

A prática do tênis no Programa Vida Ativa: relato de experiência

Luciano Juchem¹
Emanuel Batista da Silva²
Amanda Samara da Silva³

¹Doutor em Ciências do Movimento Humano; Professor do Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco. E-mail: luciano.juchem@univasf.edu.br.

²Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco; Bolsista do Programa Vida Ativa. E-mail: emanuel.rodri-gues020@gmail.com.

³Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco; Bolsista do Programa Vida Ativa. E-mail: amandamira@hotmail.com.

RESUMO

O envelhecimento populacional, reflexo da melhoria das condições de vida, é um fenômeno que vem ocorrendo em todos os países, as quedas são a principal causa de mortes causadas por lesões em adultos com mais de 65 anos de idade, assim como das internações hospitalares causadas por lesões. A prática do Tênis possibilita a melhora na estabilidade postural e o aumento da força dos membros inferiores além da melhora da capacidade do idoso em coincidir suas ações motoras com o deslocamento de estímulos externos. O projeto de ensino do Tênis para os idosos do Programa Vida Ativa é desenvolvido em 2 seções semanais com uma hora de duração, utilizando metodologias e materiais adaptados e incluindo exercícios do Método Pilates em uma das seções. Segundo relato dos participantes do projeto, a prática do Tênis contribuiu para a melhora nos deslocamentos, redução de dores articulares e melhora na autoestima.

Palavras-chave: Tênis; Idoso; Capacidade Física Funcional.

The practice of tennis in the Active Living Program: an experience report

ABSTRACT

Population aging, reflecting the improvement of living conditions, is a phenomenon that has occurred in all countries, falls are the leading cause of deaths from injury in adults over 65 years of age, as well as hospital admissions caused injuries. The practice of Tennis enables improvement in postural stability and increased strength of the lower limbs in addition to improving the capacity of the elderly in their motor actions coincide with the displacement of external stimulus. The tennis teaching project for the elderly Active Living Program is developed in two weekly sections with one hour of practice, using appropriate methodologies and materials and including Pilates exercises in one of the sections. According to the report of the project participants, the practice of Tennis contributed to the improvement in shifts, reduction of joint pain and improves self-esteem.

Keywords: Tennis; Elderly; Physical Functional Capacity.

INTRODUÇÃO

Apesar do fato de o Brasil já ter sido o número um do ranking mundial de tênis (Gustavo Kuerten) e recentemente o número um do ranking de duplas (Marcelo Melo), o tênis ainda não é um esporte com muitos praticantes no país. Uma das causas pode ser o fato de que poucas cidades possuem quadras públicas para a sua prática, com a consequente necessidade de que as pessoas se associem a clubes com quadras de tênis, além do custo do material (raquetes e bolinhas), ainda muito caro para a maior parte da população. A cidade de Petrolina possui uma quadra pública de tênis e as outras quadras estão localizadas em um clube social e em condomínios residenciais. Recentemente a Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF inaugurou o seu ginásio esportivo com a demarcação de uma quadra de tênis.

O presente relato tem por objetivo descrever as ações de implantação e desenvolvimento de um programa de ensino do tênis para idosos, participantes do Programa de Extensão Vida Ativa (PVA), desenvolvido na Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf) e atendendo às comunidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. Por se tratar de uma atividade desenvolvida no âmbito de um Programa de Extensão (englobando o ensino, a pesquisa e a extensão), nos deteremos na apresentação dos procedimentos para a implantação e desenvolvimento das atividades, bem como dos resultados obtidos com o ensino do tênis. O relato também inclui depoimentos dos idosos e dos bolsistas responsáveis pela execução da ação.

O tênis e o idoso

O envelhecimento populacional, reflexo da melhoria das condições de vida, é um fenômeno que vem ocorrendo em todos os países. Segundo o último Censo, o Brasil tem uma população de mais 20 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade⁴. Durante o processo de envelhecimento surgem diferentes alterações fisiológicas, psicológicas e funcionais que poderão comprometer a sua qualidade de vida e até mesmo limitar a sua capacidade de viver de forma independente.

