

## **OBSERVAÇÃO DE HABILIDADES MOTORAS, QUALIDADES FÍSICAS E CONDUTA SOCIAL DOS PRATICANTES DE GERONTOVOLEIBOL DO CEL COROADO**

Felipe Augusto Tavares Rosas  
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

### **RESUMO**

O propósito deste estudo foi observar e registrar habilidades motoras e qualidades físicas dos praticantes e condutas sociais de praticantes de gerontovoleibol Cel Coroado, como forma de se preparar teórica e praticamente para melhor atender suas características de envelhecimento. Os participantes observados foram entre 20 a 22 adultos, havendo variação de frequência, na faixa etária compreendida entre 45 a 70 anos, frequentando a gerontovoleibol oferecido pelo Centro de esporte e lazer (CEL) do Coroado (bairro), uma unidade de secretaria Municipal de Manaus-Am, as sessões eram dias de 3as. E 5as., iniciando as 8 horas, estendendo-se até 9:30, o total de sessões foram 6 duas para cada item: habilidades motoras, qualidades físicas, e conduta social, foram elaboradas fichas de registro. O pesquisador observador foi o próprio professor ministrante, logo foi uma pesquisa de observação e pesquisa ação, de campo, caráter qualitativo. Teve como resultados relativos as habilidades motoras que os homens apresentam melhor desempenho que as mulheres, mas no geral os movimentos de saque, toque, manchete e cortada apresentam maneiras mais rústicas de execução, e alguns reflexos se manifestam, menos para os que já praticaram o voleibol em idades anteriores. As qualidades físicas parecem suficientes para o jogo, exceto para uma pessoa maior de 70 anos, relativo ao nível de força, a resistência é média, a flexibilidade demonstrada nos fundamentos aparece prejudicada, no sentido da amplitude de movimento de membros superiores e inferiores. Concernente às condutas sociais houve enorme diferença entre as perspectivas femininas e masculinas, sendo as primeiras mais brandas, compreensivas, mais coletivas e os homens mais duros, individuais. Neste sentido chegamos a conclusão que se os participantes concordassem em se dedicar a aprendizagem dos fundamentos lucrariam tanto em sua mecânica e eficácia, ao mesmo tempo em que estariam desenvolvendo as qualidades físicas que se apresentaram com maiores dificuldades e quem sabem atingiriam melhores níveis de aceitação de orientações, das opiniões dos colegas, ou seja conduta social de maior inclusão a aceitação dos colegas.

Palavras Chave: Educação Física Gerontológica, Esportes Gerontológicos Gerontovoleibol, Gerontologia

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to observe and record motor skills and physical qualities of practitioners and social conduct of practitioners gerontovoleibol Cel Crowned as a way to prepare theoretically and practically to better serve their aging characteristics. Participants were observed between 20 and 22 adults , with varying frequency , aged between 45 and 70 years , attending gerontovoleibol offered by the Centre for Sport and Leisure (CEL) Crowned (neighborhood) , a unit of Municipal Manaus - Am , the sessions were days 3rds. E 5th, starting at 8 o'clock, extending until 9:30, total 6 sessions were two each item: motor skills , physical abilities , and social conduct , sheets were prepared registry. O researcher observer was himself teacher, was soon a survey of observation and action research, field,

qualitative. Had the results of motor skills identified that men perform better than women, but overall the movements for drawing, tap, and cut headline feature more rustic ways of implementation, and some reflections manifest, except for those already practiced volleyball at earlier ages. The physical qualities seem enough for the game, except for a person over 70 years on the force level, resistance is average, the flexibility demonstrated in the fundamentals appear prejudiced towards the range of motion of upper and lower limbs. Concerning social behaviors was huge difference between the male and female perspectives, with the milder, comprehensive, more collective earliest and hardest, individual men. In this sense we conclude that the participants agreed to devote to learning the fundamentals would benefit both its mechanical and effectiveness, while they were developing the physical qualities that presented the greatest difficulties and who know better would achieve acceptable levels of guidelines, the opinions of peers, greater inclusion of social conduct acceptance from peers.

Key words: Physical Education Gerontology, Sports Gerontovoleibol gerontological, gerontology.

## INTRODUÇÃO

A expectativa de vida tem aumentado conforme os dados do IBGE desde a década de 1990, até o presente. Uma política para idosos no Brasil foi outorgada entre 1994, 1996 e 2003 e continua vigente, conta um relativo sucesso, mas também depende do próprio sujeito idoso, que se esclareça e posicione-se a seu favor. Na legislação brasileira (lei 8842/94, Decreto 1948/96) são idosos os maiores de 60 anos. A Política Nacional do Idoso no Artigo 2º considera idoso, para os efeitos desta lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade (BRASIL, 1999) e com a LEI No 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003, o estatuto do idoso confere direito assegurado às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos (BRASIL, 2003).

A Política Nacional de Saúde do Idoso (PNI) que tem por objetivo permitir um envelhecimento saudável, o que significa preservar a sua capacidade funcional, sua autonomia e manter o nível de qualidade de vida (GORDILHO et al, 2000).

Leite, (1990), Barbanti (1990), Santos, (1992), Bento (1999) colocam que a prática regular de esporte pelos idosos traz os seguintes benefícios: Retarda o surgimento das degenerações atribuídas ao envelhecimento: sistema cardiopulmonar, esquelético e metabólico; Melhora ou mantém os elementos da aptidão física; Amplia as relações interpessoais; Melhora a auto-imagem e auto-estima; Diminui os medos, receios, estados depressivos e agressividade, mantendo o equilíbrio emocional; Favorece a aquisição de novas aprendizagens de movimentos e habilidades esportivas; Serve de exemplo para

outros idosos e gerações; Favorece a melhor autonomia e independência; Favorece na disponibilidade para a comunicação.

Para Bouchard et al (1994), Krolner (1983), Lawton (1969), assim como os estudos no Brasil de Tribess e Virtuoso Junior (2005), a diminuição nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população.

