

ESTRATÉGIAS MULTIREFERENCIAIS NA GESTÃO DO DESPORTO ADAPTADO AO IDOSO

Amanda Mayara do Nascimento
LEL/DEF/IB/UNESP – Rio Claro/SP, Brasil
amandinhamn@yahoo.com.br

Priscila Carneiro Valim-Rogatto
LAPPEX/DEF/UFLA-Lavras/MG, Brasil
lappex@yahoo.com.br

Juliana de Paula Figueiredo
LEL/DEF/IB/UNESP – Rio Claro/SP, Brasil
julianapfig@hotmail.com

Giselle Helena Tavares
LEL/DEF/IB/UNESP – Rio Claro/SP, Brasil
gi_htavares@yahoo.com.br

Marcelo Fadori Soares Palhares
LEL/DEF/IB/UNESP – Rio Claro/SP, Brasil
marcelofsp@hotmail.com

Danielle Ferreira Auriemo Christofolletti
LEL/DEF/IB/UNESP – Rio Claro/SP, Brasil
auriemo@terra.com.br

Gisele Maria Schwartz
LEL/DEF/IB/UNESP – Rio Claro/SP, Brasil
schwartz@rc.unesp.br

Resumo

Este estudo, de natureza qualitativa, teve como objetivo investigar a eficácia do planejamento de estratégias multireferenciais na aderência e manutenção de idosos em atividades físicas regulares. O estudo constou de pesquisa exploratória, desenvolvida com base na técnica de observação participante, tendo como categorias de análise: a motivação para aderência às atividades; a constância e manutenção espontânea no projeto; os estados emocionais envolvidos e a aceitação sobre as adaptações ocorridas. A população alvo do estudo constou de 30 idosos regularmente inscritos no programa “Atividade Física e Saúde para Idosos” da UFLA, Minas Gerais, Brasil. Os dados foram analisados descritivamente e indicam que as estratégias multireferenciais receberam grande aceitação, por se adequarem a esta faixa etária, por incentivar a aderência e manutenção nas atividades e por instigar envolvimento emocional positivo

Palavras-chave: Gestão. Estratégias. Planejamento. Idoso.

Estrategias multireferenciales de gestión adaptada al deporte de la tercera edad

Resumen

Esta investigación cualitativa tuvo como objetivo investigar la eficacia de las estrategias de planificación multireferenciales en la adhesión y el mantenimiento de la actividad física regular en un grupo de personas mayores. La investigación exploratoria se desarrolló en base a la técnica de observación participante, y teniendo como categorías de análisis: la motivación para la adhesión a las actividades, la constancia y mantenimiento espontáneo en las actividades, los estados emocionales, y los ajustes realizados. La población de la investigación consistió en 30 personas mayores, de ambos sexos, regularmente matriculados en el programa regular "Actividad física y salud para la tercera edad" ofrecido por UFLA, estado de Minas Gerais, Brasil. Los datos fueron analizados descriptivamente e indican que las estrategias multireferenciales habían recibido una gran aceptación por este grupo de edad, mediante el fomento de la adhesión y mantenimiento en las actividades y por instigar a los estados emocionales positivos.

Palabras clave: Gestión. Estrategia. Planificación. Personas mayores

Reference multi strategies in management adapted to the sport of the elderly

Abstract

This qualitative study aimed at investigating the multireferentials strategies for adherence and maintenance in regular physical activity by elderly. The study consisted of exploratory research, developed based on participant observation technique, and had as categories for analysis: the motivation for adherence to the activities, the spontaneous constancy and maintenance, the emotional states involved and the adaptations made. The population of the study was consisted by 30 elderly of both sexes, regularly engaged in the program "Physical activity and health for the elderly" offered by UFLA, Minas Gerais State, Brazil. Data were descriptively analyzed and indicate that multireferentials strategies received wide acceptance due to be suitable for this group, by encouraging adherence and maintenance in activities and for instigating positive emotional involvement.

Keywords: Management. Strategy. Planning. Elderly.

Introdução

A gestão do desporto tem apresentado um crescimento de interesse em âmbito acadêmico, em que já se pode notar a profundidade com que esse fenômeno social tem sido abordado (Pires & Lopes, 2001; Shilbury & Rentschler, 2007; Westerbeek, Turner, & Ingerson, 2002). Entende-se por gestão desportiva todas as formas de otimizar, organizar, planejar, administrar e aplicar ações, com base nos aspectos ligados à economia, legislação, marketing, entre outros, no âmbito das práticas de desporto e atividades físicas. Segundo o Atlas do Esporte no Brasil (Da Costa, 2006), a gestão desportiva recebe a conceituação baseada na organização e direcionamento sistemático das atividades físicas e do esporte em geral.

Na mesma perspectiva, Parks e Quartermain (2003) também associam a organização, o direcionamento, a liderança e a avaliação como elementos-chave nessa conceituação incluindo as dimensões comunicacionais, éticas e comportamentais sistematizadas para diferentes contextos. Para a gestão desportiva, são levadas em consideração as nuances mercadológicas (Rosner & Shropshire, 2004), organizacionais (Cunningham, 2007), políticas (Nicholson, Hoye, & Houlihan, 2010) e sociais (Woods, 2007), entre outras. Essas perspectivas são importantes, no sentido de se compreender e administrar os detalhes que contemplam sua complexidade.

Diversos estudos já evidenciam os aspectos relativos à gestão adequada do desporto (Moreira & Freitas, 2009; Pires & Lopes, 2001). Os estudos sobre os diferentes tipos já consagrados de gestão desportiva, geralmente, focalizam o olhar para o desporto profissional (Sheth & Babiak, 2010), educacional (Siedentop, Hastie, & Mars, 2004), escolar (Pfeifer & Cornelißen, 2010) e, com menor ênfase, o recreativo (Mull, Bayless, & Jamieson, 2005).

