

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estudo dos Motivos que Levam o Idoso a Praticar Boccia

Cátia Rodrigues

Porto, 2006

Agradecimentos

Este trabalho não poderia ter sido realizado se para ele não tivessem contribuído um conjunto de pessoas e instituições, que de uma ou outra forma nos apoiaram e nos guiaram.

Assim, queria deixar aqui o meu agradecimento a todos a quantos contribuíram para que este momento se concretizasse:

- À Prof. Doutora Cláudia Dias, pela sabia influência e orientação, bem como pelo seu incentivo;
- Ao Mestre Luís Ferreira, meu co-orientador, por todo o apoio prestado;
- Ao Prof. Doutor António Manuel Fonseca pelo encaminhamento que me forneceu;
- Aos responsáveis pelas instituições às quais me desloquei e que tão bem me receberam;
- Aos idosos, pela sua receptividade e simpatia;
- Aos meus pais, que estiveram comigo em todos os bons e maus momentos da minha vida;
- Aos meus amigos que tanto me ajudaram e motivaram.

Índice Geral

Agradecimentos	
Índice Geral	1
Índice de Quadros	3
Índice de Figuras	4
Resumo	5
1. Introdução	6
2. Revisão da Literatura	8
2.1. O Boccia – Apresentação da Modalidade	8
2.2. Conceito de Idoso	10
2.3. Importância da Prática Desportiva	13
2.3.1. Benefícios Gerais da Prática Desportiva	13
2.3.2. Benefícios no Idoso da Prática Desportiva	15
2.4. Motivação	18
2.4.1. Motivação para a Prática Desportiva	18
2.4.2. Motivação do Idoso para a Prática Desportiva	22
2.4.3. Motivação para a Prática do Boccia	26
3. Objectivos	28
3.1. Objectivo Geral	28
3.2. Objectivos Específicos	28
4. Metodologia	29
4.1. Descrição e Caracterização da Amostra	29
4.2. Instrumento de Avaliação	30
4.3. Procedimentos de Recolha de Dados	31
4.4. Procedimentos Estatísticos	32
5. Apresentação dos Resultados	33
5.1. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia	33
5.1.1. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia em Função do Género	34
5.1.2. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia em Função dos Hábitos Anteriores de Prática Desportiva	35

5.1.3. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia em Função do Tempo de Prática da Modalidade	36
5.2. Motivos para a Prática do Boccia	37
5.2.1. Motivos para a Prática do Boccia em Função do Género	39
5.2.2. Motivos para a Prática do Boccia em Função dos Hábitos Anteriores de Prática Desportiva	40
5.2.3. Motivos para a Prática do Boccia em Função do Tempo de Prática da Modalidade	42
Discussão dos Resultados	44
6.1. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia	44
6.2. Motivos para a Prática do Boccia	46
7. Conclusões	49
8. Implicações e Sugestões	51
9. Bibliografia	53

Índice de Quadros

Quadro 1: Valor médio atribuído a cada factor motivacional por ordem decrescente	33
Quadro 2: Distribuição da importância dos factores motivacionais em função do género	34
Quadro 3: Distribuição da importância dos factores motivacionais em função dos hábitos anteriores de prática desportiva	35
Quadro 4: Distribuição da importância dos factores motivacionais em função do tempo de prática do boccia	36
Quadro 5: Valor médio atribuído a cada motivo por ordem decrescente	38
Quadro 6: Valor médio dos motivos mais valorizados pelo género feminino	39
Quadro 7: Valor médio dos motivos mais valorizados pelo género masculino	40
Quadro 8: Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos com hábitos anteriores de prática desportiva	41
Quadro 9: Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos sem hábitos anteriores de prática desportiva	41
Quadro 10: Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos com 12 ou menos meses de prática do boccia	42
Quadro 11: Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos com mais de 12 meses de prática do boccia	43

Índice de Figuras

Gráfico 1: Valor médio atribuído a cada factor motivacional	33
Gráfico 2: Valor médio atribuído a cada factor motivacional em função do género	34
Gráfico 3: Valor médio atribuído a cada factor motivacional em função dos hábitos anteriores de prática desportiva	36
Gráfico 4: Valor médio atribuído a cada factor motivacional em função do tempo de prática do boccia	37

Resumo

O presente estudo surgiu da necessidade de conhecer os motivos que levavam o idoso a praticar boccia. Com este trabalho procurámos determinar os motivos/factores que os idosos mais valorizavam para permanecerem na prática regular do boccia e se os mesmos motivos variavam de acordo com a idade, género e hábitos anteriores de prática desportiva.

A amostra do nosso estudo foi composta por um total de 60 idosos, sendo 38 do género feminino e 22 do género masculino, com idades compreendidas entre os 62 e os 87 anos. A metodologia caracterizou-se pela aplicação do questionário desenvolvido por Manz (1999) no sentido de identificar os motivos que levavam os idosos a permanecerem em programas regulares de exercício físico e/ou actividades desportivas.

Os resultados apresentados sugeriram as seguintes conclusões: 1) os idosos consideraram importantes ou muito importantes, simultaneamente, mais do que um motivo para a sua manutenção na prática regular do boccia mas, de uma forma geral, estiveram associados ao bem-estar social, geral e ao efeito terapêutico; 2) as mulheres valorizaram mais a relação que estabelecem com o professor (a) enquanto que os homens valorizaram a diversão; 3) os idosos que no passado praticaram alguma modalidade desportiva e os que nunca o fizeram valorizaram mais o facto de se divertirem com a prática da modalidade; 4) os idosos com 12 ou menos meses de prática valorizaram mais o convívio que estabelecem com outras pessoas e os idosos com mais tempo de prática valorizaram a diversão proporcionada; 5) os idosos consideraram os factores analisados como importantes ou muito importantes, tendo sido o factor mais valorizado o “Bem-estar geral”; 6) não existiram diferenças estatisticamente significativas quanto ao género para os factores analisados; 7) não existiram diferenças estatisticamente significativas quanto aos hábitos anteriores de prática desportiva para os factores analisados; 8) existiram diferenças estatisticamente significativas quanto ao tempo de prática do boccia para os factores “Bem-estar social”, “Promoção de saúde” e “Efeito terapêutico”.

PALAVRAS CHAVE: MOTIVAÇÃO; IDOSO; BOCCIA.

1. Introdução

O fenómeno desportivo atingiu na actualidade uma dimensão e uma força (e.g. política, económica e social) à qual ninguém pode ficar indiferente (Reis, 2000).

O desporto esteve, durante muito tempo, associado à masculinidade, força, resistência e velocidade, ao jovem oriundo de determinados estratos sociais, apregoando e vendendo saúde. Com o lema “desporto para todos”, esta ideia ficou abalada. Praticantes de desporto são hoje os homens e as mulheres na sua pluralidade de estados de desenvolvimento, de comportamento e rendimento; são por isso, crianças, jovens, adultos e idosos, (...), ricos e pobres, saudáveis e doentes, “normais” e “deficientes” (Bento, 1991).

De entre as ciências que de algum modo intervêm no processo de treino, a Psicologia do Desporto, sendo a que se dedica ao estudo do comportamento dos indivíduos na situação de prática desportiva e aos fenómenos da vida consciente ligados a esta actividade específica, pode contribuir com uma parte substancial do seu conhecimento, na procura do sucesso, nomeadamente através de estudos a nível da motivação (Brito, 1994a).

Ao longo dos anos, numerosos estudos têm procurado identificar os motivos que levam os jovens à prática desportiva, constituindo este um dos temas da Psicologia do Desporto que maior produção científica tem originado (Frias e Serpa, 1991). Contudo, ainda não se possui um volume suficientemente sólido de estudos envolvendo os idosos (Brito, 1993).

É facto constatado que na maioria das sociedades, em particular nas mais desenvolvidas, se assiste a um incremento do número de pessoas a atingir a terceira idade (Matsudo e Matsudo, 1992). Este aumento deve-se a vários factores, entre os quais se encontra a mudança no estilo de vida, com a participação da maioria dos indivíduos em alguma modalidade desportiva (Matsudo, 1997).

O envelhecimento imprime alterações naturais a todo o organismo que debilitam e afectam a capacidade de realizar diversas funções (Heikkinen, 2003). No entanto, a prática regular de exercício físico parece imprimir uma

força adversa a tais alterações, contribuindo para a qualidade de vida no transcender da velhice (Zambrana, 1991).

Deste modo, a prática desportiva deve ser genericamente fomentada nos grupos etários mais avançados, para que estes se tornem “idosos sem idade” (Bento, 2001, p.19). Assim sendo, torna-se imperioso desvendar quais as necessidades, motivações e interesses das pessoas idosas para a prática desportiva, de forma a permitir a sua manutenção nas mesmas (Costa e Hildebrandt, 1991).

Tendo em consideração o que anteriormente foi apontado, o presente trabalho pretende estudar os motivos que conduzem o cidadão idoso à prática regular de desporto, neste caso em particular do boccia, que se constitui como um desporto que pode ser praticado na vertente de recreação ou de competição e no qual não foram encontrados estudos realizados.

Assim, no próximo capítulo é apresentada a revisão bibliográfica, na qual expomos a modalidade em estudo, onde destacamos a importância da prática desportiva e nos reportamos à motivação. No terceiro capítulo são apresentados os objectivos estabelecidos para o presente trabalho, seguido da apresentação da metodologia utilizada (quarto capítulo). Posteriormente são apontados os resultados (quinto capítulo) e a discussão dos mesmos, confrontados que foram com resultados de outras investigações existentes na literatura (sexto capítulo).

As conclusões são apresentadas no sétimo capítulo, e com base nestas, são apresentadas orientações para motivar à prática desta modalidade e para melhorar o trabalho de quem lida com este tipo de população, permitindo ir de encontro aos seus objectivos promovendo, deste modo, um clima motivacional positivo e favorecendo um processo de ensino-aprendizagem mais eficaz. Por fim, achamos pertinente realizar algumas sugestões (oitavo capítulo) para possíveis futuros estudos nesta área e enumerar a bibliografia consultada para a execução deste trabalho (nono capítulo).

2. Revisão da Literatura

2.1. O Boccia – Apresentação da Modalidade

O boccia é um jogo que possui uma dimensão universal e pode ser praticado por pessoas com e sem deficiência, nas vertentes de recreação/lazer e de competição (Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral – Núcleo Regional Norte [APPC – NR – N], 2005).

A sua origem ainda não está bem definida, e como afirma Marta (1998, p.107) “existem várias versões relacionadas com a origem desta antiga modalidade. Muitos autores e organismos desportivos apontam as várias versões de uma forma muito resumida e sem referências das suas consultas, não sendo possível, por esse facto, aceitar as informações por estes veiculadas, o que nos leva à ilação de que são necessárias mais pesquisas ao nível das origens do boccia”.

A teoria que a maioria dos investigadores reconhece, é que a Grécia Clássica se constitui como a “mãe” do boccia primitivo (Prat, 1998, cit. Reis, 2002), e que o jogo se baseava em lançar bolas para o interior de um círculo; daqui, terá evoluído ao longo de várias civilizações, como a romana. Assim, foi um jogo muito praticado quer em Itália pela aristocracia, quer em França (Marta, 1998), tendo vindo a dar origem a uma vasta gama de jogos, dos quais se destacam, o *bowling* e a *petanca* (Fernandes e Ferreira, 2005).

O boccia foi adaptado para os deficientes com paralisia cerebral nos anos setenta nos países nórdicos (APPC – NR – N, 2005) e, na actualidade, não há limite de idade para a sua prática, sendo um jogo misto e jogado por pessoas portadoras ou não de dificuldades físicas ou motoras, jovens ou idosos. Os seus materiais, tal como as regras, foram adaptados/as para possibilitar a sua prática a pessoas que tenham dificuldades motoras (Fernandes e Ferreira, 2005).

O desporto em causa faz parte do calendário Paralímpico desde 1984, que decorreu em Nova Iorque e onde Portugal conquistou a primeira medalha de ouro (APPC – NR – N, 2005). Foi introduzido em Portugal em 1983, durante

um curso organizado pela Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral (APPC), em estreita colaboração com a Associação Internacional de Desporto e Recreação para a Paralisia Cerebral (CP- ISRA) (Fernandes e Ferreira, 2005).

O boccia é uma modalidade *indoor*, de precisão, que pode ser praticada de forma individual, em pares ou por equipas (três elementos) e no qual são realizados lançamentos de pequenas bolas (APPC – NR – N, 2005). Assim, são utilizadas 13 bolas, 6 vermelhas, 6 azuis e uma bola alvo (branca), sendo o objectivo aproximar o máximo de bolas azuis ou vermelhas da bola alvo, no interior de um campo de 10m x 6m, que no caso do boccia sénior possui as dimensões de 11,5m x 6m (APPC – NR – N, 2002).

Cada jogo possui quatro parciais em jogos de singulares e pares e seis parciais em jogos de equipas. Os pontos são contados no final de cada parcial, sendo atribuído um ponto por cada bola que esteja mais próxima da bola alvo até ser encontrada a primeira do adversário.

