



ESPORTE PARA IDOSOS

UMA ABORDAGEM INCLUSIVA

organização
MARIA APARECIDA CECILIANO DE SOUZA

edições
SESCSP

Composição

TIL - texto.imagem.linguagem

Preparação

Claudia Abeling

Revisão

Graziela Marcolin e Lila Zanetti

Diagramação

Helena Garcia

Capa

Raul Loureiro

Foto da capa

Caroline Woodham | Getty Images

Ilustrações

Juliana Russo

Fotografias

Nilton Silva e Ed Viggiani

Ficha Catalográfica elaborada pelo Departamento Técnico
do Sistema Integrado de Bibliotecas da USP

E777

Souza, Maria Aparecida Ceciliano de.

Esporte para Idosos / Organização de Maria Aparecida Ceciliano de Souza;
Ilustrações de Juliana Russo; Fotografias de Nilton Silva e Ed Viggiani. – São Paulo:
Edições SESC SP, 2010. –

156 p.: il.; 16 x 23 cm.

Bibliografia e Fontes de Pesquisa.

ISBN 978-85-98112-85-5

CDD-613.0438

1. Envelhecimento. 2. Esportes para idosos. 3. Inclusão social. I. Souza,
Maria Aparecida Ceciliano de. II. Russo, Juliana. III. Silva, Nilton. IV. Viggiani, Ed.

Copyright © 2010 Edições SESC SP

Todos os direitos reservados

Sumário

11 *Apresentação*

15 *Introdução*

CAPÍTULO I

21 **Atividade física e qualidade de vida**

CAPÍTULO 2

25 **Atividade física e envelhecimento**

27 Atividade física para o idoso

30 Objetivos do programa de atividades físicas

31 Capacidade e desenvolvimento

33 Atividade física: diversidade e adequação

CAPÍTULO 3

39 **Esporte**

43 Esporte no SESC

CAPÍTULO 4

47 **Esporte para idosos**

48 Conceito

49	Objetivos
50	Metodologia
52	Estratégias
56	Conteúdos

MODALIDADES ESPORTIVAS

CAPÍTULO I

61	Atletismo
62	Arremesso de peso
64	Lançamento de dardo
66	Lançamento de disco
68	Caminhada entre obstáculos
70	Marcha em velocidade
72	Revezamento

CAPÍTULO 2

75	Esportes aquáticos
75	Polo aquático
77	Basquetebol aquático
79	Biribol

CAPÍTULO 3

83	Esportes de quadra e campo
83	Basquetebol
87	Beisebol
91	Futsal
94	Handebol
98	Peteca
101	Voleibol

CAPÍTULO 4

105 **Esportes de salão**

- 105 Bocha
- 109 Boliche
- 111 Malha
- 115 Petanca

CAPÍTULO 5

119 **Esportes com raquetes**

- 119 Badminton
- 121 Tênis de campo
- 124 Tênis de mesa

CAPÍTULO 6

127 **Modalidades diferenciadas**

- 127 Frisbee (disco)
- 129 Gateball
- 132 Keimagol
- 135 Quimbol
- 137 Ramerbol
- 139 Shuffleboard
- 142 Sinucabol
- 144 Tamboréu

147 *Considerações finais*

151 *Referências bibliográficas*

155 *Fontes de pesquisa (modalidades)*



Apresentação

Mais que qualidade de vida, atividade física e promoção da saúde

*O futuro não se improvisa;
só se pode construí-lo a partir
dos materiais que temos do passado.*
Émile Durkheim

No que diz respeito ao quadro do envelhecimento em nossa sociedade, a primeira década do século XXI poderá ser lembrada sugestivamente em razão das pesquisas sobre a qualidade e expectativa de vida, sobre a preocupação com a saúde e o bem-estar do brasileiro.¹ Avançamos a passos largos para a realidade de nos tornarmos “um país de idosos”, como já o são muitos países europeus, pois tal composição tem sido inquirida entre nós, nos últimos anos, em especial atenção ao aumento da população com mais de sessenta anos e, respectivamente, ao acréscimo da idade média de vida, o que apoia a afirmação de que passamos de uma época de mudança para uma profunda mudança de época.

