



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Paulo Saulo Lima Sousa

**Atletas másters idosos como modelo bem-sucedido de
envelhecimento ativo**

VITÓRIA/ES

2023

Paulo Saulo Lima Sousa

**Atletas másters idosos como modelo bem-sucedido de
envelhecimento ativo**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini

VITÓRIA/ES

2023

SUMÁRIO

1. Introdução.....	9
2. Por que é importante estudar os atletas máster idosos?	11
3. Atletas master: modelo a ser seguido.....	14
4. Por que praticar esporte durante o processo de envelhecimento?.....	24
5. Conclusão.....	32
6. Minha visão pessoal e profissional para envelhecer com saúde e qualidade de vida física e mental	33
7. Referências.....	35

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso explora a relevância da prática de atividade física para idosos, destacando os diversos benefícios tanto para a saúde física quanto mental dessa faixa etária. Apesar das recomendações que enfatizam a importância do envolvimento regular em atividades físicas para adultos mais velhos, observa-se uma parcela significativa da população idosa permanecendo fisicamente inativa. Esta inatividade é preocupante, visto o impacto direto na saúde e nos custos associados aos cuidados de saúde relacionados à falta de atividade física. Os atletas máster idosos surgem como modelos inspiradores de envelhecimento ativo, destacando-se no espectro da fragilidade biológica. Esses indivíduos não apenas promovem a saúde cardiovascular e muscular, mas também evidenciam melhorias significativas na saúde psicológica. A prática esportiva em grupos de atletas máster está ganhando popularidade como uma abordagem eficaz para prevenir doenças relacionadas à idade e fomentar o bem-estar geral, sendo inclusive vista como uma alternativa menos estressante para idosos que enfrentam condições como a osteoartrite. Ao estudar a experiência dos atletas máster idosos, é possível obter insights valiosos para promover o envelhecimento saudável. Além dos benefícios diretos à saúde, destaca-se a importância da atividade física na promoção da socialização e na melhoria da qualidade de vida para a população idosa. Os atletas máster idosos não apenas desafiam estereótipos negativos associados ao envelhecimento, mas também atuam como fontes de inspiração, motivando outros a adotarem um estilo de vida ativo. Nesse sentido, é crucial aprofundar o estudo das experiências que motivam os atletas máster idosos a continuar participando em atividades esportivas regulares em idades mais avançadas. Tais motivações incluem a busca por realização pessoal, a importância da socialização, a conexão com a saúde e o bem-estar, o desafio mental e físico, a função de fonte de inspiração, a relevância cultural, a

participação em eventos e competições, o lazer e o papel de mentoria. Ao compreender esses elementos, torna-se possível não apenas valorizar a prática esportiva na terceira idade, mas também implementar estratégias mais eficazes para incentivar uma vida ativa entre os idosos.

Palavras chaves: Idoso, atleta, master, saúde, físico, mental, envelhecimento.

Dividindo um pouco da minha história e porque fiz isso

Assim como a maioria das crianças, especialmente aquelas de origem negra, minha infância foi marcada por desafios e situações estressantes que afetaram profundamente minha rotina diária. Na verdade, minha infância foi marcada por perturbações consideráveis, e enfrentei inúmeras situações humilhantes no ambiente escolar. Esses eventos gradualmente minaram minha saúde mental, o que, com o tempo, se tornaria um problema significativo no futuro.

Devido ao fato de ser negro e enfrentar uma dificuldade natural na minha fala, conhecida como gagueira, fui alvo constante de zombarias e humilhações de todas as direções. Colegas de sala, meninas e até mesmo professores contribuíram para esse ambiente hostil. Essas experiências causaram uma dor profunda e duradoura na minha alma, cujas consequências eu não conseguia antecipar naquela época. Eu me sentia encurralado, incapaz de encontrar uma saída para a situação. Foi nesse momento que, instintivamente, adotei uma postura de defesa, algo comum quando nos sentimos ameaçados. Infelizmente, isso me levou a me tornar uma criança agressiva, usando a violência como uma forma de me proteger. No entanto, essa resposta defensiva apenas gerou mais conflitos, estresse e perturbações mentais, criando um ciclo difícil de romper.

Sem entender o que estava acontecendo, comecei a experimentar os primeiros sinais de um transtorno de ansiedade na quinta série do ensino fundamental. Sentia um medo avassalador e constante, como se estivesse sempre em estado de alerta. Essa ansiedade crônica desencadeou uma série de sintomas clássicos do transtorno, incluindo sudorese, calafrios, desconforto abdominal, ataques de pânico, tremores em todo o corpo, formigamento nas extremidades, náusea, sensação iminente de desmaio, medo intenso de que algo terrível pudesse acontecer a qualquer momento, falta de ar e uma sensação avassaladora de morte iminente. Naquela época, eu não tinha consciência do que estava acontecendo, o que resultou em dificuldades sociais e emocionais. Sentia-me profundamente desamparado e desenvolvi pensamentos de inferioridade em todos os aspectos da minha vida.

Com o passar dos anos, a dor acumulada e presa aos meus ombros só se agravou. Já na vida adulta, casei-me com alguém que inicialmente parecia ser a pessoa ideal para compartilhar a vida, mas, na verdade, essa relação só intensificaria meus problemas de saúde mental. Em um relacionamento extremamente tumultuado, experimentei crises de ansiedade pela primeira vez, e essas experiências foram profundamente avassaladoras. Acabei sendo internado por alguns dias e submetido a tratamentos com medicações extremamente potentes. Naquela época, mal conhecia o termo ansiedade e não dei muita importância ao problema, pensando que seria algo passageiro. Surpreendentemente, até os próprios médicos não me indicaram medicações ou tratamento psicológico, o que considerei um absurdo e negligência médica. No entanto, com o tempo, as crises de ansiedade se intensificaram, tornando-se cada vez mais frequentes. Passaram de uma crise por mês para duas a cada quinze dias, depois três vezes por semana, até atingirem um ponto crítico em que chegava a ter até dez crises em um único dia.

A ansiedade devastou completamente minha vida. Perdi meu emprego, meu casamento e tudo o que havia construído. Cheguei ao ponto de tentar o suicídio pela primeira vez. Após esse episódio sombrio, voltei a morar com meus pais e comecei a procurar ajuda, embora não tivesse plena consciência do que estava acontecendo comigo. Os sintomas que eu enfrentava eram numerosos e desconcertantes em cada crise. Busquei assistência de uma ampla gama de especialistas médicos na esperança de descobrir a raiz do meu sofrimento. No entanto, o insight crucial surgiu quando decidi, por inspiração ou intervenção divina, procurar a orientação de um psicólogo e psiquiatra. Esses profissionais, muitas vezes subestimados devido ao estigma social em torno da saúde mental, provaram ser uma parte vital da minha jornada. Iniciei o tratamento psicológico com determinação, mas logo enfrentei outra dificuldade: as medicações prescritas pelo psiquiatra não estavam tendo o efeito desejado em mim. Pior ainda, algumas medicações pareciam agravar minhas crises e sintomas.

