

**O ESPORTE EM DESTAQUE PRÁTICAS ESPORTIVAS COM IDOSOS:
VELHICE BEM SUCEDIDA MEDIATIZADA PELOS ESPORTES
SPORT FEATURED SPORTS PRACTICES WITH ELDERLY:
SUCCESSFUL OLD AGE MEDIATED BY SPORTS**

ISSN: 2595-8704. DOI: 10.29327/2323543.24.1-28

Cristiano De Assis Silva¹
Bruno de Freitas Santos²
William Lima Santos³
Hilário Jebeson Viana da Costa⁴
Antonio Vanúbio da Silva⁵
Gerson Sebastião de Lima⁶

RESUMO

A população idosa é crescente no Brasil, e isso significa que é necessário articular ações e intervenções, para que haja uma velhice bem sucedida, feliz e longa. **OBJETIVO:** o objetivo central é discutir de forma reflexiva sobre a relevância, que as práticas esportivas podem trazer para o público da terceira idade. **MÉTODO:** A metodologia utilizada foi por meio de fonte bibliográfica, tendo como instrumentos a pesquisa também bibliográfica, mostrando que é possível envelhecer com saúde física e ,metal. sob o auxílio dos esportes . **RESULTADOS:** Os resultados desta pesquisa visam verificar a relevância das práticas esportivas para uma vida mais saudável e prazerosa. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que é notório a percepção, dos descasos cm a saúde dos idosos, sob as vertentes das práticas esportivas, e adotar um estilo de vida ativo e esportivo é preciso para manter o corpo e a mente em sintonia.

PALAVRAS-CHAVE: Políticas públicas; Práticas educativas; Terceira idade; Sentidos e significados.

ABSTRACT

The elderly population is growing in Brazil, and this means that it is necessary to articulate actions and interventions, so that there is a successful, happy and long old age. **OBJECTIVE:** the central objective is to discuss in a reflective way about the relevance that sports practices can bring to the public of the elderly. **METHOD:** The methodology used was by means of a bibliographic source, using instruments also bibliographic research, showing that it is possible to age with physical health and metal. under the aid of sports. **RESULTS:** The results of this research aim to verify the relevance of sports practices for a healthier and more pleasurable life. **CONCLUSION:** It can be concluded that the perception of the neglect in the health of the elderly is evident, in terms of sports practices, and adopting an active and sporting lifestyle is necessary to keep the body and mind in tune.

KEYWORDS: Public policies; Educational practices; Third Age; Senses and meanings.

¹ Pós-Doutor em Ciências da Educação. Doutor em Ciências da Saúde Coletiva. Mestre em Ciências da Educação pela ACU – Absoulute Christian University. **E-MAIL:** cristiano.wc32@gmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/7723981451094769

²Mestre em Ciências da Educação pela ACU – Absoulute Christian University. **E-MAIL:** brunofreitas2017@outlook.com.br. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/8624648555654769

³ Mestrando em Ciência da Educação Absoulute Christian University. Docência no Ensino Superior pela faculdade Campos Elisios. Licenciatura em Pedagogia pela FECGS, Graduação em Educação Física pela UNICASTELO. **E-MAIL:** willian.santos91@etec.sp.gov.br. **CURRÍCULO LATTES:** http://lattes.cnpq.br/1118114878573520

⁴ Mestrando em Ciências da Educação pela ACU - Absoulute Christian University; Bacharelando em Jornalismo (Faculdade Católica); Bacharel em Ciência Política (UEA); Licenciado em Letras (UEA); Especialista em Língua Portuguesa e Literatura (UNIASSELVI); Especialista em Administração Pública (Castelo Branco); Especialista em Comunicação Institucional (Castelo Branco). **E-MAIL:** vianadacosta@gmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lates.cnpq.br/1860645152905240

⁵Doutor e Mestre em Ciências da Educação pela ACU - Absoulute Christian University. **E-MAIL:** vanubiosilva@yahoo.com.br. **CURRÍCULO LATTES:** lates.cnpq.br/9901617083987932

⁶Mestrando em Ciências da Saúde Coeltiva pela ACU – Absoulute Christian University. **E-MAIL:** gersonlimalima905@gmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/0769843611306736

