

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

**GABRIEL DE OLIVEIRA MARQUES**

**IMPACTO DA PRÁTICA DO TÊNIS DE CAMPO NA QUALIDADE DE  
VIDA DE IDOSOS PRATICANTES: uma revisão integrativa**

RECIFE

2023

GABRIEL DE OLIVEIRA MARQUES

**IMPACTO DA PRÁTICA DO TÊNIS DE CAMPO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES: uma revisão integrativa**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO DO CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO COMO REQUISITO PARA A OBTENÇÃO DO TÍTULO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

Orientador: Prof. Dr. Vilde Gomes De Menezes

RECIFE

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Marques, Gabriel de Oliveira.

Impacto da prática do tênis de campo na qualidade de vida de idosos praticantes: uma revisão integrativa / Gabriel de Oliveira Marques. - Recife, 2023.

25 p. : il., tab.

Orientador(a): Vilde Gomes de Menezes

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2023.

1. Tênis de Campo. 2. Envelhecimento saudável. 3. Qualidade de vida. 4. Idosos. I. Menezes, Vilde Gomes de. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

Gabriel de Oliveira Marques

**IMPACTO DA PRÁTICA DO TÊNIS DE CAMPO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES: uma revisão integrativa**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO DO CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO COMO REQUISITO PARA A OBTENÇÃO DO TÍTULO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

Aprovado em: 28 de setembro de 2023

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Dr. Vilde Gomes De Menezes (Orientador)

Universidade Federal de Pernambuco

Raul Antônio de Lemos Bernardo

Universidade Federal de Pernambuco

Antônio Vinícius Neves Barbosa

Universidade Federal de Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, pela minha saúde e por me ajudar a passar de maneira tranquila e engrandecedora por todas as etapas da graduação.

Aos meus pais Avanilde Nogueira e André Marques e a minha irmã Luiza, por sempre acreditarem no meu potencial e me incentivarem a continuar trilhando minha jornada acadêmica, independente das adversidades.

Aos amigos e parentes que se fizeram presentes durante a jornada do processo de formação acadêmica, engrandecendo as vivências e tornando tudo mais leve.

Agradeço em especial a minha companheira Jenny Ribeiro, por todo amor, carinho e apoio em todos os momentos vividos desde a nossa união.

Agradeço também a todo corpo da UFPE, incluindo docentes, servidores e auxiliares que de diferentes maneira contribuíram para a minha formação.

Agradeço ao professor Vilde Gomes de Meneses, pelo direcionamento e respeito.

## RESUMO

O Tênis de Campo, como modalidade esportiva, tem conquistado reconhecimento devido aos seus benefícios físicos, sociais e psicológicos. Este estudo tem como objetivo principal conduzir uma revisão integrativa abrangente das pesquisas existentes sobre o impacto da prática regular do Tênis de Campo na qualidade de vida de idosos que o praticam. A revisão integrativa é uma abordagem de pesquisa que possibilita a análise de estudos diversos, agregando evidências e conclusões para uma compreensão mais completa. A metodologia envolveu a busca por estudos pertinentes nas bases de dados Periódicos Capes, Pubmed e Google Acadêmico, utilizando descritores específicos. A seleção dos trabalhos seguiu critérios de inclusão e exclusão, considerando o público-alvo, idioma e relevância para o tema proposto. Inicialmente, foram identificados 1591 estudos, dos quais 1313 foram excluídos por não estarem alinhados com os descritores propostos, resultando em 278 referências. Dessas, 246 foram subsequentemente descartadas. Assim, 32 estudos foram submetidos à leitura integral, e após a aplicação dos critérios de inclusão, 13 referências foram selecionadas. Os resultados obtidos foram agrupados em unidades temáticas: envelhecimento e atividade física, benefícios do esporte para idosos, adaptações necessárias no Tênis para idosos, desafios e motivação de idosos na prática do Tênis, bem como programas e iniciativas de promoção do esporte para essa faixa etária. Como conclusão, evidencia-se que a prática do Tênis de Campo por idosos pode proporcionar um impacto positivo na qualidade de vida, desde que sejam observados fatores como a presença de profissionais qualificados, medidas preventivas de lesões, adaptações apropriadas e investimentos em infraestrutura para a prática. A incorporação de atividades esportivas, como o Tênis de Campo, assume um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar durante o processo de envelhecimento, contribuindo para uma vida mais ativa e satisfatória para os idosos.