À beira de desistir da vida e planejando minha segunda tentativa de suicídio, algo inesperado aconteceu. Enquanto vagava por uma rua sombria, deparei-me com uma

clínica particular especializada em saúde mental, que se revelaria como minha luz no fim do túnel. Após ser internado por alguns dias, finalmente encontrei um local onde fui avaliado e medicado corretamente. Foi nesse ponto que minha trajetória começou a mudar. Os profissionais de saúde mental que me atenderam investiram tempo e esforço para encontrar a combinação certa de medicações. Foram realizados vários testes com diferentes medicamentos e terapias psicológicas que me ajudaram a sair do fundo do poço. No entanto, eu ainda sentia que algo estava faltando. As medicações não eram suficientes para manter minha sanidade mental a longo prazo. Foi nesse momento que a atividade física entrou em minha vida. Embora já praticasse musculação há alguns anos, percebi que essa atividade não era a mais adequada para mim. Decidi explorar as artes marciais, uma atividade física extremamente aeróbica e comprovadamente eficaz no controle de transtornos de ansiedade. Essa mudança fez toda a diferença. Graças à combinação de tratamento medicamentoso e atividade física, minha vida finalmente começou a se estabilizar. A prática de atividade física aeróbica desempenhou um papel fundamental na restauração do equilíbrio da minha saúde mental. Hoje, sou instrutor de Muay-thai e meu quadro clínico está totalmente estabilizado, demonstrando o incrível poder da atividade física aeróbica no combate a esse transtorno.

1. Introdução

Segundo (MACIEL, 2010) prática de atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar entre as pessoas idosas. (COELHO; BURINI, 2009) Afirma que a participação ativa em esportes traz inúmeros benefícios para a saúde, incluindo a manutenção da massa muscular, a melhoria da saúde cardiovascular, a prevenção de doenças crônicas e o fortalecimento do sistema imunológico. Ao adotar uma rotina de exercícios físicos regulares, as pessoas idosas podem significativamente reduzir o risco de várias condições de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, que atualmente lideram as estatísticas de causas de morte, bem como outras doenças não transmissíveis como, por exemplo, depressão, demência e ansiedade (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001). Segundo (SANTOS; SANTOS e MAIA, 2009) Vale ressaltar que os benefícios da atividade física se estendem ao longo do tempo, proporcionando melhorias duradouras na saúde. Por exemplo, a prática regular de exercícios físicos pode aprimorar a resistência cardiorrespiratória, a flexibilidade, a força e reduzir a obesidade. Além disso, as pessoas idosas que mantêm um estilo de vida fisicamente ativo têm uma probabilidade significativamente menor de quedas e lesões resultantes, e desfrutam de uma melhor qualidade de vida. Isso, por sua vez, contribui para a manutenção da mobilidade física e da independência funcional em idades mais avançadas (MAZO et al., 2007). Apesar desses benefícios bem documentados, é preocupante observar que uma parcela substancial da população de pessoas idosas permaneça fisicamente inativa (MACIEL, 2010).

A Organização Mundial da Saúde recomenda que os adultos, incluindo as pessoas idosas, dediquem pelo menos 150 minutos por semana a atividades aeróbias de intensidade moderada e incorporem o treinamento de força em sua rotina pelo menos duas vezes por semana (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014). No entanto, menos de um em cada quatro adultos americanos atende plenamente a

essas diretrizes. No caso das pessoas idosas com 65 anos ou mais, essa proporção é ainda mais alarmante, chegando a cerca de apenas 14% (HealthPeople.gov, 2020). É importante destacar que o não cumprimento das diretrizes de atividade física tem implicações significativas não apenas para a saúde, mas também para os custos dos cuidados de saúde. Estimativas apontam que quase 117 bilhões de dólares americanos em despesas anuais diretas com cuidados de saúde estão diretamente associados ao não cumprimento dos níveis recomendados de atividade aeróbia. Esses custos tendem a aumentar se não houver uma mudança significativa nesse cenário (Carlson, 2015). Portanto, é crucial promover a conscientização e incentivar os idosos a adotarem um estilo de vida ativo, não apenas para beneficiar sua própria saúde, mas também para reduzir os encargos financeiros associados à inatividade física.

A importância da prática de atividade física pelas pessoas idosas vai além dos benefícios à saúde; envolve questões de acesso, motivação, conscientização e políticas de saúde pública. Aprofundar essa discussão pode ajudar a encontrar soluções para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas e reduzir os encargos financeiros associados à inatividade física.

Nesse contexto, os atletas máster idosos se encontram no espectro oposto no que tange a fragilidade biológica e bem-estar físico e mental e devem ser entendidos e compreendidos como um eventual modelo a seguir. A prática de atividade física em grupos de atletas master está crescendo em popularidade como meio de promover a saúde cardiovascular, muscular e psicológica. Além disso, é uma alternativa menos estressante para idosos que sofrem de condições como osteoartrite de joelho e quadril, em comparação com algumas outras atividades (Cooper et al., 2007). Dessa forma, a avaliação de atletas máster pode fornecer informações sobre a gerontologia preventiva, a prevenção primária de doenças e disfunções relacionadas à idade e terapias baseadas em exercícios

físicos. O estudo destes atletas é fascinante, pois muitas vezes nos lembra o que pode ser possível durante o processo de envelhecimento.

2. Por que é importante estudar os atletas máster idosos?

Realizar uma breve pesquisa de revisão na perspectiva dos "Atletas Másters Idosos como Modelo Bem-Sucedido de Envelhecimento" pode oferecer uma oportunidade de compreensão do "Envelhecimento Ativo", motivar a sociedade para adotar hábitos de vida mais saudáveis e influenciar políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável e ativo e que considerem a prática de atividade física e esporte. Além disso, pode valorizar e reconhecer os esforços e as realizações desses atletas que desafiam as expectativas do que significa envelhecer.

Apesar de não ser o objetivo geral do trabalho explorar todos os aspectos do que seria envelhecer de forma bem-sucedida para um atleta master idoso, é interessante citar os seguintes aspectos:

1. Inspiração para a sociedade - O envelhecimento da população é uma realidade em muitas partes do mundo. Estudar os atletas máster idosos pode inspirar e motivar a sociedade em geral a adotar um estilo de vida mais saudável à medida que envelhece, pois podem ser vistos como exemplos de que o envelhecimento não precisa ser sinônimo de declínio, fragilidade ou inatividade física, mas sim de vitalidade, conquistas e superação de desafios. Os atletas máster desafiam estereótipos negativos associados ao envelhecimento, mostrando que é possível manter uma excelente forma física e mental ao longo dos anos. Isso motiva outros a adotar um estilo de vida ativo.
2. Comunidade e socialização - Os atletas máster muitas vezes fazem parte de comunidades esportivas e sociais, o que contribui para o seu bem-estar emocional e físico. A interação social, o senso de pertencimento a

um grupo e o apoio mútuo são elementos fundamentais para o envelhecimento saudável. Além disso, o exercício regular está associado a benefícios para a saúde mental, como a redução do estresse e o aumento da autoestima.

