

PREFERÊNCIA DESPORTIVA DE IDOSOS NA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS PARA A TERCEIRA IDADE

ELISA DELL' ANTONIO
MARCELO DE OLIVEIRA PINTO
SUZANA MATHEUS PEREIRA

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) – Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.
E-mail: elisadellantonio@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A população idosa ocupa cada vez mais um papel fundamental na estrutura demográfica mundial, assistindo-se a uma inversão das pirâmides etárias na generalidade dos países desenvolvidos. O censo demográfico realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, revelou que os idosos (indivíduos acima de 60 anos) é o grupo etário que mais cresceu quando os dados são comparados com os do último censo realizado pela mesma instituição em 2000. De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), no ano de 2012, no Brasil, 11% da população encontra-se acima dos 60 anos, e em 2050 este percentual será composto por 29% dos brasileiros. Considerando-se isso, não surpreende o crescimento do interesse por parte de investigadores de diferentes ramos do conhecimento pela saúde e qualidade de vida dos idosos. Destaca-se também a criação de legislações e eventos em prol deste grupo (Estatuto do Idoso, instituído pela lei 10.741/2003; Conferências dos Direitos da Pessoa Idosa; congressos nacionais e internacionais sobre envelhecimento ativo e outros).

Perante o aumento eminente dessa população, é cada vez mais importante a manutenção de uma vida ativa, já que o envelhecimento por si só acarreta alterações na capacidade funcional dos indivíduos. Essas alterações não podem ser evitadas, são decorrentes de um processo natural, mas podem ser controladas e atenuadas através de uma prática regular de exercícios físicos (SPIRDURO, FRANCIS; MacRAE, 2005). Assim, a atividade física tem um papel determinante na promoção da saúde e prevenção das doenças associadas a esse importante grupo populacional (LIMA, 2002) e ganha destaque como aspecto fundamental para a manutenção de um estilo de vida saudável, que é frequentemente associado a uma melhor qualidade de vida dos idosos (JONES; ROSE, 2005; PORTO et al., 2012).

Silva e Pereira (2010) realizaram uma pesquisa com idosos portugueses e os resultados indicaram que a maioria dos inquiridos manifestou um grande interesse pela atividade física e esportiva, sendo que as razões mais apontadas para a sua prática foram o convívio, o prazer, o bem-estar e a saúde. Mota et al. (2006) afirma que a atividade física regular é capaz de reduzir o risco de várias condições crônicas entre os idosos, como a doença coronária, as desordens metabólicas, a diabetes, a hipertensão, e diferentes estados emocionais nocivos como a depressão. Moraes et al. (2007) apontam que a atividade física pode atuar na prevenção e tratamento da depressão nos idosos.

Uma vez que a qualidade de vida é altamente associada a um bom desempenho motor, a prática regular de atividade física torna-se fundamental para esse grupo etário. Para manter a qualidade de vida e lidar com as atividades cotidianas, é importante então para o idoso permanecer com a melhor aptidão física possível (CARVALHO; SOARES, 2004). Os idosos entendem que a prática de exercício físico pode contribuir positivamente para o seu bem-estar físico e emocional fazendo com que possam manter suas atividades de vida diária em níveis satisfatórios (SILVA; PEREIRA, 2010).

Fica clara, dessa forma, a relação entre atividade física, qualidade de vida e manutenção de um estilo de vida saudável dos idosos. Partindo-se disso e do crescente número de jogos e

eventos esportivos voltados para essa população, procura-se analisar qual a importância da opinião dos idosos para o sucesso e particularidades de um evento destinado para o seu grupo etário.

MÉTODOS

Participaram deste estudo 69 idosos, sendo 35 do sexo masculino e 34 do sexo feminino, oriundos de 39 municípios distintos do Estado de Santa Catarina. Esses idosos respondiam voluntariamente a uma breve entrevista que era composta pela identificação pessoal (sexo e cidade de onde vinham) e questionamentos sobre a idealização de um evento esportivo para esse grupo (se preferiam eventos competitivos, participativos ou se isso era indiferente; e as modalidades que preferiam que estivessem presentes nos jogos – sendo essa pergunta aberta e limitada a um máximo de seis respostas por indivíduo).

Tais questionários foram aplicados em jogos municipais da terceira idade, organizados pelos integradores esportivos subordinados à Fundação Catarinense de Esporte. Os idosos recebiam esclarecimento do motivo desses questionamentos. Assim, os participantes podiam optar livremente por participar da pesquisa.

A partir disso, estruturaram-se planilhas no programa Microsoft Excel 2007 for Windows® e os dados foram analisados com estatística descritiva, de acordo com a frequência das respostas dos idosos.

RESULTADOS

As respostas sobre o tipo de evento apontam que esses idosos não têm uma preferência específica entre competição e/ou participação, deixando claro que o mais importante para esse grupo é de fato que exista algum evento para eles, não sendo relevante o seu tipo. A frequência das respostas para o tipo somente participativo foi 4, para o tipo somente competitivo foi 7 e para o tipo participativo/competitivo foi 58 conforme evidencia o gráfico 1.

