probabilidade de atingir um objetivo (MAGIL, 2016).

Ao analisar o processo de direção de um motivo, Tresca e De Rose Júnior (2016) ressaltam que a motivação é um termo com significado amplo, que inclui necessidades, impulsos, desejos, interesses, propósitos, atitudes e aspirações de um indivíduo. Sendo assim, os mesmos autores conceituam motivo como um fator interno que aciona o comportamento da pessoa em determinada situação ou circunstância.

A hierarquia dos motivos é a existência de motivos importantes (primários) e motivos subordinados (secundários). O primeiro nível é o do organismo, ou seja, motivos fisiológicos ou vitais ligados à saúde, tanto física como psíquica. Ainda conforme o referido autor, o segundo nível é o referente à personalidade, onde se encontram os motivos pessoais, principalmente os motivos de êxito, de rendimento e de auto-realização. O terceiro nível é caracterizado pelos motivos sociais, nos quais pertencem o motivo de reconhecimento social e o de poder. No quarto nível se encontram os motivos éticos e estéticos, conforme registra SAMULSKI (2017).

Samulski (2017) assinala ainda que os motivos determinam formas de comportamento conduzidas a um determinado objetivo, e constituem o elemento determinando da ação do indivíduo. Por sua vez, Mazo et. al., (2014) entende que um motivo remete a uma ação intencional, direcionada para uma meta e regulada por fatores pessoais. Em consonância, Stefanelo (2013) expõe que os fatores motivacionais determinam a atividade persistente e dirigida para uma recompensa, ou seja, algo que lhe proporcionará prazer.

Trata-se de um processo que permite a mobilização de necessidades preexistentes, que se relacionam a comportamentos capazes de satisfazê-las (FEIJÓ, 1992 apud MAZO et. al., 2014). Ela sofre variações de acordo com o indivíduo, tanto no nível quanto no tipo de motivação, dependendo das razões para aquela ação específica.

2.3 MOTIVAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A ATIVIDADE FÍSICA

Conforme Caruzzo et. al., (2017), dentre as inúmeras variáveis que podem influenciar a atividade desportiva, os aspectos motivacionais tem significativo destaque nas ciências humanas e sociais, devido a sua relação com a adesão à prática de qualquer tipo de atividade. Para Dosil (2004 apud MAZO et., al., 2014), a motivação é a mola propulsora do esporte, uma vez que esta explica as razões para a iniciação, orientação, manutenção e abandono da prática esportiva, podendo ser determinada por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais.

A identificação dos fatores motivacionais da prática de um determinado esporte ou atividade física pode auxiliar na identificação de novas formas de aumentar e melhorar a participação de indivíduos nos programas de treinamento e de aderir à modalidade, contribuindo assim para o planejamento específico de programas de intervenções, como meio de promoção da atividade física, para cada público (FERNANDES, 2006).

Becker (1996 apud VEIGA; TEIXEIRA, 2019) salienta que a motivação é um fator de suma relevância na busca de metas, pelo ser humano. Nesse sentido, professores e treinadores

reconhecem este fator como sendo primordial, tanto para os treinamentos como para alcançar melhores desempenhos nas competições. Desse modo, a motivação é um elemento básico para o atleta seguir as orientações do treinador e praticar diariamente as sessões de treinamento.

De acordo com Paim e Pereira (2014) compreender a relação entre a prática desportiva e o conjunto das motivações dos praticantes de atividades físicas é de fundamental importância para que professores, técnicos e gestores desportivos consigam manter a permanência, adesão e aumento do número de praticantes, para tanto, faz-se necessário o uso de instrumentos que possibilitem, com segurança, determinar os motivos que levam as pessoas a praticá-las.

Sob essa perspectiva, salienta-se que a motivação representa um elemento central para o envolvimento e adesão a uma prática, uma vez que sua ausência pode acarretar em falta de envolvimento com as atividades propostas, e levar ao seu abandono (TOLEDO et. al., 2014). Portanto, identificar os motivos que movem as pessoas a praticar alguma atividade física poderá auxiliar na adesão e permanência no desporto, e assim, proporcionar maiores benefícios aos praticantes, auxiliando ainda a elaboração de planos mais direcionados ao interesse do desportista, elevando a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (BERLEZE et. al., 2014).

Oliveira et. al., (2010) investigaram a motivação para a prática desportiva dos alunos de uma escola municipal no estado do Paraná, verificando que os motivos mais relevantes apontados pelos sujeitos do sexo masculino estavam ligados ao trabalho em grupo, à aptidão física e ao divertimento.