3. Relevância para a saúde pública - Ao examinar as práticas, rotinas e desafios enfrentados por atletas máster idosos é possível obter informações úteis para as políticas de saúde pública. Isso pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias que promovam um envelhecimento saudável e ativo, com potencial impacto na prevenção de doenças crônicas e na redução dos custos com cuidados de saúde.
4. Aprimoramento das abordagens de “Envelhecimento Ativo” na perspectiva da OMS - Entender o processo de envelhecimento dos atletas máster idosos pode ajudar a aprimorar a compreensão das práticas de envelhecimento ativo e as intervenções que melhor apoiam a saúde e o bem-estar a partir dos 60 anos. Isso pode beneficiar tanto os profissionais de saúde como as pessoas idosas, orientando-as sobre como adotar estratégias eficazes. Lembrando que o “Envelhecimento Ativo” na perspectiva da OMS é definido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.
5. Contribuição para a pesquisa científica - Pesquisas nessa área pode preencher lacunas, oferecendo uma análise aprofundada das experiências e desafios enfrentados pelos atletas máster idosos. Isso pode servir como base para estudos futuros e para o desenvolvimento de teorias/modelos sobre o envelhecimento bem-sucedido.
6. Valorização e reconhecimento - Os atletas máster idosos frequentemente não recebem o reconhecimento que merecem por suas conquistas.

Pesquisas dedicadas a eles podem ajudar a valorizar suas realizações e destacar a importância de apoiar e promover atividades esportivas para pessoas idosas.

7. Mudança de paradigma - A atuação desses atletas desafia a sociedade a repensar sua visão do processo de envelhecimento. Isso promove um debate sobre políticas de saúde, a necessidade de espaços e oportunidades para atividades esportivas para pessoas idosas e o investimento em programas de promoção e educação em saúde.
8. Potencial impacto na qualidade de vida - Em geral, ao estudar o que torna os atletas máster idosos bem-sucedidos, é possível oferecer insights práticos para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar de pessoas idosas. Isso pode incluir informações sobre como manter a motivação intrínseca e extrínseca, a importância da comunidade e das redes de apoio, estratégias de treinamento etc.
9. Desafios e soluções - Ao estudar este assunto é possível identificar os desafios que esses atletas enfrentam, como lesões ou equilíbrio entre treinamento e vida pessoal. Ao fazê-lo, também pode propor soluções e estratégias para lidar com esses desafios, fornecendo informações práticas para atletas e profissionais de saúde.

A participação em atividades físicas a partir dos 60 anos é influenciada por diversos fatores, e os adultos mais velhos podem ter motivações e barreiras diferentes em comparação com os adultos mais jovens. Além da saúde física, as percepções individuais, circunstâncias de vida, ambientes sociais e físicos desempenham um papel crucial no comportamento da atividade física (FERREIRA; DIETRICH e PEDRO, 2015). No entanto, é importante observar que o envolvimento em esportes competitivos de pessoas com 60 anos ou mais, não é a única maneira de alcançar um envelhecimento saudável. Nem todos as pessoas idosas têm interesse ou capacidade para se tornarem atletas máster. É

fundamental que o enfoque na atividade física e no bem-estar seja adaptado às necessidades e preferências individuais, promovendo uma variedade de opções para que as pessoas idosas possam se manter ativas e saudáveis, seja através de atividades recreativas/lazer, laborais e/ou esportivas. Compreender esses fatores é essencial para promover a atividade física e o bem-estar na população idosa, e os atletas máster idosos podem oferecer lições valiosas sobre como superar desafios e manter um estilo de vida ativo e saudável à medida que envelhecem.

3. Atletas master: modelo a ser seguido

A jornada dos atletas máster idosos deve ser reconhecida e celebrada como um exemplo extraordinário de como o comprometimento com a atividade física e o bem-estar pode transformar o envelhecimento e inspirar as gerações mais jovens a adotar hábitos saudáveis ao longo da vida.

Os atletas máster idosos, um segmento pequeno dessa população, frequentemente são vistos como exemplos inspiradores de vitalidade e comprometimento (DIONIGI, HORTON & PADEIRO, 2012). Já foi observado que esses atletas desfrutam do prazer de praticar esportes, têm altas percepções de habilidade e pertencimento social, e são motivados intrinsecamente. Esse entusiasmo não apenas ressalta o papel positivo do esporte na vida das pessoas idosas, mas também revela o potencial que a prática esportiva tem para melhorar a qualidade de vida entre pessoas com 60 anos ou mais. A prática esportiva, entre pessoas com 60 anos ou mais, não apenas fortalece o corpo, mas também a mente, proporciona oportunidades de socialização, e, promove uma atitude positiva em relação ao processo de envelhecimento. Ao adotar um estilo de vida ativo, os idosos podem desfrutar de anos mais saudáveis, felizes e gratificantes. Pesquisas em psicologia do esporte, estudos de lazer e reabilitação geriátrica têm se voltado para as experiências de atletas idosos (BAZELLO et al. 2016).

Por exemplo, as pesquisas em psicologia do esporte têm se voltado cada vez mais para as experiências de vida de atletas idosos. Esse tipo de pesquisa ajuda a promover um envelhecimento ativo e saudável, destaca a importância da atividade física na terceira idade e oferece insights valiosos sobre motivação, bem-estar emocional e mental, e prevenção de condições de saúde relacionadas ao envelhecimento. Essa tendência reflete o reconhecimento crescente da importância do esporte e da atividade física na vida das pessoas idosas, bem como o desejo de entender as motivações, internas e externas, os desafios e os benefícios associados à prática esportiva nessa faixa etária.

Algumas razões pelas quais as pesquisas em psicologia do esporte têm se concentrado nas experiências de atletas idosos são que à medida que a população envelhece, há um interesse crescente em promover um envelhecimento ativo e saudável. O esporte desempenha um papel fundamental nesse contexto, e compreender as experiências dos atletas idosos ajuda a desenvolver estratégias eficazes para motivá-los a permanecer ativos com o passar dos anos. Além disso, os atletas mais velhos frequentemente têm motivações e objetivos diferentes dos atletas mais jovens. Compreender o que os impulsiona a continuar praticando esporte à medida que se envelhece pode oferecer insights valiosos sobre o desenvolvimento pessoal e a busca da excelência em diferentes estágios da vida. Também, a prática esportiva tem demonstrado benefícios significativos para o bem-estar emocional e mental. Isso é particularmente relevante para as pessoas idosas, que podem enfrentar desafios emocionais relacionados ao envelhecimento. Compreender como o esporte contribui para a saúde mental dos atletas idosos é uma área de interesse crescente. Além disso, a atividade física, incluindo o esporte, desempenha um papel fundamental na prevenção de condições de saúde relacionadas ao envelhecimento, como osteoporose, doenças cardiovasculares e declínio cognitivo. Pesquisar as experiências de atletas idosos pode ajudar a identificar

os fatores que promovem a adesão a um estilo de vida ativo. Por fim, as histórias de atletas idosos que continuam a alcançar feitos notáveis podem servir como fonte de inspiração para outras pessoas idosas. Isso demonstra que a idade não é uma barreira para o sucesso esportivo e que muitas conquistas são possíveis, independentemente da fase da vida.