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa no Brasil, constatado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística no censo de 2010 (IBGE, 2013). Assim, o envelhecimento populacional é uma grande realidade, e o mesmo deve ser considerado um grande privilégio. Uma que, a longevidade tem sido crescente no mundo atual, pois a expectativa de vida do ser humano aumentou positivamente em relação aos últimos anos. Isso implica que há uma alimentação muito mais saudável, aliada a uma vida com hábitos e práticas saudáveis. A participação mais ativa dos idosos no mundo produtivo, ativo e esportivo, tem sido uma grande conquista, que tem contribuindo positivamente para os avanços na longevidade. Ações e intervenções educativas formais e não formais, tem sido realizada para permitir que nossos idosos tenham uma vida com maior sentidos e significados. Uma vez que na velhice muitos se sentem solitários, desprezados e rejeitados devido a nas situações.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem básica e enfoque descritivo tecendo cunho bibliográfico e dessa forma, foram utilizadas pesquisas referentes à educação esportiva para o público da terceira idade, alertando para os benefícios que a mesma pode trazer. Para tanto, foram feitas consultas em sites científicos com os da Scielo demais plataformas virtuais com artigos, que apresentavam informações pertinentes, acerca dessa temática em seus vários aspectos.

A EDUCAÇÃO E A REEDUCAÇÃO DO CORPO

Seja na infância ou na velhice a educação e a reeducação do corpo é necessária para obter determinadas competências e habilidades bem

consolidadas, úteis para a tomada e a resolução de problemas das mais diversas situações do dia a dia. O melhor padrão de vida é aquele que, possui saúde e bem estar, o que tem gerado maior longevidade da população, o que implica um salto na perspectiva de vida, o que em décadas passada era bem pequeno (GUIMARÃES, 2007).

Brandão (1995), explica que a educação está presente em todos os lugares, e não basta apenas alfabetizar em conceitos, números e letras é necessário alfabetizar nosso corpo, para que o mesmo seja equilibrado, reconhecendo nossa capacidade de superação e de limites. A Educação Física é uma oportunidade para educar e reeducar o corpo e a mente, proporcionando ainda maior saúde e um bem-estar, o que normalmente nos conduz a qualidade de vida e a longevidade.

Segundo Ayoub (2005), a educação física tem o primordial papel de cuidar do corpo e mente, desde que a mesma seja realizada com cautela e da forma correta. E, isso é uma grande verdade, que ganha maior intensidade, quando saboreamos o prazer pelas práticas esportivas, que desempenham um papel insubstituível.

O novo cenário demográfico, no que se refere aos nossos idosos é positivo, pois os mesmos tem vivido mais e com maior qualidade de vida. E em relação aos idosos de gerações passadas. Isso se, dá por causa de ns fatores, tais como os avanços nas áreas medicinais, ocupacionais e educacionais. E obviamente a abertura dos exportes para idosos, com o intuito de resgatar os mesmos do sedentarismo e do comodismo. Entretanto, a velhice é caracterizada pelo sedentarismo, o que tem que ser substituído por atividade física contínuas e permanentes, uma vez que a velhice é marcada como um período de limitações, de perdas e de comorbidades (COSTA &NERI, 2011).

Ao falar de Brasil, estima-se que cerca de 11% da população esteja na terceira idade, ou seja cerca de 21 milhões de pessoas no país (BRASIL, 2010). Isso significa que ações e intervenções para atender esse

público, deve ser estendida e ampliada para que cada vez mais pessoas sejam contempladas. A Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994 (BRASIL, 1994), que implementou a Política Nacional do Idoso, corroborada pela Lei n. 10.741, de 1.º de outubro de 2003 (BRASIL, 2003). Tem traçado e desenvolvido importantes ações para pessoas idosas acima de 60 anos. Isso é um salto positivo, pois mudanças sociais e comportamentais tem sido positiva ao avaliar os idosos dos últimos 20 anos.

As novidades tecnológicas, tem sido uma grande parceira para melhor oferecer ao público idoso, esportes e exercícios, cada vez mais sofisticados e adaptados para eles, dentro de suas limitações e ritmo. O envelhecimento precedido pelas práticas esportivas, é um excelente recurso para o melhoramento do aspecto físico e também dos aspectos psíquicos dos indivíduos (FECHINE & TROMPIERI, 2012).

De acordo com Gohn (2006), a educação esportiva para os idosos é mais do que um convite para o alto conhecimento de si mesmo e de suas limitações, bem como um excelente o entretenimento, capaz de melhorar as relações sociais. A palavra chave é a criação ou ampliação de políticas Sociais, que permita um conjunto integrado de iniciativa e de ações, que devolva a esse público o valor e o sentido da vida, mostrando que mesmo na velhice, é possível ter uma vida equilibrada, ativa e saudável (BRASIL, 1993).

Políticas públicas, que visem a saúde e o bem estar é uma forma excelente de gestão e de assistência social ao cidadão. E de acordo com a Secretaria Especial do Desenvolvimento Social (SEDS, 2015) à prevenção e manutenção da saúde é o melhor caminho para evitar os riscos sociais e pessoais de mortes prematuras por sedentarismo, depressão ou isolamento, muito comum na terceira idade.

