

PRÁTICA DE DESPORTOS COLETIVOS NA POPULAÇÃO ENVELHECIDA: SÍNTESE DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

André Rodrigues

Instituto Politécnico de Castelo Branco
fvicentec@gmail.com

João Afonso

Instituto Politécnico de Castelo Branco

André Ramalho

Instituto Politécnico de Castelo Branco - Sport, Health & Exercise Research Unit

*Recepción Artículo: 06 diciembre 2021
Admisión Evaluación: 06 diciembre 2021
Informe Evaluador 1: 07 diciembre 2021
Informe Evaluador 2: 07 diciembre 2021
Aprobación Publicación: 07 diciembre 2021*

RESUMO

A incapacidade para realizar as atividades rotineiras está positivamente correlacionada com o aumento da idade, com a inatividade física e com o excesso de comportamento sedentário diário. Uma estratégia passível de ser utilizada para incrementar a saúde biopsicossocial da população idosa consiste na sensibilização para a participação em atividades desportivas. O objetivo desta investigação foi sintetizar os estudos científicos primários produzidos no âmbito da prática de desportos coletivos na população idosa. Para tal, foi realizada uma revisão rápida de literatura. As revisões rápidas são uma forma de síntese de evidências científicas, onde as componentes do processo de revisão sistemática são simplificadas de forma a produzir informação relevante de forma atempada. Nesse sentido, foram definidos um conjunto alargado de critérios de elegibilidade, entre os quais foram considerados estudos que, por um lado, incorporassem os motivos que sustentam a prática de desportos coletivos e, por outro lado, transparecessem conclusões relativas aos benefícios dela provenientes. Posteriormente, foi desenvolvida uma estratégia de pesquisa sistemática de literatura em bases eletrónicas de dados científicos (b-on, Pubmed e Web of Science). Os estudos foram incluídos na síntese final através de um processo de seleção por fases e os dados foram analisados através de uma análise temática indutiva.

A opção pela prática de desportos coletivos deve ser cada vez mais incrementada na medida em que são consideradas atividades muito mais motivadoras e estimulantes. Nesse sentido, os técnicos de intervenção geriátrica devem entender os desportos coletivos, como por exemplo o Walking Football, enquanto versão adaptada da configuração tradicional do Futebol, como um mecanismo suscetível de ser concretizado uma vez que denota provocar efeitos benéficos tanto a nível intrapessoal como no âmbito dos vínculos sociais.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; programas de intervenção; benefícios; motivação; Walking Football.

ABSTRACT

Practice of team sports in the aging population: synthesis of scientific evidence. The inability to perform routine activities is positively correlated with increasing age, physical inactivity, and excessive daily sedentary behavior. A strategy that can be used to increase the biopsychosocial health of the elderly population is to raise awareness about participation in sports activities. The objective of this research was to synthesize the primary scientific studies produced on the practice of team sports in the elderly population. To this end, a rapid literature review was conducted. Rapid reviews are a form of synthesis of scientific evidence, where the components of the systematic review process are simplified in order to produce relevant information in a timely manner. In this sense, a broad set of eligibility criteria was defined, among which were considered studies that, on the one hand, incorporated the reasons that support the practice of team sports and, on the other hand, revealed conclusions regarding the benefits derived from it. Subsequently, a systematic literature search strategy was developed in electronic scientific databases (b-on, Pubmed, and Web of Science). Studies were included in the final synthesis through a stepwise selection process and data were analyzed through inductive thematic analysis.

The option for practicing team sports should be increasingly increased as they are considered much more motivating and stimulating activities. In this sense, geriatric intervention technicians should understand team sports, such as Walking Football, as an adapted version of the traditional Football configuration, as a mechanism that can be implemented, since it shows beneficial effects both at the intrapersonal level and at the level of social bonds.

Keywords: active aging; intervention programs; benefits; motivation; Walking Football

INTRODUÇÃO

A incapacidade para realizar as atividades rotineiras do dia-a-dia está positivamente correlacionada com o aumento da idade, denotando, dessa forma, o processo de envelhecimento contribuir para uma maximização do risco de quedas e fraturas, o que, por seu turno, conduz a uma independência cada vez menor da população mais idosa (Faulkner, Larkin, Claflin & Brookset, 2007). Embora as evidências científicas demonstrem claramente que o exercício físico contribui, de forma decisiva, não apenas para minimizar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas como também para melhorar os indicadores gerais de saúde, a realidade demonstra que há uma tendência acentuada para o sedentarismo à medida que a idade avança (Corepal, Zhang, Grover, Hubball & Ashe, 2020). Neste sentido, a prática regular de atividade física – independentemente da possibilidade de verificação de algumas patologias associadas – parece cooperar no sentido de atrasar o processo de deterioração da capacidade funcional, colaborando, por inerência, para a manutenção da qualidade de vida do indivíduo (Greig, Botella, Young, 1993; Rantanen, Era, Heikkinen, 1998). Uma das estratégias passíveis de serem utilizadas para incrementar – nas pessoas mais idosas – a adoção de políticas de ação que vão de encontro às recomendações provenientes da American College of Sports Medicine (ACSM) consiste na sensibilização, deste tipo de população, para a participação em atividades desportivas, apresentando-se, neste domínio, o Walking Football, e enquanto versão modificada do Futebol associativo, como um mecanismo suscetível de abarcar pessoas que, até então, tinham tido pouco contato com o desporto; indivíduos que se deparam com situações de lesão ou em estado de reabilitação; e, ainda, sujeitos que denotem um certo grau de limitação ao nível da mobilidade (Jenkin, Eime, Westerbeek, van Uffelen, 2018).

