

TÊNIS DE CAMPO COMO PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Mariana Nascimento LIMA

Email: iana-kiss@hotmail.com

Ana Julia Dos Santos SOUZA

Ane Caroline Cerqueira de Meneses SANTOS

ORIENTADORA: Msc. CARLA DANIELA KOHN

UNIVERSIDADE TIRADENTES-UNIT, ARACAJU-SE, BRASIL

PALAVRAS-CHAVE: Tênis de campo, qualidade de vida, terceira idade.

INTRODUÇÃO: O jogo de tênis de campo faz parte dos jogos populares, mas na prática não funciona assim. Por ser um jogo individual, só se faz necessário um pequeno número de participantes, ao contrário do futebol, que é um jogo coletivo e devido a isso, sua prática é bastante comum. O profissional da área de Educação Física ao trabalhar o tênis de campo com idosos, deve focar a manutenção e desenvolvimento das qualidades motoras, cognitivas e sociais. O prazer é visto como motivo fundamental para a adesão e permanência dos praticantes no tênis de campo, sendo importante que o profissional da área respeite suas necessidades e seus limites, trabalhando o esporte de forma lúdica e participativa. **OBJETIVO:** Este trabalho tem como objetivo analisar os benefícios que venham promover a qualidade de vida na terceira idade, através do tênis de campo, melhorando os aspectos psicológicos, sociológicos e biológicos. **METODOLOGIA:** O estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, a qual tem como objetivo buscar fontes científicas que comprovem o devido conhecimento do tema. Foram usadas as seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo. Encontramos 10 (dez) artigos e desses restaram 5 (cinco) úteis para nossa pesquisa. **RESULTADOS:** Observou-se que, para obter uma adaptação motora, cognitiva, cardiorrespiratória, deve-se atentar para a duração e intensidade do desporto praticado, sempre respeitando as limitações dos gerontes. **CONCLUSÃO:** Através do nosso trabalho podemos concluir que o tênis de campo é uma modalidade esportiva que traz benefícios para a saúde do indivíduo da terceira idade, incluindo os aspectos biológicos que estão relacionados ao processo de envelhecimento, que pode ser acelerado ou desacelerado por fatores ambientais; os psicológicos, que envolvem a recusa da situação de idoso, a perda da vontade de executar tarefas habituais e perda da memória, e por fim, na perspectiva sociológica, já que o envelhecimento tem como característica principal o isolamento social. Assim, a atividade física pode ser considerada uma prática preventiva, capaz de levar o idoso a viver a vida de maneira mais prazerosa, pois o movimento corporal, através dos exercícios físicos direcionados para os idosos, proporciona uma vivência de bem-estar, autoestima e, visivelmente exibida na fisionomia alegre e em um corpo desperto e ágil.

REFERÊNCIAS:

- CARDOSO, Amanda M. do N. **Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos.** 2014.
- CASTRO, José Fabián Uriarte et al. **Motivação de idosos à prática regular de tênis em Florianópolis, SC.** 2009.
- PARKER, S. **A sociologia do lazer.** Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- SCHNEIDER, R. E. ; MILANI, N. S. **Influência do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de idosos.** Revista Mineira de Educação Física. 10 (2):p. 37-48, 2002.
- STAHELIN, L. P. et al. **Programa de atividade física e social para os portadores da Doença de Parkinson: o tênis de mesa e a análise dos fatores motivacionais.** 2004.
- STUCCHI, Sérgio. **O jogo de tênis como uma pratica a favor da qualidade de vida no campo do esporte de lazer** -The game of tennis as practice in favor of the quality of life IN THEin the leisure of sport field. CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 2 (1) 2007.
- TELES, Wander Almeida et al. **Qualidade de vida através do tênis.** Mov Percepção. 4 (4-5): p. 28-30, 2004.
- TUBINO, M. J. G. **Dimensões sociais do esporte.** São Paulo: Cortez: Autores Associados,1992.