Entre os principais problemas psicológicos que acometem os idosos está a depressão (ANTES et al., 2012). Sendo assim, a participação dessa população em programas de atividades físicas e esportes pode aumentar o bem-estar destes participantes (HOLMEROVÁ et al., 2010; LEE; HUNG, 2011; ROSENBAUM; SHERRINGTON, 2011; BULLO et al., 2015). Outra alteração importante que sobrevém do processo do envelhecimento humano é o decréscimo da capacidade física e funcional, responsável pelo aumento do risco de quedas e demais problemas originados relacionados, como a impossibilidade de execução de atividades diárias de vida (AVD) e dependência do cuidado de outras pessoas (MARKOVIC et al., 2015), o que implica diretamente na queda da qualidade de vida da pessoa.

As quedas são a principal causa de mortes causadas por lesões em adultos com mais de 65 anos de idade, assim como das internações hospitalares causadas por lesões (SLEET; MOFFETT; STEVENS, 2008). Diferentes tipos de atividades físicas podem auxiliar na manutenção da capacidade física funcional dos idosos e na consequente diminuição dos riscos de queda (GRANACHER et al., 2011; APPELL et al., 2012; GRANACHER et al., 2013).

⁴http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/caracteristicas_da_populacao/caracteristicas_da_populacao_tab_brasil_zip_ods.shtm

Uma das modalidades esportivas capazes de contribuir à manutenção da capacidade física funcional de idosos, assim como à diminuição do risco de quedas, é o Tênis. Sua prática possibilita a melhora na estabilidade postural e aumento da força dos membros inferiores (PIZZIGALLI, AHMAID; RAINOLDI, 2014). Outra contribuição da prática desta modalidade se dá por meio da melhora da capacidade do idoso em coincidir suas ações motoras com o deslocamento de estímulos externos, denominada “*timing*” antecipatório (LOBJOIS, BENGUIGUI; BERTSCH, 2006; CANTIERI; MARQUES, 2012), a sincronização deficiente da resposta motora frente aos estímulos do meio ambiente pode gerar a perda do equilíbrio, sobrevinda da queda durante atividades corriqueiras como dirigir, subir escadas rolantes, entrar em portas giratórias ou abraçar um neto que venha correndo em sua direção.

O Tênis se caracteriza por ser uma modalidade com alta exigência motora, envolvendo habilidades com amplas variações de deslocamentos: habilidades estabilizantes (em situações em que são necessários o equilíbrio estático e dinâmico para a execução dos fundamentos); habilidades manipulativas (segurar a raquete); e, habilidade através da qual ocorre o aspecto motor característico do esporte, a rebatida (PAULA; BALBINOTTI, 2009). Williams (apud CANFIELD, 1992) define a rebatida como a habilidade motora em que o indivíduo utiliza alguma parte do seu corpo ou um implemento para projetar um objeto. Esta habilidade motora exige uma antecipação e organização temporal de forma que o executante possa prever a trajetória e o momento de chegada do objeto a ser rebatido, até o ponto coincidente ideal para que o implemento possa atingir e direcionar o objeto com precisão (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

Além da rebatida, a prática do tênis envolve predominantemente a ação dos grandes grupos musculares, como a motricidade fina no aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos e adaptações nos padrões de movimentos em função da ação do adversário. Diante disso, também há um bom desenvolvimento das habilidades perceptivas devido os constantes ajustes espaço-temporais e das tomadas de decisão que ocorrem durante as partidas (PAULA; BALBINOTTI, 2009).