**Palavras-chave:** Tênis de Campo; Envelhecimento saudável; Qualidade de vida; Idosos.

## ABSTRACT

Tennis, as a sport, has gained recognition due to its physical, social, and psychological benefits. This study aims to conduct a comprehensive integrative review of existing research on the impact of regular tennis practice on the quality of life of elderly individuals who engage in it. Integrative review is a research approach that enables the analysis of diverse studies, synthesizing evidence and conclusions for a more comprehensive understanding. The methodology involved searching for relevant studies in the Periódicos Capes, PubMed, and Google Scholar databases using specific keywords. The selection of articles followed inclusion and exclusion criteria, considering the target audience, language, and relevance to the proposed topic. Initially, 1591 studies were identified, of which 1313 were excluded as they did not align with the proposed keywords, resulting in 278 references. Of these, 246 were subsequently discarded. Therefore, 32 studies underwent full-text reading, and after applying the inclusion criteria, 13 references were selected. The obtained results were grouped into thematic units: aging and physical activity, benefits of sports for the elderly, necessary adaptations in tennis for the elderly, challenges and motivation of the elderly in tennis practice, as well as programs and initiatives for promoting sports in this age group. In conclusion, it is evident that the practice of tennis by elderly individuals can have a positive impact on their quality of life, provided that factors such as the presence of qualified professionals, preventive measures against injuries, appropriate adaptations, and investments in infrastructure for practice are taken into account. The inclusion of sports activities, such as tennis, plays a fundamental role in promoting health and well-being during the aging process, contributing to a more active and satisfying life for the elderly.

**Keywords:** Tennis; Healthy Aging; Quality of Life; Elderly.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	11
2.1 Objetivo Geral.....	11
2.2 Objetivos Específicos.....	11
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	12
3.1 Caracterização do estudo .....	12
3.2 Busca da literatura.....	12
3.3 Seleção dos estudos .....	12
<b>4 RESULTADOS</b> .....	14
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	18
5.1 Envelhecimento e atividade física.....	19
5.2 Benefícios do esporte para idosos .....	19
5.3 Adaptações para idosos no tênis de campo .....	19
5.4 Desafios e motivação de idosos no tênis de campo .....	20
5.5 Programas e iniciativas de promoção do esporte para idosos .....	21
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	23
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com informações fornecidas pelo IBGE, o Brasil está passando por uma significativa transformação em seu perfil demográfico, com uma notável tendência ao envelhecimento da população. Isso reflete no aumento constante do número de idosos, definidos como indivíduos com 60 anos de idade ou mais, conforme a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1999 (NOVILLO; CARDOSO, 2016). Projeções indicam que nos próximos 20 anos, o país experimentará um expressivo crescimento no contingente de idosos, de modo que, até 2030, o Brasil estará entre as seis nações do mundo com o maior número absoluto de idosos (MARCOLIN, 2022).

O envelhecimento da população traz consigo desafios e oportunidades para a sociedade contemporânea (TEIXEIRA; ZANON, 2018). O aumento da expectativa de vida, acompanhado pelo envelhecimento da população, exige uma abordagem abrangente e multidisciplinar para promover a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos (DE ALMEIDA et al., 2018). Nesse contexto, a prática de atividades físicas surge como um fator-chave na busca por um envelhecimento saudável e ativo.

O Tênis de Campo, além de ser um esporte que vem ganhando popularidade entre pessoas de todas as idades, oferece uma série de benefícios que o tornam particularmente relevante para os idosos. A prática regular do Tênis de Campo não apenas promove o condicionamento físico, mas também estimula a sociabilidade, a concentração e o senso de competição, que são considerados elementos fundamentais para a qualidade de vida dos idosos (RODRIGUES; IMPOLCETTO, 2023).

As características que definem o Tênis como esporte advém de elementos culturais antropológicos baseados em movimentação corporal tidos como importantes componentes na prática, sendo seus elementos cada vez mais atualizados e adaptados às circunstâncias de seus praticantes. A evolução desses elementos é claramente observada a níveis de idade e experiência com modalidades tanto individuais quanto coletivas, que quando usadas de forma coerente, auxiliam no desenvolvimento esportivo (STUCCHI, 2004). Os praticantes de Tênis permanecem jogando por muitos anos, mostrando uma boa aderência. No Tênis é possível selecionar um parceiro com quem jogar num nível de esforço completamente apropriado à sua idade, característica considerada importante ao tratar da população idosa.

Devido às suas características que envolvem esforços anaeróbios, os praticantes de Tênis têm a oportunidade de desenvolver e fortalecer sua musculatura. Como resultado, a prática contínua desse esporte pode contribuir para retardar limitações comumente observadas com o avanço da idade. Estudos revelam que, ao alcançar a oitava década de vida, indivíduos de ambos os sexos podem experimentar perdas de até 40% de massa magra (ANJOS, 2010).

Atualmente, há iniciativas voltadas para a compreensão de aspectos esportivos associados à prática do Tênis. Contudo, essas investigações estão predominantemente direcionadas à motivação de atletas, resultando em uma notável lacuna acerca da motivação para a prática recreacional do tênis de campo por parte de determinados públicos-alvo, como os idosos. Além disso, aspectos essenciais como: as barreiras enfrentadas, as adaptações requeridas e os fatores que facilitam a participação nessa modalidade esportiva, permanecem substancialmente subexplorados (ROSA JÚNIOR, 2013).