I Periodicamente, órgãos públicos como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) divulgam investigações sobre envelhecimento populacional. Para sistematizações e demais dados sobre o assunto, contam-se também as seguintes publicações: LIBERALESSO, Anita. *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: SESC SP, SESC Nacional e Fundação Perseu Abramo, 2007; e LACCOUD, Luciana et alii. *Envelhecimento e dependência: desafios para a organização da proteção social*. Série Estudos do Ministério da Previdência Social (MPS). Brasília: Ipea e MPS, 2008.

< Idoso pratica tirolesa no SESC Bertogã.

Um olhar retrospectivo sobre a questão mostra, a partir dos dados do IBGE e do Ipea, que entre 1950 e 2000 o crescimento da participação dos idosos na população total duplicou; isso significa que passamos de um índice de 4,3% no meio do século passado para 8,6% na virada do século. Tendo em conta o início de 2010, o índice previsto é de 10,5%.

Já no ano de 2020, em números absolutos serão 30,9 milhões de idosos, mais que o dobro do que havia na virada do século. E para o ano de 2040, haverá quase um salto triplice: a projeção é alcançarmos 26,8%, o que corresponde a um total de 55 milhões de pessoas com mais de sessenta anos de idade em nosso país – e, desse número, 13 milhões terão mais de oitenta anos.

Do lado da expectativa de vida, entre 1991 e 2007 saímos de uma média de 67 anos para uma idade em torno de 72,5 anos. Devemos chegar a 2015 com uma média aproximada de 75 anos de vida. Nessa progressão, a população brasileira viverá mais de oitenta anos no início da década de 2050.

Esses dados sobre a velhice, entre o passado e o futuro, representam uma mudança de época na medida em que se constata o ganho obtido em políticas públicas, no qual o envelhecimento surge em paralelo aos indicadores de novas – ou nem sempre tão novas – necessidades sociais. Trata-se de pontuar que o valor de se viver mais, ao passo em que oferece novos veios de sentido para a vida, requer também mais dignidade, respeito e atuação compromissada e substantiva para a manutenção e o incremento qualitativo do viver. A questão, portanto, é a paulatina importância de nos prepararmos adequadamente para os desafios e cuidados que o quadro do envelhecimento tem colocado em causa, no que se refere à qualidade de vida e ao bem-estar, à saúde e ao tempo livre, às oportunidades de lazer e ao usufruto da vida.

Por parte do SESC SP, passado, presente e futuro encadeiam a nossa ação. O Trabalho Social com Idosos, programa pioneiro e iniciado em 1963, delineava-se a partir de uma situação incipiente, na proposta de compreender as características e ouvir as necessidades da população idosa, de saber seus anseios e reconhecer suas possibilidades. Não perdemos de vista essa postura. Por não considerarmos o presente fora do registro do que passou – do que já foi realizado e se constitui em matéria de memória e história –, procuramos sempre interrogá-lo à luz dos acontecimentos, tornando-o lugar e instante de questionamentos e de interpelação para o devir.

Dessa maneira, ao avançar as décadas, o programa Trabalho Social com Idosos ganhou impulso em união com os demais programas educativos e

socioculturais da instituição, a exemplo da área de desenvolvimento físico-esportivo, constituindo, assim, a atividade física para idosos, justo a partir, internamente, de uma proposta integrativa de ação e, externamente, da direção apontada por pesquisas científicas que comprovam a contribuição das atividades físicas para o viver bem.

Esta publicação, como resultado atual do nosso trabalho, segue a postura de colaborar para o estado da arte nessa área de conhecimentos, e apresenta, de maneira didática, a sistematização das atividades físicas realizadas nos últimos anos nos centros culturais, desportivos e de saúde do SESC SP. É fruto de estudos que respaldam temporalmente o imperativo da reflexão, revisão e atualização constante de conteúdos, conceitos e procedimentos adotados pela instituição e direcionados para a habilitação e o aprimoramento dos profissionais que atuam com atividades físicas para idosos. Dividida em duas partes, cabe ressaltar aqui, após a introdução teórica, o guia de Modalidades Esportivas – uma proposta pedagógica de ação que relaciona uma gama de atividades sugeridas em modalidades como atletismo, esportes aquáticos, esportes de salão, esportes de quadra e campo, esportes com raquetes e modalidades diferenciadas.