No contexto das revisões publicadas anteriormente, Guo, Shi, Yu e Qiu (2016) verificaram a existência de evidências promissoras relativamente aos benefícios significativos que os desportos e as atividades físicas tradicionais chinesas apresentam para a saúde em adultos com 50 anos de idade ou mais. Nesse sentido, parece razoável concluir que, e tendo como suporte as conclusões alcançadas por Cadore, Rodríguez-Mañas, Sinclair e Izquierdo (2013), os programas multi-complementares (ou seja, aqueles cujo núcleo essencial é constituído por treino de força, resistência e equilíbrio) são aqueles que exibem não apenas maior suscetibilidade de reduzir os incidentes relacionados com quedas, como também para promover o aumento dos indicadores relativos à capacidade de locomoção e manifestação de força. Contudo – e embora os autores tenham concluído que tanto os

desportos coletivos como o treino de resistência ostentam benefícios para a aptidão física, saúde mental e qualidade de vida em idosos não treinados – Pedersen et al. (2017) defendem que o treino desportivo denota possuir maiores índices ao nível da motivação intrínseca do que o treino de resistência. Neste âmbito, a motivação está associada não só a questões de saúde mas também interligada a dinâmicas sociais (as quais parecem adquirir um papel importante para o denominado envelhecimento bem-sucedido), defendendo, ao mesmo tempo, que as políticas de ação que visem a participação deste tipo de população devem focar-se, de forma substancial, na estimulação daquelas decorrências (Stenner, Buckley e Mosewich, 2019). Por tudo o que se encontra supramencionado, uma revisão rápida de literatura que sintetize as evidências científicas relacionadas com a prática de desportos coletivos na população idosa parece fazer tanto ou mais sentido uma vez que Corepal, Zhang, Grover, Hubball & Ashe (2020), e apesar de serem escassas as publicações neste âmbito, constataram que a prática de Walking Football é passível de originar dois tipos de efeitos: benefícios para a saúde e construção de relações interpessoais.

Na medida em que, e de acordo com Corepal, Zhang, Grover, Hubball & Ashe (2020), este desporto adaptado se mostra apto para despoletar benefícios na saúde dos participantes (prevenção de doenças cardiovasculares, incrementos ao nível da aptidão física, melhoria da capacidade funcional e da mobilidade, etc.), torna-se importante a presente revisão rápida de literatura no sentido de orientar, neste âmbito, não apenas eventuais intervenções práticas como também futuras pesquisas científicas, de tal forma que as mesmas se mostrem eficazes para contrair o decréscimo acentuado na participação desportiva por parte da população mais idosa (Stenner, Buckley e Mosewich, 2019). Deste modo, as evidências recolhidas, pretendem também contribuir para a definição de políticas de atuação ao nível das instituições geriátricas (nomeadamente, lares e centros de dia) e, por inerência, auxiliar a fundamentar a ação concreta de todos os Técnicos de Desporto que se interessem pela área da Gerontomotricidade. Neste sentido, a revisão rápida de literatura ora apresentada almeja sintetizar as evidências científicas relacionadas com a prática de desportos coletivos na população idosa por forma a identificar e organizar as tendências de investigação emergentes.

MÉTODO

A presente revisão rápida de literatura seguiu, e tendo como suporte metodológico o enunciado por Moher et al. (2009), a Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) Statement. Consequentemente, verifica-se a existência de uma consonância com todas as diretrizes PRISMA e a informação foi recolhida de acordo com a sua conformidade relativamente à temática em apreço. Mediante a utilização de procedimentos próprios da revisão rápida de literatura, foram identificados, revistos e resumidos os proveitos para a população mais idosa – nomeadamente ao nível da saúde, bem-estar e aptidão funcional – resultantes da prática de desportos coletivos. A sintetização dos benefícios provenientes desta vertente da Atividade Física foi alcançada através da leitura, cuidada e atenta, de uma panóplia de artigos científicos subjugados, em primeira instância, aos resultados oriundos de distintas intervenções práticas conduzidas neste domínio e, a posteriori, aos efeitos procedentes da modalidade de Walking Football propriamente dita.

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Para poderem ser abarcadas nesta revisão, todas as produções científicas tiveram de satisfazer dois ou mais critérios: (1) documento escrito em língua inglesa; (2) publicado em periódicos revistos por pares; (3) objeto da investigação direcionado para a população idosa; (4) incorporação dos motivos que sustentam a prática de desportos coletivos; (5) enunciação de conclusões relativas aos benefícios provenientes dos desportos coletivos. Os recursos foram excluídos com base nos seguintes critérios: (1) artigos publicados sem título ou resumo em inglês; (2) publicações não relacionadas com a investigação; (3) materialização em dissertações, teses, e atas de conferências; (4) não inclusão de informação referente às vantagens oriundas da prática de desportos coletivos.