Para todos esses tipos de desporto, a literatura apresenta razões diversas quanto ao interesse participativo e as estratégias adotadas para persuasão e manutenção nas atividades (Weinberg & Good, 2011). Entretanto, quando o foco recai especificamente na gestão do desporto adaptado ao indivíduo idoso, ainda parece existir pouca atenção dos gestores em implementar concretamente o que já está garantido como direito constitucional ao idoso. O Estatuto do Idoso, em seu capítulo V reitera que o “[...] idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer [...]” (Brasil, 2003, p. 19). Esse Documento representa um marco nas Políticas Públicas relativas ao indivíduo idoso (Brasil, 1999), tendo em vista que reitera o direito de cidadania do idoso.

Porém, não se tem ainda informações precisas, nem a gestão dessas informações, contendo os indicadores a respeito do oferecimento de atividades para o público idoso e outros detalhes, nos diversos estudos em políticas públicas para o idoso (Vendruscolo, R.; Marconi, 2006). Isto representa um entrave e um desafio, como salienta Borges (2003), a serem superados neste campo.

No que tange à literatura específica sobre esta temática, há também a necessidade de maior reflexão sobre a adequação da gestão desportiva ao idoso. Os estudos com idosos, geralmente, focalizam aspectos como: saúde (Shepard, 2003), qualidade de vida (Toscano & Oliveira, 2009) capacidade funcional (Cardoso & Costa, 2010) adesão (Gomes & Zazá, 2009) e combate a alterações cognitivas (Hernandez, Coelho, Gobbi, & Stella, 2010).

Ainda são poucos os estudos relacionados à implantação e manutenção de programas de atividade física para idosos (Batista, 2007; Matos, Branco, Carvalhosa, Silva, & Carvalhosa, 2005). A estruturação e gestão de programas para idosos que utilizem diferentes estratégias de adesão, permanência e motivação são importantes, pois, tais ações podem auxiliar no sentido de tornar os programas mais adequados às necessidades e expectativa dos idosos.

Algumas iniciativas de programas de atividades físicas bem sucedidas já vêm sendo oferecidas em diferentes regiões do Brasil, em Universidades, desenvolvidas em forma de projetos de extensão à comunidade. A título de ilustração, Nakamura (2007) expõe alguns exemplos dessas iniciativas: Projeto Vida Ativa AFRID (Atividades Físicas e Recreativas para a Terceira Idade), realizado pela Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (MG); Núcleo Integrado de Estudos e Apoio à Terceira Idade (NIEATI), aplicado pelo Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria (RS); Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), realizado pelo Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista - Rio Claro (SP) e Programa Idosos em Ação, desenvolvido pela Universidade Estadual de Londrina – Londrina (PR).

Todas essas iniciativas são formuladas, com o intuito de incentivar a prática regular de atividades físicas nesta fase do desenvolvimento humano. Sendo assim, a prática desportiva tem timidamente se intensificado na população idosa (Benedetti, Gonçalves, & Mota, 2007), entretanto, este pequeno aumento na demanda ainda não foi capaz de representar um elemento catalisador do interesse dos gestores desportivos, no sentido de enfrentar os desafios presentes em relação à participação idosa neste contexto esportivo. Com o aumento significativo da longevidade, a busca pela qualidade de vida na fase de desenvolvimento relativa ao idoso tem se intensificado, haja vista o aumento da oferta dos programas e de atividades físicas para idosos, cujos benefícios são incontestáveis (Nóbrega, A. C. da.; Freitas, E. V. de.; Oliveira, M. A. B.; Leitão, M. B.; Lazzoli, J. K.; Nahas, R. M.; Baptista, C. A. S.; Drummond, F. A.; Resende, L.; Pereira, J.; Pinto, M.; Radominski,

R. B.; Leite, N.; Thiele, E. S.; Araújo, C. G. S.; Teixeira, J. A. C.; Carvalho, T.; Borges, S. F.; & De Rose, E. H., 1999).

Com isto, os desafios aumentam, especialmente aqueles referentes aos inúmeros problemas, que dificultam, ou mesmo, impedem a participação do idoso em programas de atividades desportivas. Entre esses problemas podem ser citados alguns de ordem político-pedagógica. Para Vendruscolo e Marconcin (2003), a implantação de programas voltados ao atendimento do indivíduo idoso ainda é feita sem o planejamento adequado, contendo atividades únicas e repetitivas e sem a devida preparação do profissional, o que pode levar ao desencantamento e ao aumento do absenteísmo. As propostas teórico-metodológicas sem sistematização adequada deixam de atender às expectativas do idoso, podendo incentivar a desistência, ou mesmo, não motivar a adesão aos programas.

Outro desafio a ser enfrentado é a falta de planejamento dos programas, os quais favorecem a atuação com base em improviso e adaptações, nem sempre adequados para o trabalho com esta faixa etária (Alves, 2008), o que também desestimula a participação. Outros problemas de caráter mais pontual, como a falta de infraestrutura dos equipamentos de lazer, ou mesmo, a pouca atenção na formação profissional para lidar com este público, também podem representar entraves que causam inibição da participação do idoso nas atividades desportivas. Esses e outros problemas merecem atenção no campo da Gestão de Políticas Públicas de Desporto para o idoso, no sentido de capacitar os profissionais e gestores e implementar novas linhas de programas para atender adequadamente a esta população.

Outros entraves para a participação efetiva nos programas referem-se à falta de controle sobre a adesão, a permanência, a falta de estratégias adequadas para motivação, além do fato de as políticas favorecerem, muitas vezes, somente apoios financeiros e a cessão de materiais e equipamentos, esquecendo-se da efetiva gestão das iniciativas para garantir a participação (Zingoni, 1998).

Uma das questões bastante importante é a falta de disseminação de informação adequada, tanto sobre os benefícios da prática regular, quanto das inúmeras possibilidades de vivências. Este aspecto pode ser resultante de políticas públicas ineficazes e insipientes, as quais não garantem o direito dos idosos de participação cidadã, de inclusão, tanto social, quanto digital, promovendo a falta de oportunidades de participação (Benedetti, Gonçalves, & Mota, 2007).