A partir de iniciativas de docentes da FEF-UFAM, foi planejado e executado um programa de educação para o envelhecimento, onde o núcleo é a atividade física (Puga Barbosa, 2000; org. 2003b. org. 2013), este foi se fixando até os hoje 21 anos em 2014, certamente influenciou o surgimento dos núcleos da atual SEMJEL e inclusive as olimpíadas da terceira idade, evento anual.

O movimento gerontoesportivo, através dos esportes Gerontológicos (EGs) em evento anual, transcorre desde 1996 e para SEMJEL, desde 1999 com a implementação das Olimpíadas da Terceira Idade, que aconteceu para ambas até 2013.

Dentre os EGs modalidades esportivas destaca-se o gerontovoleibol. Criado com a possibilidade de um jogo com bola, onde não houvesse contato, experimentado desde 1994, ou seja, com 20 anos em 2014. O estudo em tela enfocará esta modalidade, para focar habilidades motoras, qualidades físicas e atitudes sociais de praticantes durante sua atividade no Cel coroadado, Manaus em 2013.

O voleibol é um desporto praticado numa quadra dividida em duas partes por uma rede, possuindo duas equipes de seis jogadores em cada lado. O objetivo da modalidade é fazer passar a bola sobre a rede de modo a que esta toca no chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo em que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo. O voleibol é um desporto olímpico, regulado pela Fédération Internationale de Volleyball (FIVB, 2013).

Os Esportes gerontológicos (EGs) conforme Puga Barbosa (1998,2000, 2003b) são atividades padronizadas e direcionadas para pessoas em fase de envelhecimento com o caráter esportivo da participação. Nesta classificação o gerontovoleibol ocupar espaço nas modalidades esportivas, por exigir qualidade física e habilidades motoras mais desenvolvidas em seus praticantes.

O Gerontovoleibol, conforme Puga Barbosa (1998, 2000, 2003b) é uma modalidade esportiva dos esportes gerontológicos (EGs) oriunda do voleibol, nesta versão para gerontes, como jogo tipo tênis, podendo a bola bater uma vez no solo antes de ser golpeada. Foi criada dentro do desenvolvimento do Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3<sup>a</sup>- Idade Adulta (PIFPS-U3IA) de Manaus, desde 1994.

O gerontovoleibol foi sistematizado por Puga Barbosa e aplicado pela primeira vez em eventos gerontoesportivos em 1996, que foram do JOI e JOIA, respectivamente Jogos Olímpicos de idoso e jogos Olímpicos de idosos do Amazonas. O Gerontovoleibol é uma modalidade do conjunto de esportes gerontológicos preconizado por Puga Barbosa (1998, 2000, 2003b), na classificação modalidade esportiva.

Características do gerontovoleibol conforme Puga Barbosa (1998, 2000 e 2003b): Quadra oficial 18x9m; Rede oficial a altura de 1,80m para ambos sexos e todas as idades; Início de jogo com saque; Contagem de pontos igual ao voleibol oficial; - Composição da equipe em quadra 6 jogadores; Bola pode tocar o solo antes de ser recepcionada para diminuir a velocidade; Bolas que podem ser adotadas slow impact, voleibol de areia e oficial. Foi inicialmente implantado no PIFPS-U3IA como disciplina em 1994, há 16 anos. Transcorrendo no final daquele ano a primeira competição, um dia de jogos na Vila Olímpica da Manaus, então passando a modalidade esportiva. Em 1996 passou a compor as modalidades olímpicas dos EGs e mantendo até o presente nos programas Jogos de Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOI/JOIA, 1996, 2000, 2004, 2008). Em 1998 foram criados os Jogos da Amizade Experiente (JAE) como um projeto do PIFPS-U3IA de esportes gerontológicos para transcorrer em anos não olímpicos e inseriu o Gerontovoleibol na sua programação até 2003 (Neri, Puga Barbosa e Rodrigues, 2004a). Em 1999 foram criadas as Olimpíadas da Terceira Idade da Prefeitura de Manaus evento anual, que também coroa o Gerontovoleibol na sua programação.

É um jogo de voleibol adaptado a prática de gerontoatletas. Por ser um jogo coletivo, desenvolve e aumenta essencialmente a necessidade da colaboração em equipe. (ALBUQUERQUE, PUGA BARBOSA, 2010). Em uma visão social, o gerontovoleibol reúne idosos em um grupo heterogêneo, onde há aqueles que pouco tiveram o contato com esporte em outros momentos da vida; aqueles que buscam resgatar a lembrança de momentos recreativos e lúdicos, vividos ainda quando crianças; aqueles que buscam uma prática esportiva afim de manter a boa saúde e; aqueles que foram ou que têm vontade de

ser atletas, competindo, se dedicando aos treinos e assumindo a figura e a responsabilidade de ser um gerontoatleta. (ALBUQUERQUE, PUGA BARBOSA, 2010).

Barbanti (1979) apresenta os conceitos de autores a cerca de habilidades motoras:

- Meinel caracteriza habilidade como motricidade de grau elevado de coordenação isolada e independente de cabeça, pés e mãos. Aproveitando ainda o mesmo autor conceituamos destreza como o elevado grau de coordenação neuromuscular, capacidade de dominar movimentos complicados.
- Hirtz a habilidade esportiva é uma complexa característica de movimentos de coordenação.

Habilidades motoras são definidas como habilidades que exigem movimento voluntário do corpo e/ ou dos membros para atingir suas metas. Quando se trata do estudo de habilidades motoras é comum que se relacione outros termos como: habilidades, movimentos e ações. Logo devemos compreender e utilizar cada um deles corretamente.

Habilidades segundo (Magill, 2000): é uma palavra que empregamos para designar uma tarefa com finalidade especifica a ser atingida. Isso significa que as habilidades motoras visam a um determinado objetivo. Em segundo lugar, as habilidades motoras, são desempenhadas voluntariamente; ou seja, os reflexos não são considerados como habilidades. Em terceiro lugar, uma habilidade motora requer movimento do corpo e/ ou membros para atingir as metas da tarefa. Uma característica adicional identifica outros tipos de habilidades motoras: elas precisam ser aprendidas, para que a pessoa consiga atingir com sucesso os objetivos da habilidade.