Em seu conjunto, esta publicação aponta para algumas constatações. A partir das primeiras conversas internas com os grupos de idosos entre sessenta e oitenta anos, percebeu-se que estes tiveram escasso acesso aos esportes durante a juventude ou mesmo na vida adulta. Mais praticados por imigrantes ou por uma parcela da população com melhor condição financeira, os esportes naquele período, para a grande parte dos idosos, resumiam-se a futebol e vôlei, ou quando muito incluíam tênis e natação, vistos como mais afeitos às mulheres. Nesse registro, o programa Esporte para Idosos permite a vivência de grupo, a possibilidade de acesso e experimentação esportiva, como ainda a divisa de novas práticas corporais, pontuando que se aprende sempre, em qualquer idade – por intermédio de badminton, lançamento de disco, polo aquático e handebol, por exemplo – e com diversão, participação e respeito.

Esporte para idosos almeja ainda marcar um passo sucinto em direção ao futuro, considerando os dados apresentados sobre a população idosa. Em busca de promover a saúde e um envelhecimento ativo com sentido de bem-estar e felicidade, essa sistematização integra a atividade física como instrumento primordial de qualidade de vida no que há de inter-relacional

e dinâmico entre os níveis fisiológico, mental/psíquico e sociocultural, uma vez que integram o ser humano e não operam separadamente. Pois, além da prevenção e manutenção da saúde, é possível suscitar a reflexão sobre o próprio processo de envelhecimento; além do desenvolvimento de novas habilidades, é possível a atualização de conhecimentos; além da (res)socialização propiciada pela atividade em grupo, é possível divisar novos projetos de vida. Podendo perceber um futuro mais além, a velhice emerge associada à integração social, à valorização pessoal e ao exercício da cidadania voltado para a troca de experiências e o compartilhamento de saberes quanto às demais gerações.

Por meio de um trabalho permanente e de ênfase educativa, o SESC SP atua para que qualidade de vida, bem-estar, saúde, tempo livre, lazer e usufruto da vida sejam cada vez mais os indicativos de que a população idosa vive o presente e tem à frente um futuro aberto de possibilidades a serem realizadas.

Danilo Santos de Miranda
Diretor Regional do SESC São Paulo

Introdução

*O aprendizado é uma atividade criativa.
Somos levados a aprender pela promessa de prazer,
que é atingida quando aprendemos algo...
Com prazer, a vida é uma aventura criativa;
sem ele, é uma luta pela sobrevivência.*

Alexander Lowen

Imagine pessoas com mais de sessenta anos, de vasto conhecimento adquirido ao longo da vida, participando de grupos onde trocam experiências, conversam sobre questões do dia a dia, encontram amigos e realizam atividades esportivas. Nesses espaços, as práticas propostas são cooperar, incluir, divertir, competir, respeitar a participação e integrar. Os participantes descobrem novas possibilidades e vivem uma prazerosa “aventura criativa”.

Nos dias de hoje, infelizmente, esta cena ainda pode parecer estranha ou inusitada, mas não em muitas unidades do SESC São Paulo, onde a prática esportiva para grupos de idosos é uma realidade nas últimas décadas.

O SESC – Serviço Social do Comércio foi criado em 13 de setembro de 1946 com a finalidade de planejar e executar medidas que contribuíssem para o bem-estar e a melhoria do padrão de vida dos trabalhadores do comércio e de serviços e suas famílias. O trabalho iniciou-se com prestação de atendimento médico, jurídico e de alimentação.

Sua sequência de propostas inovadoras acompanhava as mudanças sociais. Em setembro de 1963, quando a questão da terceira idade ainda não

despertava a atenção de organismos públicos, dos órgãos de comunicação e da sociedade em geral, o SESC criou no Estado de São Paulo o Trabalho Social com Idosos. Inspirados no trabalho realizado à época nos Estados Unidos e na Europa, os técnicos do SESC se propuseram a agrupar pessoas idosas e dar-lhes oportunidades de se manterem ativas, conviver e trocar experiências e sentimentos.

