

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA

Simone Medianeira Chaves Alves

**DA VELOCIDADE À CADÊNCIA: UM ESTUDO SOBRE
MÁSTER HANDEBOL**

Santa Maria, RS
2023

Simone Medianeira Chaves Alves

**DA VELOCIDADE À CADÊNCIA: UM ESTUDO SOBRE
MÁSTER HANDEBOL**

Dissertação de Mestrado apresentado ao Curso de Pós-Graduação em Gerontologia com Habilitação em Mestrado, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre em Gerontologia**.

Orientador: Prof. Dr. Gustavo de Oliveira Duarte

Santa Maria, RS
2023

Alves, Simone Medianeira Chaves

Da velocidade à cadência: um estudo sobre Máster Handebol. /
Simone Medianeira Chaves Alves. – 2023.
83 f. : il.

Orientador: Gustavo de Oliveira Duarte

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Santa Maria,
Centro e Educação Física e Desportos, Programa de Pós-Graduação
em Gerontologia, RS, 2023

1. Qualidade de vida 2. Handbol 3. Envelhecimento
I. Duarte, Gustavo de Oliveira II. Título.

Simone Medianeira Chaves Alves

**DA VELOCIDADE À CADÊNCIA: UM ESTUDO SOBRE
MÁSTER HANDEBOL**

Dissertação de Mestrado apresentado ao Curso de Pós-Graduação em Gerontologia com Habilitação em Mestrado, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre em Gerontologia**.

Aprovado em 28 de abril de 2023:

Gustavo de Oliveira Duarte, Dr. (UFSM)
(Presidente/Orientador)

Daniela Lopart Castro, Dra. (UFPEL)

Iberê Caldas Souza Leão, Dr. (UFPE)

Francisco José Pereira Tavares, Dr. (UFPEL)

Santa Maria, RS
2023

Agradecimentos

Um trabalho de mestrado é uma longa viagem que inclui uma trajetória permeada por inúmeros desafios, incertezas, alegrias e alguns percalços pelo caminho, mas reúne contribuições de várias pessoas, indispensáveis para encontrar o melhor rumo em cada momento da caminhada.

Trilhar este caminho só foi possível com o apoio, energia e força de várias pessoas, a quem dedico especialmente este projeto de vida.

Ao meu orientador, Professor Doutor Gustavo de Oliveira Duarte, que sempre acreditou, agradeço as orientações exemplares pautadas pelo elevado nível científico, os quais contribuíram para enriquecer, passo por passo, todas as etapas subjacentes ao trabalho realizado.

Ao Máster Handebol de Alagoas, nas pessoas de seus integrantes, pela acolhida e a disponibilidade de realização da pesquisa.

Aos professores membros da banca, por aceitarem participar da avaliação deste trabalho.

Aos meus irmãos, pelos conselhos, pela elevada competência, total disponibilidade e encorajamento naqueles momentos difíceis da jornada, bem como a leitura crítica e atenta das versões preliminares, contribuindo para o aperfeiçoamento.

A minha mãe, Eva, pelo carinho, amor, dedicação e especial apoio às minhas escolhas.

Aos professores e colegas que integram o Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, que colaboraram para a formação do conhecimento acadêmico durante estes 24 meses.

Por fim, o meu profundo agradecimento a todas as pessoas que contribuíram para a concretização desta dissertação, estimulando-me intelectual e emocionalmente.

RESUMO

DA VELOCIDADE À CADÊNCIA: UM ESTUDO SOBRE MÁSTER HANDEBOL

AUTOR: Simone Medianeira Chaves Alves

ORIENTADOR: Prof. Dr. Gustavo de Oliveira Duarte

Nas mídias sociais, há divulgação de equipes que jogam a modalidade Máster Handebol, com organizações no país, principalmente, na região Nordeste. Como objetivo nesta pesquisa, pretende-se compreender os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol na terceira idade. Para isso, pergunta-se: quais os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol na terceira idade? Como metodologia de pesquisa utilizou-se a abordagem descritiva com enfoque qualitativo, a partir de um estudo de caso. Aplicou-se um questionário com os atletas Másters como coleta de dados e entrevista semiestruturada com atletas e equipe gestora. A pesquisa foi desenvolvida no grupo de Máster Handebol, na cidade de Maceió, estado de Alagoas. Como finalização do estudo, destaca-se a relevância dos aspectos colaborativos ao processo de envelhecimento e à qualidade de vida proporcionada pelo esporte na modalidade do Máster Handebol, tais como os benefícios sociais, psicológicos e o processo de sociabilidade a todos os participantes.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Handebol. Envelhecimento.

ABSTRACT

FROM TO CADENCE: A STUDY ON MASTER HANDBALL

AUTHOR: Simone Medianeira Chaves Alves
ADVISOR: Prof. Dr. Gustavo de Oliveira Duarte

On social media, teams that play the Master Handball modality are publicized, with circuit organizations in the center of the country, mainly in the Northeast region. This research is presented in order to understand the social and psychological benefits of the practice of Master handball in old age. For this, the question is: what are the social and psychological benefits of practicing Master Handball in old age? The research methodology will be used a descriptive approach with a qualitative focus, from a case study, as a data collection instrument, we opted for semi-structured interviews with athletes and management team. The research will be developed in the Master Handebol group, in the city of Maceió, state of Alagoas. At the end of the study, the collaborative aspects of the aging process and the quality of life of sport in the Master Handball modality will be presented, such as the social and psychological benefits and the process of sociability for all participants.

Key word: Quality of life. Handball. Aging.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Identificação do posicionamento 5:1 de modo ofensivo	29
Figura 2 – Posicionamento ofensivo na formação de 3:3.....	29
Figura 3 – Posicionamento defensivo 6:0	32
Figura 4 – Posicionamento defensivo 5:1, cinco jogadores na primeira linha e um jogador avançado (A)	34
Figura 5 – Figura da defesa 4:2, utilizando dois jogadores avançados e quatro na primeira linha de defesa	35
Figura 6 – Posicionamento defensivo 3:3	35
Figura 7 – Posicionamento defensivo 3:2:1	36
Figura 8 – Fotos do I Festival Máster de Handebol em Maceió, AL.....	46
Figura 9 – Fotos dos Jogos do I Festival Máster de Handebol	46
Figura 10 – Evento de Máster Handebol de Alagoas	66

LISTA DE SIGLAS

CBD	Confederação Brasileira de Desportos
CBH	Confederação Brasileira de Handebol
CBHb	Confederação Brasileira de Handebol
COSBALL	Confederação da América do Sul
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IFH	Federação Internacional de Handebol
JEBs	Jogos Estudantis Brasileiros
JUBs	Jogos Universitários Brasileiros
MEC	Ministério de Educação e Cultura
ODESUR	Organização Desportiva Suramericana
OMS	Organização Mundial da Saúde
PROEX-UFAL	Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Alagoas
SESC	Serviço Social do Comércio
SESI	Serviço Social da Indústria
SISAP	Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso
UFAL	Universidade Federal de Alagoas
UFSM	Universidade Federal de Santa Maria
UNIFRA	Centro Universitário Franciscano

SUMÁRIO

Meu caminho, minha formação: jogos dentro e fora de quadra	11
1 INTRODUÇÃO	14
1.1 JUSTIFICATIVA	15
1.2 QUESTÃO DE PESQUISA.....	16
1.3 OBJETIVO GERAL	16
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
2 REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO, VELHICE E TERCEIRA IDADE	17
2.1.1 Processo de envelhecimento	17
2.1.2 Qualidade de Vida	19
2.1.3 Velhice e terceira idade	22
2.2 HANDEBOL E QUALIDADE DE VIDA	24
2.2.1 Handebol no Brasil.....	25
2.2.2 Táticas ofensivas	26
2.2.2.1 Táticas defensivas coletivas	30
2.2.2.2 Sistema 6:0	31
2.2.2.3 Sistema 5:1	33
2.2.2.4 Sistema 4:2	34
2.2.2.5 Sistema 3:3	35
2.2.2.6 Sistema 3:2:1	36
2.2.2.7 Ações Defensivas.....	36
2.2.2.7.1 Troca de marcadores	37
2.2.2.7.2 Flutuação.....	37
2.2.2.7.3 Dissuasão.....	38
2.2.2.7.4 Cobertura	38
2.2.2.7.5 Marcação.....	38
2.2.2.7.6 Triângulo defensivo	39
2.2.2.7.7 Tática individual ofensiva	39
2.2.3 Máster Handebol	40
3 ESTUDO DE CASO: MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS.....	42
3.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	42
3.1.1 Caracterização do método de pesquisa	42
3.1.2 Identificação do caso	43
3.1.3 Procedimento da coleta.....	43
3.1.3.1 Observação direta	43
3.1.3.2 Pesquisa e acervo documental da organização	44
3.1.3.3 Entrevistas	44
3.1.4 Máster Handebol de Alagoas: da ideia à formação.....	45
3.1.5 Máster Handebol de Alagoas: o processo de envelhecimento do atleta.....	49
3.1.6 O Idoso e a prática da atividade física	52
3.1.7 Os benefícios do processo de envelhecimento a partir do Máster Handebol.....	55
3.1.8 O processo de envelhecimento com qualidade de vida	57
3.1.9 Máster Handebol de Alagoas como associação esportiva.....	60

4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	68
	REFERÊNCIAS.....	71
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	77
	APÊNDICE B – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL	79
	APÊNDICE C – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE	80
	APÊNDICE D – ROTEIRO DA ENTREVISTA – ATLETAS.....	81
	APÊNDICE E – ROTEIRO DA ENTREVISTA – TÉCNICOS.....	82
	APÊNDICE F – ROTEIRO DA ENTREVISTA – GESTORES.....	83

Meu caminho, minha formação: jogos dentro e fora de quadra

Apresento de maneira descritiva a constituição da minha trajetória que, de certa forma, oferece subsídios para justificar minha escolha pelo Mestrado em Gerontologia e, em especial, pelo tema de pesquisa proposto.