Na literatura disponível, é citado que são poucos registros que destacam a incorporação de diferentes atividades físicas, tais como o Tênis de Campo, como a principal forma de exercício da população idosa. Esta modalidade, mesmo demonstrando ser particularmente envolvente sobretudo devido aos desafios e à interação social que proporciona, ainda é vista como elitista e inacessível para uma grande parte da população.

Desta forma, a presente revisão integrativa busca consolidar por meio da análise crítica e síntese de estudos previamente realizados, o conhecimento existente sobre o impacto do Tênis de Campo na qualidade de vida dos idosos, fornecendo subsídios para a tomada de decisões, tanto por parte dos profissionais de saúde quanto dos próprios idosos que buscam uma vida mais saudável e ativa na terceira idade.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Por intermédio de uma revisão integrativa de literatura, verificar o impacto da prática do Tênis de Campo na qualidade de vida de idosos praticantes.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Analisar qual o impacto da prática do tênis de campo na saúde física dos idosos, incluindo parâmetros como força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade e equilíbrio;
- Identificar os possíveis efeitos da prática do tênis de campo na saúde mental e emocional dos idosos;
- Investigar as preferências, adaptações necessárias, motivações e barreiras vistas pela população idosa para a prática do tênis de campo;
- Avaliar o desenvolvimento de programas e iniciativas de promoção e inclusão do Tênis de Campo para idosos praticantes.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização do estudo**

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa, pois pretende analisar, reunir e sintetizar de forma abrangente as evidências disponíveis no campo de estudo que aborda a prática do Tênis de Campo por indivíduos idosos. A pesquisa tem como delineamento a busca por integrar informações de diversas fontes, incluindo artigos científicos, teses, dissertações e relatórios, visando assim proporcionar uma visão mais completa e abrangente do estado atual do conhecimento acerca do tema (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

#### **3.2 Busca bibliográfica**

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas Periódicos Capes, Pubmed e Google Acadêmico. Além das bases de dados, as referências dos trabalhos selecionados que se mostraram relevantes quanto ao tema também foram analisadas. Foram contemplados publicações feitas até o ano de 2023.

As palavras-chaves utilizadas foram: (TÊNIS DE CAMPO; QUALIDADE DE VIDA; IDOSOS), (TENNIS; QUALITY OF LIFE; ELDERLY) e (TENNIS; QUALITY OF LIFE; SENIOR). Os critérios de elegibilidade foram a princípio a leitura dos títulos e resumos, e ao se enquadrar no tema, foram realizadas as leituras na íntegra do trabalho completo.

#### **3.3 Seleção e critérios**

Foram contemplados na pesquisa estudos que abordaram de forma direta ou indiretamente tópicos referentes à qualidade de vida de idosos praticantes do Tênis de Campo.

Foram incluídos estudos atendendo aos seguintes critérios de inclusão: I) disponível em língua portuguesa ou inglesa; II) publicações disponíveis na íntegra e classificadas como artigos científicos, monografias, teses, dissertações ou relatórios técnicos; III) trabalhos que apresentaram população-alvo exclusivamente idosa e praticantes ou ex-praticantes da

modalidade Tênis de Campo. Foram adotados os seguintes critérios de exclusão: I) estudos com atletas de alto nível; II) estudos com população não idosa; III) ausência de informações pertinentes de interesse acerca do tema; IV) estudos duplicados.

Tabela 1. Critérios de inclusão utilizados para seleção dos trabalhos

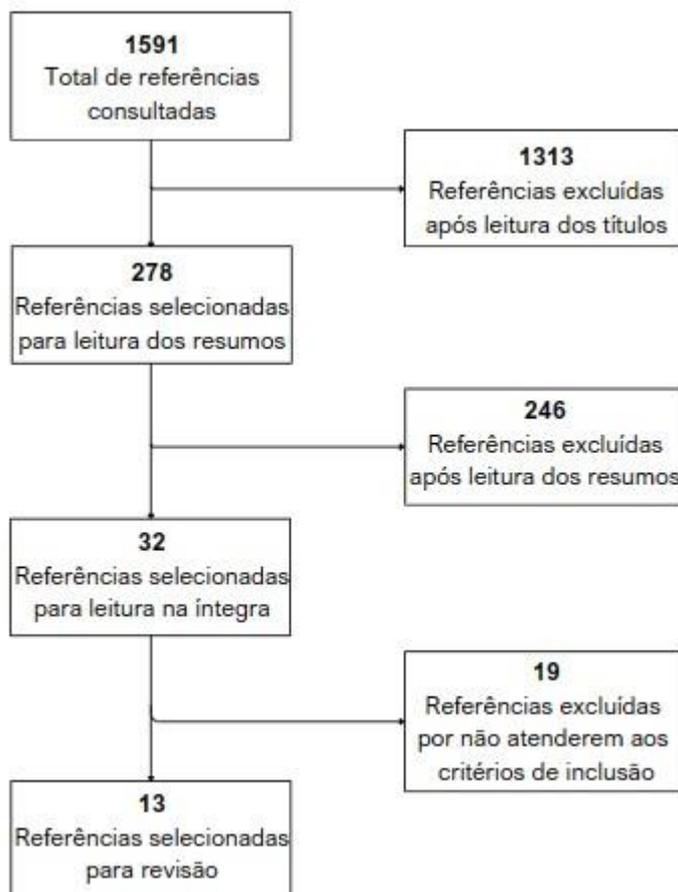
<b>Critérios</b>	<b>Inclusão</b>
Idioma	Portugues ou Ingles
População	Idosos ( $\geq 60$ anos)
Caracterização do estudo	Artigos científicos, teses, dissertações, monografias, capítulos de livros e relatórios técnicos
Disponibilidade	Textos completos e gratuitos