O privilégio que se dá à gestão do desporto de alto rendimento em detrimento do desporto de caráter mais recreativo é outro fator que pode favorecer um descompasso no âmbito das oportunidades de vivências desportivas, avolumando os entraves. No sentido de debater esse enfoque, Almeida e Marchi Junior (2010) evidenciam alguns detalhes sobre os valores que foram destinados aos Programas Federais de esporte e lazer no Brasil, no período entre 2004 e 2008, apontando que 80% do total investido pelo Ministério do Esporte brasileiro foi destinado ao esporte de alto rendimento, enquanto somente 9% foi destinado ao esporte recreativo. Os outros 11% correspondem aos gastos com a administração dos programas. Tais dados demonstram que a aplicação destas verbas, privilegiando os esportes de alto rendimento, exclue grande parte da população brasileira.

Na conclusão desse estudo, os autores reiteram que o desporto dito de alto rendimento recebe recursos prioritários do poder Público, em detrimento das outras formas de desporto. Entretanto, ainda que este estudo seja bastante interessante para dar suporte a esta afirmativa, não focaliza especificamente o desporto para o idoso, o que reforça a necessidade de novas investidas, no sentido da gestão dessa informação sobre desporto para idoso envolvendo recursos públicos.

Partindo da premissa de que as políticas públicas devem atender aos interesses e necessidades da população nacional (Galindo, 2010), o fomento governamental deveria atingir o maior número de pessoas possível. Todavia, o quadro exposto por Almeida e Marchi Junior (2010) demonstra um

limitado número de beneficiados com o investimento federal brasileiro. O financiamento prioritário nos esportes de alto rendimento exclui grande parte da população e, dentre os excluídos, estão os idosos. Esse conjunto de fatores pode acarretar a não inclusão ou a evasão dos idosos, por não serem respeitados em suas condições básicas e peculiares.

As questões referentes à formação adequada do profissional para lidar com este campo de ação, assim como, o planejamento do desporto, a prescrição de atividades e a necessidade de adequação de estratégias pedagógicas (Vendruscolo, Cavichioli & Castro, 2011), também não são ainda devidamente tomados em consideração, tanto pela política, quanto pela esfera acadêmica, nos estudos e pesquisas realizados nesta área. Ainda, a falta de abordagens adequadas sobre a gestão desta importante relação entre o idoso e a prática desportiva nos centros de formação de profissionais dos campos da Educação Física e Motricidade Humana, também contribui para o despreparo do profissional em lidar com esta clientela.

A formação do profissional de Educação Física parece ainda carecer de enfoques referentes ao seu papel como gestor, em diferentes campos de atuação. O papel do gestor é ser um líder que tem a função de gerir, de modo simultâneo, um grande número de intervenções, devido à gama de conhecimentos que o mesmo deve ser capaz de sistematizar e prever (Sarmiento, Pinto, Costa, & Silva, 2011). Sendo assim, o profissional de Educação Física, quando assume o papel de gestor, especialmente frente aos programas de atividades físicas para idosos, como no estudo em questão, tem como importante função organizar esses programas e suas atividades, a fim de atender às necessidades da população idosa. Para tanto, deve se propor a enfrentar e minimizar alguns desses desafios já elencados, com conhecimento e segurança.

Com base nestas inquietações, este estudo procurou somar esforços, no sentido de ampliar as reflexões e contribuir para suprir a carência de informações referentes à gestão do desporto adaptado ao indivíduo idoso. Neste momento, foi tomada em consideração a possibilidade de gestão relativa ao planejamento, aplicação e avaliação de atividades, baseada nas estratégias multireferenciais, as quais visam diversificar as opções de vivências, oferecendo diferentes estímulos, por intermédio de atividades desportivas. O planejamento dessas estratégias propõe a congregação de diferentes estímulos motores e psicossociais, com o intuito de ampliar a gama de ofertas e a perspectiva de incentivo à prática regular de atividades físicas.

Objetivo

Este estudo teve como objetivo investigar a eficácia do planejamento de estratégias multireferenciais para a aderência e manutenção de idosos em atividades físicas regulares.

O estudo, de natureza qualitativa, refere-se a uma pesquisa exploratória, que utilizou como instrumento para coleta de dados a técnica de observação participante. A população alvo do estudo foi composta por 30 idosos, utilizando-se como critérios de inclusão a idade acima de 60 anos e a matrícula nas atividades desenvolvidas no Programa de Extensão à comunidade intitulado "Atividade Física e Saúde para Idosos", proposto pela Universidade Federal de Lavras (UFLA), em Lavras, estado de Minas Gerais, Brasil. Esta iniciativa possuía um caráter gratuito, tendo como objetivos oferecer atividades físicas envolvendo competências diversificadas (multireferenciais), orientadas para a população idosa, bem como, disponibilizar atividades de orientação sobre prevenção e promoção da saúde, adequadas a essa população. Os critérios de exclusão da participação versaram sobre a não vinculação sistemática ao projeto e a idade inferior a 60 anos.

Especificamente para este projeto, foi planejada a inserção das estratégias multireferenciais, as quais se baseavam em estímulos a competências diversificadas, em ambientes variados para a prática, referentes à oferta de diversas modalidades desportivas, danças, ginásticas, atividades aquáticas e jogos populares. Entre as modalidades desportivas foram focalizadas o handebol, o

futebol e o voleibol, cujas regras e metodologias foram devidamente adaptadas para a participação dos indivíduos idosos. Entre as atividades ginásticas foram focalizadas a ginástica aeróbica, alongamentos e exercícios com sobrecarga (musculação). Entre os estilos de dança, foram adotadas a dança de salão e a quadrilha. Nas atividades aquáticas focalizou-se a hidroginástica. Também foram oferecidos estímulos referentes a jogos e brincadeiras populares adaptados, como peteca, pegador, entre outros. Complementando as atividades propostas foram inseridas as caminhadas e os relaxamentos.

Na tentativa de avançar o planejamento para além das atividades motoras, foram inseridas palestras ilustrativas e informativas, as quais versaram sobre temas referentes à qualidade de vida, impactos da prática regular de atividades físicas e manutenção da saúde. Todas essas atividades foram devidamente estruturadas com 60 minutos de duração cada sessão, sendo oferecidas 2 vezes na semana, no período da tarde, em dias alternados.