Paim (2003) em sua pesquisa teve como objetivo identificar quais os motivos que levam adolescentes de ambos os sexos, na faixa etária de 12-17 anos a prática do futebol. Os resultados estão relacionados à competência desportiva, saúde e também aos aspectos relacionados à amizade e lazer.

Estudo desenvolvido Andreotti e Okuma (2003 apud GONÇALVES; ALCHIERI, 2010), contou com participação de 44 idosos que iniciavam a prática de Atividade Física (AF). Verificou-se que as principais razões para a adesão inicial desses indivíduos em um programa de AF foram: indicação de amigos, crença nos benefícios da AF para saúde, indicação médica e busca de convívio social.

Em estudo realizado por Machado et. al., (2005), junto a uma amostra de 102 adolescentes, de ambos os sexos, na faixa etária de 14 a 17 anos, foram identificados, como fatores motivacionais mais importantes para a prática desportiva, o divertimento e a saúde, constando os autores que os adolescentes se motivam mais à prática regular da atividade física quando o prazer está associado a essa prática.

Pesquisa elaborada por Ullrich-French e Smith (2006 apud JANUÁRIO et. al., 2012) com uma amostra composta por 1719 jogadores de futebol, de ambos os sexos e com idades variando de 12 a 19 anos, constatou que o bom relacionamento com o grupo e aceitação pelos pares, fazem com que os adolescentes sintam maior prazer pela atividade praticada.

Santos e Knijnik (2006 apud GONÇALVES; ALCHIERI, 2010) realizaram um estudo junto a 30 adultos, com idades variando entre 40 e 60 anos. Os autores identificaram que os principais motivos iniciais de adesão à prática de AF foram: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética e saúde (ou condicionamento físico).

Passer (1982 apud VEIGA; TEIXEIRA, 2019) relacionou os seguintes motivos para a prática esportiva: a. Afiliação: novas amizades, pertencer a um grupo; b. Desenvolvimento de habilidades; c. Excitação: ação, experiências novas e interessantes; d. Sucesso e status: tornar-se importante, ganhar reconhecimento; e. Aptidão física: ficar em forma, fazer exercício; f. Descarregar tensão.

Por sua vez, pesquisa desenvolvida por Fonseca et. al., (2001 apud JANUÁRIO et. al., 2012) com uma amostra de 60 praticantes de aeróbia, com idade entre os 12 e os 51 anos,

verificou-se que as mulheres com idade inferior a 25 anos valorizavam mais os motivos relacionados com a forma física para manter-se na atividade física.

Observa-se nos estudos apresentados acima, a existência de uma diversidade variada de motivos que afetam a adesão e permanência na prática desportiva, o que denota que a multiplicidade de razões conducentes à prática da atividade física ou do esporte varia de acordo com idade, gênero, níveis de escolaridade, etc.

2.4 MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DO VOLEIBOL

Paim (2003) destaca que no século XXI, o voleibol ganhou cada vez mais adeptos, alcançando a posição do segundo esporte mais praticado no Brasil. Este fato foi impulsionado, principalmente, pelas conquistas das seleções brasileiras, bem como pelo aumento do patrocínio de grandes empresas ao esporte, o que fez com que sua popularidade aumentasse exponencialmente. Vale destacar que a prática do vôlei ocorre tanto de modo recreativo, quanto profissionalmente (BOJIKIAN, 1999 apud PAIM, 2003).

A prática do voleibol tem sido amplamente procurada, devido aos inúmeros benefícios à saúde de seus praticantes, sejam estas crianças, adolescentes, adultos e idosos, vez que a prática regular do voleibol contribui para uma melhora no desenvolvimento geral dos indivíduos, independente da idade, devido a grande riqueza de componentes físicos, psíquicos e sociais envolvidos em sua prática (COLLET et. al., 2007 apud MARINS, et. al., 2012). Os fundamentos são elementos necessários à prática das modalidades esportivas. Nesse sentido, Melo (2015) demonstra que os fundamentos básicos do voleibol são: passe, recepção ou domínio e finalização.

A divulgação do esporte pela mídia propagou o conhecimento do público sobre esta atividade esportiva, assim, as especificidades do voleibol encantaram a quem gosta de esporte, com ênfase a atuação coletiva ou o trabalho em equipe. Muito frequentemente as atividades esportivas que requerem maior participação, com mais movimentos, concentram maior número de motivos dos envolvidos, fazendo com que tenham maior interesse e desafios, o que por si só já é estimulante e motivador (PAIM, 2003). Essas características singulares do voleibol são alguns dos fatores que podem motivar as crianças e adolescentes para a prática do voleibol.