O programa Atividades Físicas para Idosos teve início em 1974, pautado nas experiências bem-sucedidas do Trabalho Social com Idosos e em estudos publicados nos Estados Unidos, França e Alemanha, que destacavam a função educativa e os benefícios para a saúde, resultantes da prática de atividades físicas realizadas por idosos.



Tal iniciativa foi motivada, ainda, pelo panorama da época, quando as faculdades brasileiras de Educação Física formavam profissionais aptos para trabalhar com crianças, adolescentes e adultos jovens. Os idosos não eram um público prioritário. No campo da Medicina geriátrica, a prática se restringia à prescrição de medicamentos para minimizar os sintomas do envelhecimento, pois o processo era considerado uma fase da vida que invariavelmente levaria o indivíduo à decrepitude e à perda das capacidades mental e física.

As primeiras atividades consistiam em cursos de ginástica e natação. Nas décadas seguintes, com a ampliação das atividades oferecidas, que incluiria primeiro a dança, depois a hidroginástica e técnicas como yoga e tai chi chuan, desenvolviam-se metodologias que buscavam, entre outros objetivos, um melhor condicionamento físico e favoreciam as relações sociais.

Pesquisas científicas atuais comprovam que as atividades físicas contribuem de modo significativo para a qualidade de vida dos idosos. Além dos benefícios biológicos/físicos, a participação em grupos colabora para o despertar da autoconsciência, da consciência corporal e para a retomada da interação com o mundo.

O SESC São Paulo, partindo de uma proposta de trabalho integrativo, adota uma visão de aprimoramento corporal que implica a melhoria da qualidade de vida em três níveis de expressão: físico, mental/psíquico e sociocultural, além de relacionar o trabalho corporal com as atividades cotidianas.

O Esporte para Idosos no SESC teve início na década de 1980, quando a entidade promoveu um encontro entre seus profissionais de Educação Física para discutir as implicações da prática esportiva para idosos. A partir do embasamento teórico, foram elaboradas as primeiras propostas de desenvolvimento das modalidades esportivas, evidenciando-se a necessidade de adaptações face às características dos idosos.

A sistematização do trabalho com os idosos ao longo desses anos nas unidades do SESC São Paulo, incluindo-se aí os Esportes para a Terceira Idade, permite aos profissionais da área uma avaliação permanente das atividades, proporcionando subsídios significativos à elaboração de uma proposta pedagógica. No entanto, a evolução dos estudos sobre a prática de

< II Encontro de Esporte e Cultura para a Terceira Idade, SESC Bertioga, 1983.

atividades físicas dos idosos sinaliza a necessidade constante de reflexão e de revisão de conteúdos, conceitos e procedimentos, bem como a capacitação e atualização dos profissionais envolvidos.

Em 2002, os encontros de capacitação para professores da instituição renovaram as discussões sobre conteúdos específicos de atividades físicas para idosos. Na sequência desse processo, está a realização do presente estudo, coordenado pelas Gerências de Desenvolvimento Físico-Esportivo (GDPE) e de Estudos e Programas da Terceira Idade (Geti) e desenvolvido por um grupo de técnicos da instituição. Seu intuito é contribuir para o trabalho prático na área de esportes para idosos, buscando a definição de conceitos, objetivos e metodologia, além de sugerir propostas de ação.

O estudo foi desenvolvido entre abril e dezembro de 2004, discutido e revisado pelos coordenadores e professores da instituição em 2008, para aprimoramento da proposta. As atividades foram colocadas em prática em eventos esportivos nas unidades SESC São Paulo da Consolação, Pompeia, São José dos Campos e Taubaté, além de fazerem parte da programação dos Festivais da Experiência, realizados em Bertioga em 2005, 2006 e 2007. O trabalho foi apresentado também em encontros com estudantes de Educação Física nas Faculdades de Educação Física de Cruzeiro (SP), Unitau (Taubaté – SP), Univap (São José dos Campos – SP) e Unoeste (Presidente Prudente – SP).

Partida de handebol no Festival da Experiência, SESC Bertioga, 2004. >





1. Atividade física e qualidade de vida

“Qualidade de vida” é um termo largamente utilizado e com inúmeras definições. Em seu conceito mais amplo, significa um bem-estar completo, considerando o indivíduo em sua totalidade: aspectos físicos, emocionais e sociais. Muitos autores entendem que ela é fruto das experiências de vida e dos contextos ambiental e social, reunindo aspectos objetivos (bens materiais e serviços) e subjetivos, como o bem-estar, satisfação pessoal e felicidade.