#### 4 RESULTADOS

Foram identificados inicialmente 1591 estudos para esta revisão, dos quais, a partir da leitura de seus títulos, 1313 estudos foram excluídos por não apresentarem nenhum dos descritores do assunto proposto, restando assim 278 referências. Por não constarem em seus resumos informações, objetivos e abordagens condizentes com o tema, 246 referências também foram excluídas. Portanto, 32 trabalhos foram selecionados para leitura na íntegra, e após a exclusão de 19 estudos por não atenderem aos critérios de inclusão pré-determinados, 13 referências resultantes foram selecionadas para a revisão integrativa final.

A Figura 1 apresenta o fluxograma descrevendo o processo de busca para definição da amostra e seleção final dos estudos.

Figura 1. Fluxograma do processo de busca, análise e seleção das referências relacionadas ao tema: Impacto da prática do Tênis de Campo na qualidade de vida de idosos praticantes.



A Tabela 2 apresenta os estudos incluídos na revisão quanto à relação entre qualidade de vida de idosos e a prática do Tênis de Campo, apresentando os pontos discursivos principais de cada artigo selecionados durante a busca.

Tabela 2. Detalhamento dos trabalhos incluídos na pesquisa relacionados à qualidade de vida de idosos quanto à prática do Tênis de Campo

<b>Referências</b>	<b>Caracterização do estudo</b>	<b>Temática e abordagem</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Conclusões</b>
(ANJOS, 2010)	Monografia	Qualidade de vida	Avaliar a composição corporal e a capacidade aeróbia em idosos praticantes e não praticantes de tênis.	Conclui-se que apesar das variáveis analisadas não apresentarem diferenças significativas entre os grupos, diferenças percentuais importantes foram percebidas.
(BLANKE; SILVA, 2015)	Artigo científico	Lesões esportivas	Verificar o perfil sociodemográfico e a frequência de lesões musculoesqueléticas em idosos praticantes de atividades desportivas a nível competitivo e não competitivo na cidade de Pelotas-RS.	Constatou-se que a presença de lesões em indivíduos idosos praticantes de desportos é relevante, mesmo entre aqueles que o realizam de forma não competitiva.
(CASTRO, 2012)	Artigo científico	Motivação esportiva	Analisar os fatores motivacionais que influenciaram na adesão e permanência de idosos em programas regulares de tênis.	Conclui-se que o tênis oferece condições de alcançar os objetivos de aderência e permanência de idosos. Trabalha o corpo como um todo, condição indispensável para usufruir dos benefícios para a saúde
(CORPUS et al., 2018)	Capítulo de livro	Lesões esportivas	Discutir conceitos atuais sobre a progressão da osteoartrite no ombro do tenista sênior, considerações biomecânicas, técnicas de diagnóstico e métodos atuais para tratar esta condição.	Conclui-se que as opções de tratamento incluem manejo não operatório e operatório. Com um tratamento eficaz, os atletas seniores conseguem regressar à prática do tênis.
(DEHNHARDT, 2012)	Monografia	Capacidades físicas	Comparar o nível da capacidade física de indivíduos idosos com idade entre 60 e 80 anos praticantes ou não, com o intuito de estabelecer a relação da prática de Tênis com a manutenção dessas aptidões.	Constatou-se que prática esportiva do tênis colaborou para os bons resultados encontrados. A manutenção do equilíbrio e da agilidade proporcionada pode reduzir o risco de desenvolvimento de uma incapacidade física, promovendo a qualidade de vida dessa população.