ESTRATÉGIAS DE PESQUISA

A pesquisa de revisões sistemáticas de literatura foi iniciada em 4 de dezembro de 2020, tendo como propósito essencial identificar, em primeira instância, elementos bibliográficos relativos aos benefícios que a prática de desportos coletivos denota possuir no que à população mais idosas diz respeito. Para tal, foi necessário recorrer, durante todo o mês de dezembro de 2020, a três bases de dados eletrônicas: b-on, PubMed e, ainda, Web of Science. Esta averiguação consubstanciou-se na existência de múltiplas sequências de pesquisa de determinadas palavras-chave, como, por exemplo, exercício/atividade física, desportos coletivos, benefícios para a saúde, aptidão funcional e qualidade de vida. As pesquisas em questão foram atualizadas, em janeiro de 2021, para detetar, durante a concepção da presente revisão rápida de literatura, a eventual existência de novas publicações.

EXTRAÇÃO DE DADOS

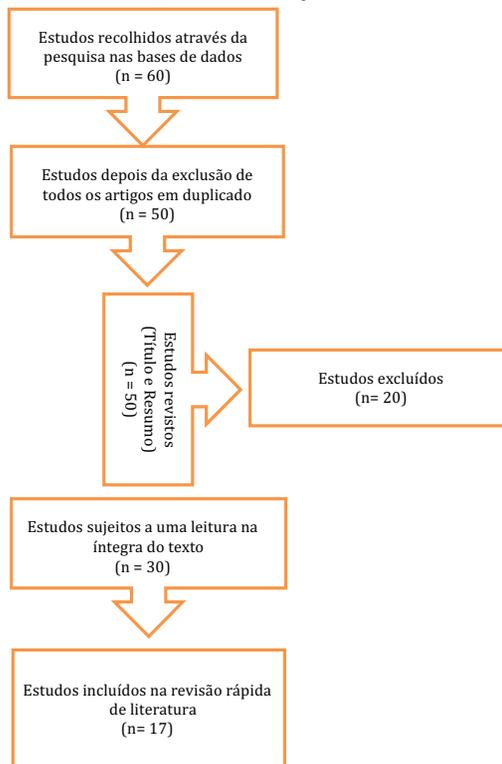
Os procedimentos de pesquisa eletrônica foram elaborados e aprimorados com o auxílio de um Doutorado em Ciências do Desporto. As pesquisas em apreço foram circunscritas mediante a utilização de filtros demarcados e fundamentadas nos critérios de inclusão e exclusão desta revisão, incluindo a língua inglesa, a população-alvo das investigações, a idade e, ainda, a referência à prática de desportos coletivos. Posteriormente a esta identificação prévia das publicações existentes, foi conduzido um processo de seleção de artigos e respetiva extração de dados, verificando-se a existência de procedimentos específicos: (1) exclusão dos materiais em duplicado; (2) tendo em vista a sua elegibilidade, os artigos foram analisados ao nível do resumo; (3) todas as publicações onde se verificou essa correspondência, foram dissecadas em profundidade no que concerne ao texto completo; (4) os dados foram sistematicamente extraídos para uma folha de cálculo.

A pesquisa inaugural nas três bases de dados supramencionadas resultou num total de sessenta documentos recolhidos. Após a eliminação de todos os conteúdos em duplicado, em primeiro lugar, e a constatação, a posteriori, do incumprimento dos requisitos necessários para satisfazer os critérios de inclusão definidos, dezassete publicações foram exaustivamente examinadas e incluídas nesta revisão.

RESULTADOS

Conforme indicado na Figura 1, a indagação acerca da problemática em apreço tendo em vista a seleção dos estudos, em primeiro lugar, e a sua posterior inclusão na presente revisão rápida de literatura obedeceu a pressupostos e etapas próprias de um processo desta natureza. Como tal, e após a exclusão de todos os estudos em duplicado ($n = 10$), foram objeto de revisão um conjunto de 50 artigos com base no título e resumo. Este procedimento possibilitou a eliminação de 20 estudos, dos quais 10 foram considerados irrelevantes, 6 não incidiam sobre a população-alvo pretendida e 4 abordavam temáticas totalmente díspares. Deste modo, trinta artigos teoricamente considerados pertinentes foram escolhidos para serem sujeitos a um processo de filtragem mediante a leitura completa do texto. Neste sentido, a revisão completa dos estudos permitiu proceder à exclusão de treze artigos, em consonância com todos os critérios de elegibilidade previamente estipulados. Assim, a revisão rápida de literatura ora apresentada abarca dezassete estudos.

Figura 1 - Diagrama PRISMA sobre o processo de seleção dos estudos



Posteriormente, e por forma a imprimir lógica estrutural à presente revisão, verificou-se o recurso à Análise Temática proposta por Braun & Clark (2006), a qual, ao contemplar a existência de cinco fases, permitiu organizar todos os estudos criteriosamente selecionados em três temas fundamentais: motivos/razões para a prática de desportos coletivos por parte da população idosa; benefícios para os idosos provenientes da prática de desportos coletivos, e o Walking Football enquanto estratégia de ação.