É importante observar que a pesquisa existente de atletas másters idosos frequentemente se concentra em competidores da elite do esporte, deixando de fora o grande número de atletas recreativos, que são muitos atualmente, e que não competem em níveis elevados (LAZZOLI et al. 2001). Ou seja, a dedicação e motivação dos atletas idosos, que praticam de forma recreativa e para a saúde e socialização não são plenamente compreendidas, e existe um campo significativo para a busca de conhecimento que explorem as motivações e as experiências dos atletas máster recreativos.

Nesse contexto, do que motiva as pessoas, algumas perguntas/motivações interessantes de serem respondidas/entendidas seriam:

1. Por que alguns atletas máster idosos optam por praticar esportes mais tarde na vida, quando a maior parte da sua faixa etária está se tornando menos ativa fisicamente e desacelerando?

A escolha dos atletas máster idosos por praticar esportes mais tarde na vida, quando a maioria de sua faixa etária está se tornando menos ativa fisicamente, pode ser influenciada por diversos fatores. Dentre eles podemos citar:

Paixão pessoal - Muitos atletas máster idosos têm uma paixão duradoura pelo esporte que desejam continuar a seguir. Eles podem ter praticado esportes em sua juventude e desejam retomar essa paixão mais tarde na vida. A motivação intrínseca resultante da paixão pessoal é um fator poderoso.

Realização de metas e sonhos adiados - Alguns atletas máster idosos optam por praticar esportes como uma forma de realizar metas e sonhos que foram

adiados ao longo da vida devido a responsabilidades familiares, carreiras ou outros compromissos. A aposentadoria pode oferecer a oportunidade de buscar/retomar essas paixões novamente.

Envelhecimento Ativo e saudável - Há uma crescente conscientização sobre os benefícios do envelhecimento ativo. À medida que as pessoas vivem mais tempo, desejam manter uma qualidade de vida elevada, o que inclui permanecer fisicamente ativas. A prática esportiva é uma maneira atraente de alcançar esse objetivo.

Companheirismo e socialização - A participação em grupos de atletas máster de mesma faixa etária, ou de convivência intergeracional, oferece uma oportunidade valiosa para a socialização e o companheirismo. Isso pode ser particularmente atraente para as pessoas idosas que buscam interações sociais e conexões com outras pessoas que compartilham interesses semelhantes.

Desafio e estímulo mental - O desafio físico e mental que os esportes oferecem pode ser altamente motivador. A prática esportiva envolve o aprendizado de novas habilidades, o estabelecimento de metas e a superação de obstáculos, o que pode estimular a mente e manter os atletas mentalmente ativos.

Fonte de inspiração - Alguns atletas máster idosos buscam inspirar outros de sua faixa etária, demonstrando que a atividade física e a prática esportiva são viáveis e valiosas ao longo da vida. Eles podem servir como modelos e mentores para aqueles que estão considerando se tornar mais ativos.

Melhoria da saúde geral - A prática esportiva contribui para a melhoria da saúde geral, incluindo a redução do risco de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares. A busca por uma vida mais saudável é uma motivação significativa para muitos atletas máster idosos.

Em resumo, a escolha de praticar esportes mais tarde na vida por parte dos atletas máster idosos é motivada por uma combinação de paixão pessoal, busca

de realizações pessoais, desejo de envelhecimento ativo, busca por companheirismo, desafio mental e a vontade de melhorar a saúde geral. Essa decisão demonstra que a prática esportiva pode ser uma parte vital e gratificante da vida ao longo de todas as idades.

2. Como as motivações de atletas máster idosos, que competiram na juventude, se comparam às motivações daqueles que começaram a competir quando adultos e mais velhos?

As motivações de atletas máster idosos que competiram na juventude podem diferir das motivações daqueles que começaram a competir quando adultos e mais velhos devido às experiências de vida, perspectivas e objetivos variados. Vamos comparar um pouco dessas motivações:

Atletas máster que competiram na juventude

Paixão pelo esporte - Muitos atletas que competiram quando jovens têm uma paixão de longa data pelo esporte. Sua motivação muitas vezes é enraizada em uma conexão emocional profunda com o esporte, mantendo-se fiéis a essa paixão ao longo dos anos independentemente da idade.

Realização de metas pendentes - Alguns atletas máster podem ter metas esportivas que não foram totalmente alcançadas em sua juventude. Competir novamente oferece a oportunidade de realizar essas metas pendentes e buscar conquistas que talvez tenham sido adiadas por motivos variados.

Reavivamento: Participar de competições esportivas pode proporcionar uma sensação de rejuvenescimento e uma ligação com a juventude. É uma forma de reviver momentos e memórias associados ao esporte e que proporcionam bem-estar físico e emocional.

Mentalidade de competição - Atletas que competiram na juventude geralmente têm uma mentalidade de competição bem estabelecida. Eles estão

familiarizados com as pressões e desafios da competição e podem ser impulsionados pela busca de superar a si mesmos ou competir contra outros.

Atletas máster que começaram a competir quando mais velhos

Bem-estar e saúde - Muitos atletas máster idosos que começam a competir quando mais velhos o fazem com foco na melhoria da saúde e do bem-estar. A motivação principal é manter-se ativo e saudável à medida que envelhecem.

Desafio pessoal - Alguns iniciantes mais velhos veem a competição esportiva como um desafio pessoal. Eles podem ter o objetivo de superar limitações físicas ou provar a si mesmos que ainda são capazes de realizar conquistas esportivas significativas.

Socialização - Para muitos atletas que começam a competir mais tarde na vida, a motivação está relacionada à socialização e quebra do isolamento e distanciamento social. Eles buscam fazer novas amizades e construir conexões com outras pessoas que compartilham interesses esportivos.

Estilo de vida ativo - A motivação também pode estar ligada a adotar um estilo de vida ativo. A prática esportiva é vista como uma maneira agradável de se manter fisicamente ativo e envelhecer de forma saudável e com qualidade de vida.

Novos desafios - Iniciar a competição mais tarde na vida pode ser uma forma de abraçar novos desafios. Alguns atletas idosos desejam experimentar algo novo e empolgante em uma fase posterior de suas vidas.

É importante notar que essas motivações não são mutuamente exclusivas, e muitos atletas máster podem compartilhar uma combinação de motivações, independentemente de quando começaram a competir. As experiências pessoais, objetivos individuais e as circunstâncias de vida desempenham um papel significativo na determinação das motivações de cada atleta.

3. *Que experiências ajudam a motivar os atletas máster idosos a continuarem a participar em atividades esportivas regulares, sejam recreativas e/ou competitivas, em idades mais avançadas da vida?*

As experiências que motivam os atletas máster idosos a continuar participando em atividades esportivas regulares em idades mais avançadas podem ser variadas e influenciadas por fatores individuais. No entanto, algumas experiências comuns que desempenham um papel motivador incluem:

Realização pessoal - A busca pela realização pessoal é uma motivação poderosa. Atletas máster idosos frequentemente buscam superar seus próprios recordes, estabelecer novos objetivos e desafiar a si mesmos. A sensação de conquista e superação pessoal é uma recompensa motivadora.