Em termos pedagógicos, as atividades foram cuidadosamente planejadas com investimento na perspectiva motivacional, assim como, na adequação às exigências motoras para esta fase do desenvolvimento humano. Entre os parâmetros levados em consideração no planejamento das estratégias multireferenciais, o ritmo, a velocidade de movimento, o peso dos materiais, a adaptação adequada das regras desportivas e a organização do espaço foram aspectos de grande atenção, haja vista os ajustes necessários para a execução correta e segura das propostas.

No que concerne à técnica de observação feita pelos pesquisadores envolvidos no estudo, a observação participante foi selecionada, por adequar-se aos objetivos propostos. Essa técnica permite a compreensão dos interesses, hábitos, características, peculiaridades e relações estabelecidas entre os sujeitos, devido à inserção do pesquisador diretamente na dinâmica do fenômeno observado. Com base nas características dessa técnica, o pesquisador tem a oportunidade de obter informações mais detalhadas sobre a participação dos sujeitos, facilitando o aprofundamento dos dados durante a coleta (Gil, 1999; Richardson, 2012).

A técnica de observação participante foi utilizada ao longo de todo o processo de execução das atividades propostas. Para esta técnica, foram utilizadas como categorias de análise a motivação para aderência às atividades, a constância e manutenção espontânea na participação no projeto, os estados emocionais envolvidos e manifestos durante as atividades e a aceitação sobre as adaptações ocorridas nas práticas desportivas e recreativas. Como prevê esta técnica, todos os detalhes advindos da observação e obedecendo-se às categorias previamente estabelecidas foram devidamente anotados em um diário de campo, elemento bastante importante para a compilação dos resultados do estudo.

O diário de campo favorece o registro de situações específicas advindas da percepção pessoal do pesquisador (Symon, 2004). Entre as principais características associadas ao diário de campo está a possibilidade de registro regular de dados, sob a ótica pessoal do pesquisador, no momento em que os fatos ocorrem (Alaszewski, 2006). Além disso, o diário de campo permite maior facilidade para a recuperação das informações posteriormente ao fato decorrido.

Resultados

Com base na análise realizada e nas anotações feitas no diário de campo, em que se levou em consideração as categorias propostas para observação, pode-se perceber que a estratégia multireferencial foi determinante no que diz respeito ao desenvolvimento da motivação para manutenção da prática. Este fato pode ter ocorrido, tendo em vista que as adaptações sugeridas nas atividades foram ao encontro das expectativas dos idosos, bem como, promoveram esforços e desafios bastante coerentes com o nível de aptidão desse segmento e com o desejo de auto-superação.

Este aspecto sobre a auto-superação é reiterado pelas bases da teoria auto-eficácia de Bandura (1977). Para este autor, a questão relativa às atividades que satisfaçam o requisito de determinados níveis de competência também pode ser identificado como um elemento fundamental de persuasão, aderência e motivação. Essa teoria salienta que, quando há predominância de certo nível de habilidade que leva ao sucesso em uma atividade particular, esta tende a se estabelecer de forma convincente para o indivíduo.

No que concerne a este aspecto relativo à motivação, Pelletier, Vallerand, Green-demers, Blais e Briere (1996) identificaram três fatores referentes à motivação intrínseca para atividades do contexto do lazer, a saber: a estimulação, a realização e a possibilidade de aquisição de conhecimento. Como fatores extrínsecos os autores mencionaram: a busca por relações interpessoais, a utilização construtiva do tempo disponível e a perspectiva de nenhum compromisso formal com outras tarefas. Estes temas abordados refletem alguns dos motivos de aderência ao contexto das atividades propostas no projeto.

As bases motivacionais para adesão e manutenção ao projeto e a eficácia das estratégias multireferenciais também podem ser decorrentes das adaptações sugeridas nas atividades. Todas as atividades foram devidamente adaptadas para garantir a possibilidade de participação efetiva, bem como, as ações pedagógicas foram direcionadas a estimular e promover esforços e desafios bastante coerentes com o nível de aptidão dos idosos e com o desejo de auto-superação. Assim, baseadas nas competências dos participantes, estas estratégias parecem ter ido ao encontro das expectativas dos idosos, tornando-se bastante eficaz para ser empregada em diferentes fases da gestão do desporto recreativo.

Entre os aspectos psicológicos, a motivação e o aumento da autoconfiança e da autoeficácia foram os elementos mais presenciados durante a proposta com as estratégias multireferenciais. A iniciativa de se trabalhar o corpo, pela prática do desporto, de atividades recreativas e expressivas, não contempla apenas a motivação e a construção do conhecimento sobre aspectos da saúde física, como salientam os estudos de Kolt, Driver e Giles (2004), Freitas, Santiago, Viana, Leão e Freyre (2007) e Stiggelbout, Hopman-Rock e Mechelen (2008), mas pode favorecer a aceitação das mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento.

A questão da autoestima do indivíduo idoso é um ponto importante, pois seu nível positivo ou negativo encontra-se diretamente relacionado com as variáveis inseridas no cotidiano de vida do idoso, a exemplo do convívio social e familiar deficitário ou favorável; equilíbrio ou problemas de saúde física ou psíquica, conforme mostram os estudos de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), assim como, os de Luz e Amatuzzi (2008). Este fator referente à autoestima do idoso é bastante relevante e deve ser considerado nas pesquisas sobre saúde e bem-estar psicológico nesta fase do desenvolvimento humano (Sonstroem, 1997).

A excessiva valorização do corpo jovem pela sociedade, por exemplo, tende a menosprezar o corpo idoso, de modo a contribuir para o despertar de possíveis sentimentos negativos e/ou preconceituosos, como inutilidade, incapacidade e sentimento de autopiedade (Cardoso, 2002). Nessa perspectiva, favorecer a percepção do idoso a respeito de seu próprio corpo, sobre sua saúde, sobre a importância da prática regular de atividade física, bem como, no que se refere a sua autoeficácia, ou seja, sua crença ou julgamento sobre sua própria capacidade em desempenhar certa tarefa ou ação (Bandura, 1997), pode ser uma estratégia bastante relevante para a promoção da saúde.

