



## Esporte para pessoas idosas em Macapá, Brasil: um estudo de caso

Sport for the elderly in Macapá, Brazil: a case study

**Alisson Vieira Costa**

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Brasil

**Marcela Fabiani Silva Dias**

Grupo de Ensino Madre Tereza (GMT), Brasil

### RESUMO

Este trabalho apresenta informações sobre a metodologia para o trabalho esportivo com pessoas idosas. Objetivou analisar o uso da metodologia no ensino do esporte adaptado para pessoas idosas na cidade de Macapá. O estudo se caracterizou por ser de abordagem qualitativa, com característica exploratória e do tipo estudo de caso. Foram selecionadas 50 pessoas de ambos os sexos com idade a partir de 60 anos para a composição da amostra. A pesquisa foi realizada no Projeto de Extensão Universidade da Maturidade (UMAP). A coleta dos dados se deu pela observação das aulas e com entrevista ao coordenador do projeto, além de aplicação de questionário com os participantes. Os resultados apontaram que para pessoas idosas, as aulas são satisfatórias por conta da metodologia de ensino adotada pelo professor. Já para o coordenador o trabalho com este público veio a existir devido à necessidade em se trabalhar com os mesmos e por conta da modalidade escolhida oferecer poucos riscos de lesões quando adaptada. Outro ponto forte da pesquisa foi à percepção da ludicidade presente nas aulas, já que eles não praticam esporte com finalidade de se tornarem atletas, mas pela vivência corporal. Conclui-se, portanto, que para alcançar os objetivos do ensino do esporte com pessoas idosas, deve-se priorizar o planejamento, facilitando o processo de aprendizagem, de modo à proporcionar o máximo de benefícios e ao mesmo tempo prevenir os riscos de lesões com este público.

**Palavras-chave:** esporte adaptado, ensino, metodologia.

### ABSTRACT

This work presents information on the methodology for sports work with elderly people. It aimed to analyze the use of the methodology in teaching adapted sport for elderly people in the city of Macapá. The study was characterized by a qualitative approach, with an exploratory character and a case study type. 50 people of both sexes aged 60 and over were selected to form the sample. The research was carried out at the Maturity University Extension Project (UMAP). Data collection took place through observation of classes and an interview with the project coordinator, in addition to applying a questionnaire to the participants. The results showed that for elderly people, classes are satisfactory due to the teaching methodology adopted by the teacher. For the coordinator, working with this audience came about due to the need to work with them and because the chosen modality offers little risk of injury when adapted. Another strong point of the research was the perception of playfulness present in classes, as they do not practice sports with the aim of becoming athletes, but for the bodily experience. It is concluded, therefore, that to achieve the objectives of teaching sports to elderly people, planning must be prioritized, facilitating the learning process, in order to provide maximum benefits and at the same time prevent the risks of injuries with this audience.

**Keywords:** adapted sport, teaching, methodology.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um dos principais desafios da sociedade contemporânea neste início de milênio (Freire, 2003). Daí a importância de saudar todas as iniciativas que possam ajudar na conscientização e, especialmente, que favoreçam as ações visando o acompanhamento e desenvolvimento de integração social das pessoas idosas.

Neste aspecto, conforme Costa *et al* (2022) no Brasil, especificamente nas universidades públicas, por meio de atividades de extensão, essas universidades têm desempenhado papel importante na oferta de programas de atividade física para pessoas idosas. Essa oferta apresenta características distintas de acordo com cada região e isso é importante porque as instituições têm um papel social fundamental na vida das pessoas que frequentam os programas de extensão existentes, tem relação também com os recursos arquitetônicos e estruturais (físicos) de cada local, além da peculiaridade das regiões brasileiras.

Deste modo, a Lei n.º 14.424, de 22 de julho de 2022 no seu artigo 1º diz: "É instituído o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos" (Brasil, 2022).

Assim, neste estudo será considerada pessoa idosa todas aquelas pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade com base no Estatuto da Pessoa Idosa.

Envelhecer é um processo natural, gradativo e contínuo, que começa no nascimento e se prolonga por todas as fases (Faria Junior, 2004; Costa, 2007).

