

Desafios para o ensino dos esportes não convencionais com pessoas idosas: a realidade de um Centro de Referência de Assistência Social

Challenges for teaching unconventional sports with elderly people: the reality of a Social Assistance Reference Center

Alisson Vieira Costa

alisson@unifap.br

<https://orcid.org/0000-0002-0726-969X>

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Brasil

Marcela Fabiani Silva Dias

marceladiazunifap@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5205-077X>

Grupo de Ensino Madre Tereza (GMT), Brasil

RESUMO

Objetivou-se analisar os desafios para o ensino dos esportes não convencionais com pessoas idosas. Realizou-se uma pesquisa qualitativa com um grupo de 40 pessoas idosas pertencentes a um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), organizada em: aplicação prévia de um questionário com perguntas de múltipla escolha, o segundo momento aconteceram às intervenções em 12 semanas com o ensino destes esportes e o último momento realizou-se aplicação do mesmo questionário para saber o que foi aprendido por eles. Evidenciou-se que os sujeitos não conheciam nenhum dos esportes investigados. Houve necessidade de adaptações de espaços, materiais e formas de realização dos movimentos para que as pessoas conseguissem realizar as atividades propostas. Percebeu-se que quase todos os participantes já conseguiam falar sobre as modalidades pesquisadas e realizar pequenas partidas entre eles ao final do estudo. Conclui-se ser possível ensinar os esportes não convencionais para essa população, considerando as limitações de cada pessoa. As intervenções indicaram que a proposta foi viável para a prática de atividade física orientada com pessoas com idade avançada. Muitos são os desafios para o ensino com este público, deste os materiais, espaços adequados e as adaptações realizadas precisam possibilitar aprendizados de forma mais fáceis por parte deles.

Palavras-chave: pessoas idosas, esportes, atividade física, assistência social.

ABSTRACT

The objective was to analyze the challenges for teaching non-conventional sports with elderly people. A qualitative research was carried out with a group of 40 elderly people belonging to a Social Assistance Reference Center (CRAS), organized in: previous application of a questionnaire with multiple choice questions, the second moment happened to the interventions in 12 weeks with the teaching of these sports and the last moment, the same questionnaire was applied to find out what was learned by them. It was evident that the subjects did not know any of the investigated sports. There was a need for

adaptations of spaces, materials and ways of carrying out the movements so that people could carry out the proposed activities. It was noticed that almost all participants were already able to talk about the researched modalities and perform small games between them at the end of the study. It is concluded that it is possible to teach non-conventional sports to this population, considering the limitations of each person. The interventions indicated that the proposal was viable for the practice of guided physical activity with people of advanced age. There are many challenges for teaching with this public, hence the materials, adequate spaces and the adaptations made need to make learning easier for them.

Keywords: old people, sports, physical activity, social assistance.

INTRODUÇÃO

A atividade física com pessoas idosas tem crescido nos últimos anos no Brasil e no mundo (Costa; Hua & Safons, 2020), há diversos programas existentes em vários locais, como: clubes, academias, Instituições de longa permanência, universidades, praças, alguns mantidos pela iniciativa privada, outros com apoio de prefeituras e há aqueles mantidos por verba pública, como é o caso dos programas existentes nas universidades públicas brasileiras (Costa et al, 2022).

Para além da oferta da prática de atividade física para essa população, há desafios que precisam ser superados, como a capacitação de profissionais para o atendimento a essas pessoas de forma competente e segura para que haja aprendizado e segurança nos locais onde essas atividades são ofertadas (Mazo, 2018).

Quanto se fala de prática de atividade física para pessoas idosas, há sempre a preocupação com os movimentos que são ensinados para saber se estes não causarão nenhum impacto a nível osteoarticular nessas pessoas, e neste caso, é sempre importante as avaliações físicas que darão segurança aos profissionais envolvidos para a prescrição segura (Galloza; Castillo & Micheo, 2017).

Neste sentido, ensinar esportes não convencionais (Canan, 2019) para pessoas idosas, ainda tem sido algo inexistente na literatura científica, fala-se muito de esportes tradicionais ou adaptados com essa população, entretanto, os esportes não tradicionais ainda não há registros escritos no Brasil.

Muitos são os desafios em propostas de atividades físicas que as pesquisas científicas ainda não se debruçaram em pesquisar e propor recomendações, seja em decorrência das adaptações, assim como, da segurança para facilitar o aprendizado dos movimentos (Costa & Dias, 2023).

Neste caso, essas questões desafiadoras e de superação ainda não há registro sobre o ensino dessa categoria de esporte, assim, o problema a ser investigado: quais os principais desafios para o ensino dos esportes não convencionais com pessoas idosas?