Bojikian e Bohme (2008) enfatizam que a formação de um atleta de talento no voleibol requer um longo processo, o qual depende de muitos aspectos que estão inter-relacionados. Identificar, selecionar e promover o jovem talento esportivo é uma tarefa bastante complexa, devido à grande variedade de aspectos envolvidos: motivacionais, psicológicos, sociais, cognitivos, constitucionais e ambientais.

O voleibol é considerado uma modalidade de esporte coletivo, na qual o objetivo do jogo consiste em, de forma geral, fazer com que a bola caia na quadra adversária, com os jogadores utilizando no máximo três toques ou fazer com que o adversário não consiga devolver a bola dentro da área de jogo (SANTINI, 2007 apud MARINS, et. al., 2012).

Em que pese parecer ser um jogo simples, o voleibol é considerado, segundo Bizzocchi (2004 apud MARINS, et. al., 2012), uma das modalidades esportivas mais difíceis de ser praticada e ensinada, por causa dos seus movimentos complexos, da quantidade de toques, dos deslocamentos e do jogo aéreo.

Conforme Schaeffer (2010), a prática do voleibol no Brasil não se restringe somente as escolas, clubes e seleções, mas também é bastante forte entre ex-atletas de alto rendimento. Estes atletas, ao envelhecerem, continuam praticando o desporto na categoria máster. Nesse sentido, estes praticantes da terceira idade tem por motivações intrínsecas manter uma boa saúde física e mental, o que caracteriza a busca pela excelência na qualidade de vida.

2.5 ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA À QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

A qualidade de vida na idade está diretamente relacionada a uma condição de saúde que permita às pessoas executarem as atividades que desejam, sem dor ou limitações, durante a maior parte do tempo, ou seja, com autonomia (OKUMA, 2002). Por isso, a condição física vem ganhando cada vez mais relevância na medida em que a expectativa de vida populacional se eleva com o passar dos anos.

Com a premissa de que o envelhecimento é a soma de todas as alterações biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem com o passar dos anos, vários efeitos deletérios podem prejudicar uma boa qualidade de vida desta população (OKUMA, 2002).

Próspero (2011) analisa que a qualidade de vida implica em elevar o grau de consciência das pessoas em relação a tudo que interage em suas vidas, desde o exercício da cidadania até a plena consciência do sentido da vida. Em seu turno, a Organização Mundial da Saúde – OMS (2018) postula que qualidade de vida é a percepção do indivíduo acerca de sua posição na vida, de acordo com o contexto cultural e sistema de valores com os quais convive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Neri (2016) assinala que a prática regular de atividade física poderá ser um indicador de melhoria de qualidade de vida na terceira idade, desde que outros fatores importantes e básicos como subsistência, segurança e outros sejam preservados. O ser humano, quando se exercita e participa de atividades físicas, será atingido ou complementado em suas carências não só no plano físico, mas também no psicológico.

Os benefícios do exercício e atividade física regular contribuem para uma vida mais saudável e independente dos idosos, melhorando muito sua capacidade funcional refletindo positivamente em sua qualidade de vida, pois o sedentarismo é um fator de risco modificável não somente para as doenças cardiovasculares, mas também para uma grande variedade de doenças e condições crônicas, incluindo diabetes, obesidade, hipertensão e depressão (BODACHNE, 2016).

A prática regular de programas de exercícios físicos de diferentes naturezas tem sido amplamente recomendada para a população idosa, em virtude dos inúmeros benefícios morfológicos, fisiológicos, metabólicos, neuromusculares e comportamentais produzidos, particularmente, por essa estratégia, nesta etapa da vida (NERI, 2016). Tais benefícios melhoram a capacidade funcional e cognitiva, favorecendo a melhoria da qualidade de vida e aumentando a longevidade com independência funcional.

Segundo Tribess e Virtuoso (2015), a atividade física é de suma importância para manter o idoso ativo e aumentar sua disposição para as atividades do dia-a-dia. Sua prática regular possibilita a prevenção de quedas, favorece a autoestima, contribui para a alimentação da ansiedade e o controle da depressão e faz com que o idoso aprenda a conhecer melhor o seu corpo e suas funções.

A participação do idoso em uma atividade física, de forma regular, poderá influenciar no processo de envelhecimento, melhorando as funções orgânicas, garantindo maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção das doenças, contribuindo também para que os músculos se conservem fortes, alongados, em equilíbrio, e para que as articulações se mantenham íntegras, preservando o arco de movimento completo (OKUMA, 2002).