Apesar de não haver um movimento específico que defina uma pessoa como idosa, a idade 65 anos tem sido tradicionalmente associada a essa fase da vida por sinalizar o momento em que, nas sociedades industrializadas, as pessoas geralmente deixam a força de trabalho.

No Brasil, de acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa (2022), é considerada pessoa idosa, indivíduos a partir dos 60 anos. Em contraposição ao conceito de envelhecimento normal, o conjunto de doenças e limitações que afetam muitas pessoas idosas tem se discutido cada vez mais o conceito de envelhecimento saudável, que se refere ao processo de envelhecimento que não vem acompanhado de incapacidades ou doenças debilitantes (Fonseca, 2001).

Pessoas que envelhecem de forma saudável podem manter uma vida ativa e saudável. Além disso, não sofrerão dos aspectos indesejados do envelhecimento, como a perda brusca dos elementos da aptidão física.

Paschoal (1996) ressalta que indivíduos que envelhecem mantendo-se autônomos, independentes e ativos, mantêm sua capacidade de gerenciar suas próprias vidas e realizarem tudo que lhes aparecer, sem necessitar da ajuda de terceiros e as dificuldades da última fase da vida serão minimizadas para eles, suas famílias e a sociedade (Paschoal, 1996).

Já que a metodologia é algo necessário para um trabalho consciente, como as práticas corporais com a pessoa idosa têm considerado este elemento? Como tem sido feito o planejamento de aulas com o foco esportivo para pessoas idosas?

Deste modo, quer se entender até que pontos os profissionais que trabalham com este público, tem tido uma preocupação com os aspectos metodológicos e de sistematização das práticas corporais com essas pessoas uma vez que, os locais que trabalham com a pessoa idosa em Macapá têm levado em consideração apenas as práticas de alongamento na sua maioria

A prática regular de atividades físicas está intimamente relacionada com a capacidade funcional e a manutenção dos mais básicos componentes da saúde das pessoas idosas (Di Pedro, 1999).

Esse trabalho apresenta como o professor de Educação Física desenvolve o trabalho esportivo de caráter adaptado para pessoas idosas, onde, tem tido uma preocupação com os aspectos metodológicos e de sistematização das práticas corporais com esse público.

Assim sendo, objetivou-se analisar o uso da metodologia no ensino do esporte adaptado para pessoas idosas na cidade de Macapá, Brasil.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa se caracterizou como um estudo de natureza qualitativa, e quantos aos objetivos, exploratória, do tipo estudo de caso (Andrade, 2014; Marconi & Lakatos, 2017) em que se buscou entender o uso das metodologias para o esporte adaptado com pessoas idosas em um Projeto de Extensão da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP).

Para a amostra, foram selecionadas 50 pessoas de ambos os sexos com idade a partir dos 60 anos e que praticavam esporte adaptado no Projeto Universidade de Maturidade (UMAP) e que se disponibilizaram a participar da pesquisa de modo voluntário. Além disso, foi realizada uma entrevista com o coordenador do projeto.

A pesquisa foi realizada no projeto de extensão Universidade da Maturidade desenvolvido nas dependências da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP) que esta localizada na zona sul da cidade de Macapá.

Os participantes do projeto são pessoas idosas com idade a partir de 60 anos, totalizando aproximadamente 100 integrantes, destes 90 são mulheres e 10 homens, havendo aqueles que possuem vivências anteriores no esporte e aqueles que só começaram a ter contado com as modalidades esportivas quando passaram a fazer parte do projeto.

Como critério de inclusão para seleção dos indivíduos para participação na pesquisa se restringiu às pessoas com 60 anos em diante, de acordo com o que pressupõe o Estatuto da Pessoa Idosa de 2022 (Brasil, 2022).

A primeira fase consistiu de observação das atividades desenvolvidas. O segundo momento foi à coleta de dados nos intervalos dos treinos com aplicação de questionários as pessoas idosas. A terceira etapa foi à entrevista com o coordenador do projeto.

A coleta de dados foi feita através de observação direta, entrevista com o coordenador do projeto e aplicação de questionário com 5 questões abertas aos participantes das modalidades esportivas.

Foi entregue a cada participante da pesquisa um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para preservação da identidade dos participantes, assim como o direito de saírem do estudo quando lhes fosse desejável.