A habilidade e a inteligência assumem nesta modalidade papéis fundamentais para o desenvolvimento das jogadas, verificando-se muitas vezes a um espectáculo de alternância da vantagem, através da utilização de técnicas e táticas adequadas a cada circunstância (Fernandes e Ferreira, 2005).

Assim sendo, o boccia, inicialmente concebido para a população com paralisia cerebral, tem arrecadado cada vez mais popularidade, sendo actualmente praticado por muitas outras pessoas, entre as quais se encontra o cidadão idoso (Fernandes e Ferreira, 2005).

2.2. Conceito de Idoso

As sociedades de todo mundo, em especial as mais desenvolvidas, têm-se confrontado nos últimos anos com um significativo incremento do número de cidadãos idosos, o que tem levado à alteração do perfil da população mundial (Matsudo, 1997). Assim, o homem de hoje parece ter encontrado a “fonte da idade avançada” (Guedes, 2001, p.133) e tal facto está associado, em grande parte, a mudanças no estilo de vida, através do aumento da participação na prática desportiva (Matsudo, 1997).

O conceito de idoso está associado ao conceito de idade e de envelhecimento e vários são os autores (e.g. Zambrana, 1992; Llano et al., 2002; Heikkinen, 2003) que consideram estes conceitos de difícil definição.

A barreira estabelecida para designar que um indivíduo é idoso varia de acordo com vários aspectos. Contudo, e de acordo com Matsudo (1997), entende-se por idoso o indivíduo pertencente à faixa etária superior a 60 anos de idade. Já segundo a Organização Mundial de Saúde (1990, cit. Benedetti et al., 2001), considera-se idoso todo o indivíduo com 65 anos de idade ou mais que resida em países desenvolvidos, e com 60 anos ou mais para os que residem em países em desenvolvimento. Nesta definição, o que entra em causa é a qualidade de vida que o país em que se reside proporciona. Isto implica que o envelhecimento enquanto fenómeno tem de ser compreendido no contexto sócio-cultural onde é vivido, estando assim dependente das várias concepções de mundo e de homem (Garcia, 1999).

Sabe-se ainda relativamente pouco acerca dos processos de envelhecimento (Marques, 1999). No entanto, envelhecer é um processo natural que nos acompanha desde o início da nossa concepção (Heikkinen, 2003), e pode ser definido como um processo de degeneração biológica, que se manifesta de várias formas e que acontece não por acidente ou doença, mas que se processa inevitavelmente com o passar do tempo (Zambrana, 1992).

Para Matsudo (1997), o facto de envelhecermos reflecte os processos que ocorrem nos organismos vivos e que, com o passar dos anos, conduzem à

perda da adaptabilidade, à alteração funcional e possivelmente à morte. No entanto, envelhecer é um fenómeno bastante complexo e variável, ou seja, não só organismos da mesma espécie envelhecem a ritmos distintos como tal também se verifica num mesmo organismo de uma determinada espécie (Heikkinen, 2003). Por outro lado, ao envelhecer depreende-se que enriquecemos os nossos conhecimentos, pelo que pode também ser considerado um processo de onde se acumulam experiências (Safons, 1999).

O envelhecimento humano pode ser definido de diferentes formas, dependendo da direcção do foco de atenção para os factores ambientais, genéticos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais, entre outros (Safons, 1999). O envelhecimento imprime um decréscimo nos níveis de habilidade funcional, e como tal, um decréscimo das capacidades físicas (força, equilíbrio, resistência, entre outras).

Assim, quando encaramos o envelhecimento no plano físico, verifica-se que ocorrem várias alterações ao nível do sistema locomotor, cardiovascular, respiratório, nervoso, sensorial entre outros. No que se refere ao aparelho locomotor, ocorre uma perda de volume e massa muscular, devido à diminuição do tamanho e número das fibras musculares e pela diminuição das reacções eléctricas. Isto vai conduzir a uma diminuição da força e resistência muscular, o que vai dificultar a realização das actividades da vida diária. Ao mesmo tempo, verifica-se uma diminuição da flexibilidade e da densidade óssea, e aparecem alterações posturais causadas pela degeneração da cápsula articular e pelo achatamento dos discos intervertebrais (Llano et al., 2002).

Ao nível do aparelho cardiovascular, devido ao endurecimento das artérias, ocorre um aumento da pressão arterial e, logo, o risco de sofrer doenças cardiovasculares aumenta. No sistema respiratório, ocorre um decréscimo do nível de consumo máximo de oxigénio e da capacidade vital, como tal, os idosos apresentam-se mais vulneráveis a doenças do foro respiratório. As alterações ocorridas no sistema nervoso exprimem-se principalmente na redução da capacidade de coordenação, de concentração e atenção e da memória a curto prazo. O sistema sensorial também apresenta

alterações que afecta a estabilidade e a segurança no andar, o paladar, os cheiros e, principalmente as reacções perante situações de perigo (Llano et al., 2002).

No plano psico-afectivo, o processo de envelhecimento abarca consigo sentimentos como a falta de confiança em si mesmo, provocada em grande parte pelas alterações corporais anteriormente citadas. Além disso, no idoso a motivação tende a diminuir, sendo necessário um maior estímulo para o fazer empreender novas acções, combatendo deste modo a baixa de auto-estima e auto-imagem tão frequente nesta etapa da vida (Beneditti et al., 2001). As alterações que se produzem associadas a outros acontecimentos, como a morte de familiares queridos ou o abandono, produzem frequentemente no idoso uma baixa da auto-estima, depressão e mesmo ansiedade (Okuma, 1997).

A sociedade encara o envelhecimento como uma etapa da vida carregada de fragilidades e angústias, o que acarreta para o idoso sentimentos de inferioridade e inutilidade, algo que se reflecte nos seus comportamentos (Guedes, 2001). Deste modo, na esfera social, o que se verifica normalmente é um isolamento, inactividade e uma atitude regressiva perante a sociedade que os rodeia.

A sociedade moderna valoriza acima de tudo o ser humano produtivo, segregando e marginalizando todos os que não se constituem como tal (Rauchbach, 2001). Face a um novo papel social, o idoso tem de desenvolver esforços no sentido de se adaptar a ele. Daí a importância de actividades que levem o idoso a enfrentar os outros e a sociedade, a combater o isolamento e a manter-se activo, no sentido de encontrar o seu novo papel na sociedade em que se insere (Llano et al., 2002).

Assim, podemos afirmar que envelhecer é um processo de vida inteira, multidimensional e multidireccional, dado que varia no ritmo e no sentido das mudanças que decorrem em cada indivíduo e entre indivíduos (Heikkinen, 2003).

2.3. Importância da Prática Desportiva

2.3.1. Benefícios Gerais da Prática Desportiva

A prática desportiva tem assumido cada vez mais importância na sociedade actual, assistindo-se hoje a um incremento do número de pessoas que se dedicam à mesma. A associação do desporto apenas a imagens masculinas e a corpos hercúleos inundados de saúde ficou de parte, pois os praticantes de desporto são hoje os homens e as mulheres na sua pluralidade de estados de desenvolvimento, de comportamento e rendimento (Bento, 1991), pelo que já não é preciso ser-se forte e saudável para praticar desporto.

A crescente prática desportiva está associada, em grande parte, às crenças existentes no que se refere aos seus benefícios, constituindo o desporto a “esperança para a necessidade de viver” (Bento, 2001, p.18) para o Homem que não conhece descanso na luta pela vida.

Segundo Mota (1997, p.31), a prática desportiva é vista “como um dos meios de compensar os efeitos nocivos do modo de vida da sociedade moderna. Ela surge como potencial catalisador da utilização do tempo livre”.

A saúde não é algo determinado pelo destino, sorte, acaso, nem algo que nos é dado e que permanece para sempre; pelo contrário, é algo que se busca, para a qual se trabalha (Bento, 1991). Muitos buscam na prática desportiva alcançar a saúde que não possuem, mas apesar de contribuir para tal, o desporto por si só não é capaz de garantir esse objectivo (Tulha, 2001), pois tal como afirma Bento (2001), é questionável a associação do desporto à corporalidade e saúde.

Na literatura parece existir algum consenso entre os teóricos de que a prática desportiva regular produz efeitos a três níveis: fisiológico; psicológico e social (e.g. Neto, 1994; Bento, 1999; Guedes, 2001). Contudo, e porque não podemos isolar o nível físico dos restantes, as alterações têm de ser consideradas como um contínuo e não como o somatório das alterações produzidas nos diferentes níveis.

Como afirma Neto (1994), a prática desportiva regular parece oferecer imensos benefícios ao nível do desenvolvimento físico, das capacidades físico-motoras, no estabelecimento de novas amizades e no aumento da auto-estima.

A nível fisiológico, a prática regular de desporto parece, segundo estudos realizados, produzir efeitos muito diversos. Permite aumentar a ventilação pulmonar e a difusão de O₂, aumenta a produção de energia, a hemoglobina circulante, o débito cardíaco, o volume sistólico, a densidade capilar, o número e tamanho das mitocôndrias, regula os níveis de glucose, estimula os níveis de adrenalina e noradrenalina, melhora a quantidade de sono, previne a osteoporose, as deformações posturais e as artroses (Zambrana e Rodrigues, 1992). Além disso, diminui a massa gorda, aumenta o volume muscular e, conseqüentemente, a força muscular (Norman, 1995), aumenta os limites articulares, aperfeiçoa o controlo do movimento voluntário e melhora a aptidão física geral e a saúde (Matsudo e Matsudo, 1992).

No entanto, os benefícios da prática desportiva regular não se ficam apenas na esfera fisiológica, pois permite melhorar a auto-imagem, a auto-confiança e o auto-conhecimento e promove uma maior estabilidade emocional e alterações positivas do humor. Assim, contribui para a libertação da tensão, irritação, depressão e ansiedade, pelo que oferece um bem-estar mental, uma melhor capacidade de vigilância e clareza do pensamento. Tudo isto contribui para que a pessoa se manifeste mais receptiva a novos contactos sociais (Botelho e Duarte, 1999).

Segundo Neto (1994), a prática desportiva deve contribuir para o equilíbrio emocional e afectivo do homem, para a saúde física e mental e para o desenvolvimento das capacidades individuais e de convivência social. Esta ideia é também compartilhada por Norman (1995), que considera que a prática desportiva promove as interações sociais, fomenta novas amizades, promove a auto-estima e a auto-imagem pessoal e favorece a definição e cumprimento das regras sociais.

Bento (1995) afirma que a prática desportiva não permite apenas a exercitação corporal mas que é contributo fundamental para a formação da identidade; é uma via de comunicação importante, de interacção e cooperação;

é um local de encontro e confronto de pessoas, de aprendizagem social; desencadeia alegria, bem-estar e vontade de viver.

No idoso, o papel do desporto torna-se ainda mais relevante pois este experimenta novos papéis e limitações impostas pelo natural e inevitável processo de envelhecimento, para o qual nem sempre se encontram preparados (Bento, 1999). Assim, a prática desportiva apresenta-se para o idoso como uma forma de recuperar um corpo, mente e papel social em fuga (Bento, 2001).

Spiriduso (1994) afirma que uma certeza existe acerca do complexo processo que é o envelhecimento: quanto mais velhas se tornam as pessoas, mais importante a saúde e a actividade física se tornam para o seu bem-estar geral.

2.3.2. Benefícios no Idoso da Prática Desportiva

É um facto constatado em todas as sociedades, principalmente nas mais evoluídas, que a população está a envelhecer. Entender este processo passa não só por determinar as causas do envelhecimento mas também por conhecer e desenvolver estratégias que atenuem os seus efeitos e que permitam viver os últimos anos de vida de forma autónoma e saudável (Gabinete de Desporto de Recreação e Tempos Livres [GDRTL], 1999).

Factores como hábitos alimentares saudáveis, a redução do consumo de álcool e tabaco e a prática desportiva podem ser atenuantes de um envelhecimento prematuro. Dentro destes factores, a prática desportiva reveste-se de grande importância, já que muitos dos efeitos negativos associados ao envelhecimento estão relacionados, em grande parte, com o sedentarismo (GDRTL, 1999). Assim, tudo parece indicar que a prática desportiva, em sentido lato, seja cada vez mais chamada a assumir um papel relevante neste contexto (Bento, 1999), pois ela poderá ser a chave para uma velhice bem sucedida (Okuma, 1997).

Os benefícios da prática desportiva na população idosa são inúmeros, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais (Bento, 2001), mas requerem uma participação regular. Esta ideia é também partilhada por Veríssimo (1999) e por Ruuskanen e Ruoppila (1995, cit. Heikkinen, 2003), segundo os quais, pelos estudos existentes, se pode inferir que a prática desportiva regular conduz à manutenção e melhoramento da habilidade funcional, da saúde e do bem-estar mental e social das pessoas idosas.

Zambrana (1992) refere que a prática desportiva no idoso permite melhorar o aparelho cardiovascular, respiratório e locomotor, tem efeitos positivos no processamento da informação e na preservação dos sentidos, evita a segregação social e previne doenças do foro psicológico tais como a depressão e a ansiedade.