Silva, Souza Neto e Moura (2009) apontam que, a recuperação da autoestima e o desenvolvimento da consciência política, está muito relacionado as práticas esportivas. E, isso é muito vital para a vida social de cada indivíduo. Nas palavras de Díaz (2006), as atividades

físicas possuem ainda, um caráter teórico-prático, que se refere à socialização do sujeito, uma vez que é impossível viver fora de um grupo social.

A amplitude e a importância das atividades físicas são surpreendentes, pois o fio condutor da sua formação envolve ações práticas, em que se reflete nas atividades, em etapas, em métodos e ferramentas. Para Bessa; Silva (2008) os esportes além do papel social, é capaz de reconstituir vínculos e proporciona formas diversas de viver seu cotidiano com maior intensidade e sentido. E em concordância a tudo isso Meurer, Benedetti e Mazo (2009) os idosos que, tem sido fieis as práticas físicas tem alcançados resultados significativos e amplos como uma melhora em sua autoimagem e autoconceito, na autoestima, reduzindo o estresse, a ansiedade e elevando o humor, uma vez que os brasileiros, tem sido apontado como um dos mais estressados no ranking do estresse.

Lima (2005) traz alguns elementos, que aparecem como importantes benefícios a construção de novos relacionamentos e o resgate um convívio muito mais saudável e prazeroso com o eu e com os outros. As atividades físicas fazem do ser humano, um indivíduo melhor com maior equilíbrio físico, psicoemocional e social. Sem falar que esse habito impedem o aparecimento de pensamentos negativos, uma vez que, não há tempo para ficar ócio.

O processo de envelhecimento é um ciclo importante da vida, e quando esse é estimulado pelas práticas esportivas, fica mais fácil envelhecer com felicidade e satisfação. Para D'Alencar (2002) a riqueza ofertada pelos esportes é grandiosa, pois

oferecer um rico repertório de habilidades, competências, conhecimentos e de experiências, que serão super uteis na vida de todo e qualquer ser humano.

Na velhice, muitos são os vilões que circundam a vida, tais como que o isolamento, a solidão, o desprezo, a rejeição e imagem errônea que os idosos são imprestáveis. No entanto os esportes, vem como uma

oportunidade para implantar um espaço de construções para combater todos esses vilões. (D'ALENCAR, 2002).

As práticas educativas devem contemplar a construção integral do ser humano e, mesmo na velhice alguns cuidados são imprescindíveis, tal como atenção, afeto e dialogo. Tais hábitos, tornará a vida muito mais significativa, transformando positivamente as diferentes realidades dos idosos (GOHN, 2009).

CORPO E SAÚDE EM SINTONIA

Historicamente a educação física, os esportes a dança e a música estão entrelaçadas de forma muito estreita e íntima. E todas essas artes, são de extrema relevância para a obtenção e manutenção da nossa saúde, principalmente na terceira idade. O dualismo entre corpo e mente são pontos importantíssimo para se conquistar uma saúde plena e integral. Esse processo de dicotomia, pode ser resumido como duas expressões: O corpo sujeito e o corpo objeto, e quando se trata de idosos, isso ganha maior peso e maior ênfase (NÓBREGA, 2010).

Para Wachs (2008) a educação física é uma das áreas do conhecimento, que necessita ser abordado, tanto no seu âmbito formativo como no prático. As práticas corporais caminham entrelaçadas com a saúde física, emocional e espiritual e para isso não há idade, nem sexo quando se trata da manutenção e da obtenção da saúde.

Silva (2005) aborda que, esse entendimento do movimento instrumentalizado foi a principal base, para a construção da saúde plena do sujeito. Por outro lado, novas concepções foram emergindo, apontando as práticas esportivas como um recurso de apoio para as como as ciências humanas, além de compreendida como um fenômeno social e cultural (MENDES, 2013).

Para Merleau-Ponty (2011) o corpo e a saúde são dois pontos possuidores de significações, que se expressa através do movimento, da ginástica, da aeróbica, da dança, do aquecimento, da musculação

corporal. E o mais importante é capaz de exprimir sentidos e significado para as diversas experiências da vida, que envolve a tomada de decisões e a resolução de problemas.

O QUE É O CORPO? CONHECIMENTOS SOBRE CORPO

Segundo o dicionário Aurélio (2012) do latim corpus, o termo corpo abrange várias acepções. Primeiro uma extensão limitada e que é perceptível pelos sentidos; segundo um conjunto dos sistemas orgânicos que constituem um ser vivo; terceiro o corpo humano para a física é a composição dos elementos químicos, podendo-se destacar o hidrogênio (63%) e o oxigênio (25%).