Os benefícios gerados se relacionam a prevenção de doenças patológicas, proporcionando maior bem estar geral. Contudo, para a aquisição dos benefícios proporcionados pela atividade física, deve-se seguir um programa de treinamento regular, prescrito por profissionais da área, os quais devem tomar cuidados devidamente exigidos para garantir a segurança e os objetivos pré-determinado (CARDOSO; COSTA, 2010).

3 METODOLOGIA

Em relação ao procedimento de coleta de dados, esta pesquisa se classifica como bibliográfica. Foi escolhido o método da Revisão Integrativa, método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (SOUZA et.al., 2010).

Portanto, a metodologia utilizada envolveu uma pesquisa de natureza bibliográfica, de cunho qualitativo, de abordagem descritivo-exploratória, pois se buscou ampliar os conhecimentos no que tange aos fatores motivacionais que direcionam a prática de permanência do vôlei pelo público da terceira idade.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de artigos científicos, documentos e livros, a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente (GIL, 2018), possibilitando sintetizar e analisar criticamente o que foi produzido na temática em estudo.

Conforme Gil (2018), a pesquisa qualitativa é essencialmente descritiva, tendo como características fundamentais: a importância dada ao ambiente e ao papel desempenhado pelo pesquisador. Segundo o referido autor, o estudo de natureza descritiva é muito utilizado para que se obtenham informações quanto à prevalência, distribuição e inter-relações de variáveis de uma população, com base nos fatos observados e descritos.

Já a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve levantamento bibliográfico (GIL, 2018).

A revisão integrativa foi realizada nos meses de fevereiro de março de 2019. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave/descriptores no Google Acadêmico: Idosos; Fatores Motivacionais; Voleibol. Como critério de inclusão foram reunidos artigos disponibilizados em texto integral (por completo); na língua portuguesa, tendo por período de publicação os anos de 2012 a 2019, sendo selecionados trabalhos que enfocassem especificamente os fatores motivacionais para prática do voleibol por idosos.

O critério de exclusão foi baseado no período da publicação, não sendo utilizadas publicações anteriores a 2012, bem como em textos publicados em outro idioma e apenas resumos. Por fim, foram selecionadas um total de 11 (onze) publicações. Após leitura, apenas 5 (cinco) estudos atenderam aos critérios de inclusão pré-definidos, estando aptos para compor a análise dos resultados. Dentre estes: 3 (três) artigos científicos e 2 (duas) monografias. Estas publicações se constituem em pesquisas de campo realizadas junto a idosos praticantes de voleibol.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro a seguir foi elaborado visando sintetizar os estudos selecionados com a finalidade de embasar a presente seção do estudo.

Quadro 01: Resumo sintético dos estudos selecionados

Autor	Ano	Título	Resultados
-------	-----	--------	------------

WERNKE, Paula da Rosa.	2012	Perfil dos idosos praticantes de voleibol do CDS/UFSC	Os motivos de adesão ao vôlei partiram do convite de alguém que já participava ou por afinidade com a modalidade. Dentre eles 66,6% já haviam estabelecido contato com o esporte antes de iniciar nas aulas de voleibol no projeto. A importância da modalidade na vida desses idosos está ligada a sociabilidade e os resultados positivos mais apontados foram agilidade, disposição e os aspectos sociais. A saúde é percebida pelos participantes como boa, mas possuem doenças crônicas cardiovasculares e utilizam medicamentos regularmente, sobre a modalidade de voleibol, de acordo com a amostra selecionada, é um esporte que realizam por prazer e contribui para a manutenção de uma vida saudável.
MARINS, Eduardo; VOSER, Rogério; SILVA, Marcelo.	2012	A motivação para a prática do voleibol em jogadores da categoria máster.	Os resultados indicaram que os fatores que mais motivaram os atletas da categoria máster a praticarem o voleibol foram: Saúde, Afiliação e Condicionamento Físico.
BORGES, Lucélia; LOPES, Marize; BENEDETTI, Tânia.	2014	Significado da prática esportiva do voleibol: estudo de caso com idosos.	Verificou-se que a prática do voleibol está atrelada à socialização; disposição, bem-estar; saúde. O gosto pela prática deste esporte foi o motivo mais citado para adoção e permanência dos idosos no programa.
GONÇALVES, Eliane; FERNANDES FILHO, José.	2017	Fatores motivacionais que levam a prática do voleibol de quadra adaptado à terceira idade	Verificou-se que os fatores motivacionais que incentivam os idosos praticarem a modalidade, vai muito mais além do que os próprios benefícios físicos, precauções de patologias, prevenção de quedas ou outros problemas relacionados à idade. Os principais fatores que motivam os idosos à prática da atividade física, são a melhora ou manutenção da saúde e da qualidade de vida além do prazer que a atividade proporciona, da sociabilidade, do controle do estresse e depressão.
RODRIGUES, Brenda Ferreira.	2017	Adesão e permanência de idosos ao projeto de extensão de atividade física para a terceira idade: voleibol.	Com base nos resultados, pode-se constatar que o principal motivo de adesão dos idosos ao projeto foi a vontade própria, mostrando, portanto, o interesse desses idosos pelo voleibol. Quanto a permanência deles, o motivo principal foi a melhora das atividades diárias, mostrando que a independência é muito importante para o dia a dia desses idosos.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2019.