MOTIVOS/RAZÕES PARA A PRÁTICA COMPETITIVA POR PARTE DA POPULAÇÃO IDOSA

Antes de mais, importa, nesta esfera, invocar três conceitos fundamentais e que servem de premissa basilar para as ilações subsequentes, a saber: motivação; motivação intrínseca e motivação extrínseca. Assumindo o pressuposto de que motivação se encontra articulada com a capacidade de regular os comportamentos, a capacidade de eficácia na interação com o contexto, e a capacidade de desenvolver relações interpessoais (Deci & Ryan, 1985), podemos afirmar que, enquanto a motivação intrínseca se apresenta como sendo o grau mais proeminente de uma conduta autoderminada na medida em que incorpora em si todos os comportamentos que o indivíduo realiza em virtude do seu exclusivo interesse, diversão e agrado (Ramalho et al., 2019), a motivação extrínseca, por seu turno, é referente a todos os comportamentos adotados por um indivíduo com o intuito de atender determinadas imposições externas, esquivando-se a repreensões ou alcançando recompensas (Ramalho et al., 2019).

As averiguações levadas a cabo por Boag & Cuskelly (1996); Cuskelly & Boag (1996), citados por Dionigi (2006), constataram que a inclusão, por parte dos idosos, de práticas competitivas na rotina diária tem na sua

PRÁTICA DE DESPORTOS COLETIVOS NA POPULAÇÃO ENVELHECIDA: SÍNTESE DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

gênese determinados valores pessoais, os quais, por seu turno, são oriundos da percepção dos benefícios físicos, mentais e sociais da própria atividade. A este propósito, cumpre, em primeiro lugar, aludir aos dados alcançados por Fontane & Hurd (1992), citados por Dionigi (2006), os quais identificaram que a prática desportiva tinha implícito o desejo de conservação de um índice positivo do estado de saúde, servindo, ao mesmo tempo, como ferramenta de prevenção relativamente ao aparecimento de condições debilitantes associadas ao processo de envelhecimento. Na mesma direção parecem seguir as conclusões obtidas por Grant (2001) na medida em que as mesmas assinalaram que um dos motivos pelos quais os idosos participavam em atividades desportivas dizia respeito à intenção em preservar uma boa condição de saúde e bem-estar. Mediante uma revisão sistemática de literatura, na qual foram incluídos trinta estudos, Stenner, Buckley & Mosewich (2019) procederam a uma descrição e sistematização dos motivos subjacentes à prática desportiva por parte da população mais idosa e também aqueles autores concluíram que as causas mais significativas para estão correlacionadas com questões intimamente ligadas à saúde.

Contudo, as investigações conduzidas por Boag & Cuskelly (1996); Cuskelly & Boag (1996), citados por Dionigi (2006), atestaram também que razões associadas ao prazer, diretamente unificado à autoexpressão e ao desafio pessoal, bem como à criação de relações amigáveis promovidas pela interação social, estão igualmente na base da participação deste escalão etário em atividades de índole desportiva. Assim, importa trazer à colação os resultados obtidos por Stenner, Buckley & Mosewich (2019), os quais identificam precisamente razões de ordem social enquanto importantes promotores para a participação no Desporto, nomeadamente o bem-estar decorrente não apenas do sentimento de pertença à comunidade como também da possibilidade de criação e manutenção de relações interpessoais entre os intervenientes. Além disso, a oportunidade de viajar e a circunstância de se fazer parte de uma equipa – potenciando, ela própria, uma sensação de conquista – também se apresentam enquanto catalisadores extremamente relevantes neste âmbito. Através da aplicação de um questionário de autor-relato a 366 participantes do World Masters Games de 1994, Cuskelly & Boag (1996), citados por Dionigi (2016), e após categorizarem a referida amostra em dois grupos (competidores regulares e competidores esporádicos), verificaram que, enquanto que os primeiros valorizavam a intensidade associada à competição, a preparação física daí decorrente e o reconhecimento dos demais, os segundos competiam essencialmente para socializar. Dividindo igualmente a amostra entre competidores e não competidores, no estudo desenvolvido por Smith e Storandt (1997) os competidores citaram não apenas os benefícios para a saúde e o sentimento de competência, mas também o fator socialização como os principais motivos para sua participação na competição; os não competidores, ao invés, salientaram essencialmente os benefícios para a saúde que advêm da prática desportiva.