A autoeficácia percebida pode representar um efeito mediador em vários aspectos da vida do idoso, como por exemplo, em situações de escolha autônoma de uma atividade, no momento em que são necessários esforço e persistência. A adoção de comportamentos de adesão e manutenção a um programa de atividades físicas envolve vários fatores individuais e coletivos, que variam conforme características pessoais.

Especificamente, a persistência desses comportamentos está vinculada à expectativa de êxito e à crença sobre a capacidade que o idoso tem em desempenhar uma tarefa (Bandura, 1997). De acordo com esta teoria, esse fator é o maior determinante para a adoção, ou não, de certo comportamento. A expectativa de resposta provém do julgamento se um dado comportamento irá produzir o resultado esperado.

Neste sentido, a observação do envolvimento de alguns participantes nas atividades propostas, por exemplo, durante as aulas de hidroginástica pode ilustrar alguns dos benefícios psicológicos que os exercícios aquáticos podem proporcionar para o indivíduo idoso. Com as modificações físicas e fisiológicas impostas pelo processo de envelhecimento, pode haver limitação na execução de determinados movimentos fora da água. Entretanto, a execução do exercício em meio líquido possibilita melhor rendimento do idoso e redução de risco de lesões além de melhorar a sua autoeficácia, uma vez que o leva a se sentir capaz de desempenhar novamente certos movimentos os quais, fora da água, seriam impossíveis de serem executados (Valim-Rogatto, Rogatto, Candolo, Machado, & Brêtas, 2010).

Isto revigora a necessidade de o gestor e o profissional atuantes junto aos programas estarem preparados para realizar as adequações técnicas e nos locais das atividades, não apenas durante a fase de planejamento prévio das mesmas, mas também, durante as intervenções. Isto se mostra relevante, pelo fato de contribuir no sentido de aprimorar a crença na autoeficácia e permitir a manutenção do comportamento pró-ativo. Um profissional atento e apto a oferecer novas adaptações, quando necessário, pode ampliar as chances de adequar as atividades às habilidades de grupos heterogêneos e garantir o atendimento às expectativas dos idosos.

A permanência espontânea no programa foi detectada por meio de lista de presença. Com base no número restrito de ausências, representado por 32,1 % de faltas nas aulas, sendo estas, muitas vezes, justificadas por consultas médicas ou outros compromissos previamente agendados, pode-se observar o interesse genuíno de participação nas tarefas propostas. Alguns dos motivos relacionados ao afastamento do grupo em algumas aulas estiveram associados a problemas de saúde próprios, problema de saúde na família, viagem e dificuldade de acompanhante para participar do programa. Além disso, os indivíduos que tiveram ausentes de algumas aulas procuravam se informar sobre o andamento das intervenções, lamentando não estarem presentes nas mesmas.

O prazer e a alegria também fizeram parte dos estados emocionais envolvidos nessas atividades e observados na pesquisa. Cabe aqui salientar que atividades prazerosas, especialmente aquelas envolvidas com o contexto do lazer, podem ter repercussões interessantes em diversos níveis, para os idosos. O lazer precisa ser valorizado na vida diária do indivíduo idoso, uma vez que as características das atividades desenvolvidas neste âmbito podem auxiliar no equilíbrio emocional e na autoestima, conforme estudos de Jannuzzi e Cintra (2006), bem como, podem representar um fator diferencial no desenvolvimento em diversos níveis, para que ocorra uma superação das dificuldades biopsicossociais inerentes à velhice (Witter, 2006).

O equilíbrio emocional, conquistado na presença de atividades prazerosas, assim como o vínculo com a perspectiva de elevação da autoestima, são coadjuvantes importantes para diminuir, ou mesmo, anular a possibilidade de um indivíduo desenvolver depressão, o que favorece a sensação de bem-estar. Vivências significativas no contexto do lazer podem favorecer espaços de reflexão acerca da realidade, amplificar o uso da imaginação, intensificar o desenvolvimento da capacidade criadora, ampliar o relacionamento interpessoal e, com isso, resultar na diminuição do estresse e na renovação de energias (Frias & Amorim, 2002). Estes aspectos representam fatores motivacionais para a adesão e manutenção à prática regular, por estarem diretamente associados ao elemento do prazer.

O prazer advindo da participação em atividades do contexto do lazer pode refletir em sensações de bem-estar e alegria no cotidiano do idoso, para além das atividades em si e, por conseguinte,

também deve fazer parte dos estudos que envolvem os estados emocionais nas atividades físicas, como salientam Balbinotti, Barbosa, Juchem, Balbinotti e Saldanha (2007). Neste sentido, torna-se interessante voltar o olhar para o fato de estimular o idoso a buscar atividades variadas, com o intuito de ocupar prazerosamente seu tempo livre, pois o entretenimento, efetivado como recreação e divertimento, desperta a sensação de prazer e bem-estar (Inouye & Pedrazzani, 2007).

Durante a observação, pode-se notar que, ao superar o nível de estresse decorrente do desconhecimento sobre as exigências das atividades e pela não familiaridade com algumas das tarefas, a ansiedade foi diminuída, com base no prazer e na alegria percebidos ao vencerem obstáculos e com as tarefas recreativas. Estes aspectos emocionais e pertinentes ao campo da subjetividade dos indivíduos puderam ser notados por intermédio das expressões faciais e orais aventadas ao longo do período de desenvolvimento do projeto. Estes aspectos reiteram a adequação das estratégias e a positividade das adaptações oferecidas durante as práticas desportivas e recreativas.

Para auxiliar os idosos na perspectiva de superação da ansiedade e do medo, os profissionais foram decisivos, tendo em vista que procuraram novas adaptações nos conteúdos e regras dos jogos e brincadeiras, ou mesmo, no ensino das ginásticas e das danças, ou, ainda, no momento do contato com o ambiente aquático. Conforme já explicitado anteriormente, a estratégia multireferencial foi utilizada como elemento do planejamento, para maximizar a participação dos idosos no programa, para minimizar as deficiências geralmente encontradas em programas que oferecem apenas uma forma de estímulo, utilizando, neste caso, os princípios de eficiência, eficácia e efetividade, critérios de gestão baseados em Chiavenato e Sapiro (2004). Para tanto, ficou patente a necessidade, não apenas de adequação na intensidade, duração e volume das atividades, mas, inclusive, nos aspectos didáticos, para que todos pudessem ser devidamente incluídos nas propostas. Toda a atenção esteve voltada para o grupo, mas, também, para particularidades de cada indivíduo, no sentido de se apresentar opções para a efetiva participação.