Na visão de Mendes (2013) debater a temática saúde, envolve uma série de aspectos. O corpo de modo geral é o principal objeto de estudos, quando se trata de saúde e de manutenção. A percepção de um corpo é muito abrangente. Dessa forma o corpo e a mente, precisam ser cuidados e priorizados, através de exercícios contínuos e com os devidos cuidados.

De acordo com Pinheiro (2011), as funções orgânicas do corpo são muito ricas, e cada uma delas possuem uma peculiaridade, que precisa ser respeitado e levando em consideração. O conceito de saúde, é muito amplo e exige acima de tudo a disciplina e a força do querer.

Na perspectiva de muitos teóricos, a imagem de corpo e mente se define como a relação entre o todo indivisível, tornando-se impossível desassociar corpo e mente. Kunz (2012) o ser humano é um ser de ações e de relacionais. E todas as suas ações, exige movimentos, que podem ser intencionais ou não. E isso, é realizado o tempo todo entre o homem e o mundo em que ele está inserido.

Para Heij (2006) o corpo é repleto de particularidades, e todas essas particularidades possuem uma grande riqueza de relações, que são significativas para as muitas atividades do ser humano, desde as mais

simples até as mais complexas. E na velhice existe uma série de obstáculos, que impendem os idosos de ser locomoverem com êxito. Desse modo, as práticas esportivas, vem como um antídoto para evitar o comodismo, o sedentarismo que gera uma série de outras doenças a curto e longo prazo.

Para Kunz (2012) o corpo-humano precisa ser compreendido em sua totalidade, respeitando as diferenças e os limites de cada um, e nunca extrapolar a linha do limites. Miller (2012) explica que o corpo é rico em diversidade do ser e do sentir. Assim, é possível valorizar as práticas esportivas como um excelente recurso para a vida humano, bem como uma excelente forma de avaliação para o ser e para o sentir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração tudo que aqui foi exposto, podemos verificar que a práticas esportivas na terceira idade é necessária para uma vida longa, saudável e feliz. Assim, estimular sempre hábitos saudáveis mediatizados pelos esportes, é um caminho excelente para vencer os muitos vilões da terceira idade, que se disfarçam na forma de inúmeras doenças crônicas. Considerando tudo que aqui foi exposto, percebe que as práticas esportivas, vem com o intuito de atribuir maior sentidos e significados atribuídos para os idosos. O papel de todas essas atividades é de resgate da autoestima, de novos relacionamentos e uma melhoria significativa, no que tange ao convívio social. Os esportes nessa faixa etária é também a oportunidade de revigoraram as energias, redescobriram novos fazeres e saberes, que para eles estavam escondidos. Os benefícios dos esportes, vem para o público da terceira idade como uma oportunidade de gerar a sensação de bem-estar e de equilíbrio emocional e físico.

O envelhecimento, precisa de um suporte social, de um melhor na qualidade de vida, e do bem-estar, e tudo isso pode ser encontrado e desfrutado pelas práticas esportivas. Os idosos, possuem algumas

carências, tais como o melhor convívio com amigos, vizinhos, familiares, bem como atenção de todos esses grupos, aqui citados. As práticas esportivas, vem como um melhor encorajamento e enfrentamento de situações difíceis, que são típicas da velhice. As práticas esportivas vêm como um importante antídoto para o combate dos sentimentos de abandono e solidão, que são muito comuns nessa fase da vida.

Além do fortalecimento da autoestima, da autoconfiança e o aumento da superação de inúmeros obstáculos, proporcionando envelhecimento bem-sucedido. Ficou comprovado ainda, que os esportes na terceira idade, possui inúmeras funções, tais como uma melhor socialização, a manutenção e a obtenção do equilíbrio físico e mental. A qualidade de vida é um o objetivo central, na vida de todos seja, na infância ou na velhice. E a qualidade vida, seguida da longevidade se torna mais concreta, quando é precedida das práticas esportivas.

REFERÊNCIAS

AYOUB, Eliana. **Memórias da educação física escolar**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14, 2005, Porto Alegre. Anais.... Porto Alegre: ESEF/UFRGS, 2005, p. 2.260-2.270.

BESSA, Maria Eliana P; SILVA, Maria Josefina da. **Motivações para o ingresso dos idosos em instituições de longa permanência e processos adaptativos: um estudo de caso**. Texto & Contexto – Enfermagem, v. 17, n. 2, p. 258-265, 2008.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é educação**, 33. ed. São Paulo: Brasiliense, 1995.