Cada pessoa, ao longo de sua trajetória, constrói um conjunto de experiências a partir de cada contexto social e cultural de forma singular e coletiva. Esse conjunto é constituído pelo conhecimento e pela capacidade de continuar aprendendo ao longo da vida. Assim, começamos a trajetória com pedagogias diversas: familiar, escolar, acadêmica e social.

A pedagogia de Paulo Freire foi incorporada no desenvolvimento das minhas ações no campo educativo desde o ensino básico, no Colégio Coração de Maria, e influenciou muito no meu esmero, na dedicação e na importância dada ao ato de estudar. Na década de 80, cursei o segundo grau no Colégio Estadual Manoel Ribas, escola pública tradicional de Santa Maria. Lá, vivi momentos de muito aprendizado e de exercício de cidadania. No último ano, 1989, ingressei no curso de Licenciatura em Química, na Universidade Federal de Santa Maria, porém a ansiedade de uma jovem transformou-se em desencanto pelo curso, pois trazia muito pouco do que eu já havia vivenciado no âmbito escolar.

No ano de 1989, iniciei a atuação voluntária nas ações comunitárias desenvolvidas pela União das Associações Comunitárias de Santa Maria. Destaco como uma dessas ações o curso de secretário, que, além da técnica de secretariado trabalhava eixos de cidadania. Além disso, havia palestras e oficinas de gerações de renda apresentadas por professores e alunos dos cursos de Arte e de Ludicidade, os quais me marcaram significativamente.

De 2008 a 2011, cursei Pedagogia na UNIFRA. Na formação curricular, fiz o estágio obrigatório nos espaços não formais, com o grupo de idosas na cidade de Santa Maria, casa asilar Lar das Vovozinhas, com oficinas pedagógicas e o relato de suas histórias pessoais. O objetivo era contribuir para minimizar o tempo ocioso das idosas dentro do lar e o resgate e valorização de suas memórias por intermédio de trabalhos de habilidades manuais. A temática de pesquisa de trabalho de conclusão do curso foram Oficinas pedagógicas no exercício da criatividade, em 2011. Um breve começo para continuar explorando e aprofundando essa temática no campo da educação, saúde, qualidade de vida e ludicidade para o idoso.

Já no período de 2009 a 2011, exerci a função de auxiliar de bibliotecária, com o estágio extracurricular no Serviço Social da Indústria (SESI), sendo responsável pela “Hora do Conto” para educação infantil e ao grupo de terceira idade do SESI. Ainda nesse período, fui monitora das oficinas de gerações e renda em algumas indústrias de Santa Maria. Todas as atividades foram relevantes na minha formação, mas dou especial destaque à “Hora do Conto”, pois, por meio dessa atividade, além de promover a construção do conhecimento acadêmico, foi possível abordar questões da realidade, da imaginação, da observação, da memória, da reflexão e a linguagem dos componentes do grupo, o que tornou fascinante esse exercício e experiência.

Em termos de pós-graduação, cursei duas especializações, uma ainda incompleta em Gestão Escolar, na UNIFRA, e a outra na área da educação digital, com a pesquisa sobre Alfabetização e Letramento Digital na Aprendizagem, na UFSM, em 2012. Fases importantes à aprendizagem, pois lançam desafios diferenciados da formação da graduação e instigam novas perspectivas de reflexão e ação.

Atualmente, sou professora da Escola Marista Santa Marta, na cidade de Santa Maria, após de ter passado pelas Escolas Santa Catarina e Colégio Riachuelo, com regência de classe na educação infantil e anos iniciais. Particularmente, é extremamente prazeroso ser uma educadora social, porque ser um grão de areia, uma agente de transformação em um oceano de esperança, sonhos e de adversidades socioeconômicas torna-se um privilégio.

Além disso, realizo um trabalho voluntário na Federação Gaúcha de Handebol. As atividades consistem em trabalhar na gestão administrativa, nas competições estaduais e nacionais como Delegada das competições, secretária e cronometrista. Uma relação de voluntariado que se inicia pela raiz familiar.

O Handebol passa pela família, pois meu irmão é professor de Educação Física, e me lembro de acompanhá-lo muitas vezes em jogos, em suas aulas no ginásio do município e de observar seu cuidado e dedicação para motivar os seus atletas a praticarem a modalidade.

Comecei a praticar Handebol na escola, participando de competições estaduais e municipais da Liga Santa-Mariense de Handebol, na cidade Santa Maria, RS. Não fui uma grande atleta, mas os fundamentos eu aprendi e o amor à modalidade foram internalizados.

Passado algum tempo, voltei ao Handebol como gestora da Liga Santa-Mariense de Handebol, e os acasos, que não são tão acasos assim, me proporcionam

a oportunidade de apresentar a modalidade “Máster Handebol”, uma vivência dialogada e praticada pelos “jovens velhos” ex-atletas na cidade de Maceió, Alagoas, por meio do Programa de Pós-Graduação de Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria, Curso de Mestrado.

A partir do que foi exposto, para esta pesquisa, definiu-se o seguinte problema: quais os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol no processo de envelhecimento? A partir dessa questão principal da pesquisa, o objetivo geral foi compreender os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol no processo de envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

As estatísticas que norteiam a sociedade apontam para o crescente aumento da população de idosos no Brasil, com dificuldades nas habilidades biológicas e sociais somadas à falta de políticas voltadas a essa nova realidade mundial. Esse cenário merece a concentração de esforços de diferentes áreas profissionais, para atender à necessidade social de modo que as estratégias sejam estabelecidas para atender a essa demanda.

Entre 2012 e 2017, o número de pessoas abaixo de 30 anos de idade no país caiu 5,4%, enquanto ocorreu o aumento da parcela de pessoas de 60 anos ou mais e avançou de 11,3% para 14,7% da população. Em números absolutos, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período (IBGE 2017). Diante disso, a expectativa de vida no Brasil aumentou, tornando a população idosa mais ativa e presente na sociedade.

Não só no Brasil, mas no mundo todo vem se observando essa tendência de envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo. Esse é um fenômeno mundial, não só no Brasil (IBGE, 2017).

Contudo, o processo de envelhecimento populacional brasileiro impõe reflexões sobre questões preocupantes, por exemplo: como será a terceira idade no que tange aos aspectos sociais? Qual o grau pertencimento de ex-atletas no esporte? Estes são apenas alguns questionamentos, pois cada vez aumenta mais o interesse pela investigação em relação aos praticantes de handebol nesta faixa etária.

Dessa forma, investir na educação ao longo da vida é urgente e necessário, pois, além do aumento populacional de idosos, é preciso utilizar melhor o tempo livre dessa população. Nesse sentido, deve-se proporcionar ao idoso uma reeducação que lhe permita um envelhecimento saudável, “trata-se de preparar e de oferecer meios à pessoa para que possa envelhecer bem, cuidando não apenas dos aspectos físico, social e econômico, mas também das questões da vida interior” (NERI, 2001, p. 60).

Nas últimas décadas, tem-se observado o aumento da longevidade e sabe-se que o esporte tem contribuído de forma significativa para essa questão em função do aumento de participação de indivíduos acima de 35 anos em práticas esportivas (MOREIRA, 2014). As práticas esportivas são percebidas na terceira idade por

intermédio de projetos, festivais, iniciativas coletivas e individuais. Apresenta-se uma infinidade de possibilidades para tornar a vida do ser humano mais ativa e mais saudável (MOREIRA, 2014). Atividades físicas, como a dança, caminhada, handebol, voleibol, basquetebol, hidroginástica e tantas outras possibilidades são riquíssimas oportunidades para o público da terceira idade. Assim, o esporte é um excelente recurso na promoção de uma vida saudável, capaz de apresentar inúmeras possibilidades de viver bem e com qualidade de vida.

Com a proposta de formular uma intervenção com caráter recreativo e participativo para ex-atletas de Handebol, surge o Máster Handebol, modalidade que tem como ideal oportunizar a prática do handebol a ex-atletas com idades superiores a 40 anos, de forma lúdica, não-competitiva, contrapondo-se ao sentimento competitivo presente nas competições de alto nível. Essas pessoas vivenciaram em sua juventude competições esportivas de cunho escolar e federativo e ainda o fazem de maneira organizada, por meio de grupos de encontros dos quais participam, compartilham ideias e memórias, o que proporciona a interação social.

A presença do esporte na vida do cidadão, independente da faixa etária, traz benefícios que vão se manifestar em todos os aspectos. Do ponto de vista musculoesquelético, auxilia na força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e articulações. Além desses benefícios, também proporciona uma boa qualidade de vida, saúde, bem-estar e autoestima.

A relação de aumento do autoconceito/autoestima está associada à melhora física corpórea e aos benefícios advindos das reações fisiológicas, como a liberação de hormônios que podem influenciar nas relações psicossociais (CRUZ; HAKAMADA; FILHO 2013). O esporte seguramente continua sendo um excelente recurso na promoção de uma vida saudável, capaz de apresentar inúmeras possibilidades de viver bem e com qualidade de vida. Concordando com a visão de que é possível manter o bem-estar e a qualidade de vida na velhice, Lima, Silva e Galhardoni (2008) enfatizam que a velhice e o envelhecimento não são sinônimos de doença, inatividade e contração do desenvolvimento.

1.1 JUSTIFICATIVA

Esta pesquisa justifica-se na medida em que há necessidade de buscar novos conhecimentos na modalidade de Handebol para o envelhecimento saudável, além das noções táticas, regras e parte administrativa do desporto. Hoje, nas mídias

sociais, apresenta-se uma infinidade de divulgação de equipes que jogam a modalidade Máster Handebol em vários estados do Brasil com organizações de circuitos no centro do país e na região Nordeste. Assim, o Handebol vai se equiparando as outras modalidades olímpicas, como o Basquete e o Voleibol, que já têm grupos sedimentados nessa forma de participação. Além disso, proporciona benefícios aos seus praticantes, oportunizando um envelhecimento ativo diante dos aspectos físicos, psicológicos e sociais.

O envelhecimento bem-sucedido é entendido como um meio em que a pessoa idosa pode (re)significar as atividades, enquanto mantém sua função física e mental. Essa fase é marcada por vários eventos de ordem biológica, emocional e também social, sendo distinta para cada indivíduo. Dessa forma, pode-se entender que a educação associada à saúde e à prática do esporte auxilia na consciência de hábitos saudáveis, propiciando envelhecer bem ou envelhecer com sucesso.