De entre os efeitos produzidos a nível físico pela prática desportiva regular, os aparelhos cardiovascular, respiratório, locomotor e neurológico, parecem ser os mais beneficiados (Veríssimo, 1999). Num estudo desenvolvido com mulheres dinamarquesas idosas, sujeitas a um treino semanal que se baseava numa variedade de exercícios focando os movimentos típicos das actividades diárias, concluiu-se que tal permitiu aumentar a capacidade funcional e física das mesmas. Para além disso, foram observadas melhorias na tensão arterial e na composição corporal, sugerindo um melhor estado de saúde (Puggaard, 1999).

Há quem defenda que os efeitos positivos da prática desportiva no cidadão idoso são mais expressivos no domínio psicológico do que no médico-biológico (Veltin, 1978, cit. Bento, 1999). Segundo Weyerer (1992, cit. Okuma, 1997), a grande variedade de temas investigados dá base suficiente para que se confie na forte relação existente entre a prática desportiva e o bem-estar psicológico. Este bem-estar no idoso está directamente relacionado com a possibilidade de dar continuidade ao seu crescimento pessoal e de manter a sua autonomia e independência (Benedetti et al., 2001), entendendo-se isto como a não-dependência de outrem, seja para falar, andar, cuidar da sua casa e das suas coisas (Safons, 1999). Assim, na velhice a manutenção da

autonomia está intimamente associada à qualidade de vida (Veras, 1999, cit. Júnior, 1999).

No que diz respeito aos benefícios a nível psicológico, Okuma (1997) refere que o idoso praticante de actividade física tem características de personalidade mais positivas do que o idoso que não o faz, sendo mais confiante em si mesmo e nas suas capacidades. Assim, os efeitos positivos mais comuns da prática desportiva neste domínio parecem dar-se ao nível da redução da depressão e ansiedade, da melhor tolerância ao *stress* e do aumento dos sentimentos de auto-eficácia, auto-conceito, auto-estima e auto-imagem (Brannon e Feist, 1992, cit. Heikkinen, 2003).

O idoso tende, pelo medo e vergonha de não corresponder aos ideais de uma sociedade que se diz democrática e humana, a isolar-se e a não comunicar com os outros. Contudo, como afirma Bento (1999), para além dos efeitos no plano corporal e espiritual, a prática desportiva também acarreta vantagens para o plano social, uma vez que permite combater o isolamento e o afastamento do idoso. O desporto no cidadão idoso não pode seguramente alterar as circunstâncias sociais mas permite influenciar positivamente a atitude individual e, deste modo, contribui para a melhoria da mesma já que o torna mais confiante em si próprio (Bento, 2001). Assim, a prática desportiva, da mesma forma que aumenta a disponibilidade para contactos sociais, permite obter melhorias significativas na auto-estima (Safons, 1999).

Deste modo, mesmo as pessoas idosas podem alterar o estilo de vida e tirar benefícios da prática desportiva, pelo que a reactividade ao exercício físico por parte do idoso representa uma medida óbvia para uma intervenção profilática (Puggaard, 1999). Por tudo isto, se manifesta a convicção de que o desporto nos idosos virá futuramente a assumir uma importância cada vez mais significativa na nossa sociedade.

2.4. Motivação

2.4.1. Motivação para a Prática Desportiva

A motivação tem sido, desde há algum tempo, alvo de um estudo muito detalhado (Nunes, 1995), sendo um dos temas centrais da psicologia (Roberts, Spink e Pemberton, 1986, cit. Fonseca, 1995), o que se reflecte na vasta quantidade de estudos que lhe têm sido dedicados.

Através da análise da literatura existente, depreende-se que existe uma grande discussão no que diz respeito ao conceito de motivação, pois como referem Costa et al. (1998), a definição do conceito de motivação, apesar de aparentemente simples, não o é, encontrando-se múltiplas definições entre os autores.

Analisando a origem da palavra motivação, vemos que ela nasce do vocábulo latino *movere* que significa movimento, entendendo a mesma como algo que nos move na direcção de algo, de um objectivo (Serpa et al., 1996).

Monteiro e Santos (1999), consideram que se pode utilizar o termo motivação para designar o aspecto dinâmico do comportamento dirigido a um objectivo. Assim, a motivação constitui-se como o conjunto de forças que mobilizam e orientam a acção de um organismo em direcção a determinados objectivos.

Segundo Brito (1994a), a motivação pode ser definida como o conjunto de factores internos (motivação intrínseca) e externos (motivação extrínseca) que determinam o comportamento de cada indivíduo. Assim sendo, a motivação intrínseca constitui algo que vem de dentro do indivíduo, pelo que pode ser vista como mais duradoura e persistente (Costa et al., 1998), enquanto que a motivação extrínseca advém de uma necessidade externa, em que a razão pela qual se faz algo é apenas um meio para se alcançar um objectivo maior (Franco, 2000, cit. Guedes, 2001). Esta ideia é também partilhada por Cruz (1996), que cita a existência de duas fontes de motivação, sendo elas intrínsecas ou de 1º grau e extrínsecas ou de 2º grau.

Quando nos referimos à motivação, estamos também a falar na força geradora dessa motivação, isto é, o motivo. Este é um factor dinâmico que influencia o comportamento de um indivíduo na direcção de um objectivo, fim ou meta, consciente ou inconscientemente aprendidos (Brito, 1994b). Chiavenato (1992) afirma que o motivo pode ser definido como algo que leva a pessoa a agir de uma determinada forma, ou que, pelo menos, dá origem a um comportamento específico. Como já se referiu anteriormente, o motivo pode ser provocado por um estímulo externo ou ser de origem interna, fruto dos processos mentais do sujeito, logo pode ter uma dupla origem. Assim, o motivo oscila entre um impulso (processo interno que leva à acção) e um objectivo (baliza que sendo atingida anula por algum tempo o impulso) (Brito, 1994b).

Ao focar a nossa atenção no mundo do desporto podemos verificar o esforço a que muitos atletas se sujeitam para, posteriormente, darem o seu melhor nas respectivas competições (Nunes, 1995). Na prática desportiva, a motivação representa, a par da aptidão física e intelectual, a variável que mais condiciona o rendimento e o grau de eficácia do comportamento (Fernandes, 1986). Silva (1992) partilha desta ideia, afirmando que a motivação para a prática desportiva é um ponto fundamental para o alcance de boas *performances*.

Fonseca (1993) refere que alguns dos principais problemas que se colocam aos professores e treinadores na condução do processo desportivo e na organização do mesmo é resultado da não compreensão das suas motivações para a prática desportiva. Assim, segundo Nunes (1995), torna-se importante, se não mesmo decisivo, procurar identificar os motivos que levam um indivíduo a persistir numa prática desportiva, para que posteriormente se possa compreender o que pode ou não ser determinado. Deste modo, o estudo da motivação constitui-se, sem dúvida, como uma das áreas mais importantes para a Psicologia do Desporto.

A investigação existente acerca dos motivos para a participação no desporto revela diferentes causas para a prática e competição desportiva. As razões pelas quais os atletas se envolvem no desporto modificam-se dia a dia,

ou época a época, pelo que são extremamente variáveis e difíceis de serem reduzidas a conceitos rígidos (Nunes, 1995).

Segundo Brito (1994a), entre as motivações intrínsecas (internas ou primárias) distinguem-se: a necessidade de movimento; o prazer sentido na actividade; a satisfação por realizar algo; a sensação de dominar o corpo, os gestos, os materiais e os outros e o contacto com a natureza. Como motivações extrínsecas (externas ou secundárias) podem-se distinguir: o desejo de vencer e de ser admirado pelos outros; a satisfação de pertencer a grupo; o desejo de liderar e de ser reconhecido (afirmação de si) e a obtenção de resultados (e.g. viagens, fama, aspectos materiais).

Gill et al. (1983) realizaram um dos primeiros e mais sistemáticos estudos neste âmbito através da aplicação do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) que eles próprios desenvolveram que, posteriormente, Serpa e Frias traduziram e adaptaram para português, constituindo-se o Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas (QMAD) (Nunes, 1995).

O referido estudo foi realizado com uma amostra alargada de jovens de ambos os géneros, praticantes de várias modalidades desportivas. Dos resultados obtidos, concluiu-se que as principais razões apresentadas para a participação no desporto foram: divertimento; melhoria de competências; aprendizagem de novas habilidades; desafio e estar fisicamente em forma. Pelo contrário, razões como a libertação de energias, influência dos pais/amigos, viajar, libertar tensões e ser reconhecido, constituíram os motivos menos referidos pela amostra em questão.

No que se refere a Portugal, um dos primeiros estudos desenvolvidos neste âmbito foi realizado em 1986, por Cruz e Cunha (1990, cit. Fonseca, 1995). Entre outros aspectos foi avaliada a motivação para a prática do andebol num grupo 29 atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos (Cruz, 1996). Os resultados permitiram verificar que este grupo de atletas praticava andebol essencialmente por três razões: para desenvolverem as suas capacidades e atingirem níveis superiores de execução; para manterem uma boa forma física e serem fisicamente saudáveis e porque gostam do espírito de grupo e de trabalhar em equipa (Cruz, 1996).

Após uma análise da investigação efectuada no nosso país sobre os motivos que levam os atletas à prática de desporto de competição, Fonseca (1995) refere que os atletas indicam vários motivos. No entanto, os relacionados com o divertimento, desenvolvimento de competências, afiliação e saúde/forma física, parecem ser os mais frequentes. Por outro lado, motivos relacionados com a influência dos pais e amigos, libertação de energia e realização/estatuto, são os menos mencionados. O mesmo autor refere ainda que os motivos parecem ser influenciados por variáveis como o sexo, a idade, o tipo de desporto, os anos de prática, a raça, o estado menarcal e a habilidade/competência.

Nunes (1995), num estudo que desenvolveu junto de 45 atletas praticantes de futebol, constatou que se podiam encontrar diferenças entre as referências dos jovens, mesmo quando eles praticam a mesma modalidade e habitam na mesma comunidade. Num estudo mais actual, Fonseca e Maia (2000) constataram que os jovens privilegiavam, de uma forma geral, motivos profundamente relacionados com o desenvolvimento das competências técnicas, físicas e com a sua colocação à prova. Quanto às diferenças entre sexos, estes autores defenderam que o desporto, para o género masculino, assumia um panorama mais voltado para o confronto com os seus pares, enquanto no que diz respeito ao género feminino, os motivos pareciam ser mais de ordem social ou de afiliação.

Segundo Nunes (1995), o estudo dos motivos permite identificar as razões pelas quais se escolhe fazer algo, porque nos dedicamos com tanto empenho em determinadas tarefas, ou porque se continua na prática de uma certa modalidade por longos períodos de tempo. Tal como afirmam Frias e Serpa (1991), é necessário entender primeiro os “porquês”, pois só assim o treinador pode ser eficaz nos “como”. Assim sendo, não podemos ignorar os motivos que levam o indivíduo à prática desportiva, pois a única forma de desenvolver um trabalho exemplar passa por responder às necessidades dos atletas, evitando desta forma o abandono precoce que muitas vezes se verifica.

2.4.2. Motivação do Idoso para a Prática Desportiva

A prática desportiva é fonte de um vasto leque de benefícios físicos e psicológicos que proporcionam um grande incentivo à divulgação e implementação da mesma face a todos os grupos etários da população (Duarte, 1999).

Para que uma actividade seja praticada com regularidade é imprescindível que exista motivação (Brito, 1993). A pesquisa sobre a motivação tem sido, sem dúvida, uma das áreas de estudo mais importantes para a Psicologia Desportiva (Cratty, 1983, cit. Nunes, 1995). Contudo, a maioria dos estudos existentes referem-se a jovens e a adultos, ficando o estudo da população idosa ainda um pouco por explorar, sendo que apenas nos finais dos anos 80 começaram a ser realizados estudos tendo como alvo esta população.

Brito (1993) afirma que a Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas não possui ainda um volume suficientemente sólido de estudos relacionados com a população idosa. Ainda segundo o mesmo autor, no nosso país esta questão não está suficientemente estudada, pelo que é necessário alertar para a sua importância e pertinência, ainda mais face ao crescimento de indivíduos a chegar a esta etapa da vida. De igual forma, Novais e Fonseca (1997) referem ser indispensável conhecer as razões que levam os indivíduos a iniciar e a continuar numa determinada prática desportiva.

Para Bouchard e Shephard (1993), os principais factores que influenciam a participação no exercício podem ser classificados em atributos pessoais, características ambientais e o exercício físico em si. Ainda segundo estes autores, a história pessoal, a saúde, a motivação e a personalidade podem determinar a participação no exercício pelos idosos.

Novais e Fonseca (1997) realizaram um estudo no sentido de identificar razões para a prática desportiva, em adultos. Segundo estes, os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico determinados foram: motivos físicos; necessidade de movimento; motivos psicológicos; poder físico; compensação; motivos estáticos; influência sobre o envolvimento; motivos de

afiliação; professores; enriquecimento da vida; competição; mobilidade social e estatuto social. Apesar deste estudo ter sido resultado da análise efectuada com população adulta, ele não abrangeu a população idosa. Assim, pode-se encontrar diferenças nos motivos apresentados entre estudos com adultos e idosos, uma vez que a idade parece ser um factor de grande influência no que diz respeito à motivação para a prática desportiva (Manz, 1999).

