

## **Esporte e idosos: jogar, competir e viver**

*Sport and elderly: to play, to compete and to live*

*Deporte y ancianos: jugar, competir y vivir*

**REGINA SIMÕES<sup>1</sup>, SIMONE MARIA CASTELLANO<sup>2</sup>**

**Universidade Federal do Triângulo Mineiro, UFTM, Uberaba-MG, Brasil**

### **RESUMO**

O objetivo é relacionar o fenômeno esportivo com o idoso a partir das possibilidades de conceitos e da vivência em esportes. A coleta de dados foi realizada com 37 idosos, integrantes de uma equipe representativa de uma cidade do interior de São Paulo nos Jogos Regionais do Idoso (JORI), os quais responderam a um questionário. A análise dos dados foi através da Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado. Os dados revelaram que os idosos estão na equipe num período entre um e oito anos e as razões de participar estão atreladas: à amizade e ao companheirismo, à saúde, ao preparo físico, a sentir-se bem, gostar da prática de esportes, trocar experiências, conhecer novas cidades. Estes resultados mostram a necessidade de a Educação Física proporcionar, na forma adequada, a prática de esportes para essa faixa etária.

**Palavras-chave:** Esporte. Idoso. Jogo.

### **ABSTRACT**

The aim is to relation the sporting phenomenon with elderly, at the beginning of the possibilities of the concepts and the sport experiencing. We applied a questionnaire in 37 elderly, part of the representative team of the country city of São Paulo state in the Regional Games of elderly people (JORI). The questionnaires were transcribed and responses were analyzed through content analysis: Technical Preparation and Analysis of Meaning Units. The data reveals that elderly are in the team in the period between one and eight years and the reasons to participate are attached to: friendship, health, physics prepare, to feel better and to like the practices of sports, to switch experience or to know new cities. This result appoint to the needs of the Physics Education to provide, in the corrected way, the practice of sports to these people included.

**Keywords:** Sport. Elderly. Game.

### **RESUMEN**

El objetivo es relacionar el fenómeno deportivo con el anciano a partir de las posibilidades de conceptos y de la vivencia en deportes. La recolección de datos fue realizada con 37 ancianos, integrantes de un equipo representativo de una ciudad del interior de São Paulo en los Juegos Regionales del Anciano (JORI), los cuales respondieron a un cuestionario. El análisis de los datos fue a través de la Técnica de Elaboración y Análisis de Unidades de Significado. Los datos revelaron que los ancianos están en el equipo en un período entre uno y ocho años y las razones de participar están enganchadas: a la amistad y al compañerismo, a la salud, a la preparación física, a sentirse bien, gustar la práctica de deportes, cambiar experiencias, conocer nuevas ciudades. Estos resultados muestran la necesidad de que la Educación Física proporcione, en la forma adecuada, la práctica de deportes para este grupo de edad.

**Palabras clave:** Deporte. Anciano. Juego.

---

<sup>1</sup> Professora Associada da UFTM. E-mail: [regina.simoess@uftm.edu.br](mailto:regina.simoess@uftm.edu.br)

<sup>2</sup> Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Corporeidade e Pedagogia do Movimento da UFTM. E-mail: [simonecastellano@gmail.com](mailto:simonecastellano@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

A proposta do presente estudo é relacionar o fenômeno esportivo com os idosos, a partir das possibilidades de conceitos e da vivência em esportes, fato esse não convencional considerando que ainda é senso comum a visão de que esporte não é para velhos. As palavras de ordem para essa faixa etária, ao longo do tempo, têm sido exclusão, isolamento, marginalização, doença, dependência, incapacidade e outras que revelam o sentido das mais variadas perdas, todas quase consideradas como antíteses do entendimento de vivência e de convivência através da prática esportiva.

Para tanto estruturamos o escrito em dois momentos: no primeiro, buscamos alguns significados do esporte não atrelados ao senso comum que o coloca como mera prática de atividades físicas ou apenas aquisição de saúde; no segundo, apresentamos e analisamos uma pesquisa realizada junto aos idosos participantes dos Jogos Regionais do Idoso (JORI), procurando associar os conceitos teóricos trabalhados aos relatos desses atletas idosos no momento da participação.

Caminhar nas ruas e nos parques públicos, estar engajado em competições esportivas, experienciar aulas de ginástica em hotéis ou academias, ou mesmo ter atitudes mais radicais como saltar de paraquedas ou praticar o rapel, viajar, expor o corpo sem medo de ser julgado por não apresentar o contorno e a atitude padronizados que a sociedade moderna traça, é a rotina presente no cotidiano de vários idosos nos tempos atuais.

Este dado é ratificado por um número significativo de idosos, os quais entendem que viver bem, sem traumas e com qualidade, tem como pressuposto não associar a velhice linearmente ao tempo cronológico, mas a outros elementos como a valorização da vida (ALENCAR, 2002).

Relacionar idoso e esporte instiga uma análise mais contextualizada, considerando que cada vez mais vemos essa faixa etária participar de projetos esportivos graças a vários fatores como: avanço tecnológico que propicia a longevidade, a descoberta de controles nutricionais mais eficientes, a criação de novos medicamentos, fatores esses que possibilitam ao idoso apresentar-se como um ser ativo, participante, dinâmico, disposto a viver sua existencialidade de forma plena (EIRAS et al., 2010; MELO et al., 2017).