Existe, hoje, nos órgãos diretivos das entidades de fomento ao Handebol no país, uma nova diretriz de caminho para o Máster Handebol, com a criação de um departamento específico que tem a missão de resgatar atletas que vivenciaram a modalidade e hoje têm a possibilidade de voltarem a fazer parte da comunidade handebolística.

1.2 QUESTÃO DE PESQUISA

Nesta pesquisa, a questão investigativa principal é: Quais são os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol no processo de envelhecimento?

1.3 OBJETIVO GERAL

- Compreender os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol no processo de envelhecimento.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever os aspectos colaborativos do esporte na modalidade do Máster Handebol;
- Contextualizar as percepções subjetivas entre os atletas homens;
- Analisar a sociabilidade dos participantes da modalidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO, VELHICE E TERCEIRA IDADE

2.1.1 Processo de envelhecimento

De maneira geral, envelhecer é um processo considerado extremamente desagradável, pois o indivíduo começa a perceber diversas restrições, como não conseguir desenvolver atividades habituais ou que costumava fazer, bem como muitas limitações biológicas e sociais. Essa percepção conduz à leitura da velhice como doença, fraqueza, improdutividade e invalidez (GOTTLIEB *et al.*, 2011).

O envelhecimento populacional é uma das mais significativas tendências do século XXI. É um processo que aumenta no mundo todo, constituindo um movimento de enfrentamento em termos financeiros, estruturais e funcionais que precisam ser desenvolvidos para atender às necessidades desta população. Nesse contexto, a educação esportiva é uma importante ponte de conexão para a construção de uma vida mais ativa e mais saudável para os idosos.

Outro componente relevante para a vida e o esporte é a construção da personalidade, representada pela autoestima, sendo definida como a forma que o sujeito se encontra satisfeito ou insatisfeito, com seu desempenho pessoal. Em contrapartida, quando sua manifestação é positiva, geralmente o indivíduo se sente mais confiante, competente e possui alto valor pessoal (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013).

Nesse sentido, o esporte tem difundido por meio de suas possibilidades uma nova etapa para as pessoas idosas obterem uma vida muito mais estimulante saudável e feliz. De acordo com Freitag (2005), quanto à aceitação, dificilmente o ser humano será feliz e desenvolverá um projeto de vida se não aceitar sua condição e aprender a trabalhar suas limitações.

O idoso, diante da insegurança, geralmente tem necessidade de provar a si e aos outros que é aceito, que é útil e que existe. Essa existência pressupõe desejos e aspirações em relação ao futuro, o que gera extrema ansiedade da qual decorrem problemas afetivos de ordem mais complexa, como perda dos ideais da juventude, falta de sintonização com o seu corpo, desinteresse do contexto nacional e internacional, alterações de humor, irritação, cotidiano, entre outros aspectos (SILVA, 1999).

A família, que deveria edificar bases emocionais e físicas para o estabelecimento da qualidade de vida do idoso, acaba por desencadear grande conflito no que diz respeito ao espaço que destina ao seu idoso (GUERRA; CALDAS, 2010). Já em relação ao Estado, percebe-se certa falta de prioridade com proposição de políticas públicas que favorecem os idosos, ou seja, há pouca preocupação com a questão da terceira idade. Existem políticas públicas emergenciais, assistenciais, compensatórias e localizadas, porém nada de caráter preventivo.

A autoestima do idoso, de acordo com o meio em que vive, reveste-se de conotação negativa, o que leva à depressão, à apatia, ao isolamento e à falta de motivação para a realização de tarefas simples. Essa questão alia-se à dificuldade de relacionamento e à barreira imposta pelas falhas de comunicação (ACOSTA, 2002).

Os jovens, adultos e idosos são, cognitivamente, capazes de aprender ao longo de toda a vida, independente das mudanças econômicas, tecnológicas e socioculturais que ocorram. Para atender essa missão, a educação deve ser capaz de organizar-se em torno de quatro grandes eixos, que são os “[...] quatro pilares da educação permanente da UNESCO” (COSTA, 2001, p. 49), conforme exposto a seguir.

Aprender a ser: prepara-se para agir com autonomia, solidariedade e responsabilidade; descobrir-se reconhecendo suas forças e seus limites; construir um projeto de vida que leve em conta o bem estar pessoal e da comunidade; Aprender a conviver: ter a capacidade de comunicar-se, interagir; valorizar o saber social; compreender o outro e a interdependência entre todos os seres humanos; participar e cooperar; valorizar as diferenças, gerir e manter a paz; Aprender a fazer: aprender a praticar os conhecimentos adquiridos; adquirir competências que tornem a pessoa apta a enfrentar situações e a trabalhar em equipes; Aprender a aprender: despertar a curiosidade intelectual, o sentido crítico, a compreensão do real e a capacidade de discernir; construir as bases que permitirão ao indivíduo aprender ao longo de toda a vida (COSTA, 2001, p. 49).

Considerando as estatísticas que norteiam a sociedade e que revelam o crescente aumento da população de idosos no país, é necessário que sejam estabelecidas estratégias que atendam a essa demanda. Dessa forma, a necessidade de investir na educação ao longo da vida é fundamental, pois é crescente o número de idosos na atualidade. Além disso, é preciso desenvolver políticas públicas que visem a uma melhor utilização do tempo livre dessa população.

Para Costa *et al.* (2012), a população idosa terá uma vida saudável e com qualidade aliando hábitos de vida saudáveis e alimentação adequada, associando a práticas regulares de atividades e exercícios físicos. Os mesmos autores mencionam

que, por intermédio do exercício físico, apresenta-se o idoso à sociedade, ativo em sua família e fazendo parte da sua comunidade ou local onde vive.

A novidade do momento é a atenção destinada para um público muito peculiar, as pessoas da terceira idade, que, na grande maioria das vezes, ficam anônimas em muitos aspectos, depois de uma jornada de trabalho e depois de um grande acúmulo de histórias e experiências, ficam esquecidos em um determinado canto da sociedade e da família.

2.1.2 Qualidade de Vida

Neste sentido, o estudo da qualidade de vida do sujeito idoso apresenta-se como um dos grandes desafios dos novos tempos. Isso envolve não apenas políticas de atenção ao idoso, mas também o estudo científico do envelhecimento, pois a longevidade está cada vez mais presente na sociedade. Lipp (1996, p. 13) define qualidade de vida como “o viver que é bom e compensador em pelo menos quatro áreas: social, afetiva, profissional e a que se refere à saúde”. A qualidade de vida, na opinião de Silva,

aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação, realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira (SILVA, 1999, p. 35).

Há inúmeras definições sobre qualidade de vida, mas a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1998, p. 28) informa que a qualidade de vida “engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e as relações com as características sobressaliente do entorno”¹. Percebe-se que são múltiplos fatores que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos idosos.

Dessa forma, entende-se por qualidade de vida, a soma de todos os saberes, mas, principalmente, a preservação do prazer em todos os aspectos. Qualidade de vida diz respeito, também, ao bem-estar do indivíduo que não se liga unicamente ao fator saúde/ausência de doença, embora se ligue ao próprio corpo.

¹ [...] engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno (Tradução livre).

A terceira idade é uma etapa natural da vida, com características próprias, com possibilidades de mudanças e realizações pessoais. Essas possibilidades são facilitadas pela maior disponibilidade de tempo e liberdade. Essa etapa da vida, quando saudável, pode ser um período de descobertas e realizações em substituição de uma vida passiva e conformada.

Embora a atenção destinada para o público da terceira idade ainda seja tratada de forma secundária, em muitos aspectos, o esporte e as práticas de atividades físicas apresentam uma infinidade de possibilidades para tornar a vida do ser humano mais ativa e saudável. Tratando-se desse público, a prática de atividades físicas surge como instrumento de valorização do ser e de resgate da autoestima.

Convém ressaltar que 85% das pessoas idosas apresentam uma ou mais doenças ou problemas de saúde, como hipertensão arterial, artrite, doenças cardíacas, comprometimentos da audição. Houve uma melhora significativa da saúde dos idosos ao ingressarem e continuarem suas práticas esportivas, tendo o esporte grande efeito na saúde como um todo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1998). Vale lembrar que o conceito de saúde é uma manifestação individual, sujeita às constantes reformulações, pois cada indivíduo deve procurar atingi-la, de acordo com seus objetivos e possibilidades pessoais, buscando o mais alto nível de bem-estar.

Assim, o esporte é um excelente recurso na promoção da vida, e os idosos que praticam alguma atividade esportiva, além de ganharem massa e força muscular com treinamentos específicos de acordo com a sua idade, ganham qualidade de vida e mais dignidade na velhice, que são elementos fundantes da melhoria da condição de vida. Para Nahas (2017, p. 212),

a ciência e o bom senso indicam que os exercícios praticados com moderação são os que mais podem beneficiar a saúde e promover um envelhecimento com qualidade de vida. Pode-se sugerir um programa de exercícios adequado para pessoas mais velhas ou pode-se orientar para mudanças nas atividades diárias, promovendo um estilo de vida mais ativo.

Por conseguinte, os exercícios passam a ter um caráter de controle, pois funcionam como tratamento de prevenção para evitar o surgimento de várias doenças, principalmente as mais frequentes, como as musculares, cardiovasculares, diabetes, derrames. Nesse âmbito, Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000) referem que é natural na terceira idade ocorrer as diferentes alterações morfológicas e funcionais do

corpo humano, gerando declínios nos movimentos, o que torna as pessoas dessa faixa etária cada vez mais lentas, ocorrendo perda de agilidade de habilidades.

Com passar dos anos, as pessoas adquirem limitações, e o Handebol é um esporte que exige muito das capacidades físicas e cardiorrespiratórias de seus praticantes. Nesse sentido, segundo Oliveira (1999), com a perda da mobilidade dos movimentos, o idoso se sente incapaz de realizar muitas de suas funções normais, o que o leva, muitas vezes, à perda da autoestima, desestimulando-o a realizar atividades práticas que anteriormente eram de fácil desempenho.