METODOLOGIA DO TRABALHO

As aulas da modalidade de Tênis no PVA tiveram início em julho de 2015. As atividades têm a duração de uma hora e são realizadas duas vezes na semana, no período da tarde. Por se tratar de uma modalidade esportiva que se tornou mais conhecida da população brasileira após 2007 (ano que Gustavo Kuerten conquista seu primeiro título de Roland Garros), é possível que no início não tenha despertado muito interesse na comunidade que procura o PVA. Desta forma, as aulas iniciaram com 2 alunas, tendo atualmente 10 participantes com idades entre 62 e 65 anos. Antes de iniciarem as aulas, todos os participantes preencheram uma ficha de inscrição onde relatavam seus dados sociodemográficos, hábitos de vida e histórico de saúde. Também apresentavam um atestado médico, autorizando a prática de exercícios físicos de leves a moderados. Feito isso, os alunos passaram por uma avaliação antropométrica (peso, estatura, circunferência abdominal e Índice de Massa Corporal-IMC); pelo Teste de Alcance Funcional (TAF) para medir a flexibilidade; pela Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e o Teste de Equilíbrio Corporal (TEC), teste este que avalia o equilíbrio estático e dinâmico, com ênfase na regulação exteroceptiva e interoceptiva.

Mesmo sabendo-se da importância da prática de esportes e de atividades físicas para a qualidade de vida das pessoas, a Educação Física ainda carece de estudos que abordem a iniciação esportiva tardia, ou seja, a entrada de adultos e idosos na prática de uma nova modalidade esportiva de forma institucionalizada e organizada (PIMENTEL; GALLATI; PAES, 2010). Desta forma, nos dois meses iniciais se optou por realizar atividades que envolvessem o equilíbrio estático, o equilíbrio dinâmico e a coordenação óculo-manual, a coordenação motora geral (Figura 1), focando o desenvolvimento da visão periférica dos participantes e sua adaptação ao material (bolas e raquetes). Através dessas atividades foi possível avaliar a bagagem motora dos alunos e assim propor atividades que explorassem e desenvolvessem suas potencialidades, bem como o equilíbrio dinâmico (importante para a redução do risco de quedas).

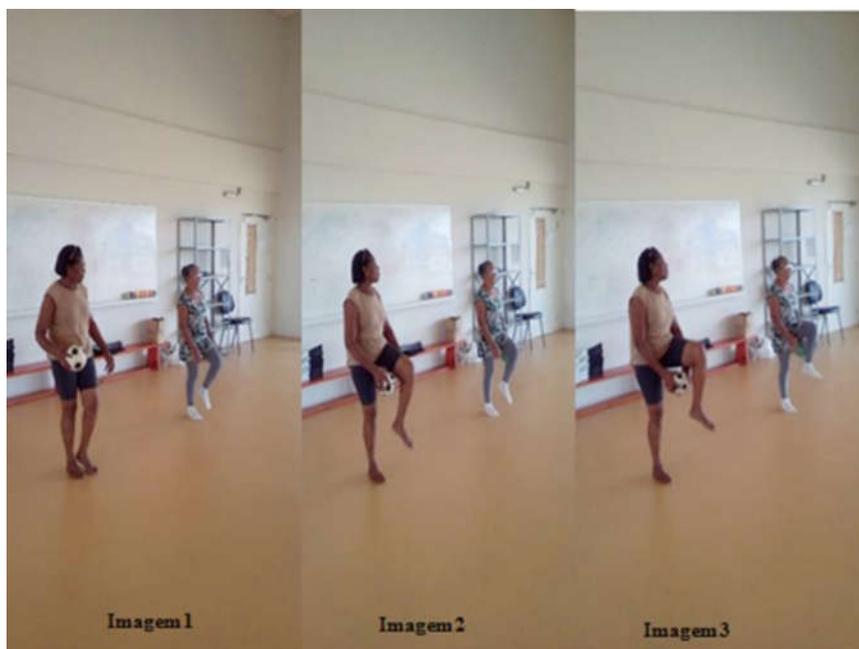


Figura 1. Sequência de atividades de aquecimento.
Fonte: Equipe Tênis PVA.