Diante disso, objetivou-se analisar os principais desafios para o ensino dos esportes não convencionais com pessoas idosas de um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).

MÉTODOS

O estudo em tela realizou uma pesquisa de natureza qualitativa (Marconi & Lakatos, 2022), com característica de estudo de caso (Gil, 2022), em que houve a proposição de intervenção com pessoas idosas de um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) em Macapá-AP.

O CRAS em questão fica localizado em uma área periférica da cidade e atende pessoas em

vulnerabilidade social, com uma equipe para os atendimentos, formada por vários profissionais, desde psicólogos, assistentes sociais, médicos, dentre outros.

Em um universo de 60 pessoas idosas, atendidas pelo CRAS, foram selecionadas 40 pessoas para participar da intervenção de forma voluntária. Os demais que não puderam participar das intervenções por motivos de saúde não declarados.

Dos 40 participantes do estudo, 30 eram do sexo feminino e 10 do sexo masculino.

Foi elaborado um questionário com cinco perguntas de múltipla escolha (Andrade, 2014) sobre: Sorvebol, Manbol, Oliverbol e Zbol, aplicado em dois momentos distintos, a primeira aplicação ocorreu antes das intervenções para saber qual o nível de conhecimento que possuíam sobre estes esportes e o segundo momento aconteceu após 12 semanas de intervenção.

A intervenção consistiu em apresentar os esportes para os participantes, desde a parte histórica, regras, formas de jogar, os materiais utilizados e a vivência dos mesmos.

Cada modalidade foi realizada em três semanas e ao final de cada semana, era proposto um jogo como forma de avaliar o aprendizado, em que eles mesmos organizam a partida.

Estes esportes foram selecionados para a intervenção pela facilidade de realização dos movimentos presentes neles, bem como, a facilidade de adaptação dos espaços, materiais e formas de jogar.

É importante frisar que no local da intervenção havia uma quadra que foi adaptada com as dimensões dos esportes ensinados.

O primeiro esporte ensinado foi o Zbol, considerado o mais fácil dos quatro, além de ser o que apresenta a quadra com menores dimensões.

Em seguida foi ensinado o Sorvebol, aproveitando-se da rede para as partidas pensou-se na continuidade do trabalho com este esporte, conforme a BNCC (2018), classificado como esporte de rede.

O terceiro esporte ensinado foi o Manbol, dando continuidade à proposta de utilização da rede.

Para fechar a intervenção, o último esporte ensinado foi o Oliverbol, neste caso, a dinâmica de jogo muda, considerando de precisão (BNCC, 2018), tem semelhanças ao basquetebol.

Após as intervenções houve reaplicação do questionário para se constatar o que foi aprendido pelos participantes em relação a cada modalidade ensinada.

Este estudo foi aprovado pelo parecer de número 5.941.435, cumprindo todos os preceitos éticos da pesquisa com seres humanos.

Para participar do estudo, as pessoas precisavam ter 60 anos de idade ou mais conforme prevê o Estatuto da Pessoa Idosa (2022); ter interesse em participar de forma voluntária das intervenções; Cumprir as 12 semanas de intervenção sem faltas e participar das partidas ao final de cada intervenção.

Como critérios de exclusão, aqueles com dificuldades extremas de visão ou com visão reduzida que impossibilitasse de participar das atividades; aqueles que apresentassem sinais de demência a partir dos índices do Mini Mental; aqueles que tivessem alguma doença osteoarticular que impedisse de realizar os movimentos e aqueles que estivessem fazendo uso de medicamentos que intervisse nos aspectos de atenção e memória.

Como riscos, as pessoas poderiam sentir constrangimento ao responder o questionário, apresentar ocasionalmente tontura durante alguma das atividades. Quanto aos benefícios decorrentes

da pesquisa, as pessoas tiveram contato com esportes, além da possibilidade de continuidade da prática de atividade física a partir das intervenções realizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Proposta de intervenção com pessoas idosas

A intervenção consistiu em apresentar às pessoas idosas participantes do estudo, quatro modalidades esportivas: Zbol, Sorvebol, Manbol e Oliverbol.

Na primeira intervenção apresentou-se o Zbol (Cisne et al, 2022) por avaliarmos como sendo o esporte dos quatro com maior facilidade para realização das atividades, este esporte serviu de base para o aprendizado dos demais.

Percebeu-se que as pessoas idosas na prática do Zbol, ainda não conseguem realizar o fundamento de passar a bola com a cabeça, algo que é permitido neste esporte (Pinto et al, 2018).