Assim, as práticas esportivas são relevantes para alcançar a melhoria da autoestima do indivíduo, já que muda a visão de mundo acerca de si mesmo, acerca do outro e acerca do mundo em seu entorno, resultado dos efeitos positivos do esporte, que é, também, capaz de modificar a aparência, os sentimentos do ser humano, proporcionar benefícios, tais como superar as frustrações acumuladas ao longo da vida, fortalecendo o lado emocional dos sujeitos tornando-os produtivos (WAGORN *et al.*, 1993). Por outro lado, a prática esportiva pode ser inclusiva, pois garante a participação social dos idosos, por intermédio de amigos e associações de diversas naturezas. A natureza das relações sociais passa pelo

[...] tamanho das redes, os tipos de vínculo, a frequência de interações, a disponibilidade de apoios e os níveis de participação social exibidos pelos idosos que, por sua vez, se associam consistentemente com padrões de morbidade, mortalidade e funcionalidade física e cognitiva (NERI *et al.*, 2018, p. 2).

Nesse sentido, a participação social torna-se prepositiva à qualidade de vida dos idosos. Convém destacar a participação em festivais, circuitos, que são importantes em qualquer idade, mas ainda mais na terceira idade, em que as interações e relações sociais podem ser ampliadas e renovadas.

O processo de envelhecimento é universal e gradual, e envolve fatores de ordem biológica, psicológica e social, sem o processo de linearidade entre idade cronológica e a idade biológica. Para um melhor preparo e adequação das pessoas a esse processo, é de grande valor o engajamento na promoção da saúde e a prevenção de doenças (MOREIRA; NOGUEIRA, 2008). No entanto, cabe destacar que envelhecimento também é definido para pessoas com mais de 35 anos, com habilidades físicas para treinar e competir em atividades esportivas, mantendo um nível adequado de desempenho (BRISWALTER; NOSAKA, 2012).

A principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade (PHELAN *et al.*, 2004). Para Hansen-Kyle (2005), envelhecer com saúde refere-se a um conceito pessoal, cujo planejamento deve ser focado na história, nos atributos físicos e nas expectativas individuais, constituindo-se, portanto, em uma jornada e não no fim de um processo.

Devido ao declínio da capacidade funcional dos sistemas orgânicos associados ao envelhecimento, a preparação física do atleta mestre é acompanhada por um conjunto de modificações inevitáveis no corpo, entre as quais é possível mencionar a progressiva perda de força, flexibilidade, velocidade e coordenação (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1998). Além disso, há momentos em que a capacidade físico-psicológica supera momentos difíceis típicos da competição e da idade, mas com a perspectiva, de, ano após ano, superar desafios pessoais (MEEUS *et al.*, 2006). Isso dentro de uma determinada faixa etária ou de uma categoria são aspectos que ajudam a melhorar a autoestima, funções cognitivas e socialização.

Desse modo, acredita-se que as pessoas só se motivam quando percebem claramente a possibilidade de prazer naquilo que fazem. Nesse contexto, a atividade física valoriza socialmente o homem, proporcionando uma melhoria da autoestima.

A aprendizagem de uma modalidade esportiva que constitui uma significativa experiência que o ser humano pode vivenciar com seu próprio corpo, o que vale para qualquer idade. O movimento do corpo também é característica de prevenção da saúde física e mental e de qualidade de vida. Dessa forma, investigar modalidades esportivas, em que o exercício das práticas esportivas que acontecem dentro do processo de envelhecimento, faz surgir possibilidades e alternativas da concretização da qualidade de vida na terceira idade.

2.1.3 Velhice e terceira idade

O primeiro impacto quando se trata de velhice refere-se ao próprio conceito de velhice. Para essa fase da vida, na sociedade brasileira, é comum usar o termo “velho” para se referir às pessoas idosas. Essa palavra, segundo Oliveira (1999, p. 22), “significa perda, improdutividade, fracasso, antiguidade, sendo aplicada de forma pejorativa; enquanto a expressão ‘idoso’ assume uma conotação mais suave: pessoas que já têm alguns anos de vida e larga experiência”.

O conceito de velhice está ligado à passagem do tempo, pois os aspectos cronológicos são um dos limites mais fortes e precisos para se delimitar o início da terceira idade. Para Barros (1998, p. 72), a expressão “terceira idade”

surgiu na França para designar o período da vida que se intercala entre a aposentadoria e a velhice. Na França do século XIX, a velhice passou a ser tratada como um problema social, devido ao crescimento rápido da classe operária, a expansão do sistema capitalista de trabalho e ao conjunto de procedimentos que passaram a orientar a ordem social estabelecida.

Não há consenso sobre a idade cronológica em que se inicia a chamada terceira idade. Segundo Duarte (1999), do ponto de vista cronológico, chama-se terceira idade a faixa etária em torno dos 65 anos; ancianidade, a fase que vai dos 70 anos aos 75 anos e, por último, senectude, ao redor dos 80 anos. O Estatuto da Pessoa Idosa (BRASIL, 2003) classifica como idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, embora se saiba que o início da velhice varia segundo as condições locais do desenvolvimento humano. Assim, em países desenvolvidos, o início da velhice pode ocorrer aos 65 anos, aproximadamente, ao passo que em outros países isso pode ocorrer aos 60 anos².

Simões (2002, p. 78) menciona que a própria palavra “velho” contribui para denegrir a imagem do idoso, uma vez que pode significar perda, deterioração, fracasso. A autora também afirma que o termo “idoso” é menos agressivo, porém não possui grande penetração em todas as classes sociais, restringindo-se apenas à classe dominante. Dessa maneira, é indispensável à abordagem de múltiplos e diferentes critérios que incidem sobre a caracterização do que é velhice.

A maioria das conceituações sobre a terceira idade recai sobre o tempo de vida de cada indivíduo, enfatizando a duração da vida como principal critério. Para se estabelecer o início da terceira idade, é preciso considerar as individualidades, como as características especiais, os interesses e as necessidades próprias, o que desmistifica o estereótipo do idoso apenas segundo a faixa etária. Existem pessoas que, aos cinquenta anos, já apresentam todos os sintomas de velhice avançada e não conseguem mais agir como gostariam e, paralelamente, há pessoas que, até mesmo aos oitenta anos, ainda atuam vigorosamente (SILVA, 1999). O segredo da felicidade é a atividade. É necessário substituir

² Embora a literatura aponte a terceira idade como a faixa etária que vai dos 60 aos 70 anos, optou-se, neste estudo, por utilizar esse termo para se referir à faixa etária acima de 50 anos, que corresponde à meia idade, segundo Duarte (1999).

os papéis sociais que vão perdendo espaços no decorrer dos anos por papéis próprios de seu novo estado a fim de não cair na alienação (DANTAS; SANTOS, 2017).

Conforme Veras (1995, p. 24), o idoso deve encontrar estratégias de socialização que permitam conservar antigos papéis que vinha desempenhando ou encontrar novos papéis que tenham reconhecimento e valorização social. As pessoas idosas desejam e podem permanecer ativas e independentes por tanto tempo quanto for possível se o apoio adequado lhes for proporcionado. Saber usufruir de todos os momentos de lazer, da interação social e do desenvolvimento de *hobbies* e interesses diversos colabora para que a mente se mantenha ativa e saudável. Também é importante que o idoso seja respeitado como ser humano com todas as limitações inerentes a sua idade.

Se o idoso já não tem a vitalidade da juventude, mas tem o conhecimento adquirido por meio das experiências ao longo de toda a vida, a partilha desses conhecimentos com as novas gerações pode proporcionar ao idoso a possibilidade de manter-se integrado à sociedade. Essa integração é relevante para esse sujeito, uma vez que um de seus maiores prazeres consiste em relatar fatos acontecidos em sua vida e perceber que as pessoas que o cercam dão-lhe a atenção devida.

2.2 HANDEBOL E QUALIDADE DE VIDA

Sabe-se que o esporte é uma ferramenta utilizada universalmente para muitos fins sociais, psicológicos e financeiros, inclusive para a tentativa de melhoria da qualidade de vida dos seres humanos. Segundo Lazzoli (2001), nas últimas décadas, tem-se observado o aumento da longevidade e sabe-se que o esporte tem contribuído de forma significativa para essa questão em função do aumento de participação de indivíduos acima de 35 anos em práticas esportivas.

Com relação à saúde, tanto o físico como a mente são beneficiados. Com a prática esportiva, é possível manter o peso adequado, controlar e prevenir diversas doenças, reduzir a pressão arterial, diminuir o estresse, melhorar a flexibilidade e aumentar a força muscular (CERUTTI, 2018).

Os esportes podem melhorar a concentração, a memória e o tempo de reação de uma pessoa no decorrer do tempo. Também ajudam a melhorar a atividade cerebral, que ajuda a manter a memória ativa e em bom funcionamento, melhora a capacidade de aprendizagem e ainda mantém o raciocínio mais rápido (CERUTTI, 2018).

Diante disso, o handebol, por ser um esporte dinâmico, destaca-se o aprimoramento das qualidades físicas e psicológicas como ponto de partida ao seu ensinamento. Soares *et al.* (2015) afirmam que os benefícios para um bom rendimento de um atleta do Handebol estão na prática do desporto, tendo como consequência vantagens no ciclo da vida do praticante, visto que referente à parte motora existem as qualidades físicas, sendo: velocidade de reação, velocidade de deslocamento, coordenação e destreza, força explosiva e resistência, flexibilidade e agilidade.

A educação esportiva para o atleta idoso é uma nova aprendizagem, capaz de instruir, ensinar, levar a um universo maior, onde o próprio idoso irá observar que é capaz e que há um potencial a ser tratado e explorado. Assim, as práticas esportivas vêm como uma ação reparativa e de retardamento frente ao envelhecimento humano. O universo esportivo oferece um grande leque de possibilidades para construir gradativamente saúde física, mental e social do sujeito.