Na realização dos questionários foi assegurada a confidencialidade e a privacidade dos indivíduos pesquisados, garantindo a proteção da sua imagem, a sua não estigmatização e a não utilização das informações em prejuízo dos indivíduos e/ou das comunidades, inclusive em termos de auto-estima, de prestígio econômico e/ou financeiro.

O projeto de pesquisa foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade de Brasília para atender as determinações contidas na Resolução 510 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde – CNS e foi aprovado pelo parecer 3.148.984.

A referida pesquisa foi iniciada após a obtenção do parecer consubstanciado do CEP/UNB e, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), pelo coordenador do projeto e as pessoas idosas selecionadas de acordo com a Resolução nº 510/16, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), em vigor em todo território nacional (Brasil, 2016).

Este termo garantiu que as informações fossem confidenciais, somente utilizadas na divulgação desta pesquisa e, teve como objetivo, esclarecer e proteger o sujeito da pesquisa, assegurando o seu bem-estar.

A pesquisa não ofereceu riscos aos sujeitos, visto que, se constituiu apenas na aplicação do questionário com perguntas abertas e da observação direta das aulas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Da entrevista com o coordenador do projeto**

De acordo com os dados levantados, foi possível perceber que a partir da entrevista estruturada realizada com o coordenador do projeto, o trabalho esportivo com pessoas idosas, não existia na cidade Macapá, por conta disso, o coordenador relatou quando questionado sobre a ideia de implantação do mesmo, que inicialmente se deu por conta de questões pessoais, por se identificar com o público.

Depois disso, relatou que a implantação do projeto aconteceu por uma necessidade de trabalhar com este público, além do aspecto principal que foi segundo ele, por não ter na cidade trabalhos desenvolvidos nesta área com a pessoa idosa.

A partir do que foi verificado na entrevista com o coordenador do projeto, percebe-se uma necessidade na cidade de Macapá, de um desenvolvimento e aprimoramento por parte dos professores de Educação Física para um trabalho mais específico com este público no que se refere às práticas esportivas.

Deste modo, Barbosa (2000) diz que os esportes gerontológicos, em nossa concepção, devem ser homogêneos e conhecidos pelos treinadores, praticantes e arbitragem, obedecendo a pontos de identidade desta fase de evolução, nem facilitando tanto, mas tornando honrado o geronto atleta.

Para autora o esporte gerontológico é um tipo de atividade que vem evoluindo com o passar do tempo, assim como as pessoas que estão envolvidas nesta atividade, principalmente com pessoas idosas.

Há a necessidade do conhecimento do esporte para que possa ser trabalhado ou ensinado com seriedade e respeito, seja com alunos, professores, e demais pessoas que tenham contato com o esporte.

Segundo a pesquisa realizada, a modalidade esportiva escolhida para ser trabalhado foi o voleibol, isso se deu pela inexistência de contato físico por parte dos atletas, entretanto segundo o coordenador essa é a modalidade mais difícil de ser ensinada, por conta de alguns movimentos complexos que são característicos do esporte.

Assim "é importante destacar como o vôlei é benéfico à pessoa idosa, pois trabalha com capacidades físicas fundamentais para um envelhecimento saudável, como a força, agilidade, equilíbrio e coordenação" (Mazo, 2009, p. 287).

Apesar de não existir o contato físico, o vôlei é uma modalidade esportiva que trará benefícios as pessoas idosas, entretanto, ele deve ser ensinado de forma simples e à medida que as pessoas idosas forem se habituando à prática, vai se exigindo um pouco mais de complexidade.

O trabalho inicia-se com os fundamentos e a partir do momento que a maioria estiver adaptada com o esporte, pode-se acrescentar, por exemplo: algumas regras, táticas de jogo, além das movimentações em quadra, trabalhando força,

agilidade, equilíbrio e coordenação.

Na sequência da entrevista, o coordenador relatou que o trabalho com pessoas idosas tem como objetivo oferecer espaço da vivência do esporte.

Desta forma, este objetivo será o marco zero para que esse ou demais esportes como futsal, handebol, basquetebol, possam ser trabalhado com este público. De acordo com Cruz (2008) o objetivo de mostrar ao profissional que trabalha com atividade física para pessoas idosas, propostas de atividades que poderão ser realizadas com os mesmos.