## ESPORTE: MUITO MAIS QUE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Vários teóricos sobre o jogo afirmam a sua importância para o ser humano e, desta feita, gostaríamos de enfocar sua necessidade para os idosos. Já dizia Freire (1998) que o esporte é o jogo de gente grande e que a brincadeira é o jogo de gente pequena, e o que diferencia a brincadeira do jogo é a complexidade das estruturas sociais.

Se considerarmos que os sujeitos humanos, que vivenciam a faixa etária identificada como idosa, são conhecedores e participantes das mais complexas estruturas sociais, mas, ao mesmo tempo, já não possuem o rendimento exigido para um esporte de adulto, podemos prever que, paulatinamente, o sentido do esporte, no foco mais restrito, vai sendo ofuscado e o sentido do jogo vai sendo evidenciado. Passa-se, de certa forma, do esporte concebido em seu propósito estrito, para esporte no contexto lato, considerado em sua amplitude.

Além do mais, o entorno da participação dos jogos e dos esportes tem, para o ser idoso, um significado bem diferente daquele conhecido pela criança e pelo adulto. A criança brinca num sentido individualista, fator necessário para a formação de sua personalidade. O adulto joga num sentido de competição, procurando conquistar espaços para a garantia dos valores em que acredita. O idoso joga, em muitas situações, não mais para conquistar espaços, mas provavelmente para socializar seu estilo de vida e talvez convencer os mais jovens de sua força de vontade, de sua tenacidade, bem como para viver a vida com qualidade.

Podemos justificar o pensamento expresso no parágrafo anterior mais uma vez recorrendo a Freire (1998) ao dizer que independente da forma como o jogo se apresenta, praticá-lo é ter a oportunidade de conviver intimamente com as coisas do mundo, a fim de aproximá-las e torná-las mais conhecidas e menos amedrontadoras. Ao considerar o jogo como meio de experimentação, cabem objetos, pessoas, mares, montanhas, medos, alegrias, satisfações e insatisfações, o sol, a lua e as estrelas, perfazendo o universo interior e pessoal. Os símbolos tomam parte no jogo, pois é a partir dele que criamos laços de identidade com os outros, formando comunidades.

A prática do sentido de jogo, através dos esportes institucionalizados, pode nos remeter ao pensamento grego, que diferenciava os deuses dos homens através da constatação do envelhecimento e da morte (TEVES, 2002). Só os deuses não envelheciam e tampouco morriam. Não teria a prática esportiva, para os idosos, o sentido de manter a juventude, a saúde, a alegria, a potência, o ser livre, independente e feliz?

A prática esportiva permite olhar o corpo além da economia dos gestos, comprometendo-se com a educação dos sentidos, pois o corpo é a mediação radical do ser humano com o mundo. A busca da saúde, um dos principais objetivos do idoso, não tem sentido para aqueles que não veem lógica de continuar vivos, mas a atividade esportiva, para o idoso, permite almejar a saúde no propósito de viver a corporeidade nas relações e interações humanas.

Krebs (2002) ressalta que resgatar a qualidade de vida através do esporte depende de vários fatores, entre eles a qualidade das relações interpessoais, da relevância que a prática assume para os praticantes e das expectativas suscitadas nos papéis desempenhados pelas pessoas envolvidas. Ao escolher os parceiros na ação de jogar e de praticar um esporte, investe-se nas relações interpessoais, na afetividade, o que estabelece razões maiores para a vinculação esporte, ser humano e qualidade de vida, fator de grande importância para a vida do idoso.

Outro teórico a trabalhar as questões relacionadas ao esporte é Bento (2004), que ao buscar os sentidos das práticas esportivas pergunta: Por que tantos seres humanos se dirigem, cada vez mais, para os cenários formais e informais das práticas esportivas? Na tentativa de responder a esta indagação o autor apresenta vários argumentos que podem ser também aplicados na situação do ser idoso atleta.

O primeiro deles é a identificação de que as atividades esportivas sempre foram constituídas de um caráter multifuncional e a motivação para elas é inesgotável. O esforço na prática do desporto não ocorre por razões que ficam bem à vista, mas sim por razões que superam os pretextos dizíveis e visíveis. Ele ainda diz:

Talvez por o desporto ser um tecido de osmose e infiltração do trágico e do sagrado. Por ser uma das válvulas de escape que permitem a evasão das diferentes tonalidades do trágico quotidiano, o qual, se não fosse mitigado e em sendo absoluto, tornar-se-ia psicológica e biologicamente insustentável. Os teóricos do desporto [...] sempre o colocaram ao serviço da arte de viver. Visando emprestar à vida um sentido marcado pela consonância entre o

exterior e o interior, entre a aparência e a essência, entre o aprimoramento corporal e o cultivo e a elevação da alma (BENTO, 2004, p.62).

O esporte, no sentido apregoado pelo autor, assume a função de humanização do ser humano e sem sua prática pode-se afirmar que o envolvimento cultural dos seres humanos empobrece, perdendo os atributos como as emoções e as paixões.