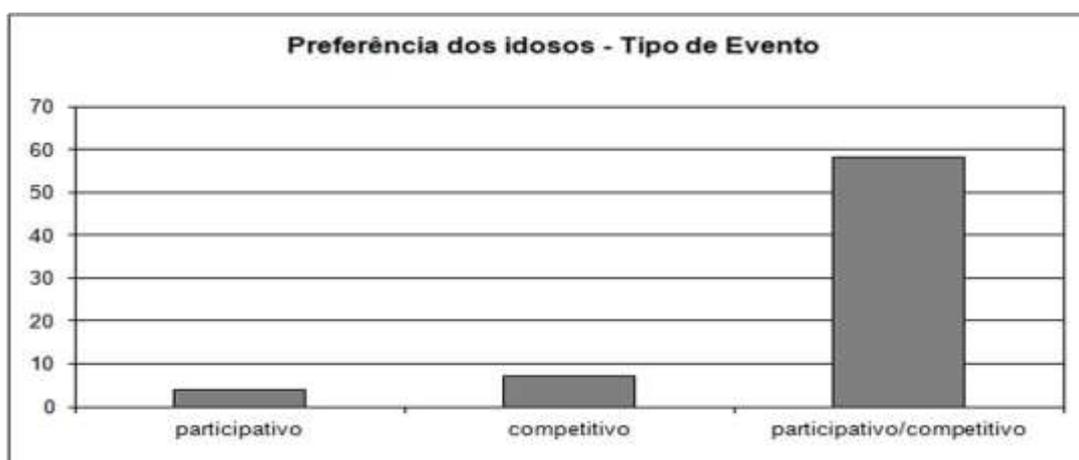


Gráfico 1 – Preferência dos idosos - Tipo de evento.

Após as respostas ao tipo de evento, os idosos sugeriam quais modalidades deveriam estar presentes em jogos para esse público. As respostas dos 69 idosos geraram 319 opiniões, já que cada um poderia responder até seis modalidades. Dessa forma, as modalidades preferidas foram canastra com 49 respostas, bocha com 47, bolão com 23, dominó com 27, dança com 24, atletismo com 18, três x sete (jogo de baralho) com 17, voleibol com 14, truco com 12 e natação com 9. As outras modalidades são compostas por basquete relinho (jogo adaptado,

sem contato), futsal, peteca, câmbio competitivo/participativo (voleibol adaptado, onde se pode segurar a bola), basquete adaptado, handebol por zona, bola ao cesto, escopão ou escopa) (jogo de baralho), sinuca, tênis, xadrez, badminton, boliche, caminhada de orientação, damas, jogo de 48 (variação do jogo de bocha), loto (jogo de loteria, similar ao bingo) e trilha. Esses resultados estão demonstrados no gráfico 2.

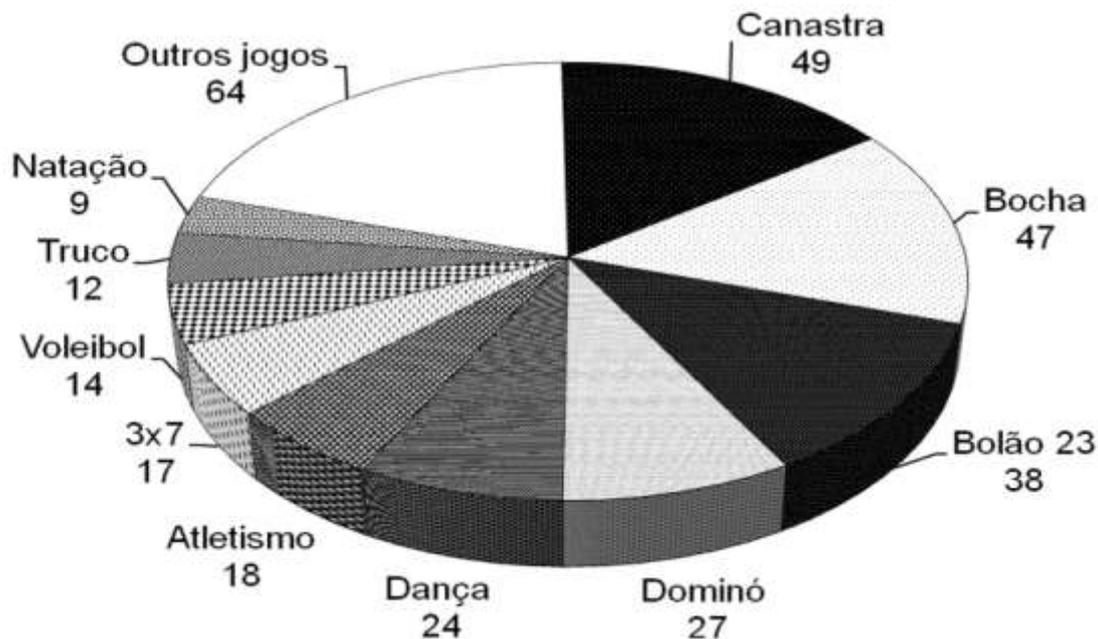


Gráfico 2 – Preferência dos idosos – Modalidades.