Socialização - A interação social desempenha um papel importante na motivação dos atletas máster. Participar de equipes esportivas, grupos de treinamento ou clubes oferece oportunidades de socialização e construção de amizades. O senso de pertencimento a uma comunidade esportiva é um fator motivador.

Saúde e bem-estar: A preocupação com a saúde e o bem-estar é uma motivação fundamental para muitos atletas máster mais velhos. A atividade física regular contribui para a saúde cardiovascular, o fortalecimento muscular e a manutenção de um estilo de vida saudável.

Desafio mental e físico - A prática esportiva oferece desafios mentais e físicos contínuos, o que pode ser altamente motivador. A busca por aprimorar habilidades, estratégias e táticas esportivas mantém a mente e o corpo ativos.

Fonte de inspiração - Alguns atletas máster veem sua participação esportiva como uma forma de inspirar outros, incluindo familiares, amigos e membros mais jovens da comunidade. Eles desejam demonstrar que a prática esportiva

pode ser realizada ao longo de toda a vida e servir como modelos para outros que buscam uma vida ativa.

Relevância cultural - Em algumas culturas, a prática esportiva pode desempenhar um papel importante na identidade das pessoas. Continuar a participar em atividades esportivas pode manter viva essa identidade cultural e a conexão com tradições esportivas.

Eventos e competições - A participação em eventos esportivos e competições oferece metas tangíveis, o que pode ser altamente motivador. Alguns atletas máster se concentram em se preparar para eventos específicos e competir com outros atletas.

Lazer - Para muitos atletas máster, a prática esportiva é uma forma de lazer que proporciona prazer. Eles veem o esporte como uma atividade divertida que desfrutam e que enriquece suas vidas.

Mentoria - Alguns atletas máster desenvolvem habilidades esportivas consideráveis ao longo dos anos e desejam compartilhar seu conhecimento atuando como treinadores ou mentores de atletas mais jovens. Essa experiência intergeracional pode ser gratificante e motivadora.

Em resumo, a motivação para a prática esportiva entre os atletas máster idosos é influenciada por uma combinação de fatores, incluindo a busca de realizações pessoais, a interação social, a manutenção da saúde, o desafio mental e físico, a inspiração para outros, a relevância cultural, a participação em eventos e competições, o prazer e o lazer e a possibilidade de ensinar. Cada atleta pode ter suas motivações pessoais específicas que impulsionam sua participação contínua no esporte em idades mais avançadas da vida.

4. Porque as experiências pessoais de atletas máster idosos são influenciadas por fatores socioambientais, históricos e culturais?

Quanto as influências sociais podemos citar a questão do suporte familiar e social pois, ter o apoio de entes queridos pode motivar e facilitar a participação contínua em atividades esportivas. Adicionalmente, temos as redes sociais e de apoio que se constroem. Ou seja, a conexão com grupos esportivos, clubes e comunidades esportivas oferece oportunidades para interação social e construção de relacionamentos, que podem ser altamente motivadores.

Quanto as influências ambientais temos a questão do acesso a instalações esportivas adequadas para este público. A disponibilidade de instalações esportivas e áreas para treinamento desempenha um papel importante nas experiências dos atletas máster. A acessibilidade a locais adequados para a prática esportiva facilita a participação. Além disso, o clima e geografia do local em que se mora e treina impacta também nas escolhas e eventuais resultados. Em algumas regiões, o clima e a geografia podem influenciar a escolha de esportes e atividades específicas. Por exemplo, regiões costeiras podem promover atividades aquáticas, enquanto regiões montanhosas podem favorecer esportes de inverno.

Do ponto de visto histórico, o que pesa na balança são as experiências passadas no esporte pois, desempenham um papel significativo nas escolhas e motivações dos atletas máster idosos. Aqueles que tiveram experiências esportivas positivas em sua juventude podem ser mais propensos a continuar a praticar esportes na idade adulta. Outra questão histórica é a evolução das regras, tecnologia e abordagens de treinamento esportivo ao longo do tempo pois, podem impactar as experiências dos atletas máster idosos. Alguns podem se adaptar às mudanças, enquanto outros podem preferir esportes com tradições/regras mais antigas.

Outro fator que influencia a prática, na perspectiva do “Envelhecimento Ativo” da OMS, são as influências culturais. A cultura esportiva varia de região para região. Alguns locais podem enfatizar certos esportes ou tradições esportivas, o

que influencia as preferências esportivas dos atletas máster idosos. Além disso, a identidade cultural desempenha um papel importante nas escolhas esportivas. Alguns atletas máster podem se identificar fortemente com esportes que são significativos para sua cultura ou origens étnicas.

As influências econômicas também pesam no contexto da prática de determinado esporte. A disponibilidade de recursos financeiros pode afetar as experiências dos atletas máster idosos. Ter recursos para inscrições em competições, equipamentos esportivos adequados e treinamento físico específico pode facilitar a participação em atividades esportivas.

Atualmente, existe cada vez mais uma influência de gênero e idade. As percepções de gênero e expectativas sociais podem influenciar as escolhas esportivas. Alguns atletas máster podem enfrentar desafios relacionados à percepção de que esportes específicos são mais apropriados para um determinado gênero. É caso de o futebol ser visto como algo exclusivo de homens. Outro ponto é o estigma associado ao envelhecimento pois, pode afetar as motivações dos atletas máster idosos. Alguns podem enfrentar estereótipos negativos associados à idade, enquanto outros buscam desafiar essas percepções. Neste caso, é importante uma vivência e experiência intergeracional.

Em resumo, as experiências pessoais dos atletas máster idosos são moldadas por uma interação complexa de influências sociais, ambientais, históricas e culturais. Essas influências desempenham um papel fundamental na motivação, nas escolhas esportivas e nas experiências gerais dos atletas máster idosos à medida que continuam a participar em atividades esportivas ao longo de suas vidas e do processo de envelhecimento. Cada atleta é único e suas experiências refletem a interação desses diversos fatores sempre sob o olhar multifatorial e multidisciplinar.

4. Por que praticar esporte durante o processo de envelhecimento?

Por prazer/lazer

Atletas máster idosos praticam esportes por lazer por uma variedade de motivos. Além de promoverem a saúde física e mental, a atividade esportiva oferece uma oportunidade de socialização e pertencimento a grupos que compartilham interesses semelhantes. Para muitos idosos, o esporte é uma maneira de manter um estilo de vida ativo, desafiando-se fisicamente e se sentindo jovens no processo. Além disso, a competição amigável e a busca por superar limites pessoais podem proporcionar uma sensação gratificante de conquista e autoestima. Assim, o esporte como lazer para atletas máster idosos representa não apenas um meio de manter a qualidade de vida, mas também uma fonte de prazer e bem-estar ao longo dos anos.