Também é possível constatar, como segundo ponto, a afirmação que a relação esporte e saúde, tão na moda em nossos dias, é antiga e já faz parte da história do corpo, e que as práticas esportivas são consideradas essenciais para um estilo de vida ativo, bem como são fiadoras do conceito de boa saúde (BENTO, 2004; MOTA; CARVALHO, 2006).

O esporte, no sentido mais amplo, foco de nossa reflexão, pode ser considerado como uma filosofia de viver a vida em sua intensidade e dignidade, em todas as condições e faixas etárias possíveis. Melhor dizendo, novamente nas palavras de Bento (2004, p. 66):

O desporto é um palco onde entra em cena a representação do corpo, das suas possibilidades e limites, do diálogo e relação com a nossa natureza interior e exterior, com a vida e o mundo. Quer se diga de crianças e jovens, de adultos e idosos, de carentes e deficientes, de rendimento ou recreação, o desporto é em todos os casos instrumento de concretização de uma filosofia do corpo e da vida. Constitui uma esperança para a necessidade de viver.

O esporte pode propiciar ao ser humano a compreensão da arte de viver, da conquista da felicidade, da possibilidade de compor, de forma harmônica, as funções da natureza humana biológico-naturais e socioculturais. Este é um terceiro ponto enfatizado pelo autor em pauta.

A vivência do jogo, da competição, do rendimento, do risco, da configuração, da comunicação e cooperação, da convivialidade, intimidade e sociabilidade estão expostas ao ser humano no palco desportivo. Ele emerge e configura-se como um campo correspondente a uma dimensão absolutamente constitutiva da essência humana: “[...] a necessidade fundamental de estar activo, de agir e de se movimentar livre de exigências e prescrições, implicando a totalidade do homem (intelecto, emoções, sensações e motricidade) de um modo único e insubstituível” (BENTO, 2004).

Uma das condições que imprimem o sentido humano no ser humano é o fato de ele jogar. No jogo aparecem alguns componentes que, sob muitos olhares, tornam-se contraditórios, como competir e cooperar. Esta oposição na realidade é uma falácia, pois é possível na ação de jogar a complementaridade entre competir e cooperar. Estes dois princípios, por sinal, são presentes na vida como um todo, e se não soubermos competir, certamente não saberemos cooperar.

Um quarto ponto enfatizado por Bento (2004) diz respeito à possibilidade de, na prática esportiva, vivenciarmos o cultivar princípios e valores, num momento em que se constata uma crise de atitudes perante os valores. Revela o autor que os valores cultivados no esporte não se restringem ao seu espaço, indo mais longe e influenciando diretamente a vida de seus praticantes, tais como: colocar paixão no que se faz; exercitar a disciplina e a autodisciplina para bem gerir o tempo do dia-a-dia; interagir com os outros; agir segundo as regras do jogo em correção e ética; testar competências; desenvolver capacidades de resistência e persistência; incorporar o risco de tomada de decisões; assumir responsabilidades; cultivar a imaginação, a criatividade, a alegria e o otimismo.

A relação indivíduo, jogo e esporte, fonte de produção de valores, faz com que nos lembremos de Morin (1998) quando escreve sobre a relação indivíduo e sociedade e

afirma que os sujeitos não estão no interior da sociedade como dentro de uma caixa, mas sim estão nela em constante interação para garantir a construção da sociedade, “[...] mas, por sua vez, esta mesma sociedade retroage sobre os indivíduos, para os produzir a eles mesmos enquanto indivíduos humanos, uma vez que lhes dá a cultura, a linguagem, os conceitos, a educação, a segurança etc. Por outras palavras, produzimos uma sociedade que nos produz” (MORIN, 1998, p. 27).

Diz mais o autor, que, quanto mais complexa for uma sociedade, mais ela comporta antagonismos, conflitos, e para compensar essas fragilidades ela deve produzir uma relação comunitária de fraternidade espontânea e voluntária. Não estariam o jogo e a prática esportiva propiciando este tipo de produção? E mais, não estaria a prática esportiva para idosos beneficiando essa relação fraterna, voluntária de pessoas componentes de uma determinada comunidade?

Adentrando agora ao mundo do idoso, é conveniente lembrar que o processo de envelhecimento pode causar alterações motoras, psíquicas e sociais, incitando a exclusão daqueles que são identificados como feios, cansados e improdutivos (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2009; SILVA; CAMINHA; GOMES, 2013).

Questões afetivas como a perda de entes queridos, doenças ou frustrações podem gerar estados de depressão ou estimular o aparecimento de patologias (DÉA et al., 2009).

Porém, Garcia (2004) expõe que em função destas alterações, os idosos não podem ser encarados na “categoria resto” da pessoa humana ou mesmo serem associados a uma categoria unitária. O idoso deve ser considerado em sua singularidade, perante uma diversidade de possibilidades, ou seja, é necessário compreender a multiplicidade que o envolve, em especial na prática de atividades esportivas (ROSA, 2014).

A participação do idoso em práticas esportivas caminha a passos largos, pois ele deixou de ser um sujeito passivo nestas experiências para ser integrante ativo das mais diferentes formas de ação corporal, buscando um estilo de vida saudável. O grande valor do esporte e do exercício físico na terceira idade não está apenas em dar anos à vida, mas associar ao prolongamento da vida condições dignas de sobrevivência (VERAS, 2009).