BENEFÍCIOS PARA OS IDOSOS PROVENIENTES DA PRÁTICA DE DESPORTOS COLETIVOS

Através de um estudo experimental – onde, numa amostra de setenta e dois participantes, vinte e cinco sujeitos foram alocados a um programa de treino em equipa, e vinte seis indivíduos realizaram treino predominantemente aeróbio – Pedersen et al. (2017), demonstraram que, com duração equivalente, a participação em desportos coletivos pode melhorar a condição física na mesma proporção verificada relativamente a intervenções mais direcionadas para o treino de resistência. Na mesma direção parecem apontar as conclusões obtidas por Pedersen, Vorup & Bangsbo (2018), os quais preconizam que a prática de duas sessões semanais de Floorball com 40 min/sessão, durante 26 meses, pode consubstanciar-se numa das estratégias passíveis de serem adotadas tendo em vista a manutenção da capacidade funcional dos idosos na medida em que as conclusões obtidas indicam que este tipo de atividade parece reduzir o declínio cardiovascular associado ao aumento da idade, ao mesmo tempo que coopera no sentido de controlar os níveis de glicose no sangue. Neste sentido, e ressaltando a ideia de que a configuração do jogo, a exposição ao treino e o estado de saúde pré-intervenção se apresentam enquanto questões absolutamente essenciais nesta matéria, Castagna, Krustup & Póvoas (2020) defendem que a implementação de programas cujo núcleo fundamental verse sobre a prática de desportos coletivos recreativos deve ser potenciada em virtude de os mesmos se mostrarem suscetíveis para provocar melhorias na aptidão car-

diovascular. Além disso, intervenções desta natureza denotam produzir efeitos positivos não apenas ao nível dos valores relativos à pressão arterial como também no que diz respeito ao perfil lipídico dos indivíduos. Contudo, os benefícios oriundos da prática desportiva não se materializam apenas, e no que à população mais idosa diz respeito, a aspetos correlacionados com a dimensão física. Assim, e mediante a prossecução de quarenta e quatro entrevistas, Dionigi, Baker & Horton (2011) constataram que da prática competitiva podem advir determinados proveitos para este escalão etário: a participação desportiva em idades mais avançadas – ao potenciar a construção de uma identidade nova ou alternativa enquanto pessoa fisicamente ativa – pode ser uma experiência pessoalmente fortalecedora; a diversidade de locais onde a competição se realiza dá não apenas a possibilidade de conhecer novos lugares, mas permite igualmente vivenciar novas culturas; e, ainda, o estabelecimento de amizades duradouras como resultado direto de atividades regulares de interação social. Esta dimensão comunitária da prática desportiva é tanto ou mais importante em virtude de Pedersen et al. (2017) terem comprovado que os participantes inseridos no grupo do treino em equipa expressavam maiores índices de prazer e motivação intrínseca como resultado direto da interação social gerada pela própria natureza da atividade.

O WALKING FOOTBALL ENQUANTO ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Andersen et al. (2014), ao indagarem sobre os efeitos procedentes de dezasseis semanas de treino de Futebol ou treino de força na capacidade funcional e desempenho físico de idosos não treinados, apuraram, após o tempo de intervenção, as seguintes conclusões: os índices referentes ao VO₂max e o tempo até a exaustão sofreram incrementos de 15% e 7%, respetivamente, no Grupo alocado ao Treino de Futebol, mas permaneceram inalterados tanto no Grupo direcionado ao Treino de Força como no Grupo de Controlo; a frequência cardíaca registada durante a marcha apresentou valores mais baixos na ordem dos 12% no que diz respeito ao Grupo de Treino de Futebol, e 10% no Grupo de Treino de Força; por último, a frequência cardíaca e o lactato no sangue durante o *jogging* foram, respetivamente, 7% e 30% mais baixos no Grupo de Treino de Futebol, mas não sofreram qualquer tipo de alteração no que concerne ao Grupo de Treino de Força e ao Grupo de Controlo. Arnold, Bruce-Low, Sammut (2015), com o propósito de descrever e caracterizar as alterações ao nível da antropometria e da condição física decorrentes de um programa de Walking Football, durante doze semanas, constataram que um único treino de duas horas por semana se mostrou suscetível para: reduzir, em média, a massa de gordura corporal de 27,4 para 24,4 quilogramas; diminuir, em média, a percentagem de gordura corporal de 30,3% para 27,5%; e, além disso, promover o aumento do tempo até à exaustão voluntária, transformando os 545 segundos da semana 0 em 603 segundos na décima segunda semana.

Na investigação conduzida por Andersen, Schmidt, Pedersen, Krstrup & Bangsbo (2016), a qual visou aferir os efeitos de uma prática deliberada de treino de Futebol ou de treino de resistência, a função muscular e a composição corporal dos idosos foram determinadas na fase embrionária do estudo e passadas 16 e 52 semanas desde o início da intervenção. Através da pesquisa, aqueles autores comprovaram que, no Grupo de Treino de Futebol, o Índice de Massa Corporal (IMC) foi reduzido em 1,5% e 3% após 16 e 52 semanas, respetivamente, e permaneceu inalterado no Grupo de Treino de Resistência, tendo inclusivamente aumentado 2% no Grupo de Controlo no término das 52 semanas. Além disso, outra das evidências resultantes consubstanciou-se na circunstância de, no Grupo de Treino de Futebol, a resposta a um teste de tolerância à glicose ter sido, comparativamente ao período pré-intervenção, 16% mais baixa após as 16 semanas, mas não após 52 semanas; ao invés, nem no Grupo de Treino de Resistência, nem no Grupo de Controlo se verificou qualquer modificação. Por último, também no Grupo de Treino de Futebol se registou, após as 52 semanas, um incremento na expressão da SOD-2 na ordem dos 59%, não se assinalando, por seu turno, nenhuma transformação em relação aos participantes do Grupo de Treino de Resistência e do Grupo de Controlo.