Pesquisa realizada por Wernke (2012) teve por objetivo determinar o perfil e a motivação dos idosos praticantes de voleibol do Projeto Atividade Física para a Terceira Idade do CDS – UFSC. Participaram do estudo alunos que frequentam as aulas de Voleibol do referido projeto, com idade igual ou superior a 60 anos.

Os motivos de adesão ao vôlei partiram do convite de alguém que já participava ou por afinidade com a modalidade. Dentre eles 66,6% já haviam estabelecido contato com o esporte antes de iniciar nas aulas de voleibol no projeto. Os fatores motivacionais relacionados a prática da modalidade estão relacionados a sociabilidade e os resultados positivos mais apontados foram agilidade, disposição e melhora na saúde.

Marins (2012) desenvolveu estudo tendo por objetivo identificar e analisar os motivos para prática de jogadores de voleibol da categoria máster, na cidade de Pelotas-RS. Os resultados indicaram que os fatores que mais motivaram os atletas da categoria máster a praticarem o voleibol foram: Saúde, Afiliação e Condicionamento Físico.

A pesquisa ora exposta concluiu que o conhecimento dos fatores que envolvem a motivação em jogadores de voleibol máster é de grande importância para que seja levado em conta para o planejamento dos treinos, além de conscientizar os praticantes sobre a relevância de se ter um estilo de vida ativo durante todas as fases da vida.

Estudo realizado por Borges et. al., (2014) objetivou analisar o significado e os motivos de adoção e permanência na prática esportiva do voleibol, por idosos de um programa de extensão universitária. Os dados foram obtidos por meio de análise documental, entrevista semiestruturada e questionário, sendo analisados e interpretados por meio da análise de conteúdo. Verificou-se que os motivos para prática do voleibol estão atrelados ao gosto pelo esporte, à socialização; melhoria na disposição e bem-estar e saúde.

As categorias analisadas na referida pesquisa mostraram-se inter-relacionadas e atreladas à percepção dos benefícios físicos, psicológicos e sociais. Além disso, observou-se que os idosos deram um novo significado para o objetivo do esporte, e o jogo, como estratégia metodológica, mostrou-se fator motivador para o desenvolvimento do voleibol.

Pesquisa realizada por Gonçalves e Fernandes Filho (2017) teve por objeto identificar os fatores motivacionais que levam a prática do voleibol de quadra adaptado à terceira idade. A amostra consistiu de 25 indivíduos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos, todos praticantes da modalidade.

Os itens motivacionais mais citados foram em primeiro lugar a saúde (96%), segundo lugar, interação social com (84%), terceiro lugar, redução do estresse (80%), quarto lugar, condicionamento físico (76%), e por último, estética (40%). De acordo com os dados e resultados apresentados acima, verificou-se que os fatores motivacionais que incentivam os idosos a praticarem voleibol vão além do que os próprios benefícios físicos, precauções de patologias, prevenção de quedas ou outros problemas relacionados à idade.

Rodrigues (2017) realizou um estudo tendo por objetivo investigar o que motiva os idosos a aderirem e permanecerem no projeto de extensão de “Atividade Física para Terceira Idade: voleibol” da Universidade Federal de Santa Catarina. A amostra foi constituída por 17 idosos ($70 \pm 6,72$ anos), sendo 10 mulheres e sete homens, matriculados no projeto no primeiro semestre de 2017. Os resultados apontam a vontade própria como principal razão de adesão ao projeto, sendo considerado como importante e muito importante por 14 idosos (82,41%). Já a indicação médica mostrou-se como sem importância para a adesão para 11 idosos (64,7%).