Quanto ao Sorvebol (Mendes & Carneiro, 2021) a principal dificuldade apresentada por eles foi o fundamento do saque (Fú, 2021), uma possibilidade de realização deste fundamento de forma mais fácil é diminuir as dimensões da quadra para este público.

No Manbol, houve muitos erros do fundamento de arremesso frontal (Hidelbrando, 2021) que não é permitido na regra, muitos esqueciam e acabavam realizando o movimento.

O Oliverbol (Costa & Dias, 2023) apresentou como dificuldade para eles, acertar a bola na cesta, já que as dimensões da mesma são menores do que no basquete.

Quanto ao histórico das modalidades, houve um aprendizado de forma fácil, foram utilizadas dinâmicas com as imagens dos materiais e dos criadores em uma sala cedida no local para as intervenções.

Em relação às regras e o jogo, foram feitas sessões de vídeos como cada modalidade acontece, apresentado aos participantes algumas das principais regras em forma de vídeos e slides, apresentaram-se a eles os criadores e as características de cada esporte.

Essas sessões aconteciam sempre antes de cada vivência em quadra. As regras iam sendo discutidas ao longo das aulas para facilitar o aprendizado e absorção das mesmas.

Desafios da prática com as pessoas idosas

Ao longo do processo de intervenção, algumas adaptações necessitaram ser realizadas, como: diminuição das dimensões de algumas quadras, adequação dos materiais para facilitar os jogos; uso de materiais alternativos, como cartolina, papel, garrafas pet para ensinar alguns fundamentos.

Percebeu-se que o aprendizado foi acontecendo ao longo das intervenções, entretanto, em decorrência da idade (Martins & Gonçalves, 2018) muitos ainda esqueciam algumas regras vivenciadas, este fato, reforça o trabalho com atividades de atenção e memória com essa população.

Em decorrência de alguns apresentarem problemas de visão, houve em muitos momentos necessidade de adaptação (Santos et al, 2014) do material utilizada para facilitar o manuseio e a

participação nas partidas.

O ensino com este público, precisa da presença de uma equipe formada por professores, acadêmicos e outras profissionais que possam auxiliar na realização das atividades de forma a passar segurança para eles (Cachioni et al, 2015).

Percebeu-se ao longo das intervenções, à medida que iam adquirindo mais confiança na realização dos gestos motores da cada esporte ensinado, a participação se dava de modo mais efetivo.

Uma estratégia que funcionou bem foi à realização de atividades recreativas utilizando os fundamentos dos esportes para facilitar o aprendizado das modalidades trabalhadas (Bertini Junior & Tassoni, 2013).

Como os equipamentos oficiais das modalidades são de difícil acesso, houve adaptação e construção de materiais com outros materiais (Sousa & Santiago, 2018) para que todos pudessem participar das intervenções.

Percebeu-se que apesar da viabilidade de todas as modalidades propostas, há carência ainda de profissionais que conheçam estes esportes para a continuidade do trabalho com estas pessoas (Costa & Dias, 2023).

O ensino para pessoas idosas apresenta-se como desafio para os profissionais que colaboraram nas intervenções, considerando que poucos conheciam as modalidades trabalhadas.

Para as pessoas idosas, o aprendizado foi sendo constatado a cada nova intervenção, quando conseguiam realizar as tarefas propostas, quando conseguiam marcar um ponto no time adversário, a alegria era contagiante.

Percebeu-se ainda que mesmo com as limitações decorrentes da idade, isso não inviabilizou o aprendizado dos esportes propostos para essa população.

Resta aos docentes que trabalham com pessoas idosas, o desafio de buscar novas possibilidades de ensino, as intervenções na realidade estudada, apresentou-se como uma proposta possível.

CONCLUSÃO

Objetivou-se analisar os principais desafios para o ensino dos esportes não convencionais com pessoas idosas de um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e percebeu-se que este objetivo foi cumprido.

Como desafios apresentados, as pessoas tiveram dificuldades no início de cada intervenção em entender as regras e com o decorrer das intervenções foram absorvendo e entendendo como acontecia cada modalidade.

Houve dificuldades iniciais na execução de alguns movimentos específicos, algo que foi superado ao longo das aulas.

Um dos principais desafios a serem superados foi à falta de materiais específicos, houve necessidade de adaptação dos materiais. A quadra para cada modalidade ensinada precisou ser adaptada, já que não existem quadras dessas modalidades.

As intervenções na realidade pesquisada apresentaram-se como proposta viável e exequível, considerando as limitações que precisam ser superadas.

Como limitações do estudo, as intervenções talvez precisassem ser realizadas em um período

maior de tempo, para que os movimentos pudessem ser mais bem absorvidos de modo mais preciso pelas pessoas idosas.