2.2.1 Handebol no Brasil

O Handebol no Brasil tem hegemonia no Continente Americano, tanto no gênero feminino como no masculino. Consolidou-se em grande número de escolas secundárias e clubes, chegando a aproximadamente 200 mil praticantes entre mulheres e homens na categoria adulta e juvenil. Mais tarde, esse esporte obteve grande difusão nos meios estudantis, graças aos professores de Educação Física, que desenvolveram um trabalho de profundidade nas escolas (ANDRÉS, 2013).

Em 1912, surge no Brasil o Handebol, inicialmente praticado no campo, trazido por Hirschmann, secretário na época da Federação Internacional de Futebol. Contudo, até a década de 60, ficou restrito apenas a São Paulo (OLIVEIRA, 2013a, p. 5).

Na década de 60, o Professor Augusto Listello, durante o curso internacional de professores de Educação Física, na cidade Santos, SP, mostrou o Handebol aos professores de outros estados. Logo em seguida, o desporto foi introduzido em vários colégios brasileiros (OLIVEIRA, 2013a.).

Em 1971, o Ministério de Educação e Cultura (MEC) insere o Handebol “de sete entre as modalidades dos Jogos Estudantis e Jogos Universitários Brasileiros (JEB’s e JUB’s), disseminando a modalidade em todo o território nacional”. (OLIVEIRA, 2013b, p. 5). Isso foi consequência do avanço da prática do Handebol nas escolas brasileiras.

Três anos depois, em 1973, houve a organização do 1º Campeonato Brasileiro Juvenil para ambos os gêneros, promovido pela Confederação Brasileira de Desportos (CBD), na cidade de Niterói, RJ. No ano seguinte, iniciou-se a competição para adultos, na cidade de Fortaleza, CE. Em 1980, ocorreu a 1ª Taça Brasil de Clubes na cidade de São Paulo (OLIVEIRA, 2013a).

Ainda se tem outra variação chamada de Sand ball. Uma forma de Handebol em que duas equipes trocam passes numa quadra de areia, tentando marcar gols no adversário e a diferença é

[...] que o jogo é realizado em dois tempos de dez minutos, e cada equipe possui quatro jogadores, incluindo o goleiro. O campo é um retângulo, tendo em cada uma das extremidades do comprimento, uma área de 6 metros reservada aos goleiros (OLIVEIRA, 2013a, p. 5).

Outro destaque está no número de atletas, ou seja, nem sempre em uma partida de Handebol existem somente sete atletas que podem ser considerados titulares. Em decorrência da especialização posicional decorrente da busca pelo rendimento máximo, algumas equipes possuem atletas especialistas apenas no ataque.

Em busca de maior rendimento, algumas equipes possuem especialistas, sendo que alguns são usados apenas na defesa e outros apenas no ataque. Essa contribuição enquadra-se na categoria Máster, porque auxilia a categoria face ao cansaço do atleta quando não consegue correr para atacar e defender. Dessa forma, o especialista pode contribuir atuando no ataque ou defesa. Assim, este torna-se um elemento ativo na equipe.

O Handebol é um esporte olímpico de cooperação, confronto e invasão da quadra adversária, e os atletas utilizam constantemente processos cognitivos como tomada de decisão, percepção e atenção. Além disso, sempre exige capacidades de ajuste inerentes ao exercício, como força, resistência muscular, agilidade e velocidade (COSTA, 2018).

2.2.2 Táticas ofensivas

O Handebol, inserido nesse contexto técnico-tático complexo no qual as equipes em confronto visam anotar o maior número possível de gols, também exige

que os jogadores tomem decisões de forma inteligente e contextualizada ao cenário técnico-tático. A manutenção da posse da bola pelos atacantes, associada às suas constantes buscas pela ocupação de territórios favoráveis, impõe aos defensores o desenvolvimento de ações que lhes permitem dificultar as ações dos atacantes e o encadeamento coletivo dessas ações (MENEZES, 2010).

Já em relação aos elementos táticos ofensivos, estes são delimitados na tentativa de maximizar o objetivo principal do jogo: fazer gols no adversário. Logo, para ter êxito ou ter a possibilidade de sucesso, o ataque deve ser estratégico, programado, sistematizado, delimitado e pensado (ALMEIDA; DECHECHI, 2012).

Caldas *et al.* (2019 p. 3) consideram que

o conhecimento tático é de extrema importância para que o atleta possa compreender o jogo, e assim tomar a decisão mais adequada no momento certo, considerando que esse conhecimento não é geral e sim específico da modalidade ou seja, o conhecimento tático é inerente a modalidade praticada

Assim, observa-se que o esporte coletivo trata o ataque como fator importante no jogo e devem seguir algumas formas táticas, que, conforme Oliveira (2013, p.2), são subdivididas

em tática individual e coletiva, onde esta primeira é a capacidade que um atleta tem para executar os fundamentos do jogo, de acordo com situações momentâneas, tais como a sua posição na quadra, as atitudes do adversário, as exigências da equipe técnica, o contexto do jogo e englobando três momentos distintos.

No primeiro momento, o jogador observa o que ocorre na quadra levando em conta o posicionamento e as características de jogo de seus companheiros e adversários; no segundo momento, a escolha da resposta a ser dada é em função do que foi identificado no meio. E, por fim, o gesto técnico é executado. “Este processo todo é conceitualmente denominado – tomada de decisão – e constitui o elemento central da tática” (OLIVEIRA 2013, p. 2). Assim se refere o autor:

os sistemas ofensivos, por sua vez, perfazem todos os processos que visam o desequilíbrio defensivo, na intencionalidade de encontrar um espaço/situação que propicie que a equipe realize uma tentativa de gol, dentro da maior assertividade possível, sendo que o ataque é dividido em contra-ataque, ataque sustentado e equilíbrio defensivo; onde os sistemas se dão através da utilização de movimentos predefinidos, resultando na organização ofensiva da equipe, e, por fim, determinando o seu produto final: as finalizações (OLIVEIRA, 2013, p. 7) .

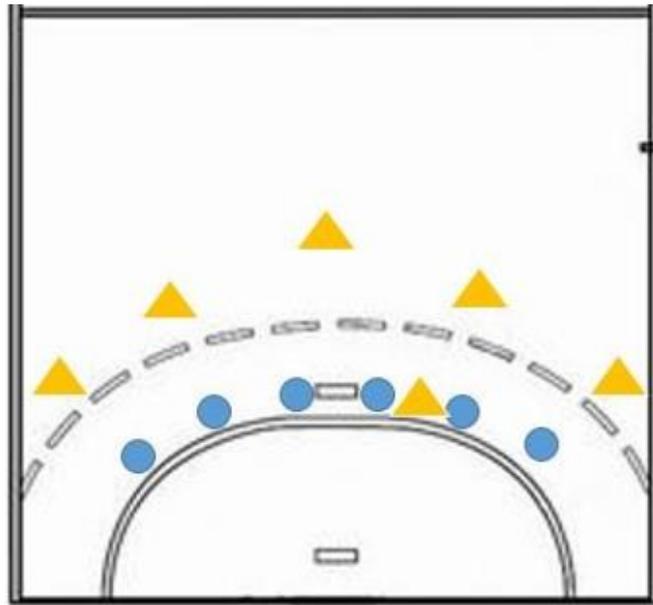
O ataque inicia-se a partir do momento em que uma equipe recupera a bola após o erro do adversário ou sofre um gol. A partir desse momento, o ataque passa a ser composto de algumas fases, entre elas: o contra-ataque, que no Handebol tem um sentido de uma resposta – imediata – contra o ataque do adversário, com outro ataque, sem possibilidades de uma organização defensiva prévia, sendo formado por três fases (OLIVEIRA, 2013, p. 6).

A transição ofensiva, configurada a partir do momento em que se recupera a bola e inicia-se o processo de transição da quadra de defesa para a de ataque, podendo se dar através do contra-ataque direto ou do sustentado. O contra-ataque direto se dá aproveitando de qualquer situação do jogo, balizado pelo oportunismo momentâneo, fruto da recuperação da bola e na intenção de atacar o adversário em superioridade numérica. O contra-ataque sustentado se dá quando um defensor consegue evitar um gol, em função dos resultados de uma boa organização defensiva e inicia o ataque a partir de movimentos táticos pré-definidos. Para tanto, os jogadores engajados no contra-ataque podem se utilizar de alguns - meios táticos - individuais ou coletivos, para maximizar as chances de gols (OLIVEIRA, 2013, p. 5).

Para uma equipe, os elementos técnicos-táticos devem ser suficientemente simples para a compreensão por seus membros e complexos para os adversários (MENEZES, 2012). No handebol, existem dois tipos de sistemas de ataque básicos pela categoria Máster: o 5:1 e o 3:3 , que são as opções utilizadas no jogo. O 5:1 é composto por cinco jogadores posicionados em frente à área de tiro livre e um jogador pivô infiltrado entre a defesa adversária.

Com a utilização do sistema de ataque 5:1, realiza-se uma ação tática coletiva denominada de engajamento, porém alguns autores a chamam de apoio sucessivo, em que os pontas têm a função de atacar entre dois defensores e dar seguimento ao jogo. O armador que está ao lado repete a ação de ataque e, assim, segue para o central. Em seguida, o outro armador finaliza no ponta contrária com superioridade numérica. Dessa forma, as finalizações podem ocorrer também nas demais posições, sendo estas as situações do jogo que irão determinar o momento mais adequado para o arremesso, conforme ilustra a figura 1.