Não obstante tudo o que se encontra supramencionado, e para que as considerações que se almejam alcançar denotem possuir a robustez e profundidade próprias de uma revisão rápida de literatura, cumpre deixar patente que não são apenas fisiológicos os proveitos procedentes da implementação de um programa de Walking Football, Assim, o estudo de Cholerton, Breckon, Butt, & Quirk (2019), mediante a condução de entrevistas

PRÁTICA DE DESPORTOS COLETIVOS NA POPULAÇÃO ENVELHECIDA: SÍNTESE DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

semiestruturadas a dezassete idosos que, no mínimo durante seis meses, praticaram Walking Football, certificou que as experiências positivas emergentes da prática da modalidade incidem fundamentalmente sobre a assunção de mecanismos para o desenvolvimento cognitivo e social, nomeadamente a capacitação para lidar com determinados fenómenos associados ao processo de envelhecimento. Neste sentido, Corepal, Zhang, Grover, Hubball & Ashe (2020) atestaram que os praticantes de Walking Football valorizavam a identidade da equipa e a colaboração e cooperação entre os membros da mesma, circunstância que denota que uma intervenção a este nível parece promover um impacto positivo na sensação geral de bem-estar e nas relações sociais. Esta é tanto ou mais importante na medida em que os mesmos autores comprovaram que esta modalidade adaptada é encarada enquanto meio privilegiado de Atividade Física quando comparada com uma ida ao ginásio (considerada enfadonha) ou com outros desportos (os quais são encarados como perigosamente desafiadores).

DISCUSSÃO

A revisão rápida de literatura ora apresentada sintetizou as evidências científicas relacionadas com a prática de desportos coletivos na população idosa por forma a identificar e organizar as tendências de investigação emergentes. Neste sentido, e na medida em que toda a ação humana tem na sua origem um fundamento, esta revisão expôs os principais motivos/razões identificáveis que suportam a intencionalidade prática demonstrada pela população mais idosa relativamente ao desempenho de atividades físicas no âmbito dos desportos coletivos. Posteriormente, foi efetuada uma exploração abrangente acerca dos diversos benefícios que derivam da inclusão daquele tipo de atividades na rotina quotidiana. Por fim, a modalidade de Walking Football foi apresentada enquanto eventual plano de intervenção a implementar, uma vez que as suas idiossincrasias próprias denotam ser suscetíveis para desencadear um conjunto de mudanças socio-comportamentais neste segmento populacional.

No que concerne aos fatores motivacionais que estão na base da participação, por parte dos idosos, em atividades competitivas, podemos afirmar que não foram apenas identificadas como cruciais as questões associadas à saúde, assumindo, neste âmbito, extrema importância o despoletar de determinados sentimentos positivos, como, por exemplo, a sensação de diversão ou a pertença à comunidade Stenner, Mosewich, & Buckley (2019). Estas causas de ordem social, parecem precisamente corroborar os resultados alcançados pelo estudo de Kirby & Kluge (2013), as quais testemunharam que na raiz para a prática, pela primeira vez, de Voleibol se encontram razões como: a diversão, excitação e desafio resultantes da aprendizagem, na vida adulta, de uma nova habilidade; o sentimento de apoio por parte dos filhos e netos; a circunstância de ser membro de uma equipa torna a experiência única e gratificante; bem como a identificação enquanto atleta ser feita apenas no contexto coletivo e não de forma individual.

Relativamente aos benefícios, e para além dos proveitos físicos diretamente correlacionados com os incrementos ao nível da aptidão física e da capacidade funcional, os dados recolhidos pela presente revisão rápida de literatura permitiram igualmente reconhecer que a integração da população idosa em atividades de índole desportivo apresenta-se como uma oportunidade extraordinária para incrementar os índices de qualidade de vida deste segmento populacional uma vez que, da adoção de hábitos diários relacionados com a prática desportiva, decorrem um conjunto de alterações comportamentais, as quais, por sua vez, fomentam o desenvolvimento de um estilo de vida saudável (Novak, 2014). Neste sentido, a obtenção de determinados objetivos característicos dos desportos coletivos – acarretando, conseqüentemente, a renúncia de certas rotinas e vícios prejudiciais – pode contribuir para uma exercitação sistemática, circunstância que favorece o despoletar de uma panóplia de benefícios (não apenas físicos, como também psicológicos e sociais). Na medida em que revelam despertar um maior grau de motivação nos participantes (Pedersen et al., 2017), a prática de desportos coletivos pode tornar-se uma atividade permanente em virtude da sua própria natureza, ou seja, a circunstância de abarcarem em si mesmos a promoção da interação social e a motivação intrínseca correlacionada ao jogo de equipa podem incutir nos praticantes um desejo de prática deliberada e sistemática (Pedersen, Vorup & Bangsbo, 2018).