Para a redução do estresse

Atletas máster idosos praticam esportes como uma eficaz estratégia de redução do estresse emocional, uma vez que o exercício físico libera endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar e reduzem os níveis de estresse e ansiedade. Além disso, o envolvimento em atividades esportivas oferece uma oportunidade de afastar-se das preocupações cotidianas, concentrando-se no desafio esportivo, o que ajuda a aliviar tensões emocionais. O contato social, a sensação de pertencimento a um grupo e a oportunidade de compartilhar experiências com outros praticantes também contribuem para a diminuição do estresse, proporcionando um ambiente de apoio e camaradagem que promove a saúde emocional e mental dos atletas máster idosos.

Para a manutenção da saúde e qualidade de vida

Atletas máster idosos praticam esportes como uma estratégia essencial para a manutenção da saúde e qualidade de vida, uma vez que o exercício regular ajuda a preservar a função cardiovascular, a densidade óssea, a flexibilidade e a

força muscular. Além disso, o esporte contribui para o controle do peso, o aprimoramento da coordenação motora e a prevenção de condições crônicas, como diabetes e hipertensão. Ao adotar um estilo de vida ativo, esses atletas aumentam sua expectativa de vida, mantendo a vitalidade física e mental, promovendo uma sensação de bem-estar e autoestima, e desfrutando de uma aposentadoria mais saudável e plena.

Socialização

Atletas máster idosos praticam esportes como uma poderosa ferramenta de socialização, pois as atividades esportivas proporcionam oportunidades regulares de interação com colegas de idade semelhante que compartilham interesses comuns. Essa conexão social é fundamental para combater o isolamento e a solidão que podem afetar os idosos, fortalecendo laços de amizade e pertencimento a grupos esportivos. A interação social no contexto esportivo promove o senso de comunidade, apoio mútuo e diversão, criando um ambiente enriquecedor que não apenas estimula a prática constante do esporte, mas também melhora a saúde mental, a qualidade de vida e a sensação de felicidade entre os atletas máster idosos.

Para fins competitivos

Atletas máster idosos praticam esportes para fins competitivos por uma combinação de motivações pessoais e desafios. A competição proporciona um estímulo constante para melhorar o desempenho, estabelecer metas pessoais e superar limites. Isso contribui para manter a mente ativa e o corpo em forma, incentivando o aprimoramento contínuo. Além disso, a competição oferece uma sensação de conquista e autoestima, independentemente da idade, reforçando a autoconfiança e o senso de propósito. Participar de competições também promove a socialização, a criação de laços com outros atletas e uma sensação de comunidade, tornando a prática esportiva ainda mais enriquecedora e gratificante para os atletas máster idosos.

Amizade/companheirismo

Atletas máster idosos praticam esportes para fins de amizade e companheirismo devido ao forte senso de comunidade e conexão que essa atividade proporciona. O envolvimento em atividades esportivas reúne indivíduos com interesses similares, criando um ambiente propício para a formação de amizades significativas e duradouras. O apoio mútuo, a camaradagem e o compartilhamento de experiências esportivas fortalecem os laços sociais, proporcionando um círculo de amigos que compartilham não apenas a paixão pelo esporte, mas também momentos de diversão e apoio, tornando a prática esportiva uma fonte de enriquecimento social e emocional na vida dos atletas máster idosos.

Influência familiar

Atletas máster idosos frequentemente praticam esportes devido à influência familiar, que desempenha um papel significativo em suas escolhas. Muitos deles cresceram em famílias que valorizavam a atividade física e transmitiram essa paixão ao longo das gerações. O esporte se torna uma tradição que fortalece os laços familiares, à medida que pais, avós e até bisavós compartilham suas experiências esportivas com as gerações mais jovens. Essa influência familiar não apenas inspira a prática do esporte, mas também promove a coesão familiar, o respeito pela atividade física e um estilo de vida saudável ao longo da vida, tornando-se uma herança valiosa que atravessa as idades e enriquece a vida dos atletas máster idosos.

Capacidade funcional

Atletas máster idosos praticam esportes com o objetivo de melhorar a capacidade funcional, uma vez que o exercício regular ajuda a manter e aprimorar habilidades físicas essenciais à qualidade de vida, como força, flexibilidade, equilíbrio e resistência. Isso se traduz em uma vida mais

independente e ativa, permitindo que eles realizem as tarefas diárias com maior facilidade e desfrutem de uma vida mais plena à medida que envelhecem. Além disso, ao manter a capacidade funcional, os atletas máster idosos são menos propensos a lesões e quedas, o que contribui para a sua segurança e bem-estar geral, tornando o esporte uma parte fundamental de seu plano de envelhecimento saudável.

Estética corporal

Atletas máster idosos praticam esportes com o objetivo de melhorar a estética corporal, pois reconhecem que o exercício regular contribui para uma aparência física mais saudável e jovial. Além disso, ao manter um corpo em boa forma, eles experimentam um aumento na autoestima e autoconfiança, o que pode impactar positivamente sua qualidade de vida e bem-estar emocional. Para muitos, o esporte se torna uma maneira de celebrar a maturidade de maneira saudável, mantendo a vitalidade e a aparência jovem, enquanto desfrutam dos benefícios estéticos que a atividade física proporciona.

Aptidão física

Atletas máster idosos praticam esportes com o objetivo de melhorar a aptidão física, reconhecendo que o exercício regular é fundamental para manter e aprimorar sua saúde física ao longo do tempo. Através do treinamento esportivo, eles buscam ganhos em termos de força, resistência, flexibilidade e condicionamento, o que se traduz em uma melhor qualidade de vida e maior independência. Além disso, uma boa aptidão física contribui para a prevenção de doenças crônicas, melhora a mobilidade e reduz o risco de lesões, permitindo que desfrutem de uma vida ativa e gratificante à medida que envelhecem. Para esses atletas máster idosos, a prática esportiva é um meio de manter-se saudável e em boa forma, o que é essencial para seu bem-estar geral.

Prevenção da sarcopenia

Atletas máster idosos praticam esportes com o objetivo de prevenir a sarcopenia, uma condição associada à perda progressiva de massa muscular e força que ocorre com o envelhecimento. Eles reconhecem que o exercício regular, especialmente o treinamento de força e a prática esportiva, é uma maneira eficaz de combater a sarcopenia, pois promove o desenvolvimento e a manutenção da massa muscular. Ao fortalecer seus músculos, esses atletas conseguem preservar sua independência funcional, evitando a fragilidade e a diminuição da qualidade de vida relacionadas à perda de massa muscular. Assim, a prática esportiva desempenha um papel fundamental na prevenção da sarcopenia e na promoção da saúde muscular e física em atletas máster idosos.