As Habilidades motoras do voleibol que apresentaremos são: toque, manchete, saque, cortada, os quais criam as jogadas, ou passes gerais, de levantamento este conceitos são encontrados em Verçosa, Albuquerque e Lima (2012): Manchete é um gesto que serve para recepcionar o saque com segurança, observando uma posição baixa, assim como a defesa; Saque é o ato de enviar a bola da área determinada para a parte contraria da quadra, ultrapassando a rede, sendo as posições da mão mais usuais por baixo e por cima; Cortada é um gesto complexo que se compõe de fases subsequentes: corrida, impulsão, salto, batida e queda;

De acordo com Tubino (1979) as qualidades físicas são fundamentais para o êxito esportivo em todas as modalidades. Na mesma obra classificou-as deste modo: velocidade, força, equilíbrio, coordenação, ritmo, agilidade, resistência, flexibilidade e descontração.

As perspectivas sobre a atividade física no envelhecimento na Universidade Federal do Amazonas preveem da meia idade até idosos em programas de exercícios físicos consegue reverter ou retardar a perda das funções, independente de quando uma pessoa torna-se fisicamente mais ativa. Quando uma pessoa está inserida em um programa de exercícios físicos, ela se torna ativa e usufrui de todos os benefícios advindos da prática esportiva e ainda minimiza os impactos e prejuízos que o envelhecimento pode causar (CIVINSKI, 2011).

Utilizando a classificação de Tubino (1979) temos como qualidades físicas: Resistência é a qualidade física que permite um continuado esforço, proveniente de exercícios prolongados durante um determinado tempo. Classificando-se em aeróbica, anaeróbica e muscular localizada; Flexibilidade é a qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro de condições ideais; Agilidade é a qualidade física que permite a mudança de direção no menor tempo possível; Coordenação é a qualidade física que permite a pessoa assumir a consciência e a execução, com uma integração progressiva de aquisições, com máxima eficiência e economia de energia; Ritmo é conceituado como encadeamento de tempo e movimento, caracterizado por repetições periódicas; Equilíbrio é caracterizado por Tubino (1979) como uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre um base contra a lei da gravidade, podendo se expressar estática, dinâmica e de modo recuperado.

Durante a trajetória do PIFPS-U3IA entre 1993 a 2014 vários trabalhos de pesquisa foram realizados entre outros podemos destacar que demonstraram a importância da Educação física gerontológica associada a aspectos biopsicossociais: Pibic- Imagem corporal (IC) e educação física gerontológica na menopausa, IC e catexe corporal na musculação, IC e roupas esportivas, IC através de fotografias, análise das habilidades motoras no passe e recepção em atletas de gerontovoleibol – programa idoso feliz participa sempre (PIFPS - U3IA); Experiência do CAGEAM (Campeonato Amazonense de Gerontovoleibol), Gerontotriatlo; TCC - Desempenho de acadêmicos da 3ª. Idade adulta em arremessos de peso e pelota no gerontoatletismo, nutrição e obesidade, políticas publicas no envelhecimento. Todas estes com ótimos resultados de convivência em grupo a até o de uma pesquisa de pós-graduação em Gerontologia, da psicóloga Barroso que realizou psicoterapia e verificou mudanças de comportamentos para positivos das participantes.

O presente estudo foi traçado com vistas a atingir os objetivos: Elucidar os comportamentos sociais, motores e referentes às qualidades físicas que os praticantes de gerontovoleibol do Cel Coroado, têm frente as sessões de aula de gerontovoleibol. Observar e registrar as habilidades motoras, qualidades físicas e condutas sociais dos praticantes de gerontovoleibol do Cel Coroado durante sessões de aulas, como forma de se preparar teórica e praticamente para melhor atender suas características de envelhecimento.

## **METODOLOGIA**

Nesta sequência armazenaremos as informações metodológicas atinentes a ao estudo. Conforme Gil (2002) a metodologia corrobora para proporcionar a verdade acerca de fatos das lógicas da investigação científica e o dos que esclarecem procedimentos técnicos que poderão ser utilizados.

Os procedimentos metodológicos adotados para a realização da pesquisa serão discriminados. Esta foi uma pesquisa de campo, onde o pesquisador era o professor do grupo e agiu dentro dos parâmetros da pesquisa-ação e de observação.

A pesquisa de campo é caracterizada pela ida do pesquisador ao local onde transcorre o fenômeno para coletar os dados. Na pesquisa-ação de acordo com Thiollent (1985), há envolvimento ativo do pesquisador e participantes.

O campo de estudo foi o Cel. Coroado, uma unidade de Secretaria Municipal Esporte e Juventude, o qual desfruta de profissionais de educação física tem na sua estrutura, uma grande área para a pratica esportiva, é composto por um parque aquático onde são realizadas atividades lúdicas iniciação, rendimento para idosos nas piscinas e área de hidrogenástica, possui lugar para a pratica do tênis de mesa e gerontotenis, um campo de futebol aberto para a comunidade local e uma quadra de voleibol de areia onde não se pratica a modalidade, mas são realizadas atividades funcionais uma pista de atletismo deteriorada ao redor do campo de futebol e mais e abaixo um ginásio coberto onde são praticados futsal iniciação e rendimento e aberto para a comunidade, e a praáica do gerontovoleibol orientado. O ginásio possuía algumas falhas na cobertura e dificuldade no escoamento da agua quando chovia. A chuva era um fato de complicação na atividade, pois mesmo se chovesse no dia anterior a possibilidade de não haver aula era grande, pois como o ginásio ficava mais abaixo do as outras locações a agua barrenta descia e inundava a

quadra deixando-a e cheio de poeira, quando começávamos a jogar subia a poeira e botava em risco a saúde dos praticantes de gerontovoleibol suspendo a aula então.

Materiais disponíveis para o gerontovoleibol 6 bolas , sendo que 3 eram pênalti e 3 Wilson, uma rede oficial , um apito, e uma bomba e placar artesanal.