Nossa preocupação em relacionar o idoso ao fenômeno esportivo vem do fato de entendermos que os idosos constituem uma nova categoria social, em expansão acentuada ao longo do século XXI, composta por seres ativos e independentes, com condições de alterar seu papel na sociedade e de realizar múltiplas atividades físicas e culturais.

## **ESPORTE: OS JOGOS REGIONAIS DO IDOSO (JORI)**

A gênese dos Jogos Regionais do Idoso (JORI) data de 1994, a partir da proposta de um grupo de Assistentes Sociais de uma cidade do interior do estado de São Paulo, objetivando proporcionar às pessoas acima de 60 anos o estímulo e o incentivo à prática de exercícios físicos e dos esportes, visando contribuir com a prevenção de certas doenças. Desde então, anualmente oito cidades recebem os jogos, representando as oito Regiões Esportivas do Estado, e uma última sedia a final estadual.

Ele é disseminado por todo o estado com o apoio do FUSSESP (Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo), que tem como objetivo articular ações pró-qualidade de vida destinadas a alguns segmentos populacionais, comandadas pelas prefeituras do interior, com projetos voltados para pessoas idosas nas suas comunidades,



na parceria desses organismos governamentais (estado e prefeituras) com entidades particulares.

Assim, o JORI tem relações diretas com o poder público, sendo que a cidade, para participar, deve otimizar a inserção de atividades esportivas, jogos, dança, entre outras aos grupos de idosos, sob a orientação de professores de Educação Física. Caso o município tenha interesse em sediar a competição, este deve ter ginásio de esportes, ser bem localizado geograficamente, ter alojamentos e outras acomodações suficientes para o desenvolvimento do evento.

Há um regulamento geral e cada cidade pode se inscrever em até 14 modalidades: atletismo; bocha; buraco; dama; dominó; malha; truco; natação; tênis; tênis de mesa; xadrez; dança de salão; dança coreografada e vôlei adaptado.

## OS CAMINHOS DA PESQUISA

Para o desenvolvimento desta investigação foram selecionados 57 idosos, por conveniência, os quais compõem uma das equipes que participou do JORI. Para definir efetivamente o universo pesquisado, foram estabelecidos os seguintes critérios: a) concordar em participar da pesquisa a partir da assinatura do Termo de Consentimento e b) ter participado de pelo menos um JORI.

A escolha do estado de São Paulo se justifica por ser a unidade da federação que possui o maior número de idosos, de acordo com o Censo Demográfico 2010 do IBGE (2012).

Dos 57 possíveis participantes da pesquisa, 37 atenderam os critérios estabelecidos (16 homens e 21 mulheres).

Inicialmente os idosos foram contatados e informados do propósito do estudo. Em seguida foi agendado o dia e horário para a aplicação do questionário que além do levantamento de dados cadastrais, visando identificar as características dos participantes, continha quatro perguntas abertas, a saber: 1) Qual modalidade esportiva você pratica? 2) Há quanto tempo você participa da equipe? 3) Que razões fazem você participar da equipe? 4) O que significa para você participar dos JORI?

As respostas foram interpretadas de acordo com a Técnica de elaboração e análise de unidades de significado, proposta por Moreira, Simões e Porto (2005), a qual prevê três momentos. O primeiro é denominado de relato ingênuo, no qual o pesquisador deve centrar sua preocupação no entendimento das narrativas dos pesquisados.

De posse do relato dos participantes, no segundo momento é essencial não perder de vista o sentido geral das narrativas, o que pode ser conseguido voltando-se várias vezes à leitura dos depoimentos, captando o sentido do todo. Após isto, deve-se selecionar as unidades mais significativas, subtraindo-as dos relatos ingênuos, procurando criar os indicadores que servem de referencial para a interpretação.

O terceiro momento acontece na medida em que se explicitam as ideias de cada sujeito, transformadas em unidades de significado e estas são analisadas no sentido de se buscar o entendimento do fenômeno pesquisado. De posse de todos os relatos, busca-se a construção de um quadro geral com o objetivo de interpretar os pontos convergentes e divergentes das respostas dos pesquisados, não tendo a pretensão de buscar generalizações, mas identificar especificamente o que o grupo investigado respondeu.

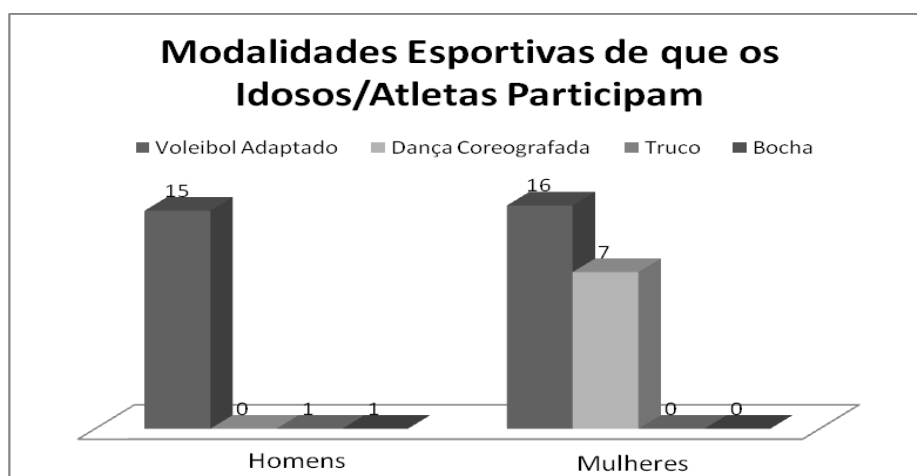
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As características dos participantes indicam que a predominância de idade está entre 60 e 65 anos (56,8 %), seguida de 66 e 70 anos (37,8 %) e entre 71 e 75 (5,4 %). A maioria é do estado de São Paulo, sendo os casados (59,5 %), os viúvos (35,1 %) e os separados (5,4 %), o que denota a evidência da manutenção das relações afetivas e efetivas dos pares na faixa etária do universo pesquisado.