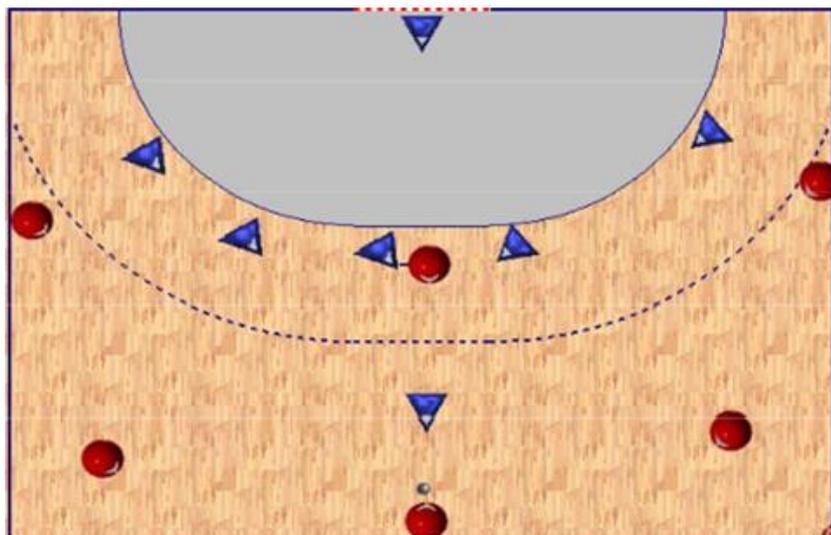
Figura 1 – Identificação do posicionamento 5:1 de modo ofensivo



Fonte: Simões (2012)

O sistema ofensivo 3:3 é um dos sistemas do Handebol mais utilizados. Nesse sistema de jogo, três jogadores vão se posicionar na frente da linha de 9 metros (três armadores) e os outros três jogadores vão se posicionar na frente da linha de 6 metros (dois pontas e um pivô), conforme a figura 2.

Figura 2 – Posicionamento ofensivo na formação de 3:3



Fonte: Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal (2005).

Para Amorim (2017 p. 42), o sistema 3:3 apresenta um posicionamento de referência zonal para a organização coletiva dos jogadores que participam no ataque, armadores (esquerdo, direito e central), pivô e pontas e na defesa, base, avançado, marcador de primeiro, marcador de segundo, marcador de terceiro. Os processos de interação destas capacidades dependem diretamente das capacidades táticas de defesa, ataque e goleiro, como também, individuais, de grupo e coletiva.

2.2.2.1 Táticas defensivas coletivas

O comportamento tático é a essência do sucesso de um praticante de esporte coletivo, tendo destaque aquele que melhor e mais rapidamente se adaptar às diferentes situações-problema que surgem na prática esportiva. A capacidade de perceber, analisar e decidir é um condicionante individual, de grupo e coletivo que potencializa as relações de cooperação entre os membros da equipe e opõe-se aos adversários por meios tático-técnicos inerentes à especificidade do jogo, no caso, as regras do handebol (AMORIM, 2017).

Quando se fala de tática defensiva, costuma-se lembrar de defesa sobre as linhas próximas do gol com formações fechadas, como o 6:0 e o 5:1. No entanto, atualmente, a modalidade do Handebol vive um momento no qual se torna possível ser passivo na defesa enquanto a equipe retarda o andamento do jogo, motivo esse que faz com que boa parte das equipes estejam optando por sistemas defensivos abertos, aqueles em que os jogadores são distribuídos em duas ou mais linhas, como os sistemas 3:2:1, 4:2 e 5:1 ofensivo caracterizado com sistema aberto.

O ato de defender envolve alguns princípios fundamentais, como primeiro marcar antecipando-se aos gestos técnicos dos adversários; cumprir com sua missão específica na marcação; ajudar na marcação de outros jogadores e deslocar-se em função da movimentação dos adversários e da bola, sendo que a defesa inicia-se tão logo a equipe ofensora peder a posse de bola, o que resulta na transição defensiva, através da retomada da quadra defensiva, logo após o final de um ataque (OLIVEIRA, p. 4, 2013).

Segundo Roman Seco (2005), em estudo sobre a evolução e as tendências no início do século XXI, o jogo defensivo está evoluindo, apesar de haver algumas exceções em seleções que preferem jogar com defesas mais baixas, como na seleção brasileira feminina, em que o técnico Morten Soubak optou por utilizar o sistema de defesa 6:0 com flutuações da marcadora, que corresponde à atacante que está com

a bola. Um ponto importante é a mudança de pensamento tático da forma de ação-reação dos defensores pela antecipação da atitude do atacante.

O Handebol é um esporte que exige tomada de decisão, com comportamentos táticos e interações entre os jogadores, com mudanças situacionais complexas que exigem uma auto-organização dos procedimentos táticos, ou seja, uma prática competitiva de "organização complexa, não linear, dinâmica e auto-organizada" (Oliver, 2018, p. 229). Assim, o Handebol é um esporte dinâmico, em que seus praticantes devem ter tomadas de decisões rápidas tanto no momento de defesa como no contra-ataque.

Para Amorim (2017 p. 58), a inferioridade numérica é o momento em que o time se encontra com um ou mais jogadores a menos em quadra, sendo eles excluído(s) por dois minutos. Nesses momentos da partida, a equipe deve se reestruturar para evitar que o adversário a supere defensivamente. Durante a fase defensiva, os jogadores devem tentar controlar os espaços mais vulneráveis a partir da sua distribuição em um sistema de jogo e do desenvolvimento de diferentes elementos técnico-táticos.

As zonas defensivas também constituem divisões da quadra, mas em sua largura, a partir do referencial das linhas laterais, configurando quatro posições básicas (ALMEIDA; DECHECHI, 2012). Já a tática coletiva se apoia na tática individual e reúne pequenos núcleos de jogadores, ou a equipe toda, envolvendo circunstâncias mais complexas e que dependem de um sincronismo de ações, que, após serem predefinidas, configuram as diferentes estratégias desportivas, que buscam a visão do "macro", do conjunto, de forma sistêmica, relativamente ao jogo, pois a tática ocupa-se da visão "micro" no sentido particular em relação ao todo e, quando aplicada ao Handebol, constitui-se do plano teórico de organização da equipe a curto, médio ou longo prazo (ALMEIDA; DECHECHI, 2012).

2.2.2.2 Sistema 6:0

O ato de defender envolve alguns princípios fundamentais, como marcar antecipando-se aos gestos técnicos dos adversários; cumprir com sua missão específica na marcação; ajudar na marcação de outros jogadores e deslocar-se em função da movimentação dos adversários e da bola, sendo que a defesa inicia tão logo a equipe ofensora perder a posse de bola, o que resulta na transição defensiva, por meio da retomada da quadra defensiva, logo após o final de um ataque (OLIVEIRA, 2013). A elaboração das estratégias depende do

[...] o processo de organização dessas estratégias existe os artifícios de organização dos jogadores na defesa, onde os espaços que devem ser ocupados em quadra estão divididos em função de algumas linhas e zonas defensivas. As linhas defensivas referem-se à divisão da quadra em sua profundidade, tomando como base as áreas dos 9 metros e dos 6 metros, configurado a primeira e a segunda linha defensiva, respectivamente (OLIVEIRA, 2013, p. 3).

Nesse sentido, Almeida e Dechechi (2012) argumentam que, na divisão defensiva, as posições são denominadas de marcadores 1 ou primeiros e encontram-se os defensores direito e esquerdo 1, formada pelos jogadores que se posicionam próximos da intersecção das linhas laterais com a linha de fundo. Os autores explicam que os defensores designados como número 2 ou segundos, do lado direito e lado esquerdo, que são direcionados à marcação dos armadores direito e esquerdo, respectivamente, devem, via de regra, avançarem para atuar até a segunda linha defensiva. Os defensores centrais são chamados de terceiros ou 3, direito e esquerdo são direcionados à região mais central da defesa, também denominada de base, onde devem marcar o armador central e o pivô.

O goleiro, que constitui o estágio final de um sistema defensivo, deve desempenhar a função não só de guardar a meta, mas também de jogar em conjunto com a defesa, auxiliando no posicionamento defensivo da equipe e executando passes para a viabilização dos contra-ataques. No 6:0, os seis jogadores são distribuídos em torno da linha dos seis metros, sendo que cada defensor é responsável por uma determinada área na zona de defesa (ALMEIDA; DECHECHI, 2012). Essa tática está ilustrada na figura 3.

Figura 3 – Posicionamento defensivo 6:0



Fonte: Amorim (2017).

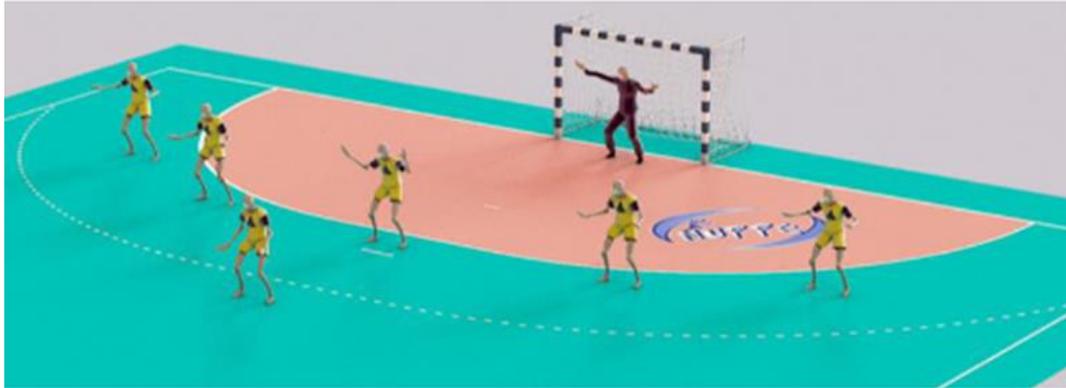
Na prática do handebol na categoria Máster, há uma variedade de possibilidades de marcações por zona, porém as mais utilizadas são 6:0 e 5:1, ocasionando a redução das possibilidades de diminuição da velocidade na circulação da bola e redução dos arremessos pelas extremidades da quadra (pontas). Essa modalidade apresenta uma variedade de possibilidades de marcações em zona, porém a mais utilizada é a 6:0, que objetiva diminuir os espaços de infiltrações e dificultar as movimentações do pivô, reduzindo as possibilidades de arremessos das pontas. No entanto é vulnerável aos arremessos da segunda linha defensiva (AMORIM, 2017).

2.2.2.3 Sistema 5:1

Outro sistema bastante utilizado é o 5:1, em que cinco jogadores se posicionam na linha dos seis metros e um jogador denominado bico se posiciona mais à frente que os outros. Nessa organização, o objetivo é dificultar a troca de passes entre os armadores ou torná-la mais lenta, facilitando a organização da defesa. No entanto, deixa a primeira linha defensiva mais vulnerável, contribuindo para as infiltrações e os deslocamentos do pivô (ALMEIDA; DECHECHI, 2012).