Em decorrência de problemas de saúde, houve pouca adesão a proposta de intervenção.

Importante ressaltar que, o trabalho com pessoas idosas precisa de mais profissionais de diversas áreas, os esportes não convencionais, apesar de estarem em plena expansão pelo país (Tomita & Canan, 2019) ainda não são, uma realidade desta população em particular.

REFERÊNCIAS

- Andrade, M. M. (2014). Introdução à metodologia do trabalho científico. 10. ed. São Paulo: Atlas.
- Bertini Junior, N. & Tassoni, E. C. M. (2013). A educação física, o docente e a escola: concepções e práticas pedagógicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, 27(3): 467-83.
- Brasil. (2018). Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC.
- Cachioni, M.; Ordonez, T. N.; Batistoni, S. S. & Lima-Silva, T. B. (2015). Metodologias e Estratégias Pedagógicas utilizadas por Educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, 40(01): 81-103.
- Canan, F. (2019). Repensando um modelo de classificação dos jogos esportivos: uma proposta Inicial. *Educación Física y Ciencia*, 22(01): 1-22.
- Cisne, M. D. N.; Fernandes, M. P. R.; Ferreira, G. C.; Ferreira, H. S.; Borges, L. N.; Barroso Junior, F. S. & Cavalcante, J. S. (2022). O zaccarobol nas aulas de educação física escolar: uma experiência com alunos do ensino fundamental. *Research, Society and Development*, 11(16): 1-10.
- Costa, A. V. & Dias, M. F. S. (2023). O ensino dos esportes não convencionais na escola sob uma perspectiva docente: um estudo de caso. *Research, Society and Development*, 12(06): 1-9.
- Costa, A. V., Hua, F. Y. & Safons, M. P. (2020). Projects and programs of physical activity for old in the public Brazilian universities: a general view. *Multi-Science Journal*, 3(1): 44-52.
- Costa, A. V.; Dias, M. F. S.; Palheta, T. B.; Sales, B. L. D. & Safons, M. P. (2022). Projetos e programas de atividade física para idosos em universidades públicas brasileiras: um olhar a partir de seus coordenadores. *International Journal of Development Research*, 12 (08): 58314-58318.
- Fú, H. S. (2021). O ensino do sorvebol nas aulas de Educação Física em tempos de pandemia. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, 7(12): 121206-121220.
- Galloza, J.; Castillo, B. & Micheo, W. (2017). Benefits of Exercise in the Older Population. *Physical Medicine & Rehabilitation Clinics of North America*. 28(4): 659-669.
- Gil, A. C. (2022). Como elaborar projeto de pesquisa. 7ª Ed. Barueri, SP: Atlas.
- Hildelbrando, R. (2021). Manbol: livro de regras. Belém: Federação Internacional de Manbol.
- Marconi, M. A. & Lakatos, E. M. (2022). Fundamentos de metodologia científica. 9ª Ed. São Paulo: Atlas.
- Martins, V. F. & Gonçalves, A. K. (2018). O trabalho com o idoso: organização didático-pedagógica dos projetos de extensão universitária do curso de Educação Física. *Revista Kairós-Gerontologia*, 21(1): 293-315.
- Mazo, G. Z. (2018). Recomendações de atividade física para idosos. *Biomotriz*, Unicruz, Cruz Alta, RS, 12(3): 1-4.
- Mendes, C. & Carneiro, L. (2021). História e Regras do Sorvebol. Federação Internacional de Sorvebol (FIS). Belo Horizonte.

- Pinto, R. H. M.; Nunes, M. V.; Jesus, D. C. S.; Santos Júnior, C. C. & Zaccaro, S. P. (2018). Zaccarobol/ Zbol: um olhar histórico, técnico e fisiológico da modalidade. *Revista Saúde Física & Mental*, 6(01): 1-14.
- Santos, P. M.; Marinho, A.; Mazo, G. Z. & Hallal, P. C. (2014). Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC). *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas/RS, 19(4): 494-503.
- Sousa, D. S. A. & Santiago, M. L. E. (2018). Recursos didáticos e de infraestrutura: reflexo sobre as aulas de educação física em escolas públicas na cidade de Miguel Alves-PI. *Revista do Plano Nacional de Formação de Professores da Educação Básica*. Universidade Federal do Piauí, 6(02): 34-44.
- Tomita, A. S. F. & Canan, F. (2019). A utilização de modalidades esportivas não tradicionais em aulas de educação física escolar. *Corpoconsciência*, Cuiabá-MT, 23(02): 13-25.