Os procedimentos à adaptação com o material utilizaram bolas e raquetes. Inicialmente, os participantes manipulavam os materiais de forma individualizada e posteriormente em duplas (Imagem 1 e 2). Foram utilizadas atividades que envolviam o manuseio, os quiques, os lançamentos e a recepção das bolas de diferentes tamanhos e pesos (Figura 2; imagem 6), com essas atividades se trabalhou a coordenação óculo-manual, o foco e a visão periférica. Na medida em que as atividades iam sendo dominadas, foram acrescentados elementos que modificaram o ritmo e a velocidade das atividades. Com isso, construiu-se a base motora necessária para que as atividades do Tênis fossem assimiladas com eficiência; aliado a isso, trabalhou-se a capacidade física funcional dos participantes.

Os fundamentos do Tênis foram trabalhados de forma global, com elementos da metodologia de ensino “Play + Stay”⁵, preconizada pela Federação Internacional de Tênis (ITF). Todavia foram utilizadas bolas de plástico e não as bolas de tênis, delimitando as áreas dos praticantes com faixas plásticas presas a cones (Figura 3; imagem 7). É importante destacar que as bolas de plástico descrevem uma trajetória semelhante à da bola de tênis, porém de forma mais lenta. A opção por essas bolas e redes foi porque,

⁵<http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx>

até então, as aulas eram realizadas em uma sala com janelas de vidro e não na quadra de Tênis. De tal modo, a utilização de uma bola mais rápida e a delimitação de uma quadra com maiores dimensões poderia ocasionar acidentes. No entanto, a partir de 2016, as aulas foram transferidas para um espaço mais adequado e seguro, o ginásio de esportes da Univasf, desta forma as bolas de tênis e redes (do Play + Stay, que quicam de forma mais lenta que a oficial), foram gradativamente acrescentadas nas atividades.



Figura 2.
Atividades de
adaptação com a
raquete e bolas.
Fonte: Equipe
Tênis PVA.

No mês de outubro de 2015, com o objetivo de intensificar e aprofundar a preparação física dos idosos para as atividades do Tênis foram integrados exercícios do método Pilates às aulas (Imagens 8 e 9). Sendo assim, os serviços passaram de um dia por semana, para dois dias na semana (terça-feira e quinta-feira); a oferta foi aceita por unanimidade. Com isso, existiu de forma geral, o aumento do tempo de prática de Tênis, associado à prática do Pilates na quinta-feira.

Os exercícios do método Pilates auxiliaram os idosos no desenvolvimento da manutenção da postura corporal. Em idade avançada, este método promove o aumento da força muscular e melhora dos níveis da flexibilidade (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004). Também contribui, em idade avançada, para a manutenção da capacidade do equilíbrio corporal, afetada pelo processo do envelhecimento. Esta ação é considerada como “Pilates adaptado”; isso significa dizer que se optou por associar exercícios originais do método Pilates com exercícios/técnicas oriundas da ginástica geral e funcional. De tal modo, pode-se assim ampliar os efeitos do treinamento, visto que os exercícios são direcionados às necessidades individuais dos alunos, segundo a faixa etária.



Figura 3. Jogo de Tênis em espaço reduzido e Exercícios básicos do “Pilates Adaptado”.
Fonte: Equipe Tênis PVA.

Os exercícios praticados pelo grupo de tênis da Univasf são realizados tanto na posição em pé, como deitado no solo sobre o colchonete; além de contar com o auxílio de materiais: Bola pequena, bola suíça. A princípio os exercícios que estão sendo trabalhados são os mais básicos da cadeia do “Pilates adaptado”, pois a turma ainda não tinha tido contato com esse tipo de treinamento antes, ou seja, podemos caracterizar essa fase inicial como um momento de adaptação. Porém, isso não quer dizer que a execução dos exercícios seja facilitada aos praticantes.

Considerando que a prática do Tênis exige o corpo como um todo, o objetivo desse treinamento incide em trabalhar de forma igual os membros superiores e inferiores. Assim, o plano de aula foi composto dos seguintes exercícios: **Ponte**, sem bola e com bola (Imagens 8 e 9) por meio da qual é fortalecida a musculatura do glúteo, lombar, completa região abdominal, e trabalha a estabilidade do quadril; **Abdominais** (sem bola e com bola) em que são trabalhados de três formas diferentes (abdominal tradicional, the hundred e single leg stretch) e utilizando tanto da maneira estática, quanto da dinâmica; Dois exercícios para **glúteo** (abdução da perna com a mesma alongada e abdução da perna com os joelhos flexionados, assim aumentando a amplitude do movimento); **Apoio**, em que são trabalhados os músculos do peitoral maior e deltoide na porção anterior e medial, além da participação dos tríceps.