BRASIL. Lei n. 8.742, de 7 de dezembro de 1993 (Lei Orgânica da Assistência Social). **Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências**. Brasília, 1993.

BRASIL. Lei n. 10.741, de 1.º de outubro de 2003 (Estatuto do Idoso). **Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso e dá outras providências**. Brasília, 2003.

COSTA, T. B., & NERI, A. L. (2011). **Medidas de atividade física e fragilidade em idosos: dados do FIBRA Campinas**, São Paulo. Cadernos de Saúde Pública, 27(8),

1537-1550. Acesso em 16 de dezembro de 2019 de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&id=S0102-311X2011000800009&lng=en&tlng=pt.10.1590/S0102-311X2011000800009.

D'ALENCAR, Raimunda Silva. **Ensinar a viver, ensinar a envelhecer: desafios para a educação de idosos. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 4, p. 61-83, 2002.

DÍAZ, Andrés Soriano. **Uma aproximação à pedagogia social**. Revista Lusófana de Educação, v. 7, p. 91-104, 2006.

FECHINE, B. R. A., & TROMPIERI, N. (2012). **Processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos**. Revista Científica Internacional, 1(7), 106-132.

GOHN, Maria da Glória. **Educação não-formal, participação da sociedade civil e estruturas colegiadas nas escolas**. Revista Ensaio – Avaliação e Políticas Públicas em Educação, v.14, n. 50, p. 11-25, 2006.

GUIMARÃES, A. B. F. (2007). **Níveis de atividade física da população de sessenta anos e mais em um município do interior paulista**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Medicina de Botucatu, Botucatu - SP. Disponível em <http://base.repositorio.unesp.br/handle/11449/98445>

HEIJ, Peter. **Grondslagen van 'verantwoord' bewegingsonderwijs: Filosofische en pedagogische doordenking van relationeel gefundeerd bewegingsonderwijs**. Budel: Damon, 2006. [ISBN: 90-5573- 718-6]. [Fundamentos da educação física 'responsável': reflexão filosófica e pedagógica sobre a educação física relacional.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico 2010**. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.shtm>.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Coleção educação física, 7ed. –Ijuí: Ed. Unijuí, 2006.

KUNZ, E. **Educação Física: ensino e mudanças**. 3 ed. –Ijuí: Ed. Unijuí, 2012a. LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LIMA, Maria Amélia X. C. **O fazer institucionalizado: o cotidiano do asilamento**. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. Tradução Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 4. São Paulo, Martins Fontes, 2011.

MENDES, M. I. B. S. **Corpo e cultura de movimento: Cenários Epistêmicos e Educativos**. Curitiba, Editora CRV, 2013.

MENDES, M. I. B. S.; et al. **Reflexões sobre corpo, saúde e doença em Merleau-Ponty: implicações para práticas inclusivas. Movimento**: Porto Alegre, v. 20, n. 4, p.1587-1609, out/dez, 2014.

MDS – MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL. **Política nacional de assistência social**. Brasília, 2004.

NÓBREGA, T. P. **Uma Fenomenologia do Corpo**. São Paulo: Editora Livraria da Física -Coleção contextos da ciência –2010.

PINHEIRO, J. S. **A experiência do ser humano cartesiano**. Revista Trilhas Filosóficas, Caicó/RN, v. 4, n. 1, p. 50-64, jan/jun, 2011.

SPOSATI, Aldaíza. **O primeiro ano do Sistema Único de Assistência Social**. Revista Serviço Social e Sociedade, v. 87, p. 96-122, 2006.

SEDS – SECRETARIA ESPECIAL DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL. **Assistência social**. 2015. Disponível em: < <http://mds.gov.br/assistencia-social-suas>>.

SILVA, A. M. **Corpo, conhecimento e educação física escolar**. In: SOUZA JÚNIOR, Marcílio Barbosa Mendonça de. (Org.). Educação Física escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica. Recife: EDUPE, p.85-95, 2005.

SILVA, Rerlen Ricardo. **Projeto político-pedagógico: articulações com aspectos culturais locais e educação do campo na Escola Agrícola Municipal Carlos Heins Funke – Joinville/ SC**. Dissertação (Mestrado) – Universidade da Região de Joinville, Joinville, 2015.

SILVA, Roberto; SOUZA NETO, João Clemente; MOURA, Rogério Adolfo de. **Pedagogia social**. São Paulo: Expressão e Arte, 2009, v. 1.

WACHS, F. **Educação Física e saúde mental: uma prática de cuidado emergente em centros de atenção psicossocial (CAPS)**. 2008. 145 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.