Os participantes foram adultos de meia idade e idosos entre 20 a 22, havendo variação de frequência, na faixa etária compreendida entre 45 a 70 anos, frequentando a gerontovoleibol oferecido pelo Centro de esporte e lazer (Cel.) do Coroadó (bairro), uma unidade de secretaria Municipal da SEMDEJ, sendo 14 a 16 feminino e 6 masculino, portando queixas de dores nos pulsos, ombros, joelhos, coluna vertebral.

Dentre estes só havia uma ex-voleibolista, e duas mulheres que jogavam na sua juventude os demais não praticaram voleibol em idades anteriores tanto masculino como feminino. Outro ponto dos sujeitos para descrevê-los refere-se a convivência com dores crônicas articulares no joelho e articulações de membros superiores, neste sentido usam ataduras e protetores para conseguir realizar os movimentos.

Outro aspecto refere-se a permanência entre 8 a 10 anos nesta pratica, da maioria com poucas exceções.

Para registrar as observações foram elaboradas 3 fichas que respectivamente referem-se as habilidades motoras, qualidades físicas e condutas sociais.

O levantamento dos dados foi realizado durante um mês, no decorrer de 12 sessões, dividido em 6 unidades para observar as habilidades motoras registradas ao final da sessão no Anexo 1, mais 6 para as qualidades físicas, as quais foram registradas no Anexo 2 as condutas sociais foram anotadas nas 12 sessões, registradas no Anexo 3.

Os participantes entram na sessão já aquecidos de atividade antecedente. O professor-pesquisador e estagiário inicia os processos de ensino aprendizagem e passa para o jogo propriamente dito.

Ao final de cada sessão o professor-pesquisador e estagiário anotava suas observações em ficha correspondente numa duração entre 30 a 50 minutos. As observações serão apresentadas em quadros destacando os itens mais significativos e discutidas com bases qualitativas, dependentes dos trabalhos disponíveis.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram observados de maneira geral tanto homens e mulheres para cada habilidade isso se deu por não apresentarem tantas diferenças na execução das habilidades, havia claro algumas particularidades para cada gênero essas especificadas em cada Quadro.

A seguir veremos o toque e as observações registradas pertencem a postura geral, posição dos braços, das mãos, da cabeça, dos membros inferiores, como os principais para todas as habilidades que serão apresentadas. No toque a falta da postura geral de expectativa é notória, os braços em conjunto com as mãos não estão adequados ao toque, as mãos abafam a bola, a cabeça os olhos não conseguem explorar a visão periférica, seguindo somente a bola, os membro inferiores não ficam semi flexionados em expectativa, todas esta observações destacadas no Quadro 1.

Itens	Toque
Postura geral	Com varias faltas de técnicas tanto na expectativa, quanto na posição de mãos e braços
Posição dos braços	Paralelo ao corpo no momento exato que iram fazer o toque os põem a cima da cabeça Melhor quando entra para tocar bola que bate no solo no susto/reflexo a altura do rosto variando até abaixo do peito as vezes saem da para que ela bata no chão e assim executar o movimento de toque
Posição das mãos	Abafam a bola não fazem mãos curvilíneas na maioria da vezes, sem técnica definida e fixada
Posição da cabeça	Olhar para bola, não exploram visão periférica dos companheiros mais o feminino.
Posição dos membros inferiores (MI)	Estendido sem posição de expectativa retardando a movimentação (deslocamento) nas varias direções, aliado ao envelhecimento

Quadro 1- Observação da habilidade motora toque físicas dos praticantes de gerontovoleibol Cel coroadado

Destacamos ainda das nossas anotações que as mulheres não antecipam olhar para colegas de equipe para saber onde jogar, faz no próprio toque. Toques com o quique elas conseguem direcionar olhar pra quem se quer jogar e não somente jogar a bola para cima. O que significa que Puga Barbosa ao preconizar o voleibol tipo tênis, considerando a fase de envelhecimento e os participantes serem iniciantes acertou neste aspecto de diminuir a velocidade e dar oportunidade aos participantes de realizarem com mais segurança motora as habilidades. Considerou as dificuldades e aprendizagem e motoras.

Neste estudo encontramos os toques não muito altos e nem precisos dificultando o prosseguimento da jogada o desenvolver da tarefa toque requer bastante técnica e correções outro problema apresentado e que não gostam de ser corrigidos, um fator determinante para sua melhora na modalidade.

Albuquerque e Puga Barbosa (2010) encontraram em sua pesquisa com gerontoadletas de gerontovoleibol do PIFPS-U3IA femininos 44% a trajetória alta e curta. E considerou que a trajetória da bola é um elemento determinante em todas as modalidades, pois a partir da análise individual dessa trajetória é possível optar pela escolha mais adequada em função do deslocamento corporal e do fundamento correto e compatível a cada trajetória.

Na observação chegamos a encontrar: Não fixam aprendizagem motora da postura o que foi constatado também Albuquerque e Puga Barbosa (2010). Incidência de dois toques e grande por justamente faltar a técnica correta para execução da habilidade.

Na opinião de Albuquerque e Puga Barbosa (2010), Neri, Puga Barbosa e Rodrigues (2004), com bases pedagógicas da Educação física, acreditam que um programa sequenciado pedagogicamente de modo progressivo, o que certamente favorecerá a aprendizagem motora do Gerontovoleibol e com conteúdos de outros projetos anuais do PIFPS-U3IA. Entretanto o trabalho de Albuquerque e Puga Barbosa (2010), ao testar um programa em gerontoadletas de gerontovoleibol de Manaus, concluiu que há uma dificuldade de fixação das habilidades, ora demonstram bons gestos ora, agem como se não soubessem.

No Quadro 2 estão registradas as observações sobre manquete há dificuldades apresentadas e também suas limitações quanto a exigência do movimento, como por exemplo a falta da posição de expectativa, desfavorece a técnica, assim como os braços fletidos ou exageradamente estendidos, conseqüentemente a falta de domínio do direcionamento da bola.