No que diz respeito à assunção do Walking Football enquanto instrumento passível de contribuir, positivamente, para uma experiência de envelhecimento bem-sucedido, as conclusões obtidas por Andersen et al. (2014)

possibilitam o entendimento de que idosos destreinados, com pouca ou nenhuma experiência anterior na prática de Futebol, podem alcançar incrementos significativos ao nível da aptidão aeróbia, uma vez que se verifica um aumento do número de batimentos cardíacos e existe um impacto musculoesquelético, contingência que resulta num estímulo maior comparativamente às atividades da vida diária, incluindo caminhar, andar de bicicleta, fazer compras e realizar jardinagem.

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

Quanto aos motivos/razões para a prática competitiva por parte da população idosa, a presente revisão rápida de literatura demonstrou que, muito para além de preocupações conexas a aspetos de qualidade de vida e saúde, a participação naquele tipo de atividades se deve à circunstância de as mesmas promoverem uma experiência geral de envelhecimento bem-sucedido, designadamente através do despontar de um sentimento de pertença à comunidade, o qual, por seu turno, é fomentado pelo desenvolvimento e manutenção de relações interpessoais de amizade. Deste modo, as informações recolhidas podem servir de fundamentos teóricos para a estruturação de estratégias a implementar tendo em visto o aumento dos índices de participação desportiva, encorajando assim uma proporção maior da população mais velha a aproveitar os benefícios que dela advêm.

Em termos de benefícios, o treino de desportos coletivos pode ser entendido enquanto atividade de promoção e manutenção da saúde, isto é, mostra-se apto para combater os declínios fisiológicos associados ao aumento da idade cronológica. Assim, e porque a sua essência incentiva uma dialética de cariz social, a prática de desportos coletivos, nos quais se incluem, por exemplo o Floorball e o Walking Football, devem ser tidos como parte indispensável de futuros planos de ação cujo objeto fundamental verse sobre a melhoria de todas as dimensões que compõem o processo natural de envelhecimento.

No que concerne ao Walking Football, esta revisão rápida de literatura mostrou que esta modalidade de exercício adaptada, ao contribuir não apenas para amenizar uma vasta gama de modificações físicas e fisiológicas derivadas do avançar da idade como também para promover a instituição de dinâmicas comunitárias, deve ser considerada como uma estratégia de intervenção e saúde pública destinada a idosos, saudáveis ou não saudáveis, de ambos os sexos, com o intuito de incutir nos mesmos a preservação de um estilo de vida ativo.

INVESTIGAÇÕES FUTURAS

No capítulo relativo às razões que levam os idosos a praticar atividades competitivas, sugere-se, em primeiro lugar, que as pesquisas subsequentes versem – e visando uma compreensão muito mais rica e ampla das motivações para a participação – sobretudo sobre os desportos coletivos, uma vez que, atualmente, as investigações existentes centram o seu foco nos eventos de Masters Athletes. Em segundo lugar, e porque se constatou uma diferença significativa na taxa de participação entre géneros, aconselha-se uma busca mais aprofundada acerca das causas que suportam o interesse em competir por parte dos indivíduos do género feminino.

Quanto ao tópico dos benefícios decorrentes da participação em desportos coletivos, e para fomentar uma implementação mais alargada de programas cuja prática de exercício possa ser considerada sem risco, devem ser conduzidos estudos empíricos acerca da tipologia e frequência dos episódios de lesão neste género de atividades físicas.

No que ao Walking Football diz respeito, e em virtude de serem poucas as pesquisas que centram o seu núcleo de investigação acerca da iniciação da população idosa em desportos adaptados, propõe-se a prossecução de estudos cujas amostragens possam incluir um maior número de participantes e que se prolonguem durante períodos de tempo mais prolongados. Além disso, neste âmbito será recomendável que os mesmos possam ser levados em cabo não apenas em países economicamente favorecidos, promovendo, desta forma, um maior conhecimento acerca das múltiplas variáveis da modalidade em diversos contextos.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Embora a seleção dos estudos e a respetiva extração dos dados tenham sido meticulosamente efetuadas, torna-se indispensável reconhecer que a presente revisão rápida de literatura abarcou apenas estudos que foram

PRÁTICA DE DESPORTOS COLETIVOS NA POPULAÇÃO ENVELHECIDA: SÍNTESE DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

obtidos através da estratégia de pesquisa anteriormente indicada. Como tal, esta revisão, para além de apenas compreender estudos que foram escritos em língua inglesa, também não incluir literatura presente em capítulos de livros, trabalhos não publicados contidos em teses e/ou dissertações. Além disso, uma outra limitação que pode ser apontada materializa-se no facto de para a revisão ora apresentada apenas terem sido consultadas três bases de dados, circunstância que, no nosso entender, parece não possibilitar uma generalização cabal dos dados alcançados.