Isso acontece para facilitar, as atividades que estão divididas de acordo com objetivos. No entanto, observam-se algumas finalidades, como levar a pessoa idosa a interagir com pessoas, amenizando o isolamento social, mantendo ou melhorando a aptidão física que o auxiliará na capacidade funcional.

Quanto ao planejamento das aulas, segundo o coordenador do projeto, ele é realizado com auxílio de dois estagiários, no qual se trabalha os fundamentos básicos como passe recepção e os de maior dificuldade que os idosos encontram durante as aulas, como exemplo: o fundamento saque, sendo este o principal fundamento, como foi relatado pelo coordenador.

Este fundamento se torna mais complexo devido à pessoa idosa ter que utilizar certo nível de força para fazer com que a bola atravesse até a outra extremidade da quadra adversária, isso exigirá uma capacidade funcional ideal por parte deles para que a jogada seja concluída.

Deste modo:

O planejamento deve expressar os objetivos do programa de exercícios e antever os meios para alcançar os propósitos, racionalizando a utilização dos recursos e otimizando a tarefa principal da educação que é o processo ensino-aprendizagem (Sanfons & Pereira, 2007, p.14).

Uma aula para ter seu objetivo alcançado, deve-se conhecer os alunos que irão participar quais as atividades que estarão compatíveis a cada pessoa, onde o professor poderá usar recursos para chegar aos seus propósitos.

Para o coordenador do projeto o número de vagas disponíveis para prática do esporte é de 50 alunos. Na entrevista foi perguntado ao coordenador se é utilizado algum tipo de estratégia metodológica para realização das aulas, de acordo com o mesmo, a resposta foi sim, e citou que existe um trabalho individualizado, ou seja, o estagiário trabalha os fundamentos com os iniciantes de forma separada, para que o mesmo venha se adaptar com o esporte se juntando aos demais.

O professor deve demonstrar atenção e receptividade permanente às propostas e observações dos alunos utilizando essas informações em seu planejamento tanto para selecionar atividades, quanto para determinar a forma de executá-las (Safons & Pereira, 2007, p.87).

Para que a aula seja compreendida pelos alunos, o professor deve usar estratégias metodológicas simples, sendo uma dela a escolha das atividades e demonstração das mesmas, se tornando mais fácil, devido os alunos observarem a forma como são realizados os movimentos, ou seja, como será realizado o fundamento de toque, por exemplo, ou recepção, dentre outros.

Na entrevista foi perguntado ao coordenador se existia algum tipo de avaliação das aulas realizada pelo professor do projeto ou pelo próprio coordenador, ele relatou que diariamente não, somente no final do semestre, entretanto, ao final de cada aula, coordenador e professor se reúnem para conversar sobre o trabalho dos fundamentos que são realizados nas aulas, como: o toque, recepção, e o mais complexo de acordo com ele, que é o saque.

De acordo com Pont Geis (2003) o professor deve sempre dedicar um tempo da aula para a informação, à correção, ao comentário. Segundo a citação do autor, esta de acordo com que foi relatado pelo coordenador, onde, coordenador e professor sentam-se para conversar sobre as aulas realizadas.

Se tratando das avaliações para os alunos, foi perguntado na entrevista, se existe algum tipo de avaliação feita com eles para constatar se houve aprendizado dos fundamentos. De acordo com o coordenador em toda aula há observação e conversa no final, dando exemplos de pessoas que fazem os fundamentos corretos durante as aulas.

Um aspecto a ser avaliado em relação ao nível físico será o de identificar se trata de um grupo de "princípios" ou de "iniciados". Entende-se por princípios aquele grupo de pessoas que realizam a atividade física pela primeira vez, para os quais deve-se preparar um programa básico e geral; por iniciados, os grupos que já vêm fazendo atividade física em anos anteriores, devendo o programa apresentar continuidade a partir do nível alcançado no curso anterior (Pont Geis, 2003, p.67).

Parte do professor em observar como esta o desenvolvimento dos alunos nas aulas, se estão melhorando a cada aula, se há uma evolução com as atividades.