Uma variação do 5:1 é a formação com cinco jogadores na primeira linha, em zona, fazendo marcação individual de algum jogador adversário com habilidades especiais, com grandes possibilidades em desequilibrar uma partida. Portanto, necessita de uma atenção defensiva especial. Assim, exemplificam-se outras possibilidades defensivas, que são as defesas mistas, que se utilizam da combinação da defesa em zona com a individual. Nesse sistema, é fundamental a distribuição de responsabilidades entre os companheiros de equipe para que seja garantida a eficiência defensiva (ALMEIDA; DECHECHI, 2012), como representa a figura 4.

Figura 4 – Posicionamento defensivo 5:1, cinco jogadores na primeira linha e um jogador avançado (A)



Fonte: Amorim (2017)

2.2.2.4 Sistema 4:2

Outro sistema que pode ser utilizado na categoria máster é o defensivo 4:2, que é utilizado contra equipes com dois especialistas de arremessos de meia-distância, cujos jogadores de seis metros são de pouca técnica. Assim, quatro jogadores ocupam a zona dos seis metros e dois colocam-se na zona dos nove metros (ALMEIDA; DECHECHI, 2012). Esse sistema é considerado zonal porque os jogadores compõem zonas defensivas, diferentemente dos sistemas individuais, nos quais cada defensor é responsável pela marcação de um atacante, e também considerado como sistema misto, pois apresenta, em sua execução, características dos sistemas individuais e zonais (MENEZES; REIS, 2016). Um ponto positivo é o grau de dificuldade de se trocar passes pelo ataque com velocidade, em razão da presença desses defensores avançados, porém a primeira linha defensiva fica mais vulnerável às infiltrações e aos deslocamentos dos pivôs (ALMEIDA; DECHECHI, 2012).

Figura 5 – Figura da defesa 4:2, utilizando dois jogadores avançados e quatro na primeira linha de defesa



Fonte: Amorim (2017)

2.2.2.5 Sistema 3:3

No outro sistema, o 3:3, atua-se com três jogadores em cada linha defensiva, visando dificultar a troca de passes em lateralidade e os arremessos da segunda linha defensiva. No entanto, ficam prejudicadas as coberturas e, em caso de falhas individuais, proporciona-se uma grande vulnerabilidade à primeira linha defensiva e as infiltrações pelas pontas (ALMEIDA; DECHECHI, 2012), como ilustrado na figura 6.

Figura 6 – Posicionamento defensivo 3:3



Fonte: Amorim (2017)

2.2.2.6 Sistema 3:2:1

O sistema defensivo 3:2:1 baseia-se em três linhas defensivas, em que o defensor lateral direito, o esquerdo e o central formam a primeira, junto à área dos seis metros; o defensor lateral direito e o esquerdo formam a segunda, que se situa a cerca de dois passos à frente; o defensor avançado forma a terceira linha defensiva, nos nove metros (ALMEIDA; DECHECHI, 2012). O dinamismo do jogo “é influenciado diretamente pela tomada de decisão dos jogadores e, conseqüentemente, pelas respostas técnico- táticas dadas pelos adversários em detrimento das situações-problema com as quais se deparam” (MENEZES, 2012, p. 35). Os jogadores com elevado grau de habilidades específicas, especialmente em termos de reconhecimento e antecipação das ações táticas, possuem uma tomada de decisão principalmente em termos de conhecimento tático ligado aos movimentos automáticos e adaptáveis que aumentam consideravelmente a qualidade do resultado de suas realizações (MENEZES, 2013).

Figura 7 – Posicionamento defensivo 3:2:1



Fonte: Amorim (2017)

2.2.2.7 Ações Defensivas

Oliveira (2013) cita uma variedade de estratégias defensivas que enfatizam a redução da diferença no placar ou rompem com sistemas ofensivos; sendo as táticas defensivas os principais fatores do estilo de jogo de uma equipe. No processo de formulação dessas estratégias, existem os processos de organização dos jogadores

na defesa, em que os espaços que devem ser ocupados em quadra estão divididos em função de algumas linhas e zonas defensivas.

Na concepção de Amorim (2017), a defesa busca dificultar que o ataque consiga realizar seu objetivo e ocorra um processo de reorganização defensiva em função das ações do ataque. De forma simultânea, ocorre um processo de reorganização ofensiva em função das ações da defesa.

2.2.2.7.1 Troca de marcadores

Existem quatro elementos técnico-táticos defensivos individuais já consolidados por indicação de Menezes: “a flutuação, a cobertura, a dissuasão e a marcação individual”. Para esse autor, “todos esses elementos são dependentes de rápidos deslocamentos e buscam dificultar a realização das ações individuais dos atacantes e o encadeamento das ações coletivas desses jogadores” (MENEZES, 2013, p. 264).

A troca de oponente é uma permuta realizada pela defesa para facilitar a correspondência em função das ações ofensivas e manutenção das zonas de defesa. A troca não deve ser realizada quando há uma ação de combate defensivo direto. Na necessidade de realizar a troca de marcadores, executa-se o deslizamento do defensor, sendo uma troca de zona defensiva para a manutenção da relação defensor-atacante. Isso é comum quando os defensores não estão na mesma linha ou não seja possível fazer a troca de oponente. Já o contra bloqueio é uma ação defensiva em resposta ao bloqueio e consiste na troca defensiva no intuito de eliminar a utilização do bloqueio pelo ataque e, dessa maneira iguala-se à defesa (AMORIM, 2017).

2.2.2.7.2 Flutuação

A flutuação constitui-se na aproximação do defensor em relação ao seu marcador direto quando este se encontra com a posse da bola. O objetivo é reduzir os espaços do atacante para o desenvolvimento de suas ações, pressionando-o nas dimensões espaço-temporais (MENEZES, 2010). Dessa forma, mantém-se o atacante distante de uma possível zona de arremesso, aumentando a eficácia da flutuação quando o defensor ocupa antecipadamente os espaços livres, diminuindo ações eficazes do atacante para o arremesso de longa distância.

Sendo assim, os defensores devem compreender o cenário técnico-tático apresentado de modo a antecipar as decisões dos atacantes, buscando uma relação de oposição vantajosa para todo o sistema defensivo. Diante de armadores com boa eficácia nos arremessos de longas distâncias, a opção dos defensores passa a ser por flutuações em maior profundidade (MENEZES, 2010).

2.2.2.7.3 Dissuasão

A dissuasão consiste na aproximação do defensor em relação ao seu marcador direto quando este está sem a posse da bola e é um possível receptor. O objetivo é causar dúvidas ao passador para retardar a velocidade do ataque, apontando ao passador que a bola pode ser recuperada a qualquer instante (BAYER, 1987). Assim, a dissuasão deve perturbar e dificultar a circulação da bola, o que impede certas trajetórias do atacante e pode orientar o jogo para regiões nas quais a defesa seja mais forte (BAYER, 1987). Esse conceito deixa subentendida uma concepção de continuidade e interdependência nas decisões tomadas pelos defensores (MENEZES, 2010).

2.2.2.7.4 Cobertura

A cobertura constitui-se no deslocamento de um defensor para ocupar o espaço produzido pela flutuação de um defensor vizinho. O objetivo é reduzir a produção de espaços pelos atacantes, buscando superioridade numérica defensiva na região onde está a bola (ANTÓN GARCÍA, 2002; MENEZES, 2010). A cobertura visa proteger a zona da bola, determinada pelo espaço compreendido entre o ângulo de arremesso e o ângulo da ação para a execução do elemento tático. Nessa zona de conflito imediato, ficam explícitos os conceitos de ajuda mútua e aumento da densidade defensiva.

2.2.2.7.5 Marcação

A marcação é entendida como a atitude do defensor em relação ao seu marcador direto (par) ou indireto (ímpar) para a obtenção de êxito (MENEZES, 2010), podendo ser executada basicamente em proximidade ou a distância. Na marcação

em proximidade, o objetivo é evitar as ações do atacante que se encontra próximo a ele com ou sem a bola, dificultando a sua recepção.

Na marcação, existe uma constante busca pelo contato corporal com o oponente direto, interferindo diretamente nas ações do atacante (MENEZES, 2010). Para Amorim, (2017, p. 63) a marcação

é uma fase importante da relação entre o ataque e a defesa são as transições em contra-ataque que consiste em saída rápida da defesa para o ataque seja após um gol, falta da equipe atacante ou defesa do goleiro, podendo ser direto (quando o jogador recebe o passe diretamente no campo ofensivo para realizar o arremesso) ou sustentado (quando há troca de passes). Para inibir este comportamento existe o retorno defensivo caracterizado pelo retorno dos atletas que não participam da finalização do ataque realizando a defesa e a organização prévia.

2.2.2.7.6 Triângulo defensivo

A ação de triângulo defensivo é formada pelo marcador correspondente do atacante que está com a bola, que fica à frente do triângulo, e os demais marcadores, que se encontram ao lado do marcador principal. Os defensores devem sempre poder ver tanto o jogador que estão defendendo como o jogador com a bola (AMORIM, 2017).

Segundo Amorim (2017, p. 57), “uma postura defensiva aberta, é um pouco mais fácil de fazer, mas novamente exige que o defensor não se vire para enfrentar o oponente diretamente, mas para vê-lo com sua visão periférica”. Para melhorar esse tipo de visão, o jogador precisa conhecer a posição do "triângulo defensivo", que resume sua posição em relação ao seu próprio jogador e ao jogador com a bola.

2.2.2.7.7 Tática individual ofensiva

O desenvolvimento dos meios técnico-táticos individuais ofensivos sugere melhoria da qualidade do jogo coletivo ofensivo, pela compreensão das trajetórias e suas formas de combinações, a partir de características como a diminuição do tempo necessário para perceber o ambiente complexo que se configurou e o aumento da velocidade e do repertório de possibilidades nas ações dos jogadores (MENEZES, 2012).

Essas inter-relações instigam a emergência de novos e diferentes comportamentos táticos individuais e coletivos. As soluções criadas por um jogador afetam diretamente as ações criadas pelos demais, configurando um cenário dinâmico

e complexo (MENEZES, 2012).