Observando a escolaridade, não há analfabetos e 24,3 % estudaram até o antigo curso primário; os que completaram o ciclo secundário são 40,5 % e os que têm curso superior são 35,2 %. Este dado é relevante, considerando que o universo investigado contraria a tese de alguns autores, como Berquó (1999), quando alerta ser o analfabetismo elevado entre os idosos, herança do passado, causando mais uma situação de vulnerabilidade a esta população.

Quanto às profissões, as mulheres, na sua maioria, são professoras ou do lar; já entre os homens, a predominância é a carreira militar, provavelmente por ser a cidade uma das sedes da Aeronáutica do Brasil.

Em resposta à primeira pergunta “Qual modalidade esportiva você pratica?”, os idosos/atletas pesquisados informaram participar de várias modalidades, como apresentado na figura 1.



**Figura 1:** Modalidades esportivas que os idosos/atletas participam.

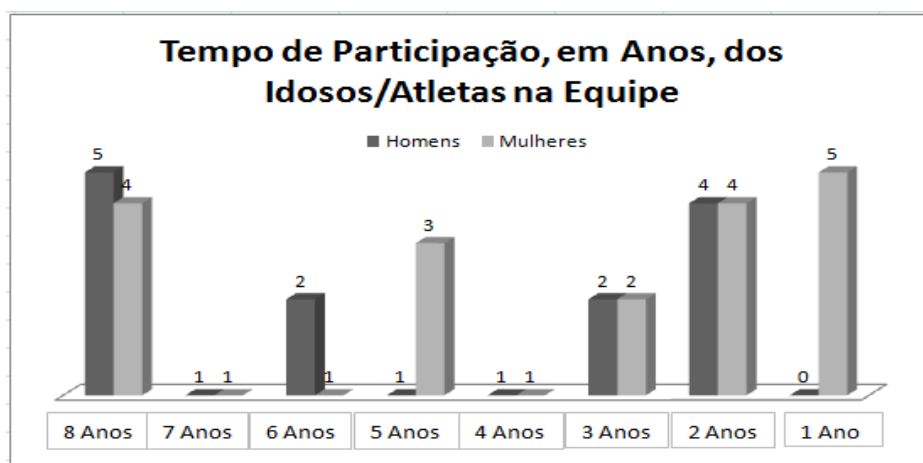
Vale considerar que alguns participam em mais de uma modalidade, sendo que a predominância nestas duas modalidades é explicável, pois são as duas (vôlei e dança coreografada) as que comportam o maior número de idosos/atletas permitido pelo regulamento.

Os estudos de Perez, Zimerer e Silva (2009) dizem que a capacidade física do idoso diminui pela redução da capacidade aeróbica e do vigor muscular, bem como há redução de capacidades e de habilidades motoras, sendo a prática esportiva orientada uma indicação para a possível melhora desse quadro. A manutenção de um estilo de vida ativo e saudável e com maior diversidade de opções, nesta faixa etária, é extremamente salutar, pois, pode contribuir para retardar o surgimento das alterações morfo-funcionais que ocorrem no processo de envelhecimento. Neri (1993) também ratifica esta questão, a partir da sua teoria da atividade, a qual está embasada na ideia de que quanto mais ativo o idoso, maior a satisfação na vida.

Reforçando isto, autores (COSTA; MENDONÇA; ABIGAIL, 2002; EIRAS et al., 2010) colocam que a participação dos idosos em atividades físicas regulares exerce forte papel mediador na construção da identidade, fortalecendo a sensação de bem-estar, aumentando a motivação e a independência na realização de tarefas diárias, favorecendo

a melhoria da qualidade de vida, excitando a autoestima, além de engajá-los no mundo social da informação e do conhecimento (educacional, tecnológico, social, entre outros).

Quanto à segunda pergunta, “Há quanto tempo você participa da equipe?”, os resultados apontam que os idosos estão ativos há alguns anos, conforme a figura 2.