Em relação à permanência dos idosos no projeto, o principal motivo relatado foi para melhorar as atividades diárias, assinalado como um fator muito importante de acordo com a escala. Outros fatores também foram citados como importantes e muito importantes para a permanência, tais como o prazer de fazer voleibol, gostar de exercitar-se, preocupação com a saúde e fazer amizades.

Portanto, o principal motivo de adesão dos idosos ao projeto foi a vontade própria, mostrando, portanto, o interesse desses idosos pelo voleibol. Quanto a permanência deles, o motivo principal foi a melhora das atividades diárias, mostrando que a independência é muito importante para o dia a dia desses idosos.

Dentre os artigos selecionados foram encontrados relatos de diversas faixas etárias de idosos praticantes de voleibol, contudo, dentre elas, a variação entre os 60 e 70 anos de idade foi predominante. Dalvino, 2016 (apud FERRARO; CÂNDIDO, 2017) considera que, com o avançar da idade os idosos se tornam mais dependentes e, conseqüentemente, acontece um processo de perdas de autonomia, sendo desenvolvendo um sentimento de incapacidade que

parece ser um fator desencadeador para o desinteresse pelas atividades cotidianas e também pela prática de atividade física.

Conforme Ferreira (2015), a atividade física pode ser realizada com programas de exercícios de forma individual, considerando a necessidade de cada idoso e a patologia associada; contribuindo para a redução e prevenção das dores corporais, da hipertensão, do diabetes, da depressão, além de proporcionar um bem-estar físico e mental para a saúde dos idosos.

Os artigos apontaram que a prática do voleibol ocorre de uma a três vezes por semana, sendo que a rotina de realização de exercício três vezes por semana prevaleceu. Este dado está de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde – OMS (2017) que preconiza, para pessoas acima de 65 anos de idade, uma média de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa.

A atividade moderada tem benefícios significativos para saúde dos idosos, já em casos de idosos que apresentam pouca mobilidade a recomendação é de atividades físicas que melhorem o equilíbrio e previnam as quedas sendo realizadas três ou mais dias por semana (OMS, 2017).

Como afirmam Gonçalves e Fernandes Filho (2017) no cenário contemporâneo à prática de atividade física na terceira idade está sendo muito constante. Os fatores motivacionais deste público estão relacionados a manutenção da saúde e a independência funcional, seguido de uma melhoria na qualidade de vida e a socialização com outras pessoas.

Os fatores motivacionais encontrados neste estudo foram semelhantes aos do estudo de Lima e Moraes (2009), realizado junto a praticantes de vôlei de praia de idades entre 65 e 87 anos. Na referida pesquisa, os fatores motivacionais que apresentaram maior significância foram: condicionamento físico, energia, afiliação e saúde.

Na mesma direção, em estudo realizado por Freitas (2007), verificou-se que o desejo de melhorar a aptidão física e a saúde tornam-se os fatores motivacionais mais frequentes para os praticantes de atividade física na terceira idade. Pesquisa desenvolvida por Lins e Corbucci (2007) constatou que dentre as principais motivações que levaram os idosos a participarem de um programa regular de atividade física, tem-se o prazer, a saúde e a convivência social como os principais motivos apresentados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constata-se que os principais fatores que motivam os idosos à prática do voleibol são a melhora ou manutenção da saúde e da qualidade de vida, além do prazer que a modalidade proporciona, bem como a sociabilidade com o grupo e busca de maior autonomia. Portanto, evidenciou-se que estão interligados e atrelados à prática deste esporte, fatores motivacionais voltados a percepção dos benefícios físicos, psicológicos e sociais.

Como limitação do estudo, salienta-se o número restrito de pesquisas enfocando este assunto, vez que na busca por publicações restou clara a escassez de estudos voltados para este assunto em específicos. Ademais, há ainda a limitação no que tange a ausência da realização de uma pesquisa de campo junto a idosos praticantes de voleibol na cidade de João Pessoa-PB.