Num estudo longitudinal realizado por Hirvensalo et al. (1998, cit. Manz, 1999), com um grupo de idosos em que se buscou identificar os motivos de participação num programa de actividade física, constatou-se que os mais mencionados foram: promoção de saúde; aspectos sociais; razões de ordem psicológica e gosto pelo exercício físico. Também Dantas (1994) procurou conhecer os motivos que levavam os idosos a realizarem exercício físico de forma sistemática e orientada, e constatou que os mais valorizados foram: ocupação do tempo livre com actividade saudável; possibilidade de convivência e socialização; sentir-se participante e produtivo; prevenir patologias e manter a saúde; retardar o envelhecimento e buscar uma melhor estética corporal.

Frederick e Ryan (1993, cit. Manz, 1999), verificaram que os idosos que participavam em actividades desportivas eram mais motivados pelo interesse/divertimento e competência que os praticantes ligados a grupos de *fitness*, estes mais motivados por variáveis associadas ao próprio corpo (peso, aparência, etc.).

Num estudo desenvolvido por Teixeira (1998) com indivíduos com mais de 60 anos, em que pretendeu determinar os motivos para a prática desportiva, o autor verificou que os motivos mais valorizados foram: melhorar a saúde; aumentar o bem-estar geral; fazer exercício; ter boa condição física e ser activo. Por outro lado, os motivos menos valorizados foram: ser reconhecido; ter a sensação de ser importante; ter emoções fortes; ultrapassar desafios; acentuar formas e fazer alguma coisa em que se é bom.

Smith e Storandt (1997, cit. Manz, 1999) realizaram um estudo com idosos veteranos que participavam em competições, onde constataram que os motivos que mais se correlacionavam com a prática de exercício eram: melhorar a aparência física; preparar-se para a competição; estar com os

amigos; sentir-se melhor fisicamente; reduzir o *stress* e a ansiedade; alcançar um objectivo e melhorar a disposição.

Ferreira (1996) realizou um outro estudo em que procurou saber da importância das actividades físicas para um grupo de idosos frequentadores de centros de dia e verificou, ao comparar antigos praticantes com actuais, que estes valorizam, por ordem decrescente de importância, as seguintes razões para a prática: fazer bem à saúde; por divertimento; para ocupar o tempo; para manter a forma; gostar de fazer exercício; para esquecer problemas e por indicação médica. Quanto aos antigos praticantes, que actualmente não faziam exercício, as razões apontadas, também por ordem decrescente de importância, foram: fazer bem à saúde; por divertimento; para ocupar o tempo; gostar de fazer exercício; para esquecer problemas; para manter a forma e por indicação médica.

Cratty (1983) menciona que quando nos referimos aos jovens e à motivação para a prática desportiva, a ênfase deve ser dada ao rendimento e à *performance*, em detrimento da componente social. Pelo contrário, quando o que está em causa é população idosa, estes valores são inversos; logo, a componente social ganha superior importância. Para Duda (1991, cit. Toniolo, 2001) o idoso valoriza menos a competição e o reconhecimento social do que os indivíduos mais jovens e que buscam com a prática desportiva alcançar benefícios físicos e psicológicos, desfrutar da sensação de domínio na tarefa e de convívio social.

Barbosa et al. (1993), ao procurarem buscar conhecer os motivos para a participação num programa de actividade física, observaram que foram os motivos “é bom para a saúde”, “é bom conviver com os nossos colegas” e “é uma oportunidade diferente”, os mais enfatizados entre os idosos participantes. Já segundo Lacoste (1994), num estudo que desenvolveu verificou que as três principais razões que motivavam os idosos a serem activos eram: envelhecer com saúde; ser autónomo nos seus gestos do quotidiano e sentir-se útil à sociedade.

Assim, como afirma Guedes (2001), o consenso científico e evidências empíricas indicam que a razão destes sujeitos aderirem à prática desportiva

está em manter o seu bem-estar psicológico, melhorar/manter uma saúde equilibrada e na oportunidade de uma maior interacção social.

Entre as principais motivações dos idosos para a prática desportiva constam, segundo um estudo de Gaya e Marques (1993), a ocupação do tempo com actividades saudáveis, possibilidade de convivência e socialização, sentir-se participativo e produtivo, manter a saúde, retardar o envelhecimento e a estética corporal.

Manz (1999), ao realizar um estudo sobre a motivação do idoso para a prática regular do exercício físico, verificou, na literatura e estudos recentes, a inexistência de um instrumento de pesquisa adequado a essa população no âmbito da psicologia do desporto para verificar os motivos mais importantes para a manutenção na prática regular do exercício físico. A partir dessa verificação, a autora desenvolveu um estudo na cidade do Porto, envolvendo 206 idosos praticantes de exercício físico regular há no mínimo 6 meses, que promoveu a criação de um questionário. No estudo, chegou à conclusão que esta população considerava “importantes” ou “muito importantes”, simultaneamente, mais do que um motivo para a sua manutenção na prática regular de exercício físico. Os motivos apresentados foram vários mas, de uma forma geral, estavam associados à promoção da saúde e ao bem-estar físico. Ainda segundo este estudo, o género feminino parecia atribuir mais importância do que o masculino a motivos ligados à saúde, à recomendação médica e aos aspectos estéticos.

Também Toniolo (2001) realizou um estudo semelhante, mas com idosos da cidade do Recife, estado de Pernambuco (Brasil), e chegou a conclusões semelhantes. Esta autora verificou que os motivos mais valorizados foram os que se relacionavam com a saúde e o bem-estar geral. Por outro lado, os motivos menos valorizados foram os relacionados com o bem-estar social.

Vimos, assim, que existe uma série de motivos que levam os idosos a iniciarem e/ou manterem a prática de exercício físico. Têm sido realizados uma série de estudos de forma a identificar estes motivos, mas em Portugal, ainda existem poucas publicações relativas à população idosa (Manz, 1999).

Deste modo, e face ao que foi exposto, manter estes indivíduos activos e saudáveis passa por dar resposta aos seus desejos e necessidades, pelo que é imperioso desvendá-los, já que como refere Barbosa et al. (1993 p.426) o “idoso feliz participa sempre”.

2.4.3. Motivação para a Prática do Boccia

As investigações acerca das motivações para a prática desportiva em jovens têm vindo a desenvolver-se cada vez mais. No entanto, o mesmo não parece acontecer com populações especiais e idosos, em que os estudos se têm mantido aquém do que seria desejável. Assim, o estudo da motivação em contextos desportivos com populações especiais, tem-se baseado nos estudos realizados em populações ditas normais (Reis, 2000).

A prática desportiva contribui ou deve contribuir para que as pessoas se sintam competentes e auto-confiantes e para que consigam nela encontrar os motivos pelos quais a buscam. Isto torna-se ainda mais importante quando o que está em jogo são pessoas com deficiência ou idosas, que necessitam de algo que intervenha no seu processo de integração e socialização.

Araújo (1997) desenvolveu um estudo que buscou perceber os motivos do indivíduo com paralisia cerebral para a prática do boccia, e na generalidade, verificou que os motivos apresentados demonstravam semelhanças face aos indicados noutros estudos por praticantes “normais” de várias modalidades desportivas, sendo a afiliação, prazer/divertimento e realização/reconhecimento os principais motivos apresentados. Pelo contrário, motivos relacionados com a realização/reconhecimento, muito referenciados pelos indivíduos “normais” são factores motivacionais de menor relevância nos indivíduos com paralisia cerebral estudados. Motivos como saúde/bem-estar físico e/ou psicológico, não foram referidos pelos indivíduos com paralisia cerebral, mas são, geralmente, citados pelos “normais” como factores de grande importância.

Quando esta autora comparou os motivos tendo em consideração o género constatou existirem algumas diferenças. Assim, no género masculino,

motivos relacionados com a realização/reconhecimento foram mais mencionados para a prática do boccia, enquanto que no género feminino foram motivos pouco referidos para a prática desta modalidade. Outra diferença tinha a ver com os motivos para a competição, que o género masculino referia como importantes, ao contrário do género feminino. Contudo, a investigadora também encontrou semelhanças entre os dois géneros, dado que ambos apresentaram os motivos relacionados com a afiliação/divertimento como motivos de grande importância.

No que se refere ao estudo da motivação na população idosa para a prática regular do boccia, não foram encontrados quaisquer estudos e é aqui que se justifica, em grande parte, a pertinência do estudo a desenvolver, no sentido de dar resposta a esta lacuna existente na literatura.

3. Objectivos

3.1. Objectivo Geral

O estudo em questão propõe-se a investigar os motivos que levam o idoso a praticar boccia de uma forma regular permitindo assim, chegar a conclusões que poderão ser tomadas em causa para ajudar num possível aumento da participação desta população na modalidade em questão.

3.2. Objectivos Específicos

Como objectivos específicos deste estudo, apresentam-se os seguintes:

- Verificar se os factores motivacionais (“Promoção da saúde”, “Efeito terapêutico”, “Bem-estar geral” e “Bem-estar social”) para a manutenção regular da prática do boccia variam em função do género, dos hábitos anteriores de prática desportiva e do tempo de prática do boccia;
- Verificar a importância atribuída aos motivos para a manutenção regular da prática do boccia variam em função do género, dos hábitos anteriores de prática desportiva e do tempo de prática do boccia.

4. Metodologia

4.1. Descrição e Caracterização da Amostra

A amostra utilizada neste estudo foi seleccionada entre os idosos de ambos os géneros que praticavam boccia em diversas instituições localizadas na cidade do Porto. A escolha dos locais foi realizada aleatoriamente a partir de um conjunto de possíveis locais que ofereciam esta modalidade à sua população idosa. Assim, a amostra foi retirada de sete instituições: Associação Nun' Álvares de Campanhã; Centro Social da Nossa Sr^a do Calvário; Centro Social do Cerco do Porto; Centro Social de Soutelo; Centro Social Paróquia de Rio Tinto; Centro Social e Paroquial Bairro S. João de Deus e Obra Diocesana Promoção Social do Bairro S. João de Deus.

Os inquiridos sofreram apenas uma selecção, serem praticantes de boccia há pelo menos seis meses e possuírem 60 anos ou mais de idade. Os sujeitos da amostra foram, posteriormente, divididos em três categorias em função do género, dos hábitos anteriores de prática desportiva e do tempo de prática do boccia.

Assim, a amostra foi constituída por 60 indivíduos, dos quais 38 (63,3%) do género feminino e 22 (36,7%) do género masculino. No que diz respeito à formação escolar da amostra, 16,7% dos sujeitos nunca frequentaram a escola e 51,7% da amostra finalizou a 4^a Classe.

Quando a amostra foi analisa quanto aos hábitos relacionados com a prática desportiva actual e passada, constatámos que 8,3% dos inquiridos praticou alguma modalidade anteriormente e que 91,7% nunca o fizeram. Dos 8,3% que o haviam feito, 40% foi por um período inferior a dois anos e os restantes 60% por um período superior a seis anos, sendo que todos eles já abandonaram essa prática há mais de dez anos. Quando lhes foi questionado qual a modalidade praticada, todos responderam modalidades distintas, sendo elas o andebol; atletismo; basquetebol; futebol e ginástica.

Quanto à prática actual, 71,7% da amostra praticava boccia há entre seis e 24 meses, 18,3% entre 25 e 42 meses e 10% entre 43 a 60 meses. No que respeita à frequência semanal de prática, 30% da amostra praticava uma hora por semana, 8,3% praticava uma hora e 30 minutos, 21,7% praticava duas horas, 15% praticava cinco horas e, finalmente, 25% praticava boccia sete horas e 30 minutos por semana. No que diz respeito à assiduidade para a prática do boccia, 1,7% da amostra considerou-se pouco assídua, 25% considerou-se assídua e 73,3% identificou-se como muito assídua.

Quando questionados sobre se para além do boccia praticavam mais alguma modalidade, 81,7% da amostra respondeu que sim e os restantes 18,3% que não. Dos 81,7% que responderam afirmativo, 58,3% dos sujeitos afirmaram praticar ginástica, 35% *tai-chi* e hidrogenástica, 20% natação e, finalmente, apenas 1,7% citaram o *yoga*.

4.2. Instrumento de Avaliação

O instrumento utilizado neste estudo foi constituído por duas partes. A primeira composta por questões de carácter individual, de onde foram retirados elementos para a construção das categorias das variáveis independentes: género, hábitos anteriores de prática desportiva e tempo de prática do boccia.

A segunda parte baseou-se no questionário que Manz (1999) desenvolveu, e que visou avaliar os motivos que os idosos mais valorizavam para a manutenção da prática regular do boccia. Este questionário foi desenvolvido a partir de um estudo que Manz (1999) realizou junto da população idosa portuguesa, cuja finalidade foi a de identificar os motivos que levavam os idosos a permanecerem em programas regulares de exercício físico e/ou actividades desportivas, assim como os níveis de importância atribuídos a cada um dos motivos e aos respectivos factores, categorizados como: “Promoção da saúde” (14 itens; exemplo: “me sentir mais ágil”); “Efeito terapêutico” (5 itens; exemplo: “recomendação médica”); “Bem-estar geral” (7 itens; exemplo: “bom para a saúde”) e “Bem-estar social” (9 itens; exemplo:

“gosto de conviver com outras pessoas”). Não foram inseridos em qualquer factor alguns dos motivos devido à sua ambiguidade, sendo eles: item nº 11; item nº 14; item nº 25; item nº 36 e o item nº 21.