Tabela 2. Detalhamento dos trabalhos incluídos na pesquisa relacionados à qualidade de vida de idosos quanto à prática do Tênis de Campo

(JUCHEM; DA SILVA; DA SILVA, 2016)	Artigo científico: relato de experiência	Iniciativa de Promoção ao Esporte	Averiguar o desenvolvimento do Programa Vida Ativa em prol do ensino da prática do Tênis	Concluiu-se que a inserção do projeto promoveu a prática do Tênis, que contribuiu para a melhora nos deslocamentos, redução de dores articulares e melhora na autoestima dos idosos praticantes.
(LIM; SHIN, 2016)	Artigo científico	Capacidades físicas	Investigar os efeitos do exercício de resistência vibratória em pacientes com cotovelo de tenista em força, amplitude de movimento, função, dor e qualidade de vida.	A combinação de VRE com termoterapia e eletroterapia parece ser mais eficaz na melhoria da força de extensão do punho, ADM, função do cotovelo e qualidade de vida em pacientes com cotovelo de tenista.
(MIYAKE et al., 2010)	Artigo científico	Benefício esportivo	Investigar os efeitos na saúde de idosas praticantes de tênis por 30 anos.	Conclui-se que jogar tênis por 30 anos tem efeitos benéficos na composição óssea, no equilíbrio e na saúde mental até a velhice. A prática de esportes como o tênis pode contribuir para um estilo de vida saudável.
(ROSA JÚNIOR, 2013)	Dissertação	Iniciativa de Promoção ao Esporte	Avaliar os efeitos de um programa de tênis de campo adaptado para prevenção de doenças cardiovasculares em indivíduos sedentários e com acúmulo de fatores de risco.	Conclui-se que o programa adaptado de tênis de campo foi efetivo na melhora de parâmetros relacionados ao risco de morte por doenças cardiovasculares.
(SANCHOTENE, 2019)	Dissertação	Motivação esportiva	Identificar os fatores motivacionais, as barreiras e os facilitadores percebidos para a prática recreacional do tênis de campo em adultos de Uruguaiana, RS.	Conclui-se que saúde foi o principal fator motivacional em toda a amostra. A barreira percebida mais importante para a prática recreacional do tênis de campo pelos participantes do estudo foi a “falta de tempo”.
(SEFEROĞLU et al., 2013)	Artigo científico	Qualidade de vida	Investigar a relação entre as aquisições de habilidades no tênis e a qualidade do sono, qualidade de vida e nível de depressão.	Constatou-se que a qualidade do sono e a qualidade de vida afetam-se mutuamente.
(SILVA; MARINS; SPIEKER, 2014)	Artigo científico	Atividade física	Descrever a prática atual de tênis de campo e outras atividades físicas em idosos.	Concluiu-se que a prática do tênis de campo em idosos na cidade de Pelotas é majoritariamente masculina e de indivíduos com escolaridade elevada. O tênis de campo pode ser uma ótima alternativa de AF para o indivíduo idoso.

Tabela 2. Detalhamento dos trabalhos incluídos na pesquisa relacionados à qualidade de vida de idosos quanto à prática do Tênis de Campo

(STUCCHI, 2004)	Artigo científico: revisão pessoal histórica	Qualidade de vida	Pontuar o Tênis de Campo como elemento do desenvolvimento com suas modalidades como conteúdos culturais - individual e coletivo - intervindo na valorização do tempo livre junto à transformação do trabalho industrial e o aumento dos serviços.	A responsabilidade com o desenvolvimento e manutenção, como também a transformação que a prática do jogo de tênis vem necessitando, a favor de sua facilitação em benefício da população nas várias dimensões sociais, certamente, recai sobre estruturas físicas e humanas competentes.
-----------------	--	-------------------	---	--

Os estudos em sua totalidade apresentaram metodologias que obtiveram como base: testes experimentais diretos ou indiretos de saúde e capacidade física (n=5), análises descritivas com questionário instrumentativo contendo questões econômicas, sociodemográficas, métricas corporais, nutricionais e comportamentais dos participantes (n=4), prática direta e observacional a nível de relato de experiência individual ou grupal (n=3) e análise discursiva através de conceitos do esporte e programas de incentivo na atualidade (n=1).

As temáticas abordadas e discutidas em cada trabalho incluíram: Qualidade de vida (n=3), Lesões esportivas (n=2), Motivação esportiva (n=2), Capacidades físicas (n=2), Iniciativa de Promoção ao Esporte (n=2), Benefício esportivo (n=1) e Atividade física (n=1).

As referências selecionadas trazem em sua totalidade a utilização do Tênis de Campo como variável utilizada na descrição dos objetivos e, conseqüentemente, nas conclusões apresentadas. As conclusões abordam a prática do esporte como significativa quando referente às temáticas em resultados específicos de saúde física (equilíbrio, condições cardiorespiratórias, força, mobilidade articular), mental (autoestima, recreacional, antidepressiva), preventiva (contra os riscos de incapacidades físicas, sedentarismo) e social.