Nesse sentido, para estudos futuros, sugere-se a realização de um estudo acerca dos fatores motivacionais que levam a prática de vôlei de praia na capital paraibana, vez que o litoral paraibano é propício para prática desta modalidade, que cresce cada vez mais. Leva-se ainda em consideração que a cidade é cada vez mais procurada por idosos aposentados que se mudam em definitivo buscando maior qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. **Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.13, n.1, p. 99-107, 2014.
- BODACHNE, L. **Como envelhecer com saúde.** 12. ed. Curitiba: Universitária Champagnat, 2016.
- BOJIKIAN; Luciana Perez; BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Crescimento e composição corporal em jovens atletas de voleibol feminino.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.2, p.91-102, abr./jun. 2008. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/8398>>. Acesso em: 22 abr. 2019.
- BORGES, Lucélia Justino; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Significado da prática esportiva do voleibol: estudo de caso com idosos.** Revista Pensar a Prática, Goiânia, vol. 17, n. 4, out./dez. 2014. Disponível em:<<https://www.revistas.ufg.br/fef>>. Acesso em: 07 mai. 2019.
- CAMPOS, Lara Magalhães. **Interesse dos idosos e fatores motivacionais relacionados com a adesão à prática de atividade física.** 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.
- CARUZZO, Nayara Malheiros; BELLEM, Isabella Caroline; CONDONHATO, Renan; MOREIRA, Caio Rosas; SITOIE, Selso Ananias; RODRIGUES, João Carlos. **Motivação para a prática de atividades esportivas em escolares da região noroeste do Paraná.** Revista Corpoconsciência, Cuiabá-MT, vol. 21, n. 03 p. 46-54, set./dez., 2017. Disponível em: <<http://periodicoscientificopoconsciencia/article/v97>> Acesso em: 22 abr. 2019.
- CARDOSO JC, COSTA JS. **Características epidemiológicas, capacidade funcional e fatores associados em idosos de um plano de saúde.** Revista Ciência e Saúde Coletiva, 2010; 15(6): 2871-2878.
- FEIJÓ, O. G. **Corpo e Movimento: Uma Psicologia para o Esporte.** Rio de Janeiro: Shape, 1992.
- FERRARO, Naiara S.; CÂNDIDO, Aldrina da S.C. **Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade.** Revista Multidisciplinar e de Psicologia, vol.11, n.38, p.597-611, 2017. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/>> Acesso em: 05 mai. 2019.
- FERREIRA, Tacyany Karine de Almeida. **Atividade Física na Velhice: Avaliação de um Grupo de Idosos sobre seus Benefícios.** Revista Enfermagem Integrada, Ipatinga, v. 1, p.1303-1313, 2015.
- FREITAS CMSM, VIANA AT, LEÃO AC. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 2007.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 11 ed. São Paulo: Atlas, 2018.

_____, Antônio Carlos. *Gestão de pessoas: enfoque nos papéis profissionais* São Paulo: Atlas, 2011.

GONÇALVES, M. P; ALCHIERI, J. C. **Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Atletas.** *Psico-USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n1/13.pdf>> Acesso em: 22 abr. 2019.

GONÇALVES, Eliane Cunha; FERNANDES FILHO, José. **Fatores motivacionais que levam a prática do voleibol de quadra adaptado à terceira idade.** *Revista Carioca de Educação Física*. V. 12, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://www.revistacarioca.com.br/revistacarioca/article/view/44/42>> Acesso em: 08 mai. 2019.

JANUÁRIO, N; COLAÇO, C; ROSADO, A; FERREIRA, V; GIL, R. **Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do gênero, idade e nível de escolaridade Motricidade.** *FTCD/FIP-MOC*, 2012, vol. 8, n. 4, pp. 38-51. Disponível em: <<file:///C:/Users/Felippe/Downloads/1551>>. Acesso em: 22 abr. 2019.

LIMA, J. S.; MORAES, J. M. de. **Fatores motivacionais para prática do vôlei de praia em praticantes de 45 a 87 anos.** *Revista EFDeportes.com*. Buenos Aires, v.14, n.138, nov. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd138/fatores-motivacionais-para->>. Acesso em: 11 mai. 2019.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. **A importância da motivação na prática de Atividade física para idosos.** *Estação Científica Online*. Juiz de Fora, n. 04, abr./mai. 2007. Disponível em: <<http://portal.estacio.br/media-fisica-para-idosos.pdf>> Acesso em: 07 mai. 2019.

MACEDO, Leandro Macedo. **Fatores motivacionais que levam a prática do voleibol pelos alunos da vila olímpica Rei Pelé em Samambaia – DF.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, em 20 de novembro de 2010. Disponível em: <<https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/.pdf>>. Acesso em: 22 abr. 2019.

MACHADO, C., PICCOLI, J; SCALON, R. **Fatores motivacionais que influem na aderência de adolescentes aos programas de iniciação desportiva das escolas.** Universidade Luterana do Brasil, 2005.

MAGIL, R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações.** 10. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2016.