Bem-estar e qualidade de vida, entre outros aspectos, se relacionam com a manutenção da autonomia e manutenção da saúde. As questões relativas à saúde nas últimas décadas fizeram emergir novas estratégias de saúde pública e movimentos de promoção de saúde. Esse conceito, segundo Paulo Farinatti (2002), consiste em um conjunto de estratégias que buscam a capacitação dos indivíduos e coletividades, por meio da melhoria das condições socioambientais e do incremento do nível de informação, visando a facilitar a adoção de modos de vida saudáveis.

A promoção da saúde é considerada um processo que permite às pessoas o controle e gerência de seus problemas e prioridades de saúde. A saúde não é vista como o objetivo da vida, mas como uma fonte de recursos para que se viva em plenitude. Ela integra os potenciais sociais, emocionais e as capacidades físicas. (Farinatti, 2008)

< Prática de alongamento ao ar livre, SESC Bertioga, 2009.

Adotar e manter um estilo de vida saudável compreende, entre outros aspectos, a inclusão da atividade física na rotina diária. Estudos e pesquisas comprovam os benefícios de uma vida ativa para a melhoria das funções mentais, sociais e físicas das pessoas, em qualquer idade.

A educação para o movimento, a descoberta da atividade adequada e prazerosa e a orientação para a prática da atividade física são alguns dos aspectos presentes nos programas de desenvolvimento físico-esportivo do SESC, que, ao planejar as ações na área corporal, tem como premissas:

- predomínio do lúdico em oposição aos índices de resultados;
- mobilização do desejo, do imaginário, dos procedimentos cognitivos e da emotividade dos participantes;
- equilíbrio entre as aspirações individuais e as necessidades de socialização;
- possibilidade de autoconhecimento corporal;
- estímulo para a relação do indivíduo com o meio em que vive;
- estudos e pesquisas de interesses físico-esportivos, como elementos de cultura geral;
- estímulo à participação informal e criativa, a partir da formação de grupos por interesse, sem distinção de idade, sexo ou nível técnico/ habilidade, ressaltando a importância da inclusão;
- diversidade nas formas de desenvolvimento das atividades, valorizando a prática, o espetáculo e o conhecimento;
- transferência do aprendizado para o cotidiano, favorecendo a autonomia;
- capacitação permanente dos profissionais envolvidos, valorizando-os como base fundamental da manutenção da qualidade dos serviços.

A ampliação e o desenvolvimento do repertório motor, bem como a inclusão da atividade física na agenda diária dos participantes, são metas constantes. Afinal, além da saúde corporal e da redução do estresse, a atividade física é importante também por favorecer a sociabilidade, ensinar o trabalho em equipe e facilitar o relacionamento das pessoas na busca de objetivos comuns.

Há um prazer em interagir com o outro, e as formas culturais do corpo em movimento podem agir como facilitadoras desta interação. Através do movimento e da presença do outro se refina o autoconhecimento, enquanto aprendem-se habilidades sociais complexas, típicas do ser humano. (Lee-Manoel, 2002)

Prática de caminhada durante o Festival da Integração, SESC Bertioga, 2009.



Pesquisas científicas atuais comprovam que as atividades físicas contribuem de modo significativo para a qualidade de vida dos idosos. Além dos benefícios físicos, a participação em grupos colabora no despertar e na manutenção da autoestima, da consciência corporal e na interação com o mundo. O Programa de Atividades Físicas para Idosos, no SESC SP, teve início em 1974, pautado nas experiências bem-sucedidas da instituição e em estudos publicados nos Estados Unidos, França e Alemanha, que destacavam a função educativa e os benefícios para a saúde do idoso resultantes da prática de atividades físicas. Este livro foi produzido a partir de encontros de capacitação de professores da instituição, que renovaram as discussões sobre conteúdos específicos de atividades físicas para idosos e geraram o presente estudo, cujo intuito é contribuir para o trabalho prático na área de esportes para esta faixa etária, buscando a definição de conceitos, objetivos e metodologia, além de sugerir propostas de ação.

