



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### A VIVÊNCIA E OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA EM IDOSO COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

Nadiel Cavalcante de Sousa<sup>1</sup>

Sandra Barbosa Costa<sup>2</sup>

Terezinha de Jesus Dantas Soares<sup>4</sup>

Kelson Carlos<sup>5</sup>

Universidade Federal da Paraíba<sup>1, 2, 3, 4</sup> Faculdade Unida da Paraíba<sup>5</sup>

Área Temática: Universidade Aberta à Terceira Idade

[nadielduval@hotmai.com](mailto:nadielduval@hotmai.com)

**Introdução:** No Brasil, os idosos representam 8,5% do total da população. Se conservadas as taxas de crescimento é possível que em 2025, o país contabilize com um quinto de sua população no grupo dos idosos. Diante desse fenômeno, bem como da possibilidade de deficiência física, verifica-se que a proporção de pessoas com deficiência com mais de 60 anos cresceu de 3,7% para 49,64% entre o período de 1991 a 2000. A prática esportiva por pessoas com deficiência existe desde a antiguidade, mas só foi utilizada recentemente no contexto da prevenção e da reabilitação física, social e psíquica. **Objetivo:** Analisar os benefícios da prática esportiva em pessoas idosas com deficiências participantes do Núcleo de Esporte de Alto Rendimento Para Pessoas com Deficiências Físicas – DEF/UFPB. **Metodologia:** Trata-se de um estudo qualitativo, onde participou um idoso de 60 anos, com amputação de membros inferiores, praticante de voleibol sentado e basquete sobre cadeiras de rodas. A amostra foi selecionada através do critério de similaridade. Para a coleta de dados foram utilizados dois métodos: a

entrevista semi-estruturada e a observação que foi feita durante seis meses. A análise dos dados se deu por meio da triangulação metodológica, onde dois pesquisadores cruzaram os dados pra verificar a fidedignidade dos resultados.

**Resultados:** O idoso revelou que antes de participar do núcleo não praticava nenhuma atividade esportiva por medo de sofrer algum preconceito. Declarou a importância do projeto e da pratica das modalidades esportivas pra sua vida social. Revelando que atualmente é uma pessoa mais ativa e independente, destacando sua progressão na agilidade ao manejar a cadeira de rodas na prática do basquete, no deslocamento no vôlei sentado e nas atividades de locomoção do cotidiano, sentindo-se mais disposto e menos cansado. Durante os jogos, o sujeito não se mostrou o mais rápido, visto que, no projeto participam atletas mais jovens e com mais funcionalidade física. Observou-se a sua satisfação e o espírito de esporte na participação dos jogos mantendo uma relação espontânea e familiar com os outros atletas.**Conclusão:** Percebe-se que as atividades esportivas oferecidas pelo núcleo aumentam o nível de aptidão física dos seus praticantes, proporcionando as pessoas idosas com deficiência efeitos positivos para saúde física, mental e social, contribuindo para uma velhice bem-sucedida. É notório o número existente de pessoas idosas com deficiências e preocupante a pouca procura por atividades físicas, isso talvez justifique a pequena quantidade de projetos sociais que enquadrem a classe e/ou receio de sofrer algum tipo de preconceito.

**Palavras chaves:** Idoso; deficiência física; pratica esportiva.