Em pé, em forma de círculo é trabalhado o exercício **Afundo**, que fortalece a musculatura da coxa e glúteo, estabiliza membros inferiores e aprimora a coordenação. Na mesma forma em círculo é trabalhado o **Agachamento**, que fortalece quadríceps, glúteos e demais músculos responsáveis pelo “CORE”; Adução do braço pressionando a bola suíça junto ao corpo lateralmente, e à frente do corpo pressionando as duas mãos na bola suíça com os cotovelos flexionados, trabalhando com mais ênfase os músculos do peitoral e do ombro; E por fim, um exercício para trabalhar o equilíbrio, ainda na forma de círculo, em que a perna é elevada e baixar de maneira dinâmica, e logo após de maneira estática mantendo a perna por alguns segundo elevada. Valendo ressaltar que à medida da progressão dos alunos a intensidade dos exercícios irá aumentar e também a introdu-

ção de novo exercícios.

Relatos das experiências dos participantes

Por se tratar de uma atividade dentro de um Programa de Extensão, no final de 2015, foi realizada uma avaliação sobre o primeiro ano de atividades tênis. A medida incidiu em uma roda de conversação, entre os idosos, os dois bolsistas do PVA e o professor coordenador das aulas e de Tênis. O bolsista que iniciou as atividades relata que uma das dificuldades encontradas foi formar a turma – devido ao fato de o esporte não ser muito difundido na região –, pois muitas pessoas demonstravam certa resistência em participar de aulas de tênis. O fato de nunca ter praticado este esporte também causou insegurança ao discente de Educação Física. Contudo ressaltou que na medida em que as aulas foram transcorrendo ele se sentiu seguro para criar, propor e dirigir atividades; ou seja, tanto as aulas, como suas habilidades foram crescendo. Também foi relatado sobre a possibilidade de vivenciar de forma prática os conteúdos trabalhados na disciplina de esportes de raquete; além do prazer e engrandecimento pessoal e profissional proporcionado pela convivência com o público idoso.

Já os participantes narraram que a entrada nas aulas de Tênis foi primordial para a saúde, pois precisavam da prática de alguma atividade física para manter ou melhorar a qualidade de vida. Apenas uma participante relatou que a opção e desejo estiveram ligados com o aprendizado do Tênis:

Porque eu precisava de algum exercício. (Aluno 1)

Necessidade. Precisava melhorar a saúde para suportar as atividades do dia a dia. (Aluno 3)

Por que, desde jovem, eu via passando na televisão e achava bonito, então me interessei. (Aluno 5)

Em relação às expectativas iniciais para com o Tênis, os depoimentos demonstram que não existia uma ideia muito clara em relação ao esporte, porém, a experiência se revelou interessante e agradável:

Eu não tinha muito o que esperar porque eu não conhecia, mas a curiosidade era grande para saber como era, e sabia que seria muito bom. (Aluno 2)

Já tinha visto pela TV, achava que não iria conseguir por causa da idade, mas vejo que nós podemos, sim! (Aluno 4)

Eu esperava uma coisa mais pesada, mas, graças a Deus, é ótimo! (Aluno 6)

A metodologia utilizada nas aulas, bem como o trabalho e a dedicação dos bolsistas também foi destacado pelos alunos (Alunos 4, 5 e 6), o que pode ter contribuído para a frequência nas atividades. Depoimentos dessa ordem foram essenciais para que os dois bolsistas responsáveis pelas aulas tivessem um *feedback* sobre seus desempenhos, principalmente, sobre sua linha de conduta pedagógica; algo determinante à composição

do clima das aulas e à motivação dos alunos. Outra questão relatada pelos idosos foi a percepção sobre as melhorias que esta prática trouxe para o bem-estar físico e psicológico (Alunos 1, 2, 3, 4 e 6).