Além disso, se a turma não estiver apresentando melhoras, o professor deve atentar-se e trabalhar em cima da dificuldade dos alunos, trazendo para realidade no caso do fundamento saque exemplos e práticas que facilitem sua execução.

### **Da aplicação dos questionários com os participantes**

Após a aplicação dos questionários com as pessoas idosas praticantes de voleibol foi possível perceber que na primeira questão foi perguntada qual a opinião dos alunos em relação às aulas do professor, segundo as resposta dos mesmos, 40% deles afirmaram que a aula era ótima.

Entretanto, houve alguns alunos que relataram sobre as aulas serem tudo de bom, já outros 33% acharam as aulas muito boas, 6% relataram que a aula é boa e que são fáceis de entender e outros 13 % gostam das aulas, e segundo uma das alunas relata que depende muito da aula, uma vez que se estiver motivada gosta de participar, gosta de uma aula bem dada.

Para Mazo (2009) apud Cruz (2008, p.27):

Especialmente para idosos, a prática de atividade física bem orientada e realizada regularmente, pode ocasionar a vários benefícios, tais como: maior longevidade, redução das taxas de mortalidade, diminuição de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica, prevenção do declínio cognitivo, diminuição da frequência de quedas de fraturas, manutenção da independência e autonomia, além de inúmeros benefícios psicológicos, como a melhora da auto-estima, da auto-imagem, do contato social e do prazer pela vida.

Segundo a citação da autora, uma aula bem ministrada pode trazer às pessoas idosas, benefícios como cita anteriormente, só o fato dos mesmos deixarem o sedentarismo de lado, é um ponto positivo para melhora da sua saúde. Entretanto, o professor deve estar atento no tipo de atividades que será trabalhada com os alunos, para que eles sintam prazer e satisfação ao realizarem as atividades.

Como foi relatado pelos alunos que participam do projeto em que a maioria confirmou que as aulas do professor são ótimas.

Continuando com o questionário foi perguntado aos alunos se a forma com que o professor explica as atividades fica entendida, segundo a resposta dos mesmos, 93% dos alunos responderam que sim, que aula fica entendida, pois, de acordo com o comentário de uma aluna, relatando que:

*“Há o interesse em aprender, nós da melhor idade, temos que ser diferenciados, pois mostramos que podemos e devemos viver bem praticando esportes”* (comentário de uma aluna).

E 7% dos alunos relataram que entendem as explicações mais ou menos.

Para Cruz *et al* (2015) o professor deve procurar conhecer o grupo com que se trabalham suas motivações, estilos de vida, quais as suas aspirações mediante a prática de atividade física.

Para trabalhar com pessoas idosas, o professor deve identificar, quais atividades poderão ser propostas, isso pode ser mensurado através de conversas que podem ser respondido por eles de forma espontânea (Cardoso, Cavol & Vieira, 2007). As aulas com pessoas idosas requerem uma posição diferente de abordagem, método de ensino e motivação, além de cuidados especiais na prática do esporte.

A pergunta seguinte foi sobre o tempo que os participantes participavam do projeto, de acordo com que foi respondido pelos alunos 80% deles realizam as atividades do voleibol há 2 anos, 7% dos alunos participavam a 1 ano, outro 7% há 1 mês e os 6% restante participavam há 4 meses.

A partir do que os participantes responderam na quarta questão, na qual, se pergunta se eles têm alguma dificuldade em realizar as atividades propostas pelo professor, segundo os dados levantados, 67% afirmaram não ter dificuldade nem uma em realizar as atividades, já que segundo uma aluna do projeto, desde 2001 pratica esportes e faz vários tipos de exercício, acrescentando que na melhor idade podem fazer de tudo só depende de cada um.

Já 13% dos alunos admitiram que às vezes têm dificuldade em realizar as atividades, outros 6% disseram ter dificuldade somente no jogo, outros 7% se queixaram da dificuldade ser a idade.

O professor de Educação Física, ao propor o jogo como atividade lúdica e/ou esportiva aos idosos, deve levar em consideração os valores que orientam as práticas esportivas, os interesses e necessidades do grupo, bem como ter bem clara sua proposta filosófica e metodológica nesse trabalho (Mazo *et al.*, 2009, p.297).