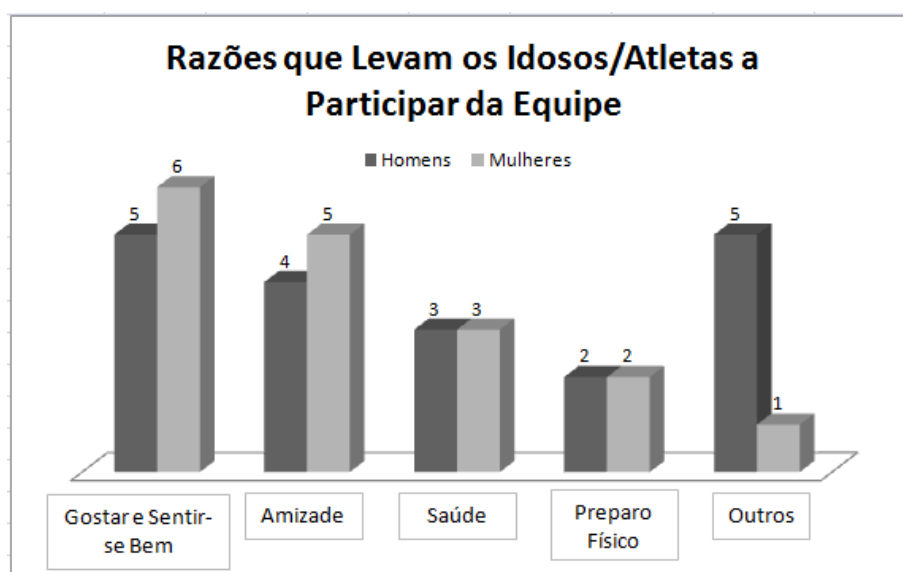


**Figura 2:** Tempo de participação dos idosos/atletas na equipe.

Tal como observado no presente estudo, a literatura descreve que a frequência e a regularidade em relação à prática esportiva contribuem para a qualidade de vida, tanto nos aspectos predominantes das ciências biológicas como das humanas e sociais (KREBS, 2002).

Pesquisas realizadas por Dias et al. (2007) e Egito, Matsudo e Matusudo (2005) comprovam que a prática regular de exercícios físicos e esportivos influenciam a produção de hormônios contribuindo para o bem-estar psicofísico, possibilitando: melhora do humor geral; aumento da autoestima, da vontade, da tolerância à dor; melhora ou manutenção da capacidade cognitiva; prevenção de quedas; melhora da qualidade de sono, entre outras.

Na investigação buscamos identificar as razões que justificam o envolvimento com a equipe, através da questão “Que razões fazem você participar da equipe?” e observamos o seguinte na figura 3:



**Figura 3:** Razões que levam os idosos/atletas a participar da equipe.



A maioria gosta da prática de esportes e se sente bem. Para ilustrar essa reflexão recorremos a Vitta (2000), que nos diz que o gosto pela prática regular de exercícios físicos e de esporte é fator importante na determinação das condições que promovem o aumento da capacidade geral de adaptação do idoso, tanto física quanto psicológica, ajudando também a combater o efeito negativo de algumas condições sociais (EIRAS et al., 2010; FREITAS et al., 2007; GOMES; ZAZÁ, 2009).

Outra razão é a amizade e o companheirismo, o que nos lembra Capitanini (2000) quando aponta que os relacionamentos e os contatos sociais para o idoso geram um bem-estar e, conseqüentemente, aumentam a qualidade de vida em seu dia-a-dia, propondo incentivar o idoso a buscar formas de conhecer pessoas e ampliar os relacionamentos, auxiliando a autoestima e estimulando momentos prazerosos, como coloca um dos idosos: “[...] passei a gostar da equipe por ter encontrado novos amigos”.

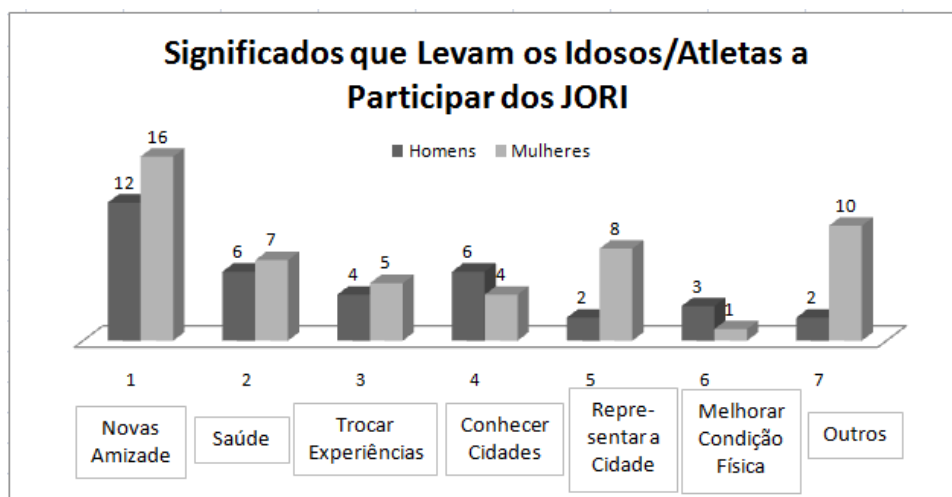
As questões da saúde e do preparo físico também são enfatizadas. Para o quesito saúde, autores (PEREIRA; OKUMA, 2009; UCHOA; FIRMO-COSTA; LIMA-COSTA, 2002) sugerem que a composição de um programa adequado de exercícios físicos pode ajudar a melhorar a condição física do idoso, trazendo efeitos benéficos para seu sistema muscular, articular e ósseo, para seu sistema cardiorrespiratório, melhorando a condição de suas relações sociais e de seu estado psicológico diante da vida, conseqüentemente, melhorando a sua saúde (TRIBES; VIRTUOSO JUNIOR; PETROSKI, 2010).