MARINS, Eduardo Frio; VOSER, Rogério da Cunha; SILVA, Marcelo Cozzensa da. **A motivação para a prática do voleibol em jogadores da categoria máster.** *Revista EFDeportes*. Buenos Aires, Ano 17, Nº 173, Outubro de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>> Acesso em: 22 abr. 2019.

MAXIMIANO, Antônio César Amaru. **Teoria geral da administração: da escola científica à competitividade na economia globalizada.** 9. ed. São Paulo: Atlas, 2015.



MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. **Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos.** Psicologia para América Latina, n. 18, p. 0-0, 2014.

MELO, R. S. de. **Esportes de quadra.** Rio de Janeiro: Sprint, 2015.

NERI A.L. (org.) **Palavras-chave em gerontologia.** 9. ed. Campinas: Alínea, 2016.

OLIVEIRA, A. A. B. **Motivação para a prática esportiva: Programa Segundo Tempo, Região 16.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, v. 15, n. 150, Nov. 2010. <<http://www.efdeportes.com/htm>> Acesso em: 22 abr. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE -OMS. **O envelhecimento populacional.** 2018.

_____ - OMS. **Atividade física.** Folha Informativa, n.385. 2017.

OKUMA, S.S. **Cuidados com o corpo: um modelo pedagógico de Educação Física para idosos.** In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Lígia; NERI, Anita Liberalesso; CANÇADO, Flávio Aluizio Xavier. **Tratado de geriatria e gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

PAIM, M. C. C. **Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática?** Revista Digital - Buenos Aires - Ano 9 - N° 61 - Junio de 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 22 abr. 2019.

PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F. **Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola.** Motriz, Rio Claro, v. 10, n. 3, p. 159-166, set./dez. 2004.

PRÓSPERO, F. Qualidade de Vida na Nova Era. In: I Congresso da ISMA – BR/III Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho. **ANAIS.** Porto Alegre, 2011.

RODRIGUES, Brenda Ferreira. **Adesão e permanência de idosos ao projeto de extensão de atividade física para a terceira idade: voleibol.** TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. **Repositório Institucional da UFSC.** 2017. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/177635>>. Acesso em: 05 mai. 2019.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole. 2017.

SEPULCHRO, Breno do Nascimento et al. **Fatores Motivacionais que levam a Prática do Voleibol de Quadra Adaptado á Terceira Idade.** Revista Carioca de Educação Física – Rio de Janeiro, v. 12, n. 01, p. 43-51, 2017.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010.

SOTO, Eduardo. **Comportamento Organizacional: O impacto das emoções.** 8. ed. Pioneira: São Paulo, 2016.



SCHAEFFER, C. R. **A influência da continuidade da prática do voleibol na composição corporal e na qualidade de vida de mulheres ex-atletas.** 34 f. Dissertação (Mestrado em Reabilitação e Inclusão) – Centro Universitário Metodista-IPA. Porto Alegre, 2010.

STEFANELO, L. L. **Motivos para a prática regular de atividades físicas.** 1999. 91f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

TOLEDO, Poliana S.; ROCHA, Cláudia C. M.; PEREIRA, Deyliane A. A. **Motivação para a prática da educação física no ensino médio.** Coleção pesquisa em educação física, v. 13, n. 4, p. 107-114, 2014.

TRESCA, R. P.; DE ROSE JÚNIOR, D. **Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 8, n. 2, 2016.

TRIBESS S, VIRTUOSO JS. **Prescrição de exercícios físicos para idosos.** Revista Saúde 2015; 1(2): 163-172.

VEIGA, Vaner de Vargas; TEIXEIRA, Luiz Rodrigo Fogaça. **A motivação para a prática desportiva em praticantes de Futebol e futsal masculino com idade entre 10 e 15 anos.** Disponível em: <http://websmed.portoalegre.rs.gov.br/escolas/>. Acesso em: 22 abr. 2019.

WEISS, Donald H. **Motivação e resultados: como obter o melhor de sua equipe.** 8. ed. São Paulo: Nobel, 2013.

WEITEN, W. **Introdução à Psicologia: temas e variações.** São Paulo: Pioneira Thomson, 2016.

WERNKE, Paula da Rosa. **Perfil dos idosos praticantes de voleibol do CDS/UFSC. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Repositório Institucional da UFSC.** 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/189539>>. Acesso em: 07 mai. 2019.

ZIMMERMANN, A. C. **Reflexões sobre a relação saúde e atividade física/qualidade de vida.** In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 12, 2001, Caxambu. Sociedade, ciência e ética: desafios para a educação física/ciências do esporte. Anais... Campinas: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2015.