



## O ESPORTE ADAPTADO COMO PROMOTOR DE SAÚDE PARA O ADULTO MADURO E O IDOSO.

TEIXEIRA, Smaichel de Avila<sup>1</sup>; FINGER, Jéssica<sup>2</sup>.

Este artigo tem como objetivo contribuir aos acadêmicos e profissionais de educação física que buscam desenvolver os esportes adaptados em sua docência, com foco no desenvolvimento físico esportivo e na promoção de saúde do adulto maduro e idoso, que por sua vez de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS <sup>3</sup>) o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050; isso representará um quinto da população mundial. Segundo dados do Ministério da Saúde, coletados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE <sup>3</sup>), o Brasil conforme amostra tinha a quinta maior população idosa do mundo; e, em 2030, o número de idosos ultrapassará o total de crianças entre zero e 14 anos. O embasamento se deu através de uma revisão bibliográfica sobre a temática de Esporte como Promotor de Saúde, que foram acessadas nas seguintes plataformas: SciELO (Biblioteca Eletrônica Científica Online), REBAFS (Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde), Revista Movimento ESEFID/UFRGS (Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul) e site oficial da FGJAI (Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para o Idoso) consultados no período de setembro a outubro 2020. Diante às atividades físicas existentes, os esportes por sua vez podem ser utilizados como um meio de integração entre os praticantes de todas as faixas etárias. Segundo a FGJAI <sup>3</sup>, existem as seguintes modalidades oficiais divididas em duas categorias principais, acima de 50 anos e acima de 60 anos: Atletismo, basquete relógio, câmbio de quadra e/ou praia (voleibol adaptado) e handebol por zona, para a entidade a pratica é importante na prevenção de doenças proporcionando ao aspecto físico mais agilidade, melhora na coordenação motora, apropriação de técnicas e táticas de jogo, respeito pelas diferenças e pela autoridade do jogo, o arbitro. Considerando que os esportes para os idosos também seguem um regimento de regras, e que estas são adaptadas para um melhor desenvolvimento de sua prática acabam se tornando um promotor de saúde e de estímulos ao bem-estar dos praticantes, melhorando em muito a qualidade de vida, atenuando sequelas e até fazendo minimizando doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, depressão, cardiovasculares, osteomusculares, respiratórias, hormonais e outras, significando ganhos para a sua autoestima. Em vista aos estudos e artigos sobre a utilização do esporte para esta faixa etária, é possível afirmar que o mesmo pode ser considerado um agente de transformação, na saúde, interação social, benefício físico e emocional, tornando-se uma ferramenta viável de atuação ao acadêmico e profissional de educação física.

**Palavras-chave:** Educação Física, Esporte Adaptado, Saúde, Adulto Maduro, Idoso.

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física Bacharelado UNIGRAN Polo SVP-RS [smaichel@gmail.com](mailto:smaichel@gmail.com)

<sup>2</sup> Educadora Física ULBRA, especialista em docência superior e dança UFRGS RS [jfinger49@gmail.com](mailto:jfinger49@gmail.com)

<sup>3</sup> Referências:

FGJAI – Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para o Idoso. MODALIDADES Disponível em: <https://www.fgjai.com.br/MODALIDADES/> Acessado em 23 de setembro de 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira, políticas públicas e impactos futuros decorrentes do processo de envelhecimento da população. Rio de Janeiro: Departamento de Pesquisas, 2018.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. O papel da atividade física no Envelhecimento saudável, 2006.