## 5 DISCUSSÃO

A discussão acerca do Tênis de Campo quanto às referências selecionadas apresenta variáveis comuns, representadas pelas seguintes unidades temáticas: Envelhecimento e atividade física, Benefícios do esporte para idosos, Adaptações para Idosos no Tênis, Desafios e Motivação de idosos no Tênis e Programas e Iniciativas de Promoção do Esporte para Idosos.

### 5.1 Envelhecimento e atividade física

O processo de envelhecimento da população brasileira ocorre de maneira gradual, provocando importantes mudanças biológicas e socioambientais na vida das pessoas. Além de estar associado a uma maior expectativa de vida, Blanke e Silva (2015) destacam que a prática regular de atividade física tem se mostrado uma medida preventiva eficaz contra o surgimento de doenças degenerativas relacionadas ao envelhecimento. Adicionalmente, a atividade física também pode ter um impacto positivo na superação de limitações funcionais decorrentes da perda de força muscular, amplitude de movimento reduzida e desafios na motricidade (PONTES-BARROS et al., 2010).

As diretrizes internacionais recomendam que adultos com mais de 60 anos realizem atividades físicas de intensidade moderada por 30 minutos, cinco vezes por semana, ou atividades de alta intensidade por 20 minutos, três vezes por semana (com a possibilidade de combinar ambas para atender a essas recomendações), além de exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana (NELSON et al., 2007).

Anjos (2010) observa que a prática regular de esportes tem o potencial de retardar a diminuição do condicionamento funcional em idosos, proporcionando autonomia e melhor qualidade de vida por um período prolongado. O Tênis de Campo surge como uma alternativa viável para promover um envelhecimento saudável, uma vez que esse esporte contribui para o desenvolvimento de diversas capacidades físicas e ajuda na prevenção de doenças crônicas degenerativas (PLUIM et al., 2007).

Considerando que o Tênis de Campo envolve esforços intermitentes de alta e moderada intensidade, e levando em consideração a frequência de prática dos idosos incluídos na amostra, Silva e colaboradores (2014) constataram que a maioria dos idosos praticantes

analisados em seu estudo se adequa parcialmente às recomendações e visam uma melhor qualidade de vida durante o processo de envelhecimento saudável por meio da prática da modalidade.

## 5.2 Benefícios do esporte para idosos

Os benefícios da prática regular de atividade física são amplamente documentados na literatura e englobam melhorias em diversos aspectos, incluindo o controle do peso, a pressão arterial em repouso, os níveis de lipídios no sangue, além da qualidade de vida (como por exemplo, a qualidade do sono) e do bem-estar (ROSA JÚNIOR, 2013; SEFEROĞLU et al., 2013).

Dentre os estudos que destacam os efeitos positivos da prática do Tênis de Campo em idosos, observou-se que 93,8% dos participantes analisados concluíram que essa modalidade esportiva melhora a saúde geral. Além disso, 56,2% dos participantes relataram benefícios para a saúde mental, enquanto 43,7% apontaram a socialização como um dos benefícios significativos (SILVA; MARINS; SPIEKER, 2014) . É importante ressaltar que a prática prolongada desse esporte pode proporcionar não apenas melhorias físicas, mas também consideráveis benefícios psicológicos, como mencionado por Miyake e colaboradores (2010).

O Tênis de Campo tem se destacado como uma atividade amplamente praticada com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida de seus adeptos. Diversos estudos têm demonstrado melhorias significativas em várias áreas, como o aumento da aptidão aeróbica, a promoção de um perfil lipídico favorável, a redução dos riscos cardiovasculares, a diminuição do percentual de gordura corporal e o aumento da densidade mineral óssea (ANJOS, 2010; DEHNHARDT, 2012; LIM; SHIN, 2016).

## 5.3 Adaptações para Idosos no Tênis

Identificar os esportes mais praticados e as situações específicas em que as lesões ocorrem com maior frequência é de suma importância para o desenvolvimento de adaptações como estratégias eficazes de prevenção de lesões em idosos (BLANKE; SILVA, 2015). Corpus (2018) enfatiza que, embora a prática do Tênis de Campo ofereça inúmeros benefícios à saúde, é fundamental reconhecer que ela também pode acarretar lesões esportivas, um

desdobramento indesejado do ambiente esportivo, sendo assim o estudo de adaptações extremamente necessário para aplicação da modalidade em grupos como o público idoso.

De acordo com Silva et al. (2014), as lesões mais comuns entre os praticantes idosos de Tênis de Campo incluem a tendinite (57,9%), a entorse e a distensão/estiramento (com 15,8% cada uma) e a luxação (10,5%). O mesmo autor ressalta que, apesar de o Tênis de Campo ser um esporte geralmente associado a baixas taxas de lesões, essas lesões tendem a ocorrer com maior frequência em indivíduos de faixa etária mais avançada. No entanto, a aplicação de técnicas adaptativas de movimento adequadas e o fortalecimento muscular de regiões específicas podem desempenhar um papel importante na prevenção das lesões mais comuns.

