



APROXIMAÇÕES ENTRE ESPORTE E SAÚDE NA IDADE ADULTA

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto (EACH – USP)

RESUMO

O presente trabalho de revisão bibliográfica, propõe-se a apresentar as aproximações possíveis entre Esporte e saúde na idade adulta, no sentido de compreender qual esfera deste amplo fenômeno, se presta à promoção da saúde. Compreende-se que, para uma apropriação adequada das práticas esportivas para o público adulto e visando à promoção da saúde, é necessário que se entenda as diversas faces do fenômeno Esporte, bem como reconhecer que ele não se encerra em sua esfera competitiva. Para além, quando adotado sob a ótica do lazer e da participação, torna-se uma prática para a vida e que pode vir a influenciar de forma positiva a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: esporte; adultos; saúde.

INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo, a preocupação com a promoção da saúde e o desenvolvimento de atitudes no sentido de garantir uma boa qualidade de vida para todos os indivíduos é uma realidade. Desde a década de 1980, com a publicação da Carta de Ottawa na Primeira Conferência Internacional de Promoção à Saúde (WHO,1986), diversos países vem desenvolvendo ações em diferentes níveis (pessoal, social, político e institucional) visando ao estabelecimento da promoção da saúde (WHO, 2011).

No bojo de iniciativas possíveis para o desenvolvimento da promoção da saúde, encontra-se sem dúvida a oferta de atividades físicas. Por sua vez, dentro das diferentes opções possíveis nesse grupo, encontram-se as atividades esportivas.

O objetivo do presente trabalho é apresentar aproximações possíveis entre esporte e saúde na idade adulta, no sentido de compreender qual esfera, deste fenômeno tão amplo, se presta à área da promoção da saúde.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica de autores da área, especificamente sobre os diferentes usos do termo esporte e a prática esportiva para.

O TERMO ESPORTE E SUA PLURARIDADE

O Esporte é um fenômeno social e cultural que abrange de modo bastante significativo o mundo contemporâneo. Barbanti (2006) define Esporte como tipos específicos de atividades que envolvem o desempenho de habilidades motoras e o esforço físico, além de serem institucionalizadas e possuírem um caráter competitivo. De acordo com o autor, o Esporte possui

alguns fatores que o definem como: a existência de competição formal organizada, a institucionalização das entidades envolvidas, a supervisão das situações de competição por órgãos oficiais e a igualdade de regras e condições nas situações competitivas.

Desse modo, o autor reforça que nem toda atividade física que envolva habilidades motoras e esforços físicos pode ser denominada esporte. Tal perspectiva vai de encontro com a definição apresentada pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2011), no sentido de estabelecer uma diferenciação entre atividade física e esporte. No entanto, a definição apresentada pela última referência impõe menos fatores balizadores para que uma atividade seja considerada esporte. Desse modo, considera-se esporte toda forma de atividade física que, por meio de uma prática organizada ou casual, objetiva expressar ou incrementar as qualidades motoras e o bem-estar mental, estabelecer relações sociais ou obter resultados em competições em diferentes níveis.

No sentido de ampliar a compreensão do termo Esporte, Tubino (2010) propõe uma classificação do termo Esporte segmentada, explicitando a abrangência do fenômeno e suas possibilidades de aplicação e de alcance. Tal classificação, reconhece o Esporte como:

- Educação: que existe no contexto escolar ou fora dele. É norteado pelos princípios da inclusão, da participação, da cooperação, da co-educação e da co-responsabilidade.
- Lazer/Participação: praticado de uma forma mais descompromissada, não possuindo amarras rígidas com as regras oficiais das modalidades esportivas, uma vez que as mesmas são criadas ou adaptadas a partir da realidade dos envolvidos. Existe sob os princípios da participação, do lazer e da inclusão.
- Desempenho: busca a maximização do resultado e a performance mais elevada para um dado contexto. Possui caráter competitivo e institucionalizado e é regido pelos princípios da superação e do rendimento.

Considerando o exposto, podemos observar a variedade de olhares possíveis sobre este fenômeno. Uma vez que o Esporte é uma possibilidade entre a gama de ações desempenhadas visando à promoção da saúde, é importante compreender qual das dimensões apresentadas se adequa à esta proposta.

O ESPORTE NA IDADE ADULTA

A literatura apresenta uma gama bastante variada de modelos para o desenvolvimento esportivo ao longo da infância e adolescência. Porém, quando focamos o público adulto, a maioria de estudos e pesquisas se reporta àqueles envolvidos com o esporte de rendimento ou esporte-desempenho, uma vez que, na maior parte das modalidades esportivas, tal nível de desempenho é alcançado na idade adulta (BARBANTI, 2005; BALIY, 2001; GRECO; BENDA, 1998; CÔTÉ, BAKER, J.; ABERNETHY, 2007).