ITENS	MANCHETE
POSTURA GERAL	Sem expectativa de MI e as vezes fletidos ou exageradamente estendidos.
POSIÇÃO DOS BRAÇOS	Ou muito estendidos, ou flexionados
POSIÇÃO DAS MÃOS	Mão correta no seu posicionamento uma sobreposta a outra e fechada
POSIÇÃO DA CABEÇA	Similar ao toque
POSIÇÃO DOS MEMBROS INFERIORES (MI)	Não semiflexiona para uma posição de expectativa

Quadro 2 – Observação da habilidade motora manchete físicas dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroadó

As dificuldades apresentadas mostram o quanto esse movimento esta sem composição técnica, sem memorização do gesto mecânica e no aspecto da eficácia para construir jogadas, talvez justificado pela falta de oportunidade de ter jogado voleibol em outras épocas de sua vida, em contra ponta aqueles que já jogaram na juventude os que tiveram o aprendizado e aplicação das técnicas básicas do jogo. Os que iniciam com meia idade ou idosos, demonstraram dificuldade de fixação do movimento, assim como uma técnica básica e imprescindível de recepção, tanto de saque e ataques fica prejudicado.

Albuquerque e Puga Barbosa (2010) em seu estudo caracterizaram a manchete das pesquisadas com a trajetória baixa e longa, em 18% das pesquisadas, o que se caracteriza por um maior nível de dificuldade, pois bolas baixas exigem que se tenha um bom posicionamento corporal para se executar corretamente a manchete (fundamento recomendado e mais aplicado em bolas com trajetória baixa) além se ser uma bola com trajetória longa (mais velocidade), em quarto lugar com 15% a trajetória baixa e curta que facilita o nível de recepção em relação a baixa e longa por apresentar menor intensidade de força. Logo um jogo composto por saques que apresente maior quantidade de saque com a trajetória alta que é o nosso caso, correspondente ao primeiro e segundo lugar, torna-se mais fácil a execução da manchete, quando já foi visto que a maioria das gerontoatletas faz a opção pelo toque, que é fundamento correspondente ao tipo dessa trajetória .

Estes resultados sugerem similaridade com as observações feitas no grupo do Cel. Coroado.

No Quadro 3 é abordado o saque e suas variações analisando sua eficiência e dificuldades apresentadas por eles na execução dessa habilidade, nesta habilidade observamos melhor postura geral e das partes do corpo, com a predominância do saque por baixo, o mais usado por iniciantes, as mulheres não conseguem direcionar o saque, os homens .

ITENS	SAQUE
POSTURA GERAL	mais adequada, torna mais eficaz e eficiente a habilidade
POSICÃO DOS BRAÇOS	predominância saque por baixo todos os homens as vezes sacam por cima poucas mulheres sacam por cima
POSICÃO DAS MÃOS	punho fechado golpeia a bola dedos unidos mão aberta golpeia lateralmente a bola mão aberta dedos unidos jogam a bola pra cima e atacam a bola verticalmente
POSICÃO DA CABEÇA	olham para bola as mulheres homens conseguem direcionar o saque
POSICÃO DOS MEMBROS INFERIORES (MI)	faz afastamento ântero posterior com semiflexão

Quadro 3 – Observação da habilidade motora saque físicas dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroado

O saque foi a habilidade motora mais bem executada sua postura geral estava adequada fazendo com que fosse bem eficaz ocorrendo sequencias seguidas com o mesmo sacador e aces pontos de saque recorrente.

Homens direcionam o saque poucos sacavam por sacar sem um alvo em mente, mulheres por olharem somente para a bola não conseguiam direcionar exceto a mais habilidosa que jogava vôlei regularmente desde sua juventude.

Por medo de errar acredito que as mulheres optam em sacar por baixo por ser um saque mais simples de ser executado só que não tem um direcionamento.

Conforme Albuquerque e Puga Barbosa (2010) a bola curta caracteriza um saque sem grande aplicação de força do sacador, o que o torna um saque fácil de recepcionar, em

segundo lugar com 23% a trajetória alta e longa, nesse caso há mais aplicação de força o que dificulta um pouco a recepção pela velocidade maior da bola, nos dois casos que correspondem a trajetória alta, é preferível que faça a opção por recepcionar de toque.

Relativa a cortada é somente executada pelos homens, no Quadro seguinte o quarto e ultimo das habilidade motoras será apresentada a cortada suas deficiência e eficiências e composição da técnica utilizada por pelos gerontoatletas.

<b>Itens</b>	<b>Cortada</b>
POSTURA GERAL	Só executada por homens Só uma mulher usa técnica, ex jogadora
POSIÇÃO DOS BRAÇOS	Mulheres batem de punho fechado, soquinho Homens com alguma técnica mão aberta, um homem não quebra o pulso da um tapa na bola pra cima Só uma mulher usa técnica com salto , ex jogadora outras duas sabem cortar só que não saltam
POSIÇÃO DAS MÃOS	mulheres batem de punho fechado, soquinho homens com técnica, mão aberta só uma mulher usa técnica, ex jogadora
POSIÇÃO DA CABEÇA	acompanha trajetória e tempo da bola, não direcionam propositalmente, vai no reflexo
POSIÇÃO DOS MEMBROS INFERIORES (MI)	só uma mulher usa técnica outras duas usam só que sem pulo homens fazem todas as fases da cortada, um com dificuldade para cortar não flexionar o pulso.

Quadro 4 – observação da habilidade motora cortada dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroado

Não são todos os praticantes da modalidade gerontovoleibol específico do coroado que efetuam a cortada. Mas há ataques sim da maneira que eles conseguem de duas mãos no caso da senhora mais idosa por faltar força, de punho cerrado e largadinhas recorrentes. Cortadas todos os homens fazem uns com técnica outros não mulheres apenas três cortam de forma eficiente uma de forma correta com pulo e outras duas com os movimento de braços mãos e tronco correto, só que sem pular todas as outras cortam

dando soquinhos na bola e com o auxílio do toque ao chão se sentem mais seguras. Bloqueiam somente alguns homens, incomum.

Observamos que a atitude dos participantes é a de não querer treinar os fundamentos em geral, somente querem jogar e demonstram em palavras e atos aversivos até chegar a recusa de outras atividades, que não consideram motivantes. Acreditamos que seja pelo grau de dificuldade e sua Autopercepção em acreditar que já sabem, sem fazerem uma análise de que erram e que poderiam se dedicar a aprender para acertar, mas como é esporte participação ficamos sem o equacionamento deste problema, mas não somos os únicos Albuquerque e Puga Barbosa (2010) também.