Neste questionário foram apresentados 41 motivos respondidos, de acordo com uma escala do tipo de Likert que variava entre o valor 1 (Nada importante) e o valor 5 (Totalmente importante).

4.3. Procedimentos de Recolha de Dados

No que diz respeito aos procedimentos de recolha de dados, foram elaboradas e enviadas cartas (ver anexo) às direcções das instituições seleccionadas para o estudo, dando a conhecer o objectivo do mesmo e solicitando a autorização para a realização dos questionários junto dos seus utentes.

O questionário foi entregue aos utentes pela autora do estudo. Antes do seu preenchimento foi explicado aos inquiridos o objectivo do estudo e do questionário, bem como da forma de realizar o mesmo para esclarecer possíveis dúvidas. No final do seu preenchimento, os questionários foram observados de forma a garantir o seu correcto preenchimento e a evitar a exclusão aquando da sua análise.

Apesar de estar previsto que só em caso de existirem dificuldades de visão, ausência dos óculos ou por analfabetismo, os questionários fossem aplicados pela a autora, na sua maioria foi o que se sucedeu, em grande parte porque a maioria dos inquiridos não sentiram a confiança necessária para o fazer devido ao receio de não perceberem correctamente as perguntas, e consequentemente, responderem de forma incorrecta. Assim, a maioria dos utentes solicitou ajuda para o preenchimento dos questionários. Porém, surgiu também a necessidade de o fazer face a alguns dos inquiridos que não a solicitaram, uma vez que os questionários apresentaram falhas no seu preenchimento. A aplicação do instrumento decorreu durante o mês de Dezembro de 2005 e o mês de Janeiro de 2006.

4.4. Procedimentos Estatísticos

Após a recolha de todos os dados, procedemos à sua organização e respectivo tratamento estatístico, para tal utilizamos o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 11.5. Em seguida, foram utilizados os seguintes procedimentos:

- Estatística descritiva: medida de tendência central – média e medida de dispersão - desvio padrão e percentagens.
- Estatística inferencial: teste *t* de *Student* de medidas independentes.
O nível de significância foi estabelecido em $p \leq 0,05$.

5. Apresentação dos Resultados

5.1. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia

De seguida, são apresentadas as estatísticas descritivas relativas aos factores motivacionais envolvidos no estudo (Quadro 1 e Gráfico 1). Assim, pela análise do quadro 1 podemos verificar que o factor ao qual foi atribuída maior importância foi o factor “Bem-estar geral”, seguido do factor “Bem-estar social”, “Promoção de saúde” e, finalmente, do factor “Efeito terapêutico”. Deste modo, os idosos apresentaram-se mais motivados por factores associados ao seu bem-estar geral e social do que por factores associados à saúde e ao efeito terapêutico da prática regular do boccia.

Quadro 1 – Valor médio atribuído a cada factor motivacional por ordem decrescente

Factor	N	Média ± Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Bem-estar geral	60	4,25±0,40	2,71	4,86
Bem-estar social	60	3,58±0,44	2,44	4,67
Promoção de saúde	60	3,13±0,56	1,29	4,36
Efeito terapêutico	60	2,23±0,48	1,60	3,80

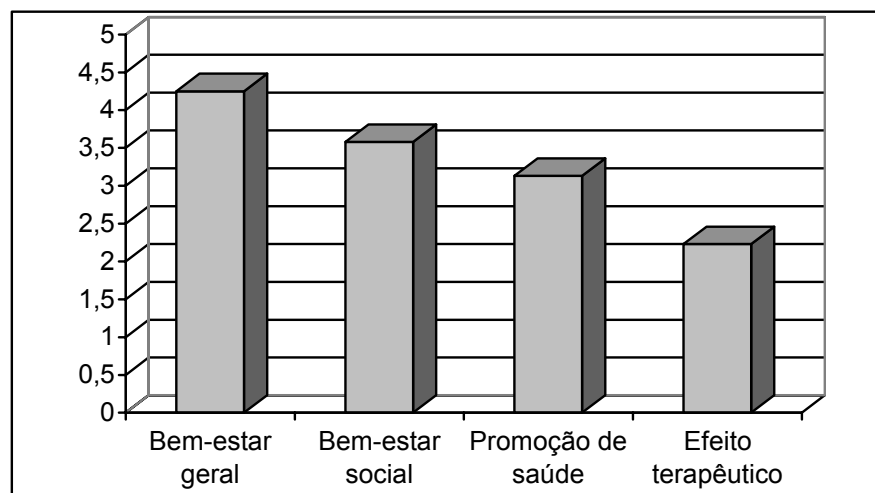


Gráfico 1 – Valor médio atribuído a cada factor motivacional

5.1.1. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia em Função do Género

Para avaliar a existência de diferenças estatisticamente significativas nos factores motivacionais entre os dois géneros, recorremos ao teste *t* de *Student*. Como se pode verificar no Quadro 2 e Gráfico 2 não existiram diferenças estatisticamente significativas para todos os factores motivacionais quanto ao género dos idosos. Contudo, podemos verificar que o género feminino valorizou mais os factores “Bem-estar geral” e “Efeito terapêutico” do que o género masculino, ao contrário do que aconteceu com os factores “Bem-estar social” e “Promoção de saúde”.

Quadro 2 – Distribuição da importância dos factores motivacionais em função do género

Factor	Género				t	p
	Feminino		Masculino			
	N	Média ± Desvio Padrão	N	Média ± Desvio Padrão		
Bem-estar geral	38	4,26±0,44	22	4,25±0,34	-0,02	0,983
Bem-estar social	38	3,57± 0,48	22	3,59±0,35	0,18	0,861
Promoção de saúde	38	3,11±0,50	22	3,14±0,63	0,19	0,850
Efeito terapêutico	38	2,28±0,52	22	2,15± 0,39	-0,98	0,334

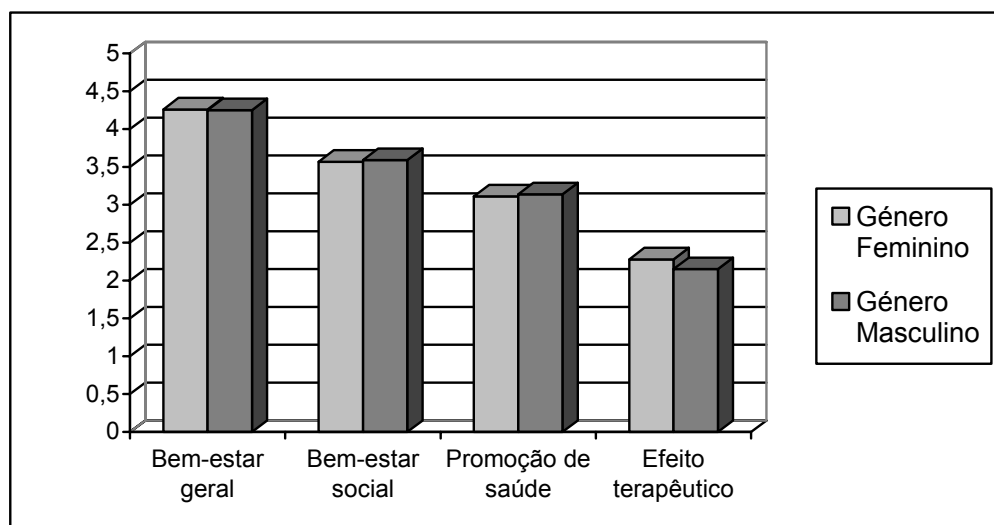


Gráfico 2 – Valor médio atribuído a cada factor motivacional em função do género

5.1.2. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia em Função dos Hábitos Anteriores de Prática Desportiva

No Quadro 3 e Gráfico 3 podemos observar a análise comparativa entre os quatro factores em função dos hábitos anteriores de prática desportiva. Tendo em consideração que a diferença do número de sujeitos presentes em cada um dos grupos (com e sem hábitos anteriores de prática desportiva) era bastante significativa, os valores apresentam-se apenas no sentido de servirem de referência, não podendo ser generalizados para esta população.

Assim, pela análise dos resultados obtidos podemos verificar que não existiram diferenças estatisticamente para todos os factores motivacionais apresentados quanto à variável em estudo. No entanto, os idosos com hábitos anteriores de prática desportiva valorizaram mais todos os factores motivacionais, à excepção do factor “Bem-estar social”, tendo sido este mais valorizado pelos idosos que no seu passado não praticaram qualquer modalidade desportiva.

Quadro 3 – Distribuição da importância dos factores motivacionais em função dos hábitos anteriores de prática desportiva

Factor	Hábitos anteriores de prática desportiva				t	p
	Sim		Não			
	N	Média ± Desvio Padrão	N	Média ± Desvio Padrão		
Bem-estar geral	5	4,26±0,31	55	4,25±0,41	0,01	0,99
Bem-estar social	5	3,53±0,23	55	3,58±0,45	-0,24	0,81
Promoção de saúde	5	3,21±0,59	55	3,12±0,55	0,38	0,71
Efeito terapêutico	5	2,28±0,61	55	2,23±0,47	0,23	0,82

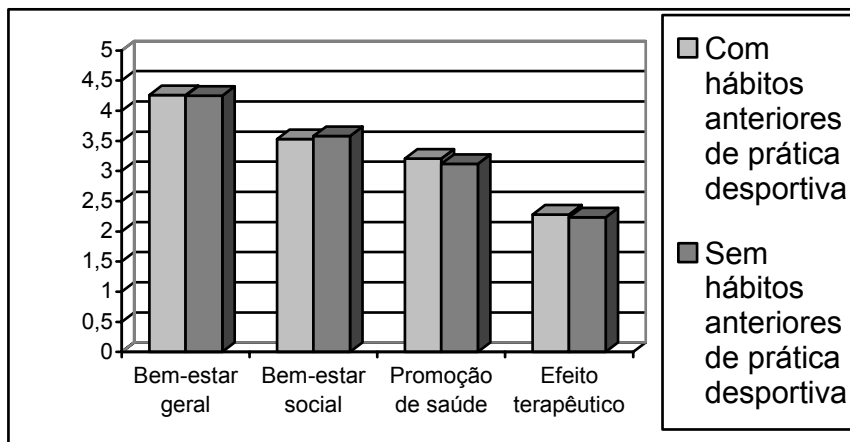


Gráfico 3 – Valor médio atribuído a cada factor motivacional em função dos hábitos anteriores de prática desportiva

5.1.3. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia em Função do Tempo de Prática da Modalidade

No caso do tempo de prática da modalidade em questão, foram estabelecidas duas subcategorias em função do número de indivíduos da amostra e da distribuição do tempo, de modo a formar dois grupos de dimensões aproximadas, sendo elas: 12 ou menos meses e mais de 12 meses.

No Quadro 4 e Gráfico 4 podemos observar que existiram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de idosos nos factores “Bem-estar social”, “Promoção de saúde” e “Efeito terapêutico”. Por outro lado, os idosos com menos tempo de prática do boccia valorizaram mais todos os factores apresentados, quando comparados com os que possuíam uma prática de mais de 12 meses.

Quadro 4 – Distribuição da importância dos factores motivacionais em função do tempo de prática do boccia

Factor	Tempo de prática do boccia				t	p
	≤ 12 meses		> 12 meses			
	N	Média ± Desvio Padrão	N	Média ± Desvio Padrão		
Bem-estar geral	37	4,29±0,45	23	4,21±0,30	0,75	0,46
Bem-estar social	37	3,67±0,46	23	3,43±0,37	2,05	0,05
Promoção de saúde	37	3,33±0,47	23	2,79±0,51	4,18	0,00
Efeito terapêutico	37	2,33±0,48	23	2,08±0,44	2,04	0,05

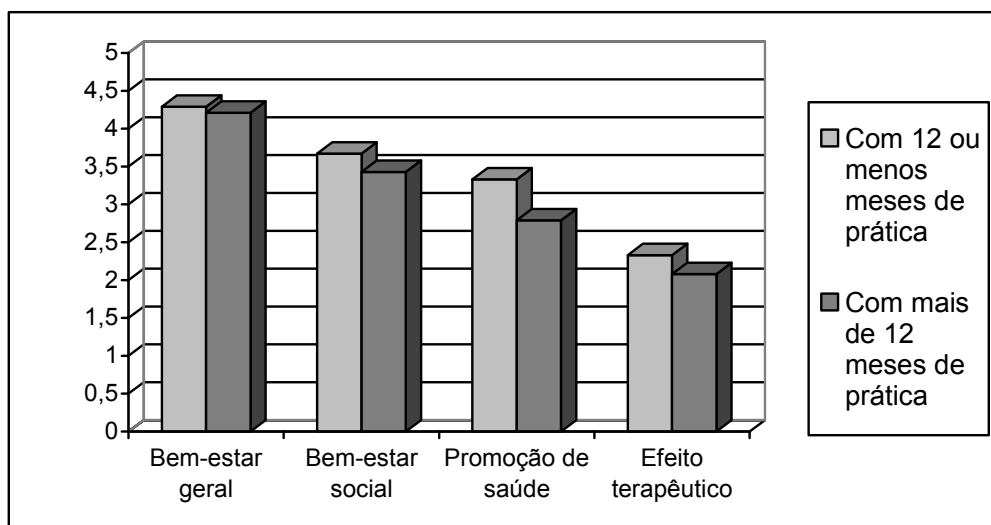


Gráfico 4 – Valor médio atribuído a cada factor motivacional em função do tempo de prática do boccia

5.2. Motivos para Prática do Boccia

No Quadro 5 estão apresentados por ordem decrescente os motivos para a prática do boccia. Assim, podemos observar que os motivos mais valorizados estavam associados ao bem-estar social e geral e ao efeito terapêutico, enquanto que entre os menos valorizados estavam os motivos associados a questões estéticas como, “manter a linha” ou “serve para controlar o peso”, e à saúde, como “faz bem à circulação do sangue” e “recomendação médica”.