Apesar de ser a esfera esportiva que mais tem visibilidade, é importante lembrarmos que apenas uma exígua minoria irá alcançar o alto nível. E a questão que se apresenta é: para onde

vão as pessoas que participaram de processos de formação esportiva quando alcançam a idade adulta? A que tipo de atividades físicas se dedicam? O Esporte é uma real possibilidade de prática fora da esfera competitiva ou do rendimento?

Ao redor do mundo, diversos países vem adotando iniciativas que visam à promoção do Esporte em diferentes níveis, não somente e exclusivamente voltado para o rendimento. Assim, pessoas que não possuem as características para o envolvimento com o esporte de rendimento ou simplesmente não tem esse desejo, continuam desfrutando da prática esportiva, mas em sua esfera voltada ao lazer e à participação. Como exemplo, citamos o modelo do Canadian Sport for Life. Nesse programa, os estágios são divididos por faixas etárias, com a preocupação de englobar todos os indivíduos, de crianças a idosos. Cada um dos estágios possui os objetivos bem delineados e é possível sempre fazer uma transição entre qualquer um deles para aquele considerado o último, denominado Esporte para a vida ativa. As etapas deste programa são as seguintes: início ativo, movimentos fundamentais, aprendendo a treinar, treinando para treinar, treinando para competir, treinando para vencer e vida ativa (LTAD, 2010).

Assim, buscando sempre manter a sociedade em atividade, desenvolvendo suas aptidões físicas, é possível considerar que o referido programa, e outros existentes na literatura, promovam a saúde através da prática esportiva.

De acordo com Luz (2008), quando consideramos o Esporte enquanto prática promotora da saúde, especialmente quando aplicada ao público adulto e idoso, é necessário existir uma mudança da consciência do profissional que atuará no programa. O Esporte no contexto da saúde, não irá treinar, adestrar ou habilitar o corpo do praticante para o desempenho. Pelo contrário, ele terá como função permitir que os sujeitos se coloquem em contato com o seu próprio corpo, muitas vezes nunca antes sentido, ouvido ou vivido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No mundo contemporâneo, a preocupação com a promoção da saúde e o desenvolvimento de atitudes no sentido de garantir uma boa qualidade de vida para todos os indivíduos é uma realidade. Sem dúvida a prática de atividades físicas e esportivas constitui uma relevante ferramenta neste cenário. No entanto, para uma apropriação adequada das práticas esportivas para o público adulto e visando à promoção da saúde, é necessário que se compreenda as diversas faces do fenômeno Esporte e assumir que ele não se encerra em sua esfera competitiva. Para além, quando adotado sob a ótica do lazer e da participação, torna-se uma prática para a vida e que pode vir a influenciar de forma positiva a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos.

APPROACHES BETWEEN SPORT AND HEALTH IN ADULTHOOD

ABSTRACT

The purpose of this literature review, it is to present possible links between sport and health in adulthood, in order to understand in which sphere this phenomenon could be useful to health promotion. It is understood that for an adequate appropriation of sports activities for adult audiences and for the health promotion, it is necessary to understand the various faces of the sport phenomenon and assume that it does not end in its competitive sphere. In addition, when adopted from the perspective of leisure and participation, it becomes a practice for life, what may positively influence the health and quality of life of individuals.

Key words: sport; adulthood; health.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Formação de esportistas**. São Paulo: Manole, 2005.

_____. O que é Esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 11, n. 01, p. 55 – 58, 2006.

BALYI, I. **Sport system building and long term athlete development in British Columbia**. Canada: Sports Med, 2001.

BOMPA, T. **Teoria e Metodologia do Treinamento**. São Paulo:Phorte, 2002.

CÔTÉ, J., BAKER, J., ABERNETHY, B. Practice and play in the development of sport expertise. In.: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. (Eds.). **Handbook of Sport Psychology**, New York: John Wiley & Sons, 2007.

GRECO, P. J. BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal**. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT. **Canadian Sport for Life**. Vancouver, Canadian Sports Centre, 2010.

LUZ, M. T. Educação física e saúde coletiva: papel estratégico da área e possibilidades quanto ao ensino na graduação e integração na rede de serviços públicos de saúde. In.: FRAGA, A. B. ; WACHS, F. **Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007, p. 9 – 16.

TUBINO, M. J. G. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: Eduem, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (1986) **The ottawa charter for health promotion**. Disponível em: < <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> > Acesso em 25 de maio de 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (regional office for Europe) (2011) **Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action**. Disponível em < http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf.> Acesso em 25 de maio de 2015.