#### 5.4 **Desafios e Motivação de idosos no Tênis**

À medida que o tempo de prática de uma atividade aumenta, os motivos para continuar essa prática podem se tornar mais evidentes, uma vez que as necessidades de manutenção se acumulam e ganham maior relevância com o passar do tempo. Para explorar os diversos fatores que influenciam as pessoas a iniciar, persistir ou abandonar a prática do Tênis de Campo, Castro (2012) recorreu à teoria da autodeterminação. Essa teoria postula que três forças motivacionais distintas podem influenciar, em diferentes graus: Motivação Intrínseca (determinada por fatores pessoais), Motivação Extrínseca (principalmente determinada por fatores situacionais externos) e Amotivação (a ausência de motivação relacionada a uma atividade específica).

No que diz respeito aos motivos que levam os idosos a começar a praticar tênis de campo, os estudos selecionados indicam que o lazer e convites de amigos são os principais incentivos. Silva e colaboradores (2014) observam que idosos com menor nível de escolaridade podem não ter tido experiências esportivas de iniciação nas aulas de Educação Física, o que pode contribuir para o baixo número de praticantes entre essa população.

Os motivos mais frequentemente mencionados pelos trabalhos selecionados para os idosos continuarem praticando Tênis de Campo incluem a preocupação com a saúde (50%), o interesse pelo esporte (25%) e a oportunidade de fazer novos amigos (25%). Os desafios relatados com mais frequência estão relacionados a cirurgias e problemas de saúde, incluindo hipertensão e osteoporose.

Os desafios que acompanham as mudanças anatomo-fisiológicas associadas ao processo de envelhecimento podem ser uma das razões pelas quais algumas pessoas mais idosas desistem da prática do Tênis de Campo. Nesse contexto, o estudo de Sanchotene (2019) ressalta a importância de ter uma base científica sólida para identificar quais elementos são essenciais para motivar a prática regular de atividades físicas entre esse público de maneira estruturada e adequada.

### **5.5 Programas e Iniciativas de Promoção do Esporte para Idosos**

O processo de envelhecimento humano tem recebido uma atenção crescente por parte de cientistas em todo o mundo, devido ao aumento significativo da população idosa. Esse aumento da população idosa demanda a criação de novas políticas públicas e pesquisas relacionadas a esse contexto. Nos últimos anos, tem havido um foco considerável no desenvolvimento de programas de promoção da saúde para avaliar os efeitos positivos da prática regular de atividades físicas (JUCHEM; DA SILVA; DA SILVA, 2016; ROSA JÚNIOR, 2013)

A maioria dos estudos encontrados na literatura se concentra em atividades aeróbicas tradicionais, como caminhada, corrida ou ciclismo, com poucos programas abordando atividades esportivas, apesar de sua popularidade e aceitação. Nesse contexto, é importante destacar a inclusão de programas e projetos que promovem o esporte, como o Tênis de Campo, com o objetivo de engajar e desenvolver a prática esportiva entre a população idosa.

A responsabilidade pelo desenvolvimento, manutenção e adaptação das práticas do Tênis de Campo em benefício da sociedade em várias dimensões recai sobre recursos físicos e humanos. À medida que os consumidores da prática do Tênis de Campo exigem cada vez mais qualidade nos serviços oferecidos pelas organizações e espaços apropriados para o esporte, é fundamental o aprimoramento contínuo de profissionais especializados, capazes de conceber, desenvolver e oferecer a devida atenção à prática esportiva, especialmente para grupos especiais, como a comunidade idosa (STUCCHI, 2004).

Atualmente, os espaços, equipamentos, torneios e eventos relacionados ao Tênis de Campo ainda estão predominantemente disponíveis apenas para sócios de clubes. Essas

questões demandam investigações para futuros investimentos públicos em níveis nacional, estadual e municipal, com o objetivo de promover o bem-estar da população. Portanto, é recomendável que o Estado apoie cada vez mais a criação de quadras, projetos e a organização de eventos esportivos por meio de programas de promoção e iniciativas esportivas (STUCCHI, 2004).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A revisão integrativa revelou que a prática regular do Tênis de Campo entre idosos praticantes está associada a uma série de benefícios multidimensionais para a qualidade de vida. Esses benefícios incluem melhorias tanto na saúde física quanto do bem-estar mental.

O Tênis de Campo se destacou como uma alternativa viável para idosos, e a atração pela prática do esporte, a oportunidade de fazer novos amigos e a promoção do lazer foram fatores que motivaram os idosos a aderir e continuar na prática.