#### OBSERVAÇÃO DE QUALIDADES FÍSICAS DOS PRATICANTES DE GERONTOVOLEIBOL CEL COROADO

Nesta fase o registro foi marcadamente por sexo. A força como já foi conceituada é um a qualidade física, é importante componente da aptidão física e no envelhecimento nossa máquina vai perdendo naturalmente, ainda mais se não for desenvolvida em atividades da vida diária. Nas nossas observações registramos que o feminino demonstrou menor nível de força que o masculino, conforme observado no Quadro 5, apresentado na sequência:

ITENS	FEMININO	MASCULINO
FORÇA	São fortes o suficiente para jogar, não tem força para saltar Toque do fundo da quadra não chega no ataque Não corta	São fortes o suficiente para jogar, tem força para saltar, mas para é menor cortar

Quadro 5 - Observação da qualidade física força dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroadado

Houve observação um caso de uma maior de 70 anos que o saque nem sempre ultrapassa a rede, demonstrando a diminuição de sua força.

Pesquisando força no sexo masculino Lucas e Puga Barbosa (2010) em 8 acadêmicos da 3ª. idade adulta maiores de 60 anos, que realizaram as provas de arremesso do peso de 1 kg e pelota de 900g em 3 momentos e o teste flexão do cotovelo sentado com mini halteres de 3kg realizando e registrando resultados de ambos os lados. Comprovam

que não há uma instabilidade no nível de força dos acadêmicos da 3ª. Idade adulta pesquisados, uns a medida que se empenharam realizando atividade física melhoraram os resultados outros se depararam com uma pequena perda de força porque conforme se envelhece a partir dos aos 60 anos ocorre uma diminuição de hormônios (Hakkinen *et al.* apud Fleck e Kraemer (1999). Concluiu a importância de manter em destaque no programa de Educação Física Gerontológica PIFPS-U3IA-FEF-UFAM, o trabalho de força para membros superiores no sexo masculino, e porque não dizer a força geral, também extensa a todas as faixas etárias e gêneros, pois a perda de força no envelhecimento, foi comprovada na literatura e na prática cotidiana da Educação Física Gerontológica do PIFPS-U3IA-FEF-UFAM com esta pesquisa mesmo em momentos competitivos.

O Quadro seguinte mostrará dados relacionados a resistência. Para Carvalho (1998) resistência é a capacidade que o corpo possui para suportar uma atividade, atrasando a fadiga. Cada movimento requer uma forma diferente de resistência. A aeróbica é como uma base que o organismo precisa para realizar posteriormente outras atividades sem cair de imediato na fadiga, a anaeróbica nos permite realizar esforços de curta duração, mas com grande intensidade.

ITENS	FEMININO	MASCULINO
RESISTENCIA	Não Conseguem Jogar Por Muito Tempo Pedem para Sair	Não Conseguem Jogar Por Muito Tempo Pedem para Sair

Quadro 6 - Observação da qualidade física resistência dos praticantes de gerontovoleibol Cel coroado

Nesta qualidade física, tanto masculino, quanto feminino, não têm bons resultados, importante destacar que esta é mais uma das componentes da aptidão física e conforme Lorda Paz (1990) deve ser desenvolvida 50% em relação as demais componentes da aptidão física, força 25% e flexibilidade 25%.

Passaremos a apresentar o resultado da observação da flexibilidade e veremos que o masculino é um pouco melhor que o feminino (Quadro 7), entretanto sabemos que a flexibilidade é melhor par o sexo feminino.

Flexibilidade é a capacidade humana de realizar um movimento com grande amplitude articular (BARBANTI, 1996).

Weineck (1991) denomina flexibilidade como mobilidade. Conceitua essa capacidade física como “a capacidade e a característica do esportista conseguir executar

movimentos com grande amplitude oscilatória sozinho, ou sob a influência de forças externas em uma ou mais articulações”

Já Dantas (1995), define flexibilidade como: Qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesão. Portanto, o quadro a seguir mostrara dados sobre a flexibilidade.

<b>ITENS</b>	<b>FEMININO</b>	<b>MASCULINO</b>
<b>FLEXIBILIDADE</b>	Manchete encurtada ou exageradamente estendida Ruim	Idem feminino Tem mais domínio do direcionamento da bola pela flexibilidade Um pouco melhor

Quadro 7- Observação da qualidade física flexibilidade dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroadó

Em relação a flexibilidade ambos os segmentos possuem certa dificuldade na manchete, tornando-a ruim, porem o segmento os indivíduos do sexo masculino tem maior facilidade.

O Quadro 8 mostra as observações sobre a agilidade, assim, conforme Vitelli (2009) a agilidade é a habilidade de alterar a direção do corpo rápida e precisamente. Com a agilidade, podem-se fazer alterações rápidas e precisas na posição do corpo durante o movimento. Várias corridas de agilidade têm sido usadas como medidas indiretas dessa aptidão. Infelizmente, os muitos modos pelas quais essas pontuações foram obtidas tornam impossível comparar os estudos. Pontuações obtidas na corrida de 30 pés são tipicamente usadas como medidas de agilidade. Melhoras anuais são observadas, na infância, com vantagem para os meninos em todas as idades.

<b>ITENS</b>	<b>FEMININO</b>	<b>MASCULINO</b>
<b>AGILIDADE</b>	Deslocamento dificuldade de mudar de direção Dificuldade de reagir a direção do quique no solo	Deslocamento lateral bom, idem para frente e para trás, conseguem corre e recuperar a bola

	se for ataque	
--	---------------	--

Quadro 8 - Observação da qualidade física agilidade dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroadó

No quesito agilidade, os indivíduos de segmento feminino possuem maior dificuldade no que se refere ao deslocamento de mudança de direção. O que pode ser inferido, é que se não participaram e voleibol em outras fases da vida, igualmente não tiveram outras oportunidades de explorar sua agilidade, chegando a esta idade e iniciando então tardiamente e obtendo menor desenvoltura.