Vitta (2000), estudando aspectos do preparo físico para os idosos, assinala que a Educação Física apresenta diversos caminhos capazes de levar a um mesmo fim: benefícios físicos que representam incrementos sociais e psicológicos para os idosos.

Os outros fatores mencionados na figura 3 referem-se ao estar na equipe associado a: ser convidado, residir na cidade e haver a presença de profissionais competentes no trabalho junto a esses participantes. Neste sentido, os JORI podem ter contribuído para a mudança de estilo de vida desses idosos, propiciando aos mesmos uma nova convivência em sociedade, evitando, provavelmente, um possível isolamento que pode ocorrer nesta faixa etária.

Concordando com estudos realizados por Debert (1999), verificamos que as mudanças de estilo de vida, ou das atividades de vida diária, tendem a ocorrer em função das oportunidades que o idoso tem, funcionando inclusive, como uma medida profilática.

Como visto até aqui, há uma efetiva participação dos idosos na equipe, seja pelo tempo de permanência no grupo, seja pelas razões apontadas anteriormente. Há que se considerar, também, a confirmação de alguns pontos e a presença de outros focos identificados para a participação do idoso/atleta nestes jogos, o que foi possível ser constatado através das respostas à questão “O que significa para você participar dos JORI?”, conforme o demonstrado na figura 4.



**Figura 4:** Significados que levam os idosos/atletas a participar do JORI.

Os significados desta vivência, prioritariamente, estão centrados na oportunidade de fazer novas amizades. Os resultados observados estão associados aos estudos de Gomes e Zazá (2009) ao relatarem que a integração social, o convívio com outras pessoas, a possibilidade de estabelecer amizades são alguns dos principais objetivos de grupos organizados de idosos, embora alguns estudos contrariem esta afirmação. Outros relacionamentos, novas vivências que poderão perdurar fora dos espaços propostos, que são os jogos, contribuem para estabelecer novos vínculos sociais.

Outra questão emergente é relativa ao fazer bem para a saúde, a qual pode ser confirmada por Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), quando citam que a boa saúde favorece a sobrevivência de interesses intelectuais, sociais e afetivos, adaptando o idoso ao mundo, devolvendo-lhe prazer de viver e busca de crescimento, melhorando a autoestima e autoimagem e propiciando a sensação de bem-estar.

A lógica de trocar experiências, presente nas respostas dos participantes, revela a disponibilidade dos idosos em vivenciar outras propostas (DEBERT, 1999), uma vez que existem grupos de idosos que buscam manter e até aumentar os encontros sociais, com alterações nas experiências e nos conhecimentos, pois, nesses casos, a satisfação pessoal está em primeiro lugar. Já conhecer novas cidades pode ser interpretado como uma forma de valorização do tempo livre, introduzindo a ideia de lazer associada à oportunidade de conhecer outros lugares, adquirir novos conhecimentos e renovar energias (EIRAS et al., 2010; GOMES; ZAZÁ, 2009).

Um fato que chamou a atenção está ligado ao propósito de representar o nome da cidade, orgulho presente mais enfaticamente junto às mulheres, em especial naquelas nascidas no município, caracterizando uma forma de retribuição por algo que a cidade lhes tenha proporcionado.

Os outros fatores mencionados estão associados à melhora da autoestima, porque gostam e sentem-se jovens, como pode ser comprovado nas respostas a seguir: “[...] tudo de bom, melhorou minha autoestima [...] me sinto jovem”, ou ao dizer: “Primeiramente creio que a nossa autoestima é revivida e revigorada [...] outro fator é o rejuvenescimento do nosso vigor físico, fortalecendo o bem geral”, e nos estudos de Déa et al. (2009); Dias et al. (2007); Gomes e Zazá (2009) e Meurer, Benedetti e Mazo, (2009).

O que podemos notar é que os idosos expressam, em suas respostas, uma associação positiva entre as experiências esportivas e a autoestima, propiciando momentos de orgulho, prazer e disposição para aquilo que fazem.

## CONCLUSÃO

Propusemo-nos, neste artigo, relacionar o fenômeno esportivo com os idosos, a partir de uma conceituação abrangente do termo esporte, especialmente presente em Bento (2004), e confrontando esta visão de esporte com uma experiência vivida pelo corpo idoso/atleta na participação deste na equipe representativa de uma cidade e nos JORI.

Constatamos que o fenômeno esportivo, sendo complexo e multifacetado, pode ser um excelente meio de (re)integração do idoso na sociedade, evidenciando a importância do esporte como agente de preservação de valores humanos, ao mesmo tempo mostrando que a vivência de valores como preservação de amizades, cooperação, saúde, companheirismo, cidadania, entre outros, pode ser efetivada através da prática de atividades esportivas competitivas.

Estes dados apesar de já terem sido comprovados por outros estudos, os quais corroboram que praticar exercícios físicos/esporte contribui para minimizar os declínios do envelhecimento, os registros de sedentarismo e suas consequências têm aumentado muito na atualidade afetando a qualidade de vida dos idosos, sendo que a nossa investigação evidencia que a participação em eventos competitivos pode ser uma das ações profiláticas no processo de envelhecimento.