DISCUSSÃO

A partir dos resultados desta pesquisa, foram estruturados os Jogos Abertos da Terceira Idade (JASTI) no Estado de Santa Catarina, que foi instituído pela lei 13.846/06, aprovada pelo Conselho de Educação deste estado, e é promovido pela Fundação Catarinense de Esporte (FESPORTE). Esse evento é destinado exclusivamente para idosos (acima de 60 anos), onde eles representam seus respectivos municípios dentro da competição estadual.

Seguindo as opiniões dos idosos, o JASTI estreou no ano de 2008 contando com as modalidades de canastra, bocha, bolão 23, dominó e dança, sendo a última dividida em duas categorias, até 69 anos e acima de 70 anos. Como a demanda inicial de participantes foi alta, foram realizadas etapas classificatórias regionalizadas que contaram com mais de 3200 idosos, de 163 cidades. Entre eles, classificaram-se para a fase estadual mais de 1000 idosos de 93 municípios.

No ano de 2009, o evento contava com as mesmas modalidades da edição anterior, mas a dança ganhou mais uma divisão, dança de salão e dança coreográfica. Participaram 113 municípios e cerca de 1300 idosos. Em 2010, mais uma modalidade foi incluída nos JASTI, o truco. Participaram 133 municípios e 1149 idosos.

No ano seguinte e em 2012, as modalidades continuaram as mesmas. Nessas edições participaram 144 e 146 municípios, respectivamente, e quase 1600 atletas.

Levando-se em conta a evolução demonstrada pelo número de municípios e idosos envolvidos em cada edição do JASTI, fica explícita a aderência dessa população em tal tipo de evento. Porto et al. (2012) ressaltam que a atividade física está significativamente associada à melhoria da autopercepção da qualidade de vida em idosos brasileiros.

Silva e Pereira (2010) realizaram um estudo com idosos portugueses e relataram que a atividade física é importante para os idosos, não apenas como meio de proporcionar-lhes bem-estar, mas também um fator de integração social, proporcionando-lhes, muitas vezes, vivências

únicas, fundamentais para enfrentar os constrangimentos e as limitações normais desse período de vida. Dessa forma, é necessário também considerar os fatores relacionados à integração e socialização dos idosos durante a competição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando-se os resultados, fica evidente que eventos esportivos para a terceira idade possuem uma grande aderência e são muito importantes pelos efeitos conhecidos da atividade física sobre a qualidade de vida dos idosos.

Um aspecto importante é o fato de que os idosos representam suas respectivas cidades na competição. Assim, espera-se um maior investimento do nível municipal para a atividade física para a terceira idade, proporcionando melhores participações nos jogos e principalmente gerando maior qualidade de vida e integração para os idosos.

É necessário se ressaltar que a opinião dos idosos deve ser respeitada e é fator fundamental na organização e posterior sucesso desses eventos. Tais opiniões variam de acordo com características culturais de cada grupo e região geográfica, então se sugere que esse tipo de pesquisa seja realizado dentro dos próprios municípios com o intuito de direcionar as políticas públicas para essa população.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2010**. Brasília, DF, 2010. Disponível em < www.censo2010.ibge.gov.br >. Acesso em: 18 out 2012.

CARVALHO, J.; SOARES, J. Envelhecimento e força muscular - breve revisão. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, [s. l.], v. 4, n. 3, p. 79-93, 2004.

Fundação Catarinense de Esporte. **Jogos Abertos da Terceira Idade**. Florianópolis, SC, 2012. Disponível em < www.fesporte.sc.gov.br >. Acesso em: 6 out 2012.

JONES, C.; ROSE, D. **Physical Activity Instruction of Older Adults**. Reino Unido: Human Kinetics, 2005.

LIMA, N. M. **Auto-estima e actividade física**: Contributo de um programa de actividade física na auto-estima em adultos idosos do Concelho de Coimbra. 2002. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto e Educação Física) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, 2002.

MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [s. l.], v. 29, n.1, p. 70-79, 2007.

MOTA, J.; RIBEIRO, J.; CARVALHO, J.; MATOS, M. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira Educação Física Especial**, [s. l.], v. 20, n. 3, p. 219-225, jul./set. 2006.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Population ageing and development 2012**. New York, USA, 2012. Disponível em < www.unpopulation.org >. Acesso em: 18 out 2012.

PORTO, D. B. et al. Perceived quality of life and physical activity in Brazilian older adults. **Motricidade**, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 33-41, 2012.

SILVA, C.; PEREIRA, A. A actividade física desportiva e a terceira idade. Estudo Centrado no Concelho de Celorico da Beira. **Millenium**, [s. l.], v. 39, p. 109-120, 2010.

SPIRDUSO, W.; FRANCIS, K.; MacRAE, P. **Physical Dimensions of Aging**. 2 ed. Reino Unido: Human Kinetics. 2005.

Elisa Dell' Antonio

Rua: Pascoal Simone, 358. Bairro: Coqueiros. Florianópolis – SC.

CEP: 88080-350

Fone: (48) 33218647 / (49) 99112448

E-mail: elisadellantonio@yahoo.com.br