A observação da qualidade física coordenação será apresentada no Quadro 9, não consideramos que haja muita diferença entre masculino e feminino. Coordenação e a habilidade de integrar, em padrões eficientes de movimento, sistemas motores separados com modalidades sensoriais variadas. Quanto mais complicadas as tarefas motoras, maior o nível de coordenação necessário para um desempenho eficiente. A coordenação liga-se aos componentes de aptidão motora de equilíbrio, velocidade e de agilidade, porém não está intimamente alinhada à força e à resistência. O comportamento coordenado requer que a pessoa desempenhe movimentos específicos, em série, rápida e precisamente. Esses movimentos coordenados devem ser sincronizados, rítmicos e apropriadamente sequenciais. (VITELLI, 2009).

ITENS	FEMININO	MASCULINO
COORDENAÇÃO	Bom para idade As vezes dificuldade pessoal	Idem

Quadro 9- Observação da qualidade física coordenação dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroadó

A coordenação tanto dos praticantes do segmento feminino quanto masculino mostrou-se boa, porem alguns tiveram uma dificuldade, como particularidade pessoal. Mais uma vez enfatizamos que estas dificuldades tanto masculino como feminino, deve-se certamente ao fato de não darem atenção aos exercícios educativos, aos ensaios de jogadas que poderiam minorar.

No Quadro 10 descrevemos nossa observaremos da qualidade física ritmo, que foi classificada como bom para ambos os sexos.

<b>ITENS</b>	<b>FEMININO</b>	<b>MASCULINO</b>
RITMO	Bom	Bom

Quadro 10 - Observação da qualidade física ritmo dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroado

Conforme o Quadro 10 ambos os segmentos, tiveram bom desenvolvimento no que se refere ao ritmo.

O Quadro 11 mostrará observações atinentes a qualidade física equilíbrio. Assim, e a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de três tipos: Equilíbrio dinâmico, estático e recuperado.

É a habilidade de um indivíduo manter a postura de seu corpo inalterada, quando este é colocado em várias posições. O equilíbrio é básico para todo movimento e é influenciado por estímulos visuais, táteis, sinestésicos e vestibulares. A visão desempenha papel importante no equilíbrio de crianças pequenas. (VITELLI, 2009).

<b>ITENS</b>	<b>FEMININO</b>	<b>MASCULINO</b>
EQUILIBRIO	Estático ruim	Estático ruim
	Recuperado não salta	Recuperado bom
	Dinâmico bom	Dinâmico bom

Quadro 11 – Observação da qualidade física equilíbrio dos praticantes de gerontovoleibol Cel Coroado

Conforme o Quadro 11 percebemos que o segmento masculino consegue desenvolver melhor o equilíbrio, mas ambos possuem o dinamismo de forma satisfatória.

#### OBSERVAÇÃO DE CONDUTA SOCIAL DOS PRATICANTES DE GERONTOVOLEIBOL CEL COROADO

Procuramos observar também a conduta social, pois é mais um indicador para completar além dos aspectos primariamente psicomotores, também os psíquicos e sociais. Optamos por apresentar primeiramente os itens observados e seguidamente fazer as análises: Homens demonstram ser menos coletivos que as mulheres; Homens disputavam entre si no mesmo time; Em uma atividade mista em que foi colocado homens coletivos

contra homens individualistas. Coletivos ganharam todos os sets. Os individualistas brigavam entre si gerando desconforto para suas companheiras de time; Homens não confiam nas mulheres para recepcionar entram na frente das bolas, deixando-as frustradas. Gerando discursões e abandono da atividade por parte das mulheres;. Homens não aceitam erros de companheiros de forma que a atenção se volte para o erro; Quando erram demonstram vergonha, ficam abatidos e até se descontrolam e até mesmo reclamam do passe dizendo que não foi bom quando na verdade era bom sim; Mulheres se exaltam com a vitória sobre o time adversário de forma descontraída causando irritação por parte masculina; Mulheres são mais compreensivas; Mulheres aceitam melhor o erro tanto delas próprias quanto dos companheiros; Mulheres tem preferência em jogar com certos parceiros, tentam a montar seus times por conta própria e ficam dando opiniões para a formação de seus times; Quando caem em um time que tem alguém que não gostam de jogar não se sentem a vontade e o abandono é recorrente; Só um homem que abandona a equipe por achar o time muito fraco e pede para substituí-lo.

Conforme os autores Moragas (1997) e Davidoff (1983) há tipos psicológicos que se estendem pela vida toda, e quando aumenta a idade vão se acentuando, a saber:

- Moragas (1997) Maduro estável, passivo, defensivo colérico e auto agressivo.
- Davidoff (1983) reorganizáveis, focalizados, desengajáveis .

O que significa que as pessoas podem se transformar ou não, vemos que o grupo possibilita novas experiências.

Aproveitando algumas citações de Papalia, Olds e Feldman (2006) sobre o contato social podemos supor que os participantes procuram a atividade não pela performance, mas para relacionar-se com outras pessoas e ir fortalecendo os laços, pois a medida que se envelhece as pessoas tende a passar menos tempo com outros Carstesen (1996). Já Lansford, Sherman e Antonucci (1998) dizem que os contatos sociais que os adultos mais velhos têm são mais importantes do que nunca para seu bem-estar.

Ainda Papalia, Olds e Feldman (2006) citam que assim como os adultos mais jovens as amigas têm um efeito mais positivos sobre o bem estar das pessoas mais velhas. Analisamos que mesmo que seja uma convivência de vários tipos psicológicos e até mesmo intrincada, traz benefícios para os participantes, pois permanecem anos nesta atividade, sugerimos que haja motivação psicossocial, a despeito do que foi observado.

Autores como Baltes, Lindenberger e Staudinger (1998) reforçam o que já foi colocado por autores como Moragas (1997) e Davidoff (1983): pessoas hostis são pouco

inclinadas a se suavizar com a idade, a menos que recebam tratamento psicoterapêutico; pessoas otimistas tendem a se preservar assim, alguns de traços persistentes contribuem para adaptação ao envelhecimento e podem até predizer a saúde e longevidade.