Prevenir a COVID-19

Atletas máster idosos praticam esportes como parte de uma estratégia abrangente para prevenir a COVID-19, reconhecendo que a atividade física regular pode fortalecer o sistema imunológico e melhorar a saúde geral, tornando-os potencialmente mais resistentes a infecções. Além disso, ao aderir a protocolos de segurança e distanciamento social durante as atividades esportivas, eles reduzem o risco de exposição ao vírus. A prática esportiva também desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental, que é igualmente importante durante a pandemia. Portanto, ao manter um estilo de vida ativo e seguir diretrizes de segurança, atletas máster idosos buscam fortalecer sua saúde global e, assim, se proteger da COVID-19 e seus possíveis efeitos adversos.

Prevenção de quedas e fraturas

Atletas máster idosos podem praticar esportes como parte de uma estratégia para prevenir quedas e fraturas, adotando medidas que fortalecem músculos, ossos e equilíbrio. O treinamento de resistência e a prática esportiva contribuem

para a manutenção da densidade óssea e da força muscular, reduzindo o risco de fraturas em caso de queda. Além disso, o esporte frequentemente envolve movimentos que melhoram a coordenação e o equilíbrio, tornando os atletas mais ágeis e menos propensos a tropeçar ou cair. A combinação de atividade física com medidas de segurança, como uso de equipamentos de proteção e a adoção de ambientes seguros para a prática esportiva, oferece uma abordagem abrangente na prevenção de quedas e fraturas, permitindo que atletas máster idosos desfrutem de uma vida ativa com mais segurança.

Ambiente físico seguro

Atletas máster idosos podem praticar esportes em ambientes físicos seguros adotando algumas medidas essenciais. Primeiramente, é importante escolher instalações esportivas bem mantidas e supervisionadas por profissionais qualificados. Além disso, estar ciente das condições meteorológicas e ajustar a prática esportiva de acordo, evitando atividades em condições climáticas adversas. A utilização de equipamentos de proteção apropriados, como capacetes, joelheiras e cotoveleiras, é fundamental, especialmente em esportes de maior risco. O acompanhamento de um treinador ou instrutor experiente pode ajudar a garantir a realização correta dos exercícios e técnicas, minimizando o risco de lesões. Finalmente, a prática de esportes em grupos ou com parceiros pode fornecer segurança adicional, uma vez que há apoio em caso de emergências. No geral, estar atento à segurança e tomar precauções adequadas é fundamental para que atletas máster idosos desfrutem de suas atividades esportivas de forma protegida e gratificante.

Situação econômica desfavorável

Atletas máster idosos podem praticar esportes mesmo diante de uma situação econômica desfavorável, adotando estratégias acessíveis. É possível escolher modalidades de baixo custo, como caminhadas, ciclismo ou corrida, que requerem investimento mínimo em equipamentos. Além disso, muitas

comunidades oferecem programas esportivos gratuitos ou de baixo custo para idosos, proporcionando oportunidades de participação em grupo. Outra opção é buscar parcerias com organizações locais, clubes esportivos ou academias para obter descontos ou apoio financeiro. A prática esportiva caseira, com a ajuda de tutoriais online ou DVDs de exercícios, também é uma alternativa econômica. Em resumo, a paixão pelo esporte pode ser mantida, mesmo em circunstâncias econômicas desafiadoras, através de escolhas inteligentes e criativas que permitem a continuação da prática esportiva.

Prevenção de lesões ortopédicas

Atletas máster idosos praticam esportes visando a prevenção de lesões ortopédicas, uma vez que o exercício regular e a atividade esportiva ajudam a fortalecer músculos, articulações e ossos, melhorando a estabilidade e a resistência do corpo. Ao manter esses componentes físicos em boa forma, reduzem-se os riscos de lesões, como entorses, distensões e fraturas, que são mais comuns em pessoas com menor aptidão física. Além disso, a prática esportiva frequentemente envolve o desenvolvimento de técnicas adequadas e consciência corporal, contribuindo para evitar movimentos inapropriados que poderiam levar a lesões. Portanto, atletas máster idosos reconhecem que a prática esportiva é uma maneira eficaz de preservar sua saúde musculoesquelética e minimizar o risco de lesões ortopédicas, permitindo-lhes continuar a desfrutar do esporte de forma segura e gratificante

Prevenção de emergências cardiovasculares

Atletas máster idosos praticam esportes com o objetivo de prevenir emergências cardiovasculares, pois reconhecem que o exercício regular é fundamental para manter a saúde do coração. A atividade física ajuda a fortalecer o músculo cardíaco, controlar a pressão arterial, reduzir o colesterol e melhorar a circulação sanguínea, elementos essenciais na prevenção de problemas cardiovasculares, como ataques cardíacos e derrames. Além disso, a prática

esportiva contribui para a manutenção do peso corporal adequado e ajuda a controlar os fatores de risco, como diabetes e obesidade, que estão associados a doenças cardíacas. Portanto, para atletas máster idosos, o esporte é uma estratégia vital na proteção da saúde cardiovascular, permitindo-lhes desfrutar de uma vida ativa e minimizando o risco de emergências cardiovasculares.

Limitações e incapacidades físicas e medo de se machucar

Atletas máster idosos podem praticar esportes com limitações e incapacidades físicas, bem como superar o medo de se machucar, adotando abordagens adaptativas e cautelosas. É essencial buscar orientação médica e trabalhar com profissionais de saúde para avaliar as condições físicas e determinar quais esportes ou atividades são seguros e adequados. Ao escolher modalidades de menor impacto e adaptar os exercícios conforme as necessidades individuais, é possível manter a prática esportiva de maneira segura. O uso de equipamentos de proteção adequados, como órteses ou dispositivos de apoio, pode ajudar a prevenir lesões. Além disso, o acompanhamento regular por treinadores experientes e a progressão gradual nos treinos são fundamentais para reduzir o risco de ferimentos. O apoio emocional e a construção de confiança, por meio da socialização com outros atletas máster, podem ajudar a superar o medo, permitindo que continuem desfrutando dos benefícios do esporte, mesmo com limitações físicas.

Motivações intrínsecas e extrínsecas para praticar esportes

As motivações dos atletas máster idosos para praticar esportes podem ser tanto intrínsecas quanto extrínsecas. As motivações intrínsecas são impulsionadas por fatores internos, como a paixão pelo esporte, a sensação de realização pessoal, a busca pelo desafio e a gratificação obtida através da prática esportiva. Esses atletas desfrutam do processo esportivo em si e da sensação de superar seus próprios limites. Por outro lado, as motivações extrínsecas incluem fatores externos, como reconhecimento social, competições, prêmios ou pressões

externas. Alguns atletas podem se motivar pela busca de metas competitivas, a interação social com outros atletas, ou mesmo a expectativa de benefícios tangíveis, como prêmios em torneios. Muitas vezes, a motivação é uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos, variando de pessoa para pessoa, mas o importante é que, independentemente das motivações, a prática esportiva traz benefícios significativos à saúde e ao bem-estar desses atletas máster idosos.