Quadro 5 – Valor médio atribuído a cada motivo por ordem decrescente

Motivo	N	Média ± Desvio Padrão
Para me divertir	60	4,88±0,56
Porque gosto do professor (a)	60	4,85±0,36
Porque gosto de conviver com outras pessoas	60	4,80±0,51
Porque gosto	60	4,78±0,56
Porque gosto do ambiente da aula	60	4,77±0,53
Porque me dá prazer	60	4,72±0,52
Porque gosto da actividade	60	4,68±0,68
Porque me dá um “espírito novo”	60	4,43±0,79
Para me sentir melhor	60	4,27±0,78
Porque me sinto bem	60	4,27±0,71
Para ocupar o meu tempo	60	4,23±0,77
Para me sentir bem psicologicamente	60	4,07±0,71
Porque sinto necessidade de movimentar o meu corpo	60	4,05±1,08
Porque é bom para o meu bem estar geral	60	4,00±0,86
Para me sentir mais ágil	60	3,87±0,74
Para estar bem fisicamente	60	3,82±1,17
Para relaxar/descontrair	60	3,78±1,03
Porque tornou-se um hábito	60	3,65±0,94
Para me obrigar a ter actividade	60	3,58±1,12
Para “desenferrujar”	60	3,55±1,00
Porque é bom para a saúde	60	3,47±1,11
É um pretexto para sair de casa	60	3,43±1,62
Para assegurar a minha independência física	60	3,40±1,25
Para me sentir competente	60	3,35±1,12
Para evitar o envelhecimento precoce	60	3,18±1,28
Para me manter em forma	60	2,98±1,24
Para cuidar do corpo/físico	60	2,78±1,29
Para manter a linha	60	2,63±1,16
Porque serve para controlar o peso	60	2,63±1,25
Porque me sinto mais leve	60	2,55±1,08
Porque tonifica os meus músculos	60	2,47±1,23
Porque alivia as minhas dores	60	2,17±1,18
Para não perder a flexibilidade	60	2,02±1,14
Porque faz bem às articulações	60	1,87±1,07
Porque durmo melhor	60	1,82±1,02
Para a prevenção da osteoporose	60	1,57±0,81
Porque tenho problemas com a pressão arterial	60	1,48±0,77
Porque sofro da coluna	60	1,47±0,89
Porque faz bem à circulação do sangue	60	1,45±0,75
Por recomendação médica	60	1,20±0,61
Porque estou a pagar para fazer a actividade	60	1,07±0,25

5.2.1. Motivos para a Prática do Boccia em Função do Género

No quadro 6 são apresentados os dez motivos mais valorizados pelo género feminino e a sua média de forma decrescente. Pela análise do mesmo verificamos que o motivo mais valorizado para a prática do boccia pelos idosos deste género estava associado à relação que estabelecem com o professor (a), sendo este (a) um elemento decisivo para a participação regular nesta modalidade. Assim, numa perspectiva geral, os motivos associados ao bem-estar social e geral apresentaram-se como os mais valorizados pelos idosos do género em análise.

Quadro 6 – Valor médio dos motivos mais valorizados pelo género feminino

Motivo	N	Média ± Desvio Padrão
Porque gosto do professor (a)	38	4,89±0,31
Para me divertir	38	4,87±0,67
Porque gosto de conviver com outras pessoas	38	4,82±0,51
Porque gosto	38	4,79±0,62
Porque gosto do ambiente da aula	38	4,76±0,59
Porque me dá prazer	38	4,74±0,50
Porque gosto da actividade	38	4,66±0,71
Porque me dá um “espírito novo”	38	4,42±0,83
Para me sentir melhor	38	4,34±0,63
Porque me sinto bem	38	4,21±0,81

No quadro 7 expomos os dez motivos que os idosos do género masculino apresentaram como mais importantes para a sua permanência na modalidade em questão. Deste modo, o motivo mais valorizado para a prática do boccia por estes idosos estava relacionado com o facto de essa prática ser razão de diversão; ou seja, para além de outros benefícios, os idosos apreciaram o facto de ao praticar boccia se conseguirem divertir, abstraindo-se assim dos seus problemas. De uma forma global, tal como acontece com o género feminino, os motivos mais valorizados foram os associados ao bem-estar social e geral.

Quadro 7 – Valor médio dos motivos mais valorizados pelo género masculino

Motivo	N	Média ± Desvio Padrão
Para me divertir	22	4,91± 0,29
Porque gosto do ambiente da aula	22	4,77± 0,43
Porque gosto do professor (a)	22	4,77± 0,43
Porque gosto	22	4,77± 0,43
Porque gosto de conviver com outras pessoas	22	4,77± 0,53
Porque gosto da actividade	22	4,73± 0,63
Porque me dá prazer	22	4,68± 0,57
Porque me dá um “espírito novo”	22	4,45± 0,74
Porque me sinto bem	22	4,36± 0,49
Para ocupar o meu tempo	22	4,32± 0,57

5.2.2. Motivos para a prática do Boccia em Função dos Hábitos Anteriores de Prática Desportiva

No quadro 8 são apresentados os dez motivos mais valorizados para a prática do boccia considerando os hábitos anteriores de prática desportiva. Tendo em consideração que a diferença do número de sujeitos presentes em cada um dos grupos (com e sem hábitos anteriores de prática desportiva) era bastante significativa, os valores apresentam-se apenas no sentido de servirem de referência, não podendo ser generalizados para esta população.

Através da análise dos resultados apresentados podemos verificar que os idosos que no passado praticaram alguma modalidade desportiva valorizaram como “Totalmente importante” mais de um motivo em simultâneo. Assim, de uma forma global, foram os motivos associados ao bem-estar social e geral os mais valorizados por estes indivíduos para a prática regular do boccia. Motivos relacionados com o efeito terapêutico e com a saúde foram também referidos, sendo eles: “gosto do professor (a)” e “sentir bem psicologicamente”.

Quadro 8 – Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos com hábitos anteriores de prática desportiva

Motivo	N	Média ± Desvio Padrão
Porque gosto de conviver com outras pessoas	5	5,00+0,00
Porque gosto	5	5,00+0,00
Porque gosto da actividade	5	5,00+0,00
Para me divertir	5	5,00+0,00
Porque gosto do professor (a)	5	4,80+0,45
Porque me sinto bem	5	4,80+0,45
Porque gosto do ambiente da aula	5	4,60+0,55
Porque me dá prazer	5	4,60+0,89
Porque me dá um “espírito novo”	5	4,40+0,89
Para me sentir bem psicologicamente	5	4,20+0,45

No quadro 9 expomos os motivos que os idosos sem hábitos anteriores de prática desportiva ostentaram como mais importantes para a sua permanência na prática regular do boccia. Assim, podemos observar que o motivo mais valorizado por estes idosos coincidiu com um dos mais enaltecidos pelos idosos que no passado praticaram alguma modalidade desportiva. De uma forma global, quando comparados os resultados de cada grupo, verificamos que os motivos apresentados coincidiram, apenas a ordem dos mesmos modificou, sendo que aqui se apresentou o motivo associado ao efeito terapêutico (“gosto do professor (a)”), como o segundo mais valorizado.

Quadro 9 – Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos sem hábitos anteriores de prática desportiva

Motivo	N	Média ± Desvio Padrão
Para me divertir	55	4,87+0,58
Porque gosto do professor (a)	55	4,85+0,36
Porque gosto do ambiente da aula	55	4,78+0,53
Porque gosto de conviver com outras pessoas	55	4,78+0,53
Porque gosto	55	4,76+0,58
Porque me dá prazer	55	4,73+0,49
Porque gosto da actividade	55	4,65+0,70
Porque me dá um “espírito novo”	55	4,44+0,79
Para me sentir melhor	55	4,31+0,74
Para ocupar o meu tempo	55	4,25+0,78

5.2.3. Motivos para a Prática do Boccia em Função do Tempo de Prática da Modalidade

No caso do tempo de prática da modalidade em questão, foram estabelecidas duas subcategorias em função do número de indivíduos da amostra e da distribuição do tempo, de modo a formar dois grupos de dimensões aproximadas, sendo elas: 12 ou menos meses e mais de 12 meses.

No quadro 10 podemos observar os dez motivos mais valorizados pelos idosos que praticavam boccia há 12 ou menos meses. Deste modo, podemos verificar que o motivo mais valorizado para a prática do boccia por estes idosos foi “gosto de conviver com outras pessoas”. A análise a estes resultados indicamos que, à excepção do motivo “gosto do professor(a)”, associado ao efeito terapêutico da actividade, foram os motivos relacionados com o bem-estar social e geral os mais valorizados por estes idosos.

Quadro 10 – Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos com 12 ou menos meses de prática do boccia

Motivo	N	Média + Desvio Padrão
Porque gosto de conviver com outras pessoas	37	4,86+0,42
Para me divertir	37	4,84+0,69
Porque gosto do professor (a)	37	4,84+0,37
Porque gosto do ambiente da aula	37	4,81+0,40
Porque gosto	37	4,70+0,66
Porque gosto da actividade	37	4,65+0,72
Porque me dá prazer	37	4,57+0,60
Porque me dá um “espírito novo”	37	4,46+0,77
Para me sentir melhor	37	4,35+0,54
Para ocupar o meu tempo	37	4,27+0,73

No quadro 11 apresentamos os dez motivos que os idosos com mais de 12 meses de prática do boccia ostentaram como mais importantes para a sua permanência na prática regular desta modalidade. Pela análise do mesmo verificamos que os motivos mais valorizados foram os relacionados com a diversão e com o prazer. Tal como no grupo dos idosos com 12 ou menos meses de prática, à excepção do motivo “gosto do professor(a)”, associado ao efeito terapêutico da actividade, foram os motivos relacionados com o bem-estar social e geral os mais valorizados por estes idosos.

Quadro 11 – Valor médio dos motivos mais valorizados pelos idosos com mais de 12 meses de prática do boccia

Motivo	N	Média ± Desvio Padrão
Porque me dá prazer	23	4,96±0,21
Para me divertir	23	4,96±0,21
Porque gosto	23	4,9± 0,29
Porque gosto do professor (a)	23	4,87±0,34
Porque gosto da actividade	23	4,74±0,62
Porque gosto do ambiente da aula	23	4,70±0,70
Porque gosto de conviver com outras pessoas	23	4,70±0,64
Porque me sinto bem	23	4,39±0,58
Porque me dá um “espírito novo”	23	4,39±0,84
Para ocupar o meu tempo	23	4,17±0,83

6. Discussão dos Resultados

6.1. Factores Motivacionais para a Prática do Boccia

Tendo em consideração o que já anteriormente foi referido quanto à dificuldade de encontrar estudos na bibliografia cujos resultados não se reportassem apenas aos motivos, e que contemplassem as variáveis por nós estudadas, apresentaremos seguidamente a discussão dos resultados dos factores motivacionais tomando como referência dois estudos semelhantes, no entanto, não realizados no âmbito de boccia, sendo eles o estudo de Manz (1999) e de Toniolo (2001).

Assim, no nosso estudo, o factor ao qual foi atribuída maior importância foi ao factor “Bem-estar geral”, seguido do factor “Bem-estar social”, “Promoção de saúde” e, finalmente, ao factor “Efeito terapêutico”. Os resultados obtidos comungam com os encontrados por Manz (1999) e Toniolo (2001), no que diz respeito ao factor mais valorizado; contudo, segundo estes autores, a ordem de valorização encontrada é distinta da que o nosso estudo estabeleceu em que os factores mais valorizados foram o “Bem-estar geral” e a “promoção da saúde”, seguidos pelo “Efeito terapêutico” e “Bem-estar social”.

Considerando os resultados tendo em conta a variável género podemos constatar que não se apresentaram diferenças estatisticamente significativas para todos os factores motivacionais quanto ao género dos idosos. Contudo, o género feminino pareceu valorizar mais os factores “Bem-estar geral” e “Efeito terapêutico” do que o género masculino, ao contrário do que aconteceu com os factores “Bem-estar social” e “Promoção de saúde”. Assim, os resultados não apresentam semelhanças com os encontrados por Toniolo (2001), onde embora não existissem diferenças estatisticamente significativas, foi o género feminino que obteve valores superiores para todos os factores. Por outro lado, no estudo de Manz (1999) foi o género feminino que mais valorizou o factor “Efeito terapêutico”, tal com aconteceu no nosso estudo, e também o factor “Bem-estar social” que já não vai de encontro ao que por nós foi verificado. No

caso do género masculino, os factores mais valorizados foram “Promoção de saúde”, tal como no nosso estudo e o “Bem-estar geral”.