Neste estudo há um dado singular, pois, apesar de ser um grupo de idosos que durante a sua vida profissional teve como mote a disciplina, o patriotismo, a busca do corpo perfeito, estes valores são desconsiderados nas suas respostas.

A investigação apesar de fazer um retrato regional, é relevante, pois foi realizada no estado em que há o maior número de idosos. Recomendamos que novas investigações em outros estados sejam realizadas para que possam retificar ou ratificar os resultados aqui encontrados e que o poder público elabore propostas de participação dos idosos nas mais diferentes formas de práticas de esporte.

## REFERÊNCIAS

- ALENCAR, R. S. Ensinar a viver, ensinar a envelhecer: desafios para a educação de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento**, v. 4, p. 61-83, 2002.
- BENTO, J. O. **Desporto**: discurso e substância. Porto: Campo das Letras, 2004.
- BERQUÓ, E. S. Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil. In: NERI, A. L. **Velhice e sociedade**. Campinas: Papirus, 1999. p. 57-76.
- CAPITANINI, M. E. S. Solidão na velhice, realidade ou mito? In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus, 2000. p. 69-80.
- COSTA, N. E.; MENDONÇA, J. M.; ABIGALIL, A. Políticas de assistência ao idoso: a construção da política nacional da atenção à pessoa idosa no Brasil. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A.; GORZONI, M.; ROCHA, S. M. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 153-180.
- DÉA, V. H. S. D.; DUARTE, E.; REBELATTO, J. R.; PAIVA, A. C. Influência de um programa de atividades físicas de longa duração sobre sintomas depressivos em idosos. **Pensar a Prática**, v. 12, n. 3, p. 1-10, 2009.
- DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice**. São Paulo: Edusp, 1999.

DIAS, M. C.; MATSUDO, S. M.; CONTI, M. A.; MATSUDO, V. R. Percepção da influência da atividade física na vida de mulheres acima de 60 anos de idade: o que o discurso revela? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 15, n. 3, p. 87-94, 2007.

EGITO, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Autoestima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 7-15, 2005.

EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

FREIRE J. B. Esporte educacional. In: CONGRESSO LATINO AMERICANO DE EDUCAÇÃO MOTORA, 1., 1998, Foz do Iguaçu. **Anais...** Foz do Iguaçu, 1998. p. 106-108.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GARCIA, R. P. O idoso entre a ciência e a poesia. In: LEBRE, E.; BENTO, J. O. **Professor de Educação Física: ofícios da profissão**. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física/Universidade do Porto, 2004. p. 189-212

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo demográfico 2010**. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/resultados> >. Acesso em: 6 jul. 2017.

KREBS, R. J. Esporte, meio ambiente e qualidade de vida: um emprego mediado pela perspectiva ecológica. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Unimep, 2002. p. 17-24.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MELO, L. A.; FERREIRA, L. M. B. M. F.; SANTOS, M. M. S.; LIMA, K. C. L. Fatores socioeconômicos, demográficos e regionais associados ao envelhecimento populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 4, p. 463-474, 2017.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos. **Motriz**, v. 15, n. 4, p. 788-796, 2009.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R.; PORTO, E. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 4, p. 107-114, 2005.

MORIN, E. **Sociologia: a sociologia do micro social ao macro planetário**. Lisboa: Europa América, 1998.

MOTA, J.; CARVALHO, J. A qualidade de vida do idoso: o papel mediador da atividade física e desportiva. In: GO, T.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. **Pedagogia do desporto**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006. p. 132-141.

NERI, A. L. Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa In: NERI, A. L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus, 1993. p. 9-55.

PEREIRA, J. R. P.; OKUMA, S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, v. 23, n. 4, p. 319-34, 2009.

PEREZ, A. S.; ZIMERER, C.; SILVA, R. S. Efeitos de um programa de exercícios aquáticos na atividade de vida diária de idosos portadores de transtornos motores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.17, n. 2, p. 1-22, 2009.

ROSA, C. M. Silêncio, exclusão e morte: o trabalho do negativo na velhice. **Polêmica Revista Eletrônica**, v. 13, n. 1, p. 929-944, 2014.

SILVA, G. M. L.; CAMINHA, I. O.; GOMES, I. S. O corpo e o tempo: a percepção dos idosos de um grupo de convivência. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, p. 956-1270, 2013.

TEVES, N. F. Qualidade de vida, meio ambiente e esporte: focos de complexidade. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Unimep, 2002. p. 37-51.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JUNIOR, J. S.; PETROSKI, E. L. Estado nutricional e percepção da imagem corporal de mulheres idosas residentes no nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 31-38, 2010.

UCHOA, E., FIRMO-COSTA, J. O. A.; LIMA-COSTA, M. F. Envelhecimento e saúde: experiência e construção cultural. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JUNIOR, C. E. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p. 85-103.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.

VITTA, A. Atividade física e bem-estar na velhice. In: NERI, A. L.; FREIRA, S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papyrus, 2000. p. 107-135.

---

**Recebido em:** 19 out. 2017.

**Aprovado em:** 30 out. 2017.