Entretanto acreditamos que a educação possa ser um elemento importante na mudança de comportamento ao longo da vida e ainda mais no engajamento e permanência num grupo de atividade durante o envelhecimento.

## **CONCLUSÕES**

Com o envelhecimento os indivíduos de meia idade e idoso trazem consigo o desgaste natural do seu corpo, conseqüentemente a diminuição das suas valências físicas, fazendo com que ele fique debilitado e tenha menos oportunidades e eficiência de seu aparelho locomotor e conseqüentemente no desenvolvimento de suas atividades diárias.

O indivíduo de meia idade e idoso tem a oportunidade de reverter e equilibrar em parte esse quadro através da prática regular de exercícios, mas tem que ser como eles querem, no caso do gerontovoleibol, só querem jogar, não querem fazer repetições pedagógicas dos fundamentos, o que também poderia desenvolver mais detalhadamente as qualidades físicas

A prática do gerontovoleibol e dos outros esportes direcionados aos envelhecetes acarreta vantagens na vida do praticante como envolver o idoso em um meio afetivo diferente da família e amigos, a pratica regular de uma atividade física a aprendizagem de coisas novas e de suma importância pra uma melhor qualidade de vida, saúde e bem estar físico e mental.

Os adultos na meia idade e idosos pesquisados que demonstraram maior intimidade com o desporto são aqueles que além de ter um histórico motor excelente os que praticavam a modalidade na juventude tem uma eficiência melhor na execução dos movimentos que os que tiveram um contato tardio com a modalidade estando seu desempenho associado com a dificuldade de aprendizagem e fatores intrínsecos ao envelhecimento humano.

Um programa que teve como objetivo estimular a força e a resistência do idoso e extremamente importante, pois tem como finalidade a melhora da qualidade de vida. Assim, ao realizarem exercícios físicos e se adequarem a hábitos de vida saudáveis, os idosos aumentam sua expectativa de vida e torna-a mais prazerosa, podendo este manter

sua vida social sem grandes dificuldades e ainda mantendo a elevação da auto-estima, tendo em vista que o gerontovoleibol, trabalha vários aspectos funcionais destes idosos, tais como a força, o equilíbrio, a resistência.

As atitudes sociais também precisam ser trabalhadas com a autorização dos mesmos para ser mais positiva e harmônica.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE,MC; PUGA BARBOSA,RMS *Análise das Habilidades Motoras no Passe e Recepção em Atletas de Gerontovoleibol – Programa Idoso Feliz Sempre (PIFPS - U3IA) Relatório* Pibc Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2010.

BARBANTI,VJ *Teoria e prática do treinamento desportivo*, São Paulo: Edgard Blucher – EDUSP, 1979.

BARBANTI,VJ *Aptidão física, um convite a saúde*. São Paulo: Editora Manole, 1990.

BOUCHARD,C. et al. *Physical activity, fitness and health: International proceedings statement*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers 1994.

CIVINSKI,CMA; BRAZ,A A Importância do Exercício Físico no Envelhecimento. *Revista da Unifebe* (Online) 2011; (jan/jun):163-175

DANTAS,EHM. *Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento*. 3 ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

DAVIDOFF, LL. *Introdução à psicologia*, São Paulo: McGraw-Hill, 1983.

FLECK,SJE; KRAEMER,W J *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 2ª edição. Porto Alegre: Editora Artmed, 1999.

GIL, AC *Métodos e técnicas de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 1999.

KROLNER,B et al. Physical exercise as prophylaxis against involutional vertebral bone loss: a controlled trial. *Clinical Science* 64: 441-546, 1983.

MARIGUTI,J; LUCIF JR,N; FERRIOLLI,E *Nutrição para idosos*. São Paulo: Roca, 1998

LAWTON,MP, and e BRODY E. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. *The Gerontologist* 9: 179-186, 1969.

LEITE,PF *Aptidão física, esporte e saúde. Prevenção reabilitação*. 2ª Ed. São Paulo.

LUCAS,MS; PUGA BARBOSA,RMS *Desempenho de acadêmicos da 3ª. Idade adulta em arremessos de peso e pelota no gerontoatletismo*. Trabalho de Conclusão de Curso de

Educação Física, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade federal do Amazonas, Manaus, 2010

MEINEL,K *Motricidade I*, Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

MORAGAS,RM *Gerontologia social: envelhecimento*, São Paulo: Paulinas, 1997.

NERI,AL *Palavras-chave em Gerontologia*. Campinas, SP: Editora Alínea, 2005.

PAPALIA,D; OLDS,SW;FELDMEN,RD *Desenvolvimento humano*, 8 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PUGA BARBOSA,RMS *Manual de regras e sumular de esportes gerontológicos*, Manaus: avulso, 1998.

PUGA BARBOSA,RMS *Educação Física Gerontológica: saúde e qualidade de vida na terceira idade*, Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PUGA BARBOSA,RMS (Org.). *Educação Física Gerontológica: Construção sistematicamente vivenciados e desenvolvidos*. Manaus: EDUA, 2003.

RODRIGUES,MJSC O serviço Social e a Interação entre adolescentes e idosos. *Revista A Terceira Idade*,– São Paulo, Vol 15, nº 9 Janeiro de 2004;

SANTOS,S; DANTAS,L;OLIVEIRA,JA. *Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação*. São Paulo. 1992

SHEPHARD,RJ Exercício e envelhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, vol. 5, nº4, p49-56,1991.

THIOLLENT,M *Metodologia da pesquisa-ação*. 7 ed. , São Paulo, Cortez, 1996.

TUBINO, MJG. *Metodologia do treinamento desportivo*, São Paulo: IBRASA, 1979.

VERÇOSA,TF; ALBUQUERQUE,MC;LIMA,IF *Voleibol – fundamentos e metodologia*, serie Educação Física, Manaus: Valer, 2012.

VERGARA, SC *Projetos e relatórios de pesquisa em Administração*. 9ª edição. São Paulo: Atlas, 2007.

WEINECK, J *Atividade física para quê?* Bariueri: Manole, 2003.

VITELLI, LA *A contribuição da prática do atletismo no desenvolvimento social na visão dos alunos*. 2009.