No estudo desenvolvido, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas para todos os factores motivacionais apresentados quanto aos hábitos anteriores de prática desportiva. Contudo, os idosos com hábitos anteriores de prática desportiva valorizaram mais todos os factores motivacionais, à excepção do factor “Bem-estar social”, tendo sido este mais valorizado pelos idosos que no seu passado não praticaram qualquer modalidade desportiva. Deste modo, os resultados não vão de encontro aos encontrados por Manz (1999), nos quais os idosos com hábitos anteriores de prática desportiva valorizaram mais os factores “Bem-estar geral” e “Bem-estar social”, ao contrário do que aconteceu com os restantes, no entanto, só verificou diferenças estatisticamente significativas para este último factor e para o “Efeito terapêutico”.

Toniolo (2001), constatou que o grupo de idosos com hábitos anteriores de prática desportiva valorizavam mais os factores “Promoção de saúde” e “Bem-estar geral”, tal como aconteceu no nosso estudo, acrescentando mais um factor, o “Bem-estar social” que no estudo por nós desenvolvido foi mais valorizado pelos idoso sem hábitos anteriores de prática desportiva. Assim, também neste estudo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Quando analisada a variável tempo de prática do boccia, verificamos que existiram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de idosos nos factores “Bem-estar social”, “Promoção de saúde” e “Efeito terapêutico”. Por outro lado, os idosos com menos tempo de prática do boccia valorizaram mais todos os factores apresentados, quando comparados com os que possuíam uma prática de mais de 12 meses. Dado que não foram encontrados estudos que analisassem esta variável, reportamo-nos a um que poderá ter uma influência semelhante aquando da valorização dos factores, dado que os idosos que têm uma maior frequência semanal, também praticam a modalidade mais tempo. Assim, os resultados não vão de encontro aos de Manz (1999) que no estudo que desenvolveu verificou que os idosos que

praticavam desporto com uma menor frequência semanal valorizavam mais os factores “Efeito terapêutico” e “Bem-estar social”, embora só tenham sido verificadas diferenças estatisticamente significativas para o primeiro factor. O factor “Promoção de saúde” foi igualmente valorizado pelos dois grupos analisados.

6.1. Motivos para a Prática do Boccia

No que se refere aos motivos considerados mais importantes na escala de importância pré-estabelecida no nosso estudo, observamos que, no que se refere aos mais valorizados, foi o motivo “me divertir” que apresentou maior valorização, seguido pelos itens: “gosto do professor”; “gosto de conviver com outras pessoas”; “gosto” e “gosto do ambiente da aula”. Estes motivos dizem respeito aos factores “Efeito terapêutico”, “Bem-estar Geral” e “Bem-estar social”, enquanto que o menos valorizado foi o motivo “estou a pagar para fazer a actividade”, seguido dos motivos: “recomendação médica”; “faz bem à circulação do sangue”; “sofro da coluna” e “tenho problemas com a pressão arterial”. Estes últimos motivos associados ao factor “Efeito terapêutico”.

Ao compararmos os nossos resultados com os do estudo de Manz (1999), verificamos que não há concordância quanto aos motivos mais valorizados. No seu estudo, o motivo mais valorizado foi “bom para a saúde”, e o motivo “me divertir” que foi o mais valorizado no nosso estudo aparece no estudo de Manz (1999) como um dos menos valorizados. Ainda relativamente ao estudo desta autora, entre os motivos menos valorizados encontrava-se os que por nós também foram citados, à excepção do motivo “faz bem à circulação do sangue” que se apresentou como um dos mais valorizados.

No caso do estudo de Toniolo (2001), realizado com idosos da cidade do Recife, estado de Pernambuco (Brasil), também os resultados não estão de acordo com os que por nós foram encontrados, sendo que todos os motivos apresentados por esta autora como mais valorizados (“problemas com a pressão arterial”, “sentir competente”, “bom para a saúde”, “prevenir o

envelhecimento” e “cuidar do corpo”), apareceram no nosso estudo como dos menos valorizados. Ainda segundo o estudo desta autora, o motivo menos valorizados foi o motivo “recomendação médica”, tal como no nosso; contudo, à parte deste e do motivo “durmo melhor”, os restantes motivos citados pela autora como menos valorizados (“porque dá prazer” e “gosto do ambiente”), apresentaram-se no nosso como bastante valorizados.

Os resultados encontrados no nosso estudo não comungam com os encontrados por Ferreira (1996) quanto ao motivo mais valorizado, autor este que realizou um estudo com idosos frequentadores de centros de dia, no entanto, este apresentou como o segundo motivo mais valorizado pelos idosos o “divertimento” que no nosso é considerado o mais valorizado. O mesmo acontece no caso do estudo longitudinal desenvolvido por Hirvensalo et al. (1998, cit. Manz, 1999), dado que este referiu a “promoção de saúde” como o motivo mais valorizado, no entanto, à exceção deste, todos os que seguidamente apresentou coincidem com os motivos que foram mais valorizados no nosso estudo (“aspecto sociais”, “razões de ordem psicológica” e “gosto pela modalidade”). No caso do estudo de Dantas (1994) à parte do motivo “convivência e socialização” os restantes motivos mais valorizados não vão de encontro aos por nós encontrados. Frederick e Ryan (1993, cit. Manz, 1999), verificaram que os idosos eram mais motivados pelo “interesse/divertimento” quando integrados em actividades desportivas, algo que vai de encontro aos nossos resultados.

De um modo geral, os resultados obtidos pelo nosso estudo não vão de encontro aos apresentados por Teixeira (1998), Barbosa et al. (1993) e Lacoste (1994), que apresentaram o motivo associado ao promover da saúde como o mais valorizado, contudo, Barbosa et al. (1993) apresentaram o motivo “conviver com os colegas” como um dos mais valorizados, tal como aconteceu no nosso estudo. Também Smith e Storandt (1997, cit. Manz, 1999), Guedes (2001) e Gaya e Marques (1993) apresentaram o “estar com os amigos”, interação social” ou “convivência e socialização”, como um dos motivos mais valorizados, mas mais uma vez, quanto aos restantes citados, não existe concordância com o nosso estudo. Assim, os resultados obtidos vão de

encontro ao que Cratty (1983) defende, ou seja, que os idosos valorizam para a prática regular de uma actividade a componente social.

Considerando a variável género verificamos que no estudo que desenvolvemos o motivo mais valorizado para a prática do boccia pelos idosos do género feminino foi o associado à relação que estabelecem com o professor (a), ao passo que o género masculino valorizou mais a diversão. Tais resultados não estão de acordo com os encontrados por Manz (1999), no qual o motivo “bom para a saúde” foi o mais valorizado pelos dois géneros, e com o de Toniolo (2001), em que o mesmo motivo foi o mais valorizado pelo género masculino, e o “bem estar geral” o mais valorizado pelo género feminino.

De acordo com o estudo realizado, os idosos que no passado praticaram alguma modalidade desportiva valorizaram, em simultâneo, mais que um motivo como “Totalmente importante”, sendo que o motivo mais valorizado pelos idosos sem hábitos anteriores de prática desportiva coincidiu com um destes, ou seja, com a diversão associada à modalidade. Os resultados não corroboram com o estudo de Manz (1999) nem com o de Toniolo (2001), nos quais os dois grupos de idosos valorizaram principalmente o motivo “Porque é bom para a saúde”.

O motivo mais valorizado para a prática do boccia pelos idosos com 12 ou menos meses de prática foi “gosto de conviver com outras pessoas”. Por outro lado, os dois motivos mais valorizados pelos idosos com mais de 12 meses de prática foram a diversão e o prazer que associam à modalidade. Tal não comunga com os resultados encontrados por Manz (1999) nem por Toniolo (2001), nos quais os dois grupos de idosos valorizaram principalmente o motivo “bom para a saúde”.

7. Conclusões

Propusemos como objectivo principal deste trabalho, conhecer os motivos que levavam os indivíduos com mais de 60 anos, praticantes de boccia há mais de seis meses a continuarem a sua prática.

Como objectivos secundários quisemos saber qual a importância atribuída pelos idosos a cada um dos motivos e factores e de que forma é que o género, os hábitos anteriores de prática desportiva e o tempo de prática da modalidade influenciavam a sua valorização.

Após a análise dos dados obtidos, podemos concluir que:

1. Os idosos pareceram considerar os factores analisados como importantes ou muito importantes, contudo, o factor mais valorizado pelos mesmos foi o “Bem-estar geral”. Considerando os motivos e de um modo geral, os idosos consideraram importantes ou muito importantes, simultaneamente, mais do que um para a sua manutenção na prática regular do boccia. Os motivos são vários, mas de uma forma geral estavam associados ao bem-estar social e geral e ao efeito terapêutico.
2. Podemos dizer que o género feminino valorizou mais os factores “Bem-estar geral” e “Efeito terapêutico” do que o género masculino, ao contrário do que aconteceu com os factores “Bem-estar social” e “Promoção de saúde”. Por outro lado, foram as mulheres que atribuíram maior importância à relação que estabelecem com o professor (a) enquanto que os homens valorizaram o facto de a prática ser razão de diversão;
3. Os idosos com hábitos anteriores de prática desportiva pareceram valorizar mais todos os factores motivacionais, à excepção do factor “Bem-estar social”, tendo sido este mais valorizado pelos idosos que no seu passado não praticaram qualquer modalidade desportiva. Reportando-nos aos motivos, os idosos que no passado praticaram alguma modalidade desportiva valorizaram, em simultâneo, mais que um motivo, por outro

lado, o motivo mais valorizado pelos idosos sem hábitos anteriores de prática desportiva coincidiu com um destes, a diversão associada à modalidade.

4. Os idosos com menos tempo de prática do boccia valorizaram mais todos os factores apresentados, quando comparados com os que possuíam uma prática de mais de 12 meses, sendo que se apresentaram diferenças estatisticamente significativas nos factores “Bem-estar social”, “Promoção de saúde” e “Efeito terapêutico”. Por outro lado, o motivo mais valorizado pelos idosos com 12 ou menos meses de prática desta modalidade foi o relacionado com o convívio que estabelecem com outras pessoas, enquanto que os idosos com mais tempo de prática valorizaram a diversão e o prazer .

8. Implicações e Sugestões

Face às conclusões apresentadas torna-se essencial deixar algumas sugestões para quem trabalha com esta população, de modo a que possam manter os idosos motivados, e assim, garantir a permanência dos mesmos na prática do boccia. De um modo geral, os técnicos deverão procurar com a prática desta modalidade fornecer aos idosos um melhor bem-estar geral, o convívio com outras pessoas e que esta permita exercer um efeito terapêutico sobre aquilo que os idosos mais desejam. Assim, esta população não busca no boccia a componente competitiva, logo, não deverá ser esta a base fundamental dos treinos pois tal como refere Cratty (1983), quando nos referimos aos jovens e à motivação para a prática desportiva, a ênfase deve ser dada ao rendimento e à *performance*, em detrimento da componente social. Pelo contrário, quando o que está em causa é população idosa, estes valores são inversos; logo, a componente social ganha superior importância.

O rigor que a componente competitiva abarca pode exercer um efeito contrário ao que os idosos desejam levando ao abandono da prática. Os técnicos que trabalham com idosos do género feminino deverão procurar ser mais afectuosos, amáveis e receptivos, estabelecendo uma relação de quase de cumplicidade com as mesmas, o que já não se verifica ser tão necessário quando se lida com o género masculino, que busca essencialmente a diversão.

Assim, não se deverá exigir demasiado dos idosos mas antes respeitar as capacidades e limites de cada um, numa acção que se pretende que seja o mais individualizada quanto possível. A diversão deverá estar sempre presente nos treinos, dado que esta é uma das forças que mais cativa os idosos a manterem a prática regular. Deste modo, os treinos deverão ser programados para ir ao encontro dos objectivos da população em causa e não, como muitas vezes se verifica, dos técnicos que pretendem antes de mais, vencer as provas em que participam. Se os idosos virem satisfeitas as suas necessidades, com certeza que irão participar com muito mais entrega na prática da modalidade e, conseqüentemente, os resultados que poderão obter serão melhores a todos os níveis.

No término deste trabalho gostaria de deixar aqui algumas sugestões para futuras investigações:

- Realizar o mesmo trabalho utilizando uma amostra mais significativa de forma a obter resultados que se possam generalizar à população em causa;
- Utilizar amostras mais homogéneas quanto à variável dos hábitos de vida anteriores para que se possa alcançar resultados mais significativos e fiáveis;
- Estudar a variável idade num estudo semelhante para verificar se a mesma tem alguma influência sobre os motivos que os idosos mais valorizam para a prática do boccia;
- Utilizar o mesmo estudo em idosos que pratiquem outra actividade desportiva com regularidade e comparar se os motivos variam de acordo com a prática executada.

9. Bibliografia

Aguda, J.; Costa M. (1999). *Manual sinais vitais: O idoso problemas e realidades*. Coimbra: Formasau.