Nas atividades em que o toque entre as pessoas era mais presente, pode-se perceber algum desconforto inicial, o que motivou os pesquisadores a interferirem no momento preciso, para propiciar a descontração dos idosos e favorecer maior confiança na atividade. Algumas dessas situações desconfortáveis podem ser previstas já na etapa do planejamento, entretanto, muitas outras surgem em decorrência de individualidades e ligadas às subjetividades (Schwartz, 2004), crenças e valores já incutidos no enredo psíquico, merecendo atenção e ajustes ao longo da proposta em si.

Pode-se notar, inclusive, a sensação de bem-estar e a ampliação da atitude pró-social dos idosos participantes dessas atividades. Estes aspectos referentes ao convívio social puderam ser percebidos por meio das trocas espontâneas de experiência, ou da atenção para com o outro, quando auxiliavam no ensino de determinada tarefa, ou quando emitiam comentários divertidos, por intermédio do nível de descontração, o que novamente confirma o sucesso das estratégias multireferenciais neste sentido.

Além dos aspectos psicológicos e sociais observados e discutidos, podem ser mencionados, ainda, aspectos positivos sobre comportamentos preventivos relacionados à saúde, a partir da inclusão no programa. Para a inscrição e início no programa, o idoso deve se submeter a uma avaliação clínica, que inclui a realização de exames básicos exigidos à população idosa, para obtenção de um atestado médico de aptidão para a prática regular de atividades físicas. Esta avaliação é solicitada a cada 12 meses ou em data anterior, caso seja necessário.

Foi possível, então, observar que este tipo de comportamento somente foi implementado devido à participação no programa, sendo assimilado pelos idosos, os quais passaram a atentar para a importância do comportamento preventivo relacionado à saúde e à prática de atividades físicas regulares. Um dos estudos que mostram que a preocupação e o cuidado preventivo com a saúde

ainda não se tornou parte de um comportamento habitual, na população idosa brasileira, principalmente entre os homens, é o de Lebrão e Duarte (2007).

A eficácia de estratégias que permeiam diversas variáveis, inclusive as que promovem a incorporação de novas atitudes e valores no campo da saúde pode ser observada nesse estudo, tornando-se relevante como elemento motivador de alteração de atitudes e condutas preventivas. Ainda que a questão de gênero seja um aspecto bastante interessante a ser explorado, neste estudo, não foi dada a devida prioridade, uma vez que esta temática merece maior comprometimento em outro momento, no sentido de se compreender as possíveis diferenças de significados sobre a participação nesses programas, para homens e mulheres idosos. O dado foi aqui colocado apenas como ilustração e para instigar novos olhares sobre estes elementos.

Outro ponto importante evidenciado na pesquisa é a necessidade da presença da criatividade na elaboração de estratégias de gestão. Este estudo corrobora os achados de Moreira e Freitas (2009), os quais evidenciaram que a criatividade pode ampliar o prisma de soluções possíveis para as questões presentes no cotidiano das organizações desportivas.

Além destes fatores, foi possível observar que a utilização de estratégias multireferenciais pode ter auxiliado na manutenção da estrutura organizacional do programa de atividades físicas e, conseqüentemente, ter sido fator relevante na adesão dos idosos a este programa. Para Pires e Lopes (2001), o contexto atual das organizações desportivas traz consigo a necessidade da utilização de estratégias, atitudes e procedimentos, que possibilitem o seu crescimento e desenvolvimento. Os mesmos autores destacam que, no campo da gestão desportiva, não basta somente fazer, e sim, saber fazer, saber o porquê fazer e pra quem fazer, para, posteriormente, decidir como e qual é a melhor maneira para se atingir tal objetivo.

Conclusão

Com base nos resultados obtidos pelo presente estudo, pode-se inferir que as estratégias multireferenciais se apresentam de modo eficaz como ferramenta para a aderência e manutenção de idosos em atividades físicas regulares. Estas estratégias mostraram-se adequadas, inclusive, para o aprimoramento do planejamento e gestão do desporto e de outras atividades adaptadas ao indivíduo idoso, visto que se tornaram catalisadores para que os idosos se mostrassem mais motivados à prática regular de atividades.

Outro aspecto importante a ser relatado foi a aceitação desta proposta, com base no prazer demonstrado durante a participação dos idosos no programa, bem como, da alegria e segurança com que os profissionais atuantes no projeto desenvolveram suas intervenções. Ainda que o aspecto do prazer tenha sido altamente percebido durante a observação, em cada tarefa vivenciada pode-se observar um misto de estados emocionais positivos e negativos, os quais chegavam a um bom termo, principalmente, pela participação efetiva do profissional envolvido. Aspectos técnicos e de regras devidamente adaptados também favoreceram a adesão às atividades e a motivação para manutenção no programa.

No aspecto referente à efetiva participação do idoso nas atividades propostas, pode-se observar um grande interesse, tanto em aprender novas propostas, como buscar novas informações, aspectos favorecidos pelas inúmeras perguntas e indagações advindas dos participantes durante o projeto. Alguns estudos salientam que os idosos ainda são prejudicados em relação a possibilidades de captação de informações. Teixeira e Lefèvre (2001) focalizando o idoso e a questão da informação, revigoram a ideia de que diversos fatores contribuem para diminuir o acesso ao conhecimento e à informação por parte do idoso, incluindo o restrito acompanhamento e aconselhamento, a dificuldade de acesso às informações, assim como, a neutralidade da política vigente em buscar atingir esta população adequadamente. Em outro estudo, Caldas (2003)

também salienta a necessidade de novas estratégias de promoção da saúde, sugerindo, inclusive, o estabelecimento de programas de redes de apoio, os quais possam fazer parte de uma política pública que envolva todos os setores da sociedade que possam respaldar o indivíduo idoso.