Com base no que autora defende o trabalho com pessoas idosas deve ser feito respeitando seus limites, trabalhando com atividade do simples para o mais complexo, para que o mesmo se adapte com o esporte, e com o passar do tempo esses alunos estejam mais envolvidos com o esporte.

Continuando com os questionários, a quinta e última questão, foi perguntado como eram realizadas as aulas no projeto, sendo que houve várias repostas, onde, 47% dos alunos responderam que fazem alongamento antes de começar a fazer as atividades, outro 13% fazem caminhada em volta da quadra para aquecerem e os outros 6% relataram que trabalha os fundamentos, aprendem mais e melhoram o preparo físico.

Entretanto, foi citado por eles que as aulas do professor são boas e aceitáveis para a idade deles, outros alunos relataram que o professor explica bem a aula e tem paciência, carinho e respeito.

Deste modo: "Na aula, tem-se a prática de uma parte dos conteúdos do programa. É o espaço de tempo em que se realiza uma série de situações e de exercícios planejados e escolhidos a partir de alguns objetivos" (Pont Geis, 2003, p.80).

Segundo o autor, para o desenvolvimento da aula, o professor deve seguir um planejamento para ter seu objetivo alcançado, dessa forma pode-se dizer que as aulas de atividade física ou mesmo no esporte constituem-se de três partes, sendo elas, parte inicial que vem a ser: aquecimentos com alongamentos, a parte principal com atividades que vivencie o esporte como fundamentos, e parte final conhecido como volta à calma.

De acordo com os dados levantados pode-se perceber que ainda é escasso o trabalho do esporte com pessoas idosas em Macapá, isso se dá pelo fato de existir um ou dois projetos que trabalham com em esse público na cidade.

Pôde ser observado que o esporte trabalhado no projeto segue um planejamento das aulas que é elaborado pelo professor e dois estagiários, em que se deve ter o cuidado na seleção das atividades para os alunos não sofrerem nem um dano no decorrer das aulas.

Quanto às pessoas idosas, ao praticar o esporte, sentem-se bem pelo fato de poder ter a oportunidade em vivenciar os fundamentos e o próprio jogo de voleibol.

## **CONCLUSÃO**

Quando se pensa em esporte para jovens, a idéia que vem a mente é a de alto rendimento, já no caso das pessoas idosas é diferente. O esporte deve ser trabalhado de forma lúdica, já que a pessoa idosa não pratica esporte com finalidade de se tornar atleta, mas para ter a vivência corporal de determinada modalidade e melhorar sua saúde e suas relações sociais.

Entretanto, parte da observação do professor, analisar no decorrer de suas aulas se as pessoas idosas têm a vivência ou não dos esportes ou se encontram alguma dificuldade na realização das atividades propostas, para que a realização de seu trabalho seja feito de forma cautelosa, e que não venha ocasionar lesões nos mesmos.

Além disso, quando se tratade trabalho com pessoas idosas, o professor deve seguir orientações para que ele atinja seu objetivo nas aulas, como: explicar as atividades do mais simples para o complexo, explicar as atividades de forma clara, e se possível demonstrar para melhor entendimento dos alunos.

Outro ponto fundamental encontrado neste estudo foi o fato de que o professor para alcançar seus objetivos, deve priorizar o planejamento, que irá servir para orientá-lo no decorrer da aula e no processo de aprendizagem da pessoa idosa, assim poderá proporcionar o máximo de benefício e ao mesmo tempo prevenir os riscos de lesões com este público.

Sendo assim, o relacionamento entre professor e aluno deve esta bem sincronizada, em que as atividades proposta como os fundamentos do voleibol devem ser realizadas de forma que atendam às necessidades e às condições dos alunos, mediante a um programa de atividades esportivas focadas neste público.

Pôde ser notado nesse estudo que além do professor trabalhar o voleibol, ele faz uso de algumas estratégias para diversificação das aulas, como: atividades extras, treinamento, passeios, atividades culturais, participação em eventos, ginástica localizada, e ainda realizam atividades de outros esportes, isso irá fazer com que as pessoas idosas sintam-se motivadas para participarem as aulas.