CONCLUSÃO

Tendo como desígnio fundamental organizar e exibir, de forma sintética, as evidências científicas existentes respeitantes à prática de desportos coletivos por parte população da idosa, esta revisão demonstrou não apenas que a opção pela prática de desportos coletivos deve ser cada vez mais incrementada – na medida em que são consideradas atividades muito mais motivantes e estimulantes – como também que o Walking Football, enquanto versão adaptada da configuração tradicional do Futebol, se mostra suscetível de ser uma importante estratégia de intervenção passível de ser concretizada uma vez que denota provocar efeitos benéficos tanto a nível intrapessoal como no âmbito dos vínculos sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andersen, T., Schmidt, J., Nielsen, J., Randers, M., Sundstrup, E., Jakobsen, M., Andersen, L., Suetta, C., Aagaard, P., Bangsbo, J. & Krstrup, P. (2014). Effect of football or strength training on functional ability and physical performance in untrained old men. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 24.
- Andersen, T., Schmidt, J., Pedersen, M., Krstrup, P. & Bangsbo, J. (2016). The Effects of 52 Weeks of Soccer or Resistance Training on Body Composition and Muscle Function in +65-Year-Old Healthy Males - A Randomized Controlled Trial. *PLoS one*. 11.
- Arnold, J., Bruce-Low, S. & Sammut, L. (2015). The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in males over 50 years of age. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*. 1.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3. 77-101.
- Cadore, E., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A. & Izquierdo, M. (2013). Effects of Different Exercise Interventions on Risk of Falls, Gait Ability, and Balance in Physically Frail Older Adults: A Systematic Review. *Rejuvenation research*. 16.
- Castagna, C., Krstrup, P. & Póvoas, S. (2020). Cardiovascular fitness and health effects of various types of team sports for adult and elderly inactive individuals - a brief narrative review. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 63. 709-722.
- Cholerton, R., Breckon, J., Butt, J. & Quirk, H. (2019). Experiences Influencing Walking Football Initiation in 55- to 75-Year-Old Adults: A Qualitative Study. *Journal of Aging and Physical Activity*. 28. 1-13.
- Corepal, R., Zhang, J., Grover, S., Hubball, H. & Ashe, M. (2020). Walking Soccer: A Systematic Review of a Modified Sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 30.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Dionigi, R. (2006). Competitive Sport and Aging: The Need for Qualitative Sociological Research. *Journal of aging and physical activity*. 14. 365-79.
- Dionigi, R., Baker, J. & Horton, S. (2011). Older Athletes' Perceived Benefits of Competition. *The International Journal of Sport and Society*. 2. 17.
- Faulkner, A., Larkin, L., Claffin, D. & Brooks, S. (2007). Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles. *Clinical and experimental pharmacology & physiology*. 34. 1091-6.
- Grant, B. (2001). 'You're never too old': Beliefs about physical activity and playing sport in later life. *Ageing & Society*. 21.

- Greig, C., Botella, J. & Young, A. (1993). The quadriceps strength of healthy elderly people remeasured after eight years. *Muscle & nerve*. 16. 6-10.
- Guo, Y., Shi, H., Yu, D. & Qiu, P. (2016). Health benefits of traditional Chinese sports and physical activity for older adults: A systematic review of evidence. *Journal of Sport and Health Science*. 5.
- Jenkin, C., Eime R., Westerbeek H. & van Uffelen, J. (2018). Sport for adults aged 50+ years: participation benefits and barriers. *J AgingPhys Act*. 26(3). 363-371.
- Kim, Y., Lai, B., Mehta, T., Thirumalai, M., Padalabalanarayanan, S., Rimmer, J. & Motl, R. (2019). Exercise Training Guidelines for Multiple Sclerosis, Stroke, and Parkinson Disease: Rapid Review and Synthesis. *American journal of physical medicine & rehabilitation*. 98.
- Kirby, J. & Kluge, M. (2013). Going for the Gusto: Competing for the First Time at Age 65. *Journal of aging and physical activity*. 21. 290-308.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D., et al. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Ann Intern Med*.; 151. 264-9.
- Nowak, P. (2014). Amateur Sports of the Elderly: A Chance for Health and a Higher Quality of Life. *Advances in Aging Research*. 3. 222-229.
- Pedersen, M., Vorup, J. & Bangsbo, J. (2018). Effect of a 26-month floorball training on male elderly's cardiovascular fitness, glucose control, body composition, and functional capacity. *Journal of Sport and Health Science*. 7.
- Pedersen, M., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J., Alstrøm, J., Melcher, P., Pfister, G. & Bangsbo, J.. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 27.
- Ramalho, A., Rosado, A., Paulo, R., Mendes, P., Serrano, J., & Petrica, J. (2019). *Integração de elementos psicossociais na programação de atividades físicas para a população idosa*. In J. Petrica, J. Santos, & R. Paulo (Eds.), *Pedagogia do Desporto: Abordagens académicas de investigação*. Novas Edições Acadêmicas. pp. 50-64.
- Rantanen, T., Era, P. & Heikkinen, E. (1998). Physical Activity and the Changes in Maximal Isometric Strength in Men and Women From the Age of 75 to 80 Years. *Journal of the American Geriatrics Society*. 45. 1439-45.
- Smith, C. & Storaandt, M. (1997). Physical Activity Participation in Older Adults: A Comparison of Competitors, Noncompetitors, and Nonexercisers. *Journal of Aging and Physical Activity*. 5. 98-110.
- Stenner, B., Buckley, J. & Mosewich, A. (2019). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*. 9.
- Stenner, B., Mosewich, A. & Buckley, J. (2019). Why Do Older Adults Play Golf? An Evaluation of Factors Related to Golf Participation by Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 28. 1-7.