Com a inserção da população idosa em programas que valorizam, entre outros aspectos, as discussões e reflexões conduzidas, bem como, evidenciam em seu planejamento estratégias que possam superar as inúmeras barreiras sociais e culturais que entravam o desenvolvimento dos idosos, novos elementos persuasivos ficam patentes. Estas iniciativas podem auxiliar na perspectiva de tornar o idoso protagonista social de seu tempo, pelo fato de maximizarem a possibilidade de inclusão cultural.

Um programa de atividade física, por si só, não dá conta de efetivar o protagonismo social dos idosos. Entretanto, com a evidência da eficácia desta estratégia multireferencial adotada, outros programas podem ser difundidos e, somados a outras iniciativas já em curso (Veras, Caldas, 2004), podem tornar possível a inclusão de novos atores, para juntos, buscarem atingir a almejada questão da cidadania, ainda tão distante quando se trata do indivíduo idoso.

É necessário que o gestor tome conhecimento de todas as nuances que envolvem a adesão de públicos específicos, para que se consigam bons resultados. No caso deste estudo, os gestores da Universidade, assim como, os profissionais envolvidos foram de suma importância para o sucesso da estratégia. Cada um em sua função, sendo um na perspectiva de administrar, os locais de prática, os materiais adotados e o bom andamento nas relações entre os envolvidos e o outro na aplicação didático-metodológica e no controle e avaliação das atividades, puderam contribuir para novas reflexões acerca da aplicação das estratégias multireferenciais na gestão do desporto recreativo para idosos.

Sendo assim, tornam-se prementes que novas iniciativas possam ser desenvolvidas com base nas estratégias multireferenciais, para que novos valores sejam agregados e sejam fomentadas atitudes mais positivas frente à velhice, para se promover uma reeducação dos sentidos e significados do idoso na sociedade. É também vital, inclusive, que os profissionais estejam preparados e orientados para a importância da gestão do desporto adaptado ao idoso, no sentido de promover novas mudanças culturais, capazes de atender com maior qualidade e plenitude a todos os envolvidos com esta fase do desenvolvimento humano. Sugerem-se novos estudos, no sentido de se promover outras reflexões acerca desta temática relativa à gestão e planejamento do desporto adaptado para idosos.

Referências

- Alaszewski, A. (2006). *Using diaries for social research*. London: Sage.
- Almeida, B. S. & Marchi Junior, W. (2010). O financiamento dos programas federais de esporte e lazer (2004 a 2008). *Revista Movimento*, 16(4), 73-92.
- Alves, M. (2008). A atividade física no cotidiano das gerações mais velhas. In: Albuquerque, A.; Santiago, L. V.; Fumes, N. de L. (Orgs.). *Educação Física, desporto e lazer: perspectivas luso-brasileiras* (pp. 31-42). Alagoas: ISMAI/UFAL.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(1), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Balbinotti, C. A. A., Barbosa, M. L., Juchem, L., Balbinotti, M. A. A., & Saldanha, R. (2007). A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo masculino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 6(1), 13-18.
- Benedetti, T., Gonçalves, L., & Mota, J. (2007). Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. *Texto Contexto Enferm.*, 16(3), 387-398.

- Brasil, Ministério da Saúde. (1999). Política Nacional de Saúde do Idoso (Portaria n. 1.395/GM em 10 de dezembro de 1999). Brasília: Autor.
- Brasil, Estatuto do Idoso. (2003). Lei n° 10.741 de 1° de outubro de 2003. Brasília DF: Centro Gráfico.
- Borges, M. C. M. (2003). O idoso e as políticas públicas e sociais no Brasil. In: Simson, O. R., Neri A. L., Cachioni, M. (Orgs.). *As múltiplas faces da velhice no Brasil*, (pp. 79-104). Campinas, SP: Alínea.
- Caldas, C. P. (2003). Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. *Caderno de Saúde Pública*, 19(3), 773-781.
- Cardoso, J. R. (2002). Corpo e envelhecimento. *A terceira idade*, 13(25), 77-85.
- Cardoso, J. H., & Costa, J. S. D. (2010) Características epidemiológicas, capacidade funcional e fatores associados em idosos de um plano de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6), 2871-2878.
- Chiavenato, I. & Sapiro, A. (2004). Planejamento estratégico: Fundamentos e Aplicações. São Paulo: Editora Campus.
- Cunningham, G. B. (2007). *Diversity in sport organizations*. Scottsdale: Holcomb-Hathaway.
- Da Costa, L. P. (Org.). (2006). *Atlas do esporte no Brasil*. Rio de Janeiro: CONFEF.
- Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. S., Viana, A. T., Leão, A. C., & Freyre, C. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 9(1), 92-100.
- Frias, M., & Amorim, F. (2002). *Atividades recreativas com o idoso: uma experiência positiva de ensino-aprendizagem com alunos de graduação*. São Paulo: Enftec.
- Galindo, A. G. (2010). Administração de políticas públicas de esporte: um ensaio sobre os fundamentos da ação do gestor. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11(144), 1-1. Recuperado em 24 de maio, 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd144/administracao-de-politicas-publicas-de-esporte.htm>
- Gil, A. C. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Gomes, K. V., & Zazá, D. C. (2009). Motivos de adesão à prática de atividade física em idosas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 14(2), 132-138.
- Hernandez, S. S. S., Coelho, F. G. M., Gobbi, S., & Stella, F. (2010). Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 14(1), 68-74.
- Inouye, K., & Pedrazzani, E. S. (2007). Instruction, social economic status and evaluation of some dimensions of octogenarians' quality of life. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 15(spe), 1-7.
- Jannuzzi, F. F., & Cintra, F. A. (2006). Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. *Rev. esc. enferm. USP*, 40(2), 179-187.
- Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of Aging & Physical Activity*, 12(2), 185-198.
- Lebrão, M. L., & Duarte, Y. A. O. (2007). Saúde e independência: aspirações centrais para os idosos. Como estão sendo satisfeitas? In: Neri, A. L. (Ed). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, Edições SESC SP.
- Luz, M. M., & Amatuzzi, M. M. (2008). Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estudos de Psicologia*, 25(2), 303-307.
- Matos, M., Branco, J., Carvalhosa, S., Silva, M., & Carvalhosa, J. (2005). Promoção de competências pessoais e sociais nos idosos: programa de intervenção na comunidade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 1(2), 95-102.
- Mazo, G. Z., Cardoso, F. L., & Aguiar, D. L. (2006). Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 8(2), 67-72.
- Moreira, M., & Freitas, D. M. (2009). A criatividade como alavanca para uma melhor gestão desportiva. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(2) 17-25.
- Mull, R. R., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). *Recreational sport management* (4nd ed.). Champaign: Human Kinetics.