Embora o Tênis de Campo tenha sido associado a benefícios significativos, a revisão também identificou desafios, especialmente relacionados a lesões. É importante destacar a necessidade de estratégias de prevenção de lesões e adaptações nos programas de Tênis de Campo para atender às necessidades dos idosos. Este trabalho ressalta também a importância de investimentos em infraestrutura esportiva, como quadras de Tênis de Campo, bem como a promoção de programas e eventos esportivos que incentivem a prática entre os idosos.

A prática do Tênis de Campo entre idosos pode ter um impacto positivo na qualidade de vida, desde que sejam considerados fatores como presença de profissionais qualificados, prevenção de lesões, adaptações e investimentos em infraestrutura para a prática. A inclusão de atividades esportivas, como o Tênis de Campo, pode desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar ao longo do envelhecimento, contribuindo para uma vida mais ativa e satisfatória para os idosos.

## REFERÊNCIAS

- ANJOS, A. Composição corporal e capacidade aeróbia em idosos praticantes e não praticantes de tênis. 2010.
- BLANKE, A. O.; SILVA, M. C. Lesões relacionadas ao desporto competitivo e não competitivo em idosos do sexo masculino. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 3, p. 318–326, 30 set. 2015.
- CASTRO, J. F. U. Motivação de idosos à prática regular de tênis em Florianópolis, SC. 2012.
- CORPUS, K. T. et al. Osteoarthritis and the Senior Tennis Player. Em: DI GIACOMO, G.; ELLENBECKER, T. S.; KIBLER, W. B. (Eds.). **Tennis Medicine**. Cham: Springer International Publishing, 2018. p. 249–259.
- DE ALMEIDA, R. A. et al. ENVELHECIMENTO ATIVO PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. 2018.
- DEHNHARDT, R. L. Comparação dos níveis de equilíbrio dinâmico, equilíbrio estático e agilidade de idosos. 2012.
- JUCHEM, L.; DA SILVA, E. B.; DA SILVA, A. S. A prática do tênis no Programa Vida Ativa: relato de experiência. **EXTRAMUROS-Revista de Extensão da UNIVASF**, v. 4, n. 1, p. 27–37, 2016.
- LIM, J.-H.; SHIN, W.-S. Effects of vibration resistance exercise on strength, range of motion, function, pain and quality of life in persons with  
[http://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.14474/ptrs.2016.5.4.163&domain=pdf&date\\_stamp=2016-12-25](http://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.14474/ptrs.2016.5.4.163&domain=pdf&date_stamp=2016-12-25) tennis elbow. 2016.
- MARCOLIN, S. M. DA S. A pessoa idosa no contexto da pandemia da COVID-19: vulnerabilidades se enfrentam com direitos e políticas públicas sociais. 7 jul. 2022.
- MIYAKE, M. et al. Health benefits of playing tennis for 30 years. **Health and Behavior Sciences**, v. 9, n. 1, p. 9–15, 2010.
- NELSON, M. E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1094, 2007.
- NOVILLO, E. A.; CARDOSO, M. D. T. Envelhecimento Ativo: um Grande Desafio. In: Congresso Médico Acadêmico UniFOA. 2016.
- PLUIM, B. M. et al. Health benefits of tennis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 41, n. 11, p. 760–768, 1 nov. 2007.
- PONTES-BARROS, J. F. et al. Avaliação da capacidade funcional de idosos institucionalizados na cidade de Maceió-AL. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 23, n. 2, p. 168–174, 2010.
- RODRIGUES, L. M.; IMPOLCETTO, F. M. Tênis de campo e sport education: análise de uma proposta de ensino. **MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana**, v. 7, n. 2, p. 155–167, 31 ago. 2023.
- ROSA JÚNIOR, F. DA. Efeitos de um programa adaptado de tênis de campo sobre indicadores de risco para doenças cardiovasculares. 2013.

SANCHOTENE, I. J. Barreiras, facilitadores e motivação para a prática recreacional do tênis de campo na cidade de Uruguaiana – RS. 24 jun. 2019.

SEFEROĞLU, F. et al. The Relationship between Tennis Skill Acquisitions with Sleep Quality and Quality of Life. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 3rd World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership. v. 93, p. 1811–1814, 21 out. 2013.

SILVA, M. C.; MARINS, E. F.; SPIEKER, C. V. PRÁTICA DO TÊNIS EM IDOSOS: ESTUDO DESCRITIVO NA CIDADE DE PELOTAS/RS/BRASIL. 2014.

SOUZA, M. T. DE; SILVA, M. D. DA; CARVALHO, R. DE. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102–106, 2010.

STUCCHI, S. O jogo de tênis como uma prática a favor da qualidade de vida no campo do esporte de lazer. **Conexões**, v. 2, n. 1, p. 64–76, 2004.

TEIXEIRA, A. M.; ZANON, S. T. O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL BRASILEIRO: OPORTUNIDADES E DESAFIOS PARA UMA POPULAÇÃO QUE ENVELHECE. In: I Congresso Nacional de Biopolítica e Direitos Humanos. 2018.