Outro ponto encontrado foi em relação à dificuldade da realização dos fundamentos do esporte, em que segundo a maioria dos participantes relatou não ter nem um problema com a realização dos fundamentos, isso se dá, pela forma como o professor trabalha em suas aulas oferecendo a eles oportunidade de vivenciar o esporte, sendo que, houve alguns alunos que mostraram ter dificuldade somente no momento do jogo.

Notou-se que durante as aulas as pessoas idosas sentiram-se bem à vontade com a realização das aulas, por admitirem gostar das atividades propostas pelo professor, se identificando mais ainda com o esporte, isso se deu pelo fato

do professor utilizar métodos que os envolvia nas aulas, como as atividades recreativas de interação social.

Deste modo, deve-se dizer que o esporte com pessoas idosas na cidade de Macapá precisa ainda de um maior corpo de profissionais, tendo em vista que os trabalhos desenvolvidos com este público na cidade ainda são poucos.

Com isso, será possível num futuro bem próximo se realizar estudos e discussões para que essa área possa ser organizada de modo mais segura pelos professores que pretendem enveredar por este campo de trabalho.

Espera-se que esta pesquisa venha somar aos estudos referentes à metodologia adotada no esporte para pessoas idosas, e que contribua com conhecimentos sobre os métodos que o professor pode trabalhar o esporte com essas pessoas.

## REFERÊNCIAS

- Andrade, M. M. (2014). Introdução à metodologia do trabalho científico. 10. ed. São Paulo: Atlas.
- Barbosa, R. M. S. P. (2000). Educação Física Gerontológica: saúde e qualidade de vida na terceira idade. Rio de Janeiro: Sprint.
- Brasil. (2016). Resolução Nº 510, de 07 de abril de 2016. Brasília, DR: Senado Federal.
- Brasil. (2022). Estatuto da Pessoa Idosa: lei federal nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Brasília, DF: Senado Federal.
- Cardoso, A. S., Cavol, A. L. & Vieira, C. J. (2007). Envelhecimento e atividade física: influências na memória do idoso. *Revista Digital*. Buenos Aires, 12(113): 1-5.
- Costa, A. V. (2007). A atenção e velocidade perceptiva na mulher idosa: um estudo com praticantes e não praticantes de actividade desportiva. Porto. Dissertação de mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- 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, 2022.
- Cruz, F. (2008). Atividade física para idosos: apontamentos teóricos e propostas de atividade. Sorocaba, SP: Minelli.
- Cruz, D. T.; Cruz, F. M.; Ribeiro, A. L.; Veiga, C. L. & Leite, I. C. G. (2015). Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. *Cad Saúde Coletiva*. 23(4), 386-93.
- Di Pietro, L. (1999). The epidemiology of physical activity and physical function in older people. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 28 (5), 596-600.
- Faria Junior, A. (2004). (Org.). Idosos em movimento: atividade física, educação, trabalho e previdência social. Niterói, RJ: IEF.
- Fonseca, V. (2001). Cognição e aprendizagem: abordagem neuropsicológica e psicopedagógica. Lisboa: Âncora.
- Freire, S. A. et al. (2003). E por falar em boa velhice. 2. ed. São Paulo: Papyrus.
- Geis, P. P. (2003). Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Marconi, M. A. & Lakatos, E. M. (2017). Fundamentos de metodologia científica. 8ª Ed. São Paulo: Atlas.
- Mazo, G. Z.; Lopes, M. A. & Beneditti, T. B. (2009). Atividade física e o idoso: concepções gerontológicas. 3. ed. Porto Alegre: Sulina.
- Okuma, S. S. (2004). O idoso e a atividade física. 3. ed. Campinas, SP: Papyrus.
- Oliveira, I. L. (2012). Voleibol adaptado para melhor idade. <http://melhoridade.esporteblog.com.br/21750/O-QUE-E>.
- Paschoal, S. M. P. (1996). Epidemiologia do envelhecimento. In: M. Papaléo Netto (ed.), *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*, pp. 26-43. São Paulo: Atheneu.
- Pont Geis, P. (2003). Atividade física e saúde na terceira idade. 5. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Safons, M. P. & Pereira, M. M. (2007). *Princípios Metodológicos da atividade física para idosos*. Brasília: CREF/DF- FEF/UNB/GEPAFI.