- Nakamura, A. L. L. (2007). *Envelhecimento: um olhar sobre a perspectiva de saúde, autonomia e promoção da saúde em programa de atividade física*. Dissertação de Mestrado, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil.
- Nicholson, M., Hoye, R., & Houlihan, B. (2010). *Participation in sport: international policy perspectives*. New York: Routledge.
- Nóbrega, A. C. da, Freitas, E. V. de., Oliveira, M. A. B.; Leitão, M. B.; Lazzoli, J. K.; Nahas, R. M.; Baptista, C. A. S.; Drummond, F. A.; Resende, L.; Pereira, J.; Pinto, M.; Radominski, R. B.; Leite, N.; Thiele, E. S.; Araújo, C. G. S.; Teixeira, J. A. C.; Carvalho, T.; Borges, S. F.; & De Rose, E. H. (1999). Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, 5(6), 215-220.
- Parks, J. B. Quartermain, J. (Orgs.). (2003). *Contemporary Sport Management*, Champaign, USA.
- Pelletier, L., Vallerand, R., Green-demers, I., Blais, M., & Briere, N. (1996). Vers une conceptualisation motivationnelle multidimensionnelle du loisir: Construction et validation de l'échelle de motivation vis-à-vis des loisirs (EML). *Loisir et Société*, 19(1), 559-585.
- Pfeifer, C., & Cornelißen, T. (2010). The impact of participation in sports on educational attainment—new evidence from Germany. *Economics of Education Review*, 29(1), 94-103.
- Pires, G. M. V. S., & Lopes, J. P. S. R. (2001). Conceito de Gestão do Desporto: Novos desafios, diferentes soluções. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 88-103.
- Richardson, R. J. (2012). *Pesquisa social: métodos e técnicas*. (3a ed.). São Paulo: Atlas.
- Rosner, S., & Shropshire, K. L. (2004). *The business of sports*. London: Jones & Bartlett Publishers International.
- Sarmiento, J. P., Pinto, A., Costa, C. P., & Silva, C. A. F. (2011). O evento desportivo como factor de desenvolvimento. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 1(1), 1-14.
- Schwartz, G. M. (2004). Atividades recreativas e sensibilização: os jogos sensitivos. In: Schwartz, G. M. (Ed.). *Atividades Recreativas*, (pp. 199-206). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Sheth, H., & Babiak, K. M. (2010). Beyond the game: perceptions and practices of corporate social responsibility in the professional sport industry. *Journal of Business Ethics*, 91(3), 433-450.
- Shephard, J. R. (2003). *Envelhecimento, Atividade Física e Saúde*. São Paulo: Phorte.
- Shilbury, D., & Rentschler, R. (2007). Assessing sport Management Journals: a multi-dimensional examination original research article. *Sport Management Review*, 10(1), 31-44.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Mars, H. van der. (2004). *Complete guide to sport education*. Champaign: Human Kinetics.
- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-system: a mediator of exercise and self-esteem. In: Fox, K. R. (Ed). *The physical self - from motivation to well-being*, (pp. 3-26). Champaign: Human Kinetics.
- Stiggebout, M., Hopman-Rock, M., & Mechelen, W. van. (2008). Entry correlates and motivations of older adults participating in organized exercise programs. *Journal of Aging & Physical Activity*, 16(3), 342-354.
- Symon, G. (2004). Qualitative research diaries. In: Cassel, C., & Symon, G. *Essential guide to qualitative methods in organizational research*. London: Sage.
- Teixeira, J. J. V., Lefèvre., F. (2001). A prescrição medicamentosa sob a ótica do paciente idoso. *Revista de Saúde Pública*, 35(2), 207-213.
- Toscano, O. J. J., & Oliveira, C. C. A. (2009). Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(3), 169-173.
- Valim-Rogatto, P. C., Rogatto, G. P., Candolo, C., Machado, A. A., & Brêtas, A. C. P. (2010). Participação de idosos em atividades físicas, sociais, educacionais e em serviços de saúde de centro de convivência: diferenças entre sexos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(1), 169-176.
- Vendruscolo, R., & Marconi, P. E. (2006). Um estudo dos programas públicos para idosos de alguns municípios paranaense: a atividade física, esportiva e de lazer em foco. In: Mezzadri, F. M. Souza, D. L.; & Cavichioli, F. R. (Orgs.). *Esporte e lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas*, (pp. 75-92). Jundiaí: Fontoura.
- Vendruscolo, R., Souza, D. L., Cavichioli, F. R., & Castro, S. B. E. (2011). Programas de atividade física para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. *Pensar a Prática*, 14(1), 1-13.

- Veras, R. P., Caldas, C. P. (2004). Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciências e Saúde Coletiva*, 9(2), 423-432.
- Weinberg, R. S., & Good, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Westerbeek, H. M., Turner, P., & Ingerson, L. (2002). Key success factors in bidding for hallmark sporting events. *International Marketing Review*, 19(3), 303-322.
- Witter, G. P. (2006). Tarefas de desenvolvimento do adulto idoso. *Estudos de Psicologia*, 23(1), 13-18.
- Woods, R. B. (2007). *Social issues in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Zingoni, P. (1998). Políticas públicas participativas de esporte e lazer: da congestão à co-gestão. *Motrivivência*, 10(11), 32-46.

Recebido em: 8 de março de 2012

Aceito em: 26 de abril de 2012

Endereço para correspondência:

Giselle Helena Tavares

gj_htavares@yahoo.com.br



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)