Barreiras externas e internas de atletas máster idosos para praticar esportes

Atletas máster idosos podem enfrentar várias barreiras, tanto externas quanto internas, para praticar esportes. Barreiras externas incluem a falta de instalações esportivas acessíveis, custos associados à participação em equipes ou eventos esportivos, e falta de tempo devido a compromissos familiares ou profissionais. As condições climáticas adversas e a disponibilidade de programas esportivos adequados em suas comunidades também podem representar desafios externos. Por outro lado, barreiras internas podem ser relacionadas à motivação, medo de lesões, limitações físicas, falta de confiança ou autoestima, ou simplesmente o desconforto de começar algo novo em uma idade mais avançada. Superar essas barreiras muitas vezes requer perseverança, apoio da família e comunidade, adaptações criativas e uma mentalidade positiva, a fim de permitir que atletas máster idosos desfrutem de uma vida ativa e saudável por meio da prática esportiva.

5. Conclusão

É importante entender as motivações e barreiras para a prática de atividade física no curso do processo de envelhecimento e entender por que os atletas máster idosos são mais motivados que outras pessoas de mesma idade. Em alguns casos, as pessoas optaram por praticar seu esporte favorito mais tarde na vida, enquanto a maioria das pessoas de sua faixa etária estão se tornando menos ativas fisicamente, o que de certa forma é a regra. Aprender sobre as

quais razões as pessoas idosas praticam atividade física regular podem ajudar com o progresso de estudos em gerontologia, especificamente na concepção e promoção de intervenções comportamentais de saúde bem-sucedidas com foco na prática de atividade física/esportiva. Uma população idosa mais ativa fisicamente sem dúvida melhorará a viabilidade dos sistemas de segurança social e saúde no futuro e ajudará na prevenção de um eventual colapso associado com o crescimento exponencial de pessoas com 60 anos ou mais ao longo dos anos. O que já é uma realidade.

Um ponto interessante é que a motivação das pessoas idosas para praticar determinado esporte está relacionada ao prazer, ao retardamento do declínio do envelhecimento do corpo, ao aumento da competência, à estrutura da equipe e à afinidade. Por exemplo, pessoas idosas são mais propensas a desfrutar da prática de um esporte quando podem partilhar a experiência com colegas de equipe, seja para socialização ou competição amigável. Sendo assim, os formuladores de políticas e planejadores estaduais e locais precisam fornecer mais oportunidades para o florescimento dos grupos de atletas máster.

6. Minha visão pessoal e profissional para envelhecer com saúde e qualidade de vida física e mental

A trajetória que percorri ao incorporar a prática regular de atividade física em minha vida teve um impacto profundo e transformador. Inicialmente, adentrei o universo da musculação quando pesava aproximadamente 125 kg. Ao longo do tempo, meu comprometimento com os treinamentos não apenas resultou em uma significativa perda de peso, mas também abriu portas para a exploração de outros esportes, como natação, ciclismo e corrida, ampliando assim meu horizonte de atividades físicas.

A melhoria notável em minha saúde e qualidade de vida serviu como catalisador para uma decisão crucial: ingressar no curso de Educação Física na UFES. Essa jornada não apenas me transformou em um atleta versátil, mas

também me levou a me tornar instrutor de Muay-thai, despertando em mim uma paixão genuína por essa modalidade. Agora, almejo seguir fielmente essa paixão na minha carreira profissional como professor de Educação Física, especialmente nas artes marciais.

Destaco, com veemência, que a prática regular de atividade física não é apenas uma opção de estilo de vida, mas uma aliada poderosa na prevenção e combate de diversas doenças metabólicas, problemas físicos e questões relacionadas à saúde mental. Esse testemunho pessoal reforça a ideia de que a atividade física vai além da estética e da perda de peso, atingindo dimensões mais profundas de bem-estar físico e mental.

No contexto do envelhecimento, a relevância da atividade física torna-se ainda mais evidente. Para os idosos, a prática regular de exercícios não apenas proporciona benefícios físicos, mas desempenha um papel crucial na promoção da independência, contribuindo para um envelhecimento mais saudável. Corpo e mente são interligadas, e a atividade física desempenha um papel vital em manter ambas as facetas em equilíbrio, prevenindo e reduzindo as chances de doenças associadas ao envelhecimento.

Além dos benefícios individuais, há implicações mais amplas na esfera pública. A promoção da atividade física entre os idosos pode resultar em uma redução significativa nos custos relacionados a tratamentos médicos e medicamentos. A prevenção através do exercício não apenas alivia o ônus financeiro sobre os sistemas de saúde, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais saudável e ativa.

Em síntese, minha jornada pessoal atesta a transformação que a prática regular de atividade física pode trazer. Desde a mudança pessoal até a escolha de uma carreira dedicada a esse campo, reforço a importância da atividade física como uma ferramenta valiosa para promover saúde, bem-estar e qualidade de vida em todas as fases da vida.

7. Referências

- Bazello B, Portella FC, Antunes PG e Gatti AL. Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. Bol. Psicol. 2016; 66(145): 171-86. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432016000200007&lng=pt&nrm=iso.
- Coelho C de F, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Rev Nutr [Internet]. 2009Nov;22(6):937–46. Available from:
<https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015>
- de Lima DF, Levy RB, Luiz Odo C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades [Recommendations for physical activity and health: consensus, controversies, and ambiguities]. Rev Panam Salud Publica. 2014 Sep;36(3):164-70. Portuguese. PMID: 25418766.
- Ferreira JS, Dietrich SHC, Pedro DA. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. Saúde debate [Internet]. 2015Jul;39(106):792–801. Available from: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>
- Lazzoli JK, Oliveira MAB de, Leitão MB, Nóbrega ACL da, Nahas RM, Rezende L, et al.. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte sobre: esporte Competitivo em Indivíduos acima de 35 anos. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2001May;7(3):83–92. Available from:
<https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000300004>
- Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: rev educ fis [Internet]. 2010Oct;16(4):1024–32. Available from: <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev Bras Med Esporte [Internet].

2001;7(1):2–13. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>

- Mazo G, Liposcki D, Ananda C, Prevê D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. Braz J Phys Ther [Internet]. 2007Nov;11(6):437–42. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000600004>

-Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2001;7(1):2–13. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>

-Mazo G, Liposcki D, Ananda C, Prevê D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. Braz J Phys Ther [Internet]. 2007Nov;11(6):437–42. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000600004>

Paulo Saulo Lima Sousa

Atletas másters Idosos como modelo bem-sucedido de Envelhecimento Ativo

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 04/ 12/ 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini

UFES

Orientador

Prof. Dr. Edson Castardeli

UFES

 Documento assinado digitalmente
ANNE SULLIVAN LOPES DA SILVA REIS
Data: 04/12/2023 23:28:21-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Ms. Anne Sullivan Lopes da Silva

Reis

UFES

 Documento assinado digitalmente
LUCAS LIMA GALVAO
Data: 05/12/2023 09:20:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Ms. Lucas Lima Galvão

UFES



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
RODRIGO LUIZ VANCINI - SIAPE 1017677
Departamento de Desportos - DD/CEFD
Em 04/12/2023 às 20:22

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/849269?tipoArquivo=O>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
EDSON CASTARDELI - SIAPE 1719478
Departamento de Desportos - DD/CEFD
Em 04/12/2023 às 21:20

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/849293?tipoArquivo=O>