As aulas são uma maravilha. Não é como eu disse a princípio que achava que não conseguiria. As técnicas são muito boas, o 'passo a passo', o jeito como vocês passam para a gente as atividades... é tanto que sinto falta quando não venho. (Aluno 4)

Ótimo! Muito gostoso. Você é um professor nota 10, sabe explicar tudo direitinho, tem paciência, isso é importante. (Aluno 5)

Ótimas! Não é difícil, é tudo adaptado para a gente, então está ótimo! (Aluno 6)

As dores que eu sentia diminuíram bastante depois que comecei a fazer as atividades. (Aluno 1)

Venho, sim! A maneira como a gente se locomove (no tênis) ajuda bastante a desenvolver isso no dia a dia. Muito bom! (Aluno 2)

Sinto que estou mais disposta, algumas dores que eu sentia nas articulações diminuíram, me sinto bem! (Aluno 3)

Sinto melhoras na movimentação, nas articulações, até na autoestima porque a gente diz: 'Vou para o tênis!'. É muito bom ter o nosso horário, o nosso esporte. Acordo melhor, mais disposta, fico mais alegre. Sem falar das palestras que temos com o pessoal da psicologia, medicina, esse contato faz muito bem para nós! (Aluno 4)

Olha, as dores que eu sentia bastante, diminuíram... é bom que a gente fica alegre ao ver as outras pessoas que participam. É muito bom! (Aluno 6)



Figura 4. Alunos, bolsistas e coordenador das atividades de Tênis do Programa Vida Ativa. Fonte: Equipe Tênis PVA.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ensinar o Tênis para os participantes do PVA não foi o objetivo principal desta ação. A intenção primária foi utilizar o Tênis como instrumento para a melhoria da capacidade física dos participantes, para melhorar a autoestima, oportunizando ao grupo momentos de sociabilização, diversão e convívio próprios da prática deste esporte.

Por outro lado, o ensino do Tênis se revelou como oportunidade à formação profissional de dois discentes de Educação Física. A experiência de organizar aulas de iniciação esportiva nesta modalidade, a qual não era do domínio dessas pessoas, os quais habitualmente também não participavam de programas de iniciação esportiva, o que era um grande desafio, revelou-se como oportunidade para descoberta de campo de trabalho; algo ainda pouco explorado nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA.

Foi muito gratificante perceber nos depoimentos dos alunos que a visão que tinham do Tênis mudou. Pois passaram a se sentir parte da “comunidade dos tenistas”, o que contribuiu inclusive para o aumento de seus níveis de autoestima. Esta percepção ficou clara nos depoimentos, quando relataram se sentirem um “Guga da Vida”. Igualmente, quando os idosos, hoje, explicam para outras pessoas o que é o Tênis ou quando relatam que, agora, sentem-se importantes, pois estão praticando um esporte que é transmitido na televisão.

É certo que neste primeiro ano o projeto de ensino do Tênis foi o ponto de partida para que pudéssemos, mais do que ensinar o esporte, vivenciarmos e aprendermos a ensinar uma modalidade esportiva um tanto quanto diferente da cultura esportiva nacional. Este aprendizado tem se mostrado importante e é instigante, pois é dirigido a pessoas que não aprenderam este esporte quando jovens, e tão pouco tiveram a oportunidade de participarem de programas de iniciação esportiva em suas vidas. Mas nunca é tarde para isso...

REFERÊNCIAS

ANTES, D. L. et al. Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, n. 2, p. 125-133, 2012. ISSN 1980-0037. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372012000200001&nrm=iso>. Acesso em: 16 maio 2016.

APPELL, I. P. C. et al. The Pilates method to improve body balance in the elderly. **Archives of Exercise in Health and Disease**, v. 3, n. 3, p. 188-193, 2012. ISSN 1647-1652.