Appell, H.; Mota, J. (1991). Desporto e envelhecimento. *Horizonte*, 7 (44), 43-46.

Araújo, E. (1997). *Estudo sobre os motivos que levam o deficiente com paralisia cerebral a praticar boccia*. Tese de Licenciatura. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral – Núcleo Regional Norte (2002). *Boccia world championship*. Póvoa de Varzim: Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.

Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral – Núcleo Regional Norte (2005). *Boccia european championships*. Póvoa de Varzim: Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.

Barbosa, R.; Ying, C.; Silva, R.; Santana, E.; Siqueira, C.; Silva, R.; Alencar, A. (1993). Idoso feliz participa sempre. In A. Marques; A. Gaya; J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly*. Proceedings of the 1st conference of EGREPA (European Group for Research into Elderly and Physical Activity) (pp.425-431). Porto: FCDEF. Universidade do Porto

Benedetti, T.; Lopes, M.; Mazo, G. (2001). *Atividade física e o idoso: Concepção gerontológica*. Porto Alegre: Suline.

Bento, J. (1991). *Desporto, saúde, vida. Em defesa do desporto*. Coleção Horizonte da Cultura Física. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. (1995). *O outro lado do desporto*. Porto: Campo das Letras Editores S.A..

Bento, J. (1999). O século do idoso e o papel do desporto. *Humanidades*, 46, 15-23.

Bento, J. (2001). Desporto, corporalidade, saúde, vida. In O. Guedes (Eds.), *Idoso, esporte e atividades físicas* (pp.11-25). Brasil: Ideia.

Botelho, A.; Duarte, A. (1999). Relação entre a prática de actividade física e o estado de bem-estar em estudantes adolescentes. *Ludens*, 16 (2), 17-20.

Bouchard, C.; Shephard, R. (1993). Physical activity fitness and health: The model and key concepts. In C. Bouchard; R. Shephard; T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement* (pp.11-20). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Braga, A. (2003). *Motivos para a prática, objectivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso no atletismo: Perspectiva de um grupo de jovens atletas vs. perspectivas percebidas pelos seus pais e treinadores*. Tese de Licenciatura. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Brito, A. (1993). Psicologia, idosos e exercício. In A. Marques; A. Gaya; J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly*. Proceedings of the 1st conference of EGREPA (European Group for Research into Elderly and Physical Activity) (pp.102-116). Porto: FCDEF. Universidade do Porto

Brito, A. (1994a). Psicologia do desporto: Noções gerais. *Horizonte*, 10 (59), 173-178.

Brito, A. (1994b). *Psicologia do desporto*. Lisboa: Edições Omniserviço.

Brochado, M. (2001). *Classificação no Boccia: Dúvidas e controvérsias*. Tese de Mestrado. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Carvalho, J.; Mota, J. (2002). *A actividade física na terceira idade: Justificação e prática*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Chiavenato, I. (1992). *Recursos Humanos* (2ª ed.). São Paulo: Editora Atlas.

Costa, C.; Diniz, J.; Pereira, P. (1998). A motivação dos alunos para a educação física: A sua influência no comportamento nas aulas. *Horizonte*, 15 (86), 7-15.

Costa, V.; Hildebrandt, R. (1991). O desporto em idade avançada. *Horizonte*, 7 (43), 19-22.

Cruz, J. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In J. Cruz; M. Viana (Eds.), *Manual de psicologia do desporto* (pp.305-329). Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cratty, B. (1983). *Psicologia no esporte* (2ª ed.). Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil.

Dantas, E. (1999). Aspectos motivacionais para a prática de actividades físicas por gerontes. In A. Marques; A. Gaya; J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly*. Proceedings of the 1st conference of EGREPA (European Group for Research into Elderly and Physical Activity) (pp.518-520). Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Duarte, A. (1999). A motivação para a prática de actividade física no idoso. In J. Mota; J. Carvalho (Eds.), *A qualidade de vida no idoso: O papel da*

actividade física (Actas de Seminário) (pp.84-93). Porto: Gabinete de Desporto Recreação e Tempos Livres. FCDEF. Universidade do Porto.

Fernandes, G. (1999). *Estudos sobre os motivos que levam o idoso a praticar actividade física e seus benefícios*. Tese de Licenciatura. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Fernandes, P.; Ferreira, L. (2005). O jogo. *Boccia sénior*. Cunsult. 3 Janeiro 2006, disponível em www.appc.pt/bocciasenior/O_jogo.htm.

Fernandes, U. (1986). Motivações do jovem para as actividades físicas e desportivas. *Horizonte*, 3 (15), 75-77.

Ferreira, I. (1996). *Importância das actividades físicas para os utentes dos centros de dia da terceira idade*. Tese de Licenciatura. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Fonseca, A. (1993). *Motivação para a prática desportiva*. Relatório apresentado nas provas de aptidão pedagógica e capacidade científica. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Fonseca, A. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Agon*, 1, 49-61.

Fonseca, A. (2000). A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores. In J. Garganta (Eds.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp.155-174). Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Fonseca, A.; Maia, J. (2000). *A Motivação dos jovens para a prática desportiva federada: Um estudo com atletas das regiões centro e norte de Portugal com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto.

Frias, J.; Serpa, S. (1991). Factores de motivação para a actividade gímnic no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. In J. Bento; A. Marques (Eds.), *As ciências do desporto e a prática desportiva*. Actas do II congresso de educação física dos países de língua portuguesa. 1º vol. Desporto na escola. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Gabinete de Desporto de Recreação e Tempos Livres (1999). *A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física* (Resumos). Porto: Gabinete de Desporto Recreação e Tempos Livres. FCDEF. Universidade do Porto.

Garcia, R. (1999). O idoso na sociedade contemporânea. In J. Mota; J. Carvalho (Eds.), *A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física* (Actas de Seminário) (pp.74-83). Porto: Gabinete de Desporto Recreação e Tempos Livres. FCDEF. Universidade do Porto.

Gaya, A.; Marques, A. (1993). Actividade física e saúde na 3ª idade: Perfil das comunicações apresentadas à 1ª conferência da EGREPA. In A. Marques; A. Gaya; J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly*. Proceedings of the 1st conference of EGREPA (European Group for Research into Elderly and Physical Activity) (pp.29-56). Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Gill, D.; Gross, J.; Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

Guedes, R. (2001). Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In O. Guedes (Eds.), *Idoso, esporte e atividades físicas* (pp.129-153). Brasil: Ideia.

Heikkinen, R. (2003). *O papel da atividade física no envelhecimento saudável*. Florianópolis: UFSC.

Junior, A. (1999). Idosos em movimento – mantendo a autonomia: Um projecto para promover a saúde e a qualidade de vida através de actividades físicas. In J. Mota; J. Carvalho (Eds.), *A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física* (Actas de Seminário) (pp.36-49). Porto: Gabinete de Desporto Recreação e Tempos Livres. FCDEF. Universidade do Porto.

Lacoste, F. (1994). Viactive: Um programa de actividade física para a 3ª idade. In A. Marques; A. Gaya; J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly*. Proceedings of the 1st conference of EGREPA (European Group for Research into Elderly and Physical Activity) (pp. 486-491). Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Llano, M.; Manz M.; Oliveira S. (2002). *Guia prático para envelhecer na terceira idade: Para envelhecer saudavelmente*. São Paulo: Manz.

Manz, M. (1999). *A motivação do idoso para a manutenção na prática regular do exercício físico*. Tese de Mestrado. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Marques, A. (1999). A actividade física na 3ª idade. In J. Mota; J. Carvalho (Eds.), *A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física* (Actas de Seminário) (pp.11-19). Porto: Gabinete de Desporto Recreação e Tempos Livres. FCDEF. Universidade do Porto.

Marta, L. (1998). *Boccia: Estudo-piloto sobre o estado de conhecimento na modalidade*. Tese de Mestrado. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Matsudo S.; Matsudo V. (1992). Prescrição e benefícios da actividade física na terceira idade. *Horizonte*, 6 (54), 221-228.

Matsudo, S. (1997). Envelhecimento e actividade física. In A. Junior (Eds.), *Actividades físicas para a terceira idade* (pp. 23-38). Brasília: Sesidn.

Monteiro, M.; Santos, M. (1999). *Psicologia*. Lisboa: Porto Editora.

Mota, J. (1997). *A actividade física no lazer: Reflexões sobre a prática*. Lisboa: Horizonte, LDA.

Mota, J. (1993). A educação da saúde: As crianças do séc. XX os idosos do séc. XXI. *Horizonte*, 10 (58), 143-146.

Neto, C. (1994). A criança e a actividade desportiva. *Horizonte*, 10 (60), 203-206.

Norman, K. (1995). *Exercise programming for older adults*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Novais, M.; Fonseca, A. (1997). O que leva as pessoas à actividade física em *Health Clubs*?. In *I encontro internacional da psicologia aplicada ao desporto e à actividade física* (pp. 373-380). Braga: Universidade do Minho.

Nunes, M. (1995). Motivação para a prática desportiva. *Horizonte*, 12 (67), 13-17.

Okuma, S. (1997). Dimensões psicológicas do envelhecimento e atividade física. In A. Junior (Eds.), *Atividades físicas para a terceira idade* (pp. 39-44). Brasília: Sesidn.

Pereira, G. (1993). Idosos em movimento: Mantendo a autonomia. O reconhecimento do talento. In A. Marques; A. Gaya; J. Constantino (Eds.), *Physical activity and health in the elderly*. Proceedings of the 1st conference of EGREPA (European Group for Research into Elderly and Physical Activity) (pp.29-56). Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Puggaard, L. (1999). The impact of regular training on functional ability and physical capacity in elderly danish women. In J. Mota; J. Carvalho (Eds.), *A qualidade de vi da no idoso: O papel da actividade física* (Actas de Seminário) (pp.50-53). Porto: Gabinete de Desporto Recreação e Tempos Livres. FCDEF. Universidade do Porto.

Ramilo, M. (1991). Por uma política de lazer e bem-estar. *Horizonte*, 7 (42), 210-211.

Rauchbach, R. (2001). *A atividade para a 3ª idade, envelhecimento ativo: Uma proposta para a vida* (2ªed.). s.l.: Londrina.

Reis, J. (2000). *Orientações motivacionais no boccia: Um estudo com atletas de competição*. Tese de Mestrado. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Safons, M. (1999). Algumas considerações sobre envelhecimento e actividade física. *Humanidades*, 46, 25-33.

Serpa, S.; Brito A.; Alves J. (1996). *Psicologia do desporto: Manual do terinador*. 1º vol. Lisboa: Edições Psicospport.

Silva, A. (1992). *Desporto para deficientes*. Porto: Câmara Municipal do Porto.

Spirduso, W. (1994). Physical dimensions of aging: Retrospections and visions for the future. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2, 233-242.

Spirduso, W. (1995). *Physical dimensions of aging*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Teixeira, P. (1998). *Estudos dos motivos dos idosos para a prática de actividade física regular*. Tese de Licenciatura. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Toniolo, K. (2001). *A motivação para prática regular do exercício físico e/ou atividade desportiva em idosos na cidade do Recife*. Tese de Mestrado. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Tulha, H. (2001). *A análise da equitação adaptada em Portugal, 2001*. Tese de Licenciatura. Porto: FCDEF. Universidade do Porto.

Veríssimo, M. (1999). Exercício físico nos idosos. In J. Aguda; M. Costa (Eds.), *Manual sinais vitais: O idoso problemas e realidades* (pp.115-127). Coimbra: Formasau.

Zambrana, M. (1991). O desporto na 3ª idade. *Horizonte*, 8 (45): Dossier.

Zambrana, M. (1992). *O desporto na 3ª idade*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Zambrana, M.; Rodrigues, J. (1992). *Deporte y edad, hacia una población más sana*. Madrid: Campomanes Livros, S.L.

Anexo

Exmo(a) Sr. Director(a)
Do Centro (...)

Eu, Cátia Rodrigues, aluna do 5º ano da Licenciatura em Desporto e Educação Física na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, encontro-me a desenvolver um estudo, acerca dos motivos que levam o idoso a praticar bccia.

Para a concretização deste estudo, gostaria de pedir a vossa colaboração, permitindo-me a realização de questionários/entrevistas aos vossos utentes que pratiquem esta modalidade há pelo menos 6 meses, no sentido de proceder à recolha das suas opiniões face à temática em estudo.

Os questionários serão fornecidos por mim, no entanto, em casos especiais, tais como dificuldades de visão, analfabetismo ou outros que impeçam a sua realização, o questionário passará a ser uma entrevista que será realizada por mim.

Espero ansiosamente uma resposta a esta solicitação, evidenciando qual a disponibilidade em realizar as entrevistas e confirmando o número de atletas disponíveis.

Desde já grata pela vossa atenção,

Subscrevo-me, com a mais elevada consideração.

(Telefone/telemóvel: 225366459/934206644)

Porto, 30 de Dezembro de 2005

Estudo dos Motivos que Levam o Idoso a Praticar Boccia

Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Reeducação e Reabilitação, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Orientador: Prof. Doutora Cláudia Dias
Co-orientador: Mestre Luís Ferreira

Cátia Rodrigues

Porto, 2006