BULLO, V. et al. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and well-being in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. **Preventive Medicine**, v. 75, p. 1-11, 2015. ISSN 0091-7435.

CANFIELD, M. S. Estudo da empunhadura, backswing e rotação do corpo no padrão fundamental de rebater, em crianças de 6 a 9 anos de idade. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, 1992.

CANTIERI, F. P.; MARQUES, I. Análise do desempenho motor em tarefas de “timing” antecipatório em idosos praticantes de esportes de interceptação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 313-322, 2012. ISSN 1807-5509. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200013&nrm=iso>. Acesso em: 16 maio 2016.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3ª Edição São Paulo: Phorte, 2003.

GRANACHER, U. et al. Comparison of traditional and recent approaches in the promotion of balance and strength in older adults. **Sports medicine**, v. 41, n. 5, p. 377-400, 2011. ISSN 0112-1642.

GRANACHER, U. et al. Effects of Core Instability Strength Training on Trunk Muscle Strength, Spinal Mobility, Dynamic Balance and Functional Mobility in Older Adults. **Gerontology**, v. 59, n. 2, p. 105-113, 2013. ISSN 0304-324X.

HOLMEROVÁ, I. et al. Effect of the Exercise Dance for Seniors (EXDASE) program on lower-body functioning among institutionalized older adults. **J Aging Health**, v. 22, n. 1, p. 106-119, Feb 2010. ISSN 1552-6887. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19934443>>. Acesso em: 16 maio 2016.

LEE, Y.-J.; HUNG, W.-L. The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. **Aging & mental health**, v. 15, n. 7, p. 873, 2011.

LOBJOIS, R.; BENGUIGUI, N.; BERTSCH, J. The effect of aging and tennis playing on coincidence-timing accuracy. **J Aging Phys Act**, v. 14, n. 1, p. 74-97, Jan 2006. ISSN 1063-8652. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16648653>>. Acesso em: 16 maio 2016.

MARKOVIC, G. et al. Effects of feedback-based balance and core resistance training vs. Pilates training on balance and muscle function in older women: a randomized-controlled trial. **Arch Gerontol Geriatr**, v. 61, n. 2, p. 117-23, 2015 Sep-Oct 2015. ISSN 1872-6976. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26036209>>. Acesso em: 16 maio 2016.

MUSCOLINO, J. E.; CIPRIANI, S. Pilates and the “powerhouse”—I. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 8, n. 1, p. 15-24, 2004.

PAULA, P. R. de; BALBINOTTI, C. Iniciação ao Tênis na Infância: Os primeiros contatos com a raquete. In: BALBINOTTI, C. (Org.). **O Ensino do Tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009. Cap. 1. p. 15-28.

PIMENTEL, R. M.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do Esporte e Iniciação Esportiva Tardia: perspectivas a partir da modalidade de handebol. **Pensar A Prática**, Goiânia, v. 13, n. 1, p.1-15, 2010.

PIZZIGALLI, L.; AHMAIDI, S.; RAINOLDI, A. Effects of sedentary condition and longterm physical activity on postural balance and strength responses in elderly subjects. **Sport Sci Health**, Milan, v. 10, n. 2, p. 135-141, 2014. ISSN 1824-7490.

ROSENBAUM, S.; SHERRINGTON, C. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Br J Sports Med*, v. 45, n. 13, p. 1079-80, Oct 2011. ISSN 1473-0480. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21926078>>. Acesso em: 16 maio 2016.

SLEET, D. A.; MOFFETT, D. B.; STEVENS, J. CDC's research portfolio in older adult fall prevention: A review of progress, 1985-2005, and future research directions. *Journal of Safety Research*, v. 39, n. 3, p. 259-267, 2008. ISSN 0022-4375.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

JUCHEM, Luciano; SILVA, Emanuel Batista da; SILVA, Amanda Samara da. A prática do tênis no Programa Vida Ativa: relato de experiência. *Extramuros*, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 27-37, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 06 fev. 2016

Aceito em: 25 set. 2016