A tática individual pode ser considerada em razão da qualidade do lançamento. Dessa maneira, “o time que tem um goleiro com um bom lançamento encontra possibilidade de ligação direta, com atacantes rápidos e resistentes, o ataque fica mais acelerado, o que possibilita finalizações livres” (AMORIM, 2017, p. 45).

Por outro lado, em um ambiente coletivo do jogo, a execução dos princípios táticos visa romper o equilíbrio da equipe adversária e, por consequência, alcançar o gol do adversário com facilidade. Ainda se pode atribuir a aplicação das ações táticas ao maior tempo de posse de bola, variações na circulação da bola, ritmo e controle do jogo.

Neste sentido, os princípios do jogo, o atleta no ataque deve ter domínio da posse de bola, movimentando-se no ataque e adaptando-se aos diferentes sistemas de defesas, variar o ritmo de jogo, observando os pontos frágeis do adversário e manter a superioridade numérica (AMORIM, 2017).

2.2.3 Máster Handebol

Notadamente, há várias modalidades adequadas e adaptadas à terceira idade, cuja trajetória do processo de envelhecimento começa pela continuidade das práticas esportivas quando jovem e/ou adulto, como o Handebol Máster, uma prática esportiva que propõe seguir e dar continuidade às atividades da prática do Handebol. Essa modalidade é uma prática esportiva da modalidade de Handebol constituída há quase três décadas, é desenvolvida para os “jovens velhos”, ex-atletas do Handebol.

O objetivo do Máster Handebol é oportunizar a prática de Handebol a ex-atletas com idade de 40 anos ou mais, no gênero feminino, e 45 anos, no gênero masculino. Para Moreira (2014), a categoria Máster é uma divisão etária em prática esportiva que se inicia a partir dos 40 anos de idade.

O esporte é praticado de forma lúdica, descartando o sentido competitivo presente nas competições de alto rendimento. Conforme Murad (2009, p. 1),

o lúdico, o jogo, é uma das dimensões estruturais e estruturantes da vida humana em sociedade. O esporte é o lúdico socialmente organizado, institucionalizado, com regras aceitas internacionalmente, apresentando hierarquias, papéis e funções, como, de uma maneira geral, podemos ver em todas as instituições.

Os participantes na modalidade do Máster Handebol são ex-atletas, atletas de Handebol masculino e feminino e pessoas com habilidades para a prática da atividade. Nessa modalidade, as equipes são constituídas da seguinte maneira: cada equipe pode ser formada de 14 jogadores. No entanto, cada equipe pode começar o jogo com no máximo nove jogadores, entre os quais o goleiro, e, no mínimo, sete jogadores também entre eles o goleiro. O jogo é interrompido quando uma das equipes tiver menos de cinco jogadores em quadra. Além disso, cada equipe pode ter no máximo quatro dirigentes.

A duração das partidas é de 40 minutos divididos em dois tempos de 20 minutos, com intervalo de 5 minutos. Nas partidas, não há empate, ou seja, deve ter um vencedor. Para isso, é jogado um tempo extra de 5 minutos de prorrogação para se conhecer o vencedor, caso o jogo tenha ficado empatado.

O jogo é desenvolvido em áreas distintas: em cada metade da quadra, pode ter no máximo quatro e no mínimo dois jogadores de linha, que são chamados de defensores e atacantes, e mais o goleiro. Se o jogador invadir a linha do meio da quadra com a posse de bola, tiro livre contra a sua equipe; se o jogador de linha invadir a linha do meio da quadra sem a bola e disso tirar proveito, também tiro livre contra a sua equipe.

Ressalta-se que o Máster Handebol segue as regras oficiais do Handebol, e cada associação esportiva tem o seu regulamento próprio, que prescreva ou estabelece suas normativas, ou seja, formalizando o que deve ser feito. Por isso, pode haver diferenciações de regulamentos entre as organizações da mesma modalidade, pois são permitidas flexibilidades naquilo que não é proibido pela orientação oficial da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb).

3 ESTUDO DE CASO: MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS

A pesquisa visa compreender os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol tomando por base o estudo de caso de uma associação esportiva que atua desde 2004, na cidade de Maceió, estado de Alagoas, a Entidade Esportiva Máster Handebol de Alagoas. Sobretudo, descrever os aspectos colaborativos do esporte na modalidade do Máster Handebol.

Antes de abordar o caso Máster Handebol de Alagoas, demonstra-se o método de investigação. Nesse contexto, na escolha do método, foram considerados os objetivos específicos da pesquisa, almejando-se, também, que a visão e concepção do pesquisador possam contribuir para uma nova percepção do problema e uma melhor descrição e compreensão do objeto pesquisado.

A derivação do caso é realizada a partir de uma periodização da atuação do Máster Handebol com distinção de três fases: período que antecede a institucionalização; do Máster Handebol de Alagoas como acolhimento a serviço do processo de envelhecimento do atleta; o Máster Handebol de Alagoas como associação esportiva.

3.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1.1 Caracterização do método de pesquisa

As pesquisas podem abordar estratégias envolvendo estudo de caso, experimentos, análise de dados, análise documental, entre outras, com os propósitos básicos de investigação: exploratório, descritivo ou explicativo. Na pesquisa social, a pesquisa descritiva é utilizada para contextualizar características de uma população ou então identificar as relações. Para Gil (2019, p. 26), “algumas pesquisas descritivas vão além da simples identificação da existência de relações de variáveis, e pretendem determinar a natureza dessa relação.”

Os diferentes métodos de investigação e análise das potencialidades para o alcance dos objetivos propostos nesta pesquisa levaram à escolha de um estudo de caso. Para Yin (2015), o estudo de caso é um estudo empírico em que o pesquisador investiga um fenômeno atual que ocorre em seu contexto, compreendendo sua complexidade, e as conclusões podem ser adaptadas para outras realidades com

algum tipo de semelhança. Gil (2019) considera que o estudo de caso pode ter contribuições importantes pela realização de um estudo de um ou poucos objetivos, permitindo seu conhecimento detalhado, por intermédio de associações entre variáveis. Segundo Gil (2019, p. 140), “os resultados obtidos no estudo de caso devem ser provenientes da convergência ou divergência das observações obtidas de diferentes procedimentos.”

Nesta pesquisa, foi utilizada a abordagem descritiva com enfoque qualitativo, a partir de um estudo de caso recorrendo-se a diversos procedimentos e fontes de dados: observação direta, pesquisa em registros, análise da legislação pertinente, estudos dos documentos, como ata, regulamento, relatório e realização de entrevistas. Para Yin (2015, p. 22),

a pesquisa qualitativa abrange condições contextuais – as condições sociais, institucionais e ambientais em que as vidas das pessoas se desenrolam. Em muitos aspectos, essas condições contextuais podem influenciar muito todos os eventos humanos.

3.1.2 Identificação do caso

O Máster Handebol de Alagoas atua no estado de Alagoas, na cidade de Maceió, representada pela “Entidade Máster Handebol de Alagoas”, assim denominada. Doravante, usar-se-á a terminologia Máster Handebol de Alagoas. A sede administrativa e a coordenação estão localizadas na Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Curso de Educação Física, na cidade de Maceió, AL. A entidade tem um quadro aproximadamente de 100 pessoas – público misto formado por ex-atletas, atletas, adeptos, dirigentes e técnicos praticantes de Handebol.

3.1.3 Procedimento da coleta

3.1.3.1 Observação direta

Na concepção de Yin (2015), a observação direta auxilia o pesquisador na compreensão do contexto, do entorno (ambiente), ou na compreensão do comportamento, constituindo uma fonte de evidências em que as observações podem ser formais ou informais em relação às atividades propostas. Assim, nesta pesquisa, a observação direta

por intermédio de observações de vídeos, diálogos entre os atletas e pela ferramenta do *WhatsApp* com chamadas de vídeos, voz e mensagens, contato informal com dirigentes, técnicos e atletas praticantes da modalidade.

3.1.3.2 Pesquisa e acervo documental da organização

A autenticidade dos fatos comprova-se por ata, regulamentos e relatório. Segundo Yin (2015, p. 111), “buscas sistemáticas por documentos relevantes são importantes em qualquer planejamento de coletas de dados.” Não obstante, o cuidado na utilização de documentos se faz necessário. Nesse sentido, abrange consulta a documentos do arquivo da instituição (Relatórios do I Festival do Máster Handebol, Ata de fundação e Regulamento), como recurso para identificar e compreender fatos relevantes, mas sem tomá-los como verdade absoluta.

3.1.3.3 Entrevistas

Para Yin (2015), a entrevista é uma fonte primordial, mas, para que haja maior efetividade, deve-se confrontá-la com outras fontes. Para Gil (2008), as entrevistas assumem relevância, possibilitando acesso a distintos focos em relação ao estudo que se está fazendo, com a oportunidade de flexibilidade de perspectiva e do processo de coleta de dados.

Para a realização desta pesquisa, empregou-se a forma de entrevista semiestruturada, a partir de roteiro previamente construído aos diferentes entrevistados (Apêndice D, Apêndice E e Apêndice F). A realização da entrevista foi feita orientando-se pelo roteiro com vistas a limitar vieses que poderiam ocorrer em função da curiosidade e interesse do pesquisador.

A estratégia adotada para seleção dos entrevistados foi baseada na história da organização esportiva, buscando-se entrevistar os fundadores, gestores, técnicos e atletas³, contemplando aqueles que participaram dos primeiros passos do Máster (membros externos e internos do Máster), integrantes do Máster Handebol de Alagoas, totalizando 12 entrevistados, sendo seis idosos, com idades maiores e igual a 60 anos, e

³ Numa associação desportiva de atletas não profissionais, os cargos de gestor e técnicos se confundem as funções. Todos são engajados em torno da prática esportiva e as atividades administrativas e financeiras.

os demais entre 38 anos a 57 anos de idade, todos do gênero masculino, identificados neste trabalho pela letra “E”, pela numeração cardinal de “1 a 12” e a idade.

Os entrevistados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), por meio do qual se declaram cientes dos métodos adotados para sua participação. Além disso, para a realização desta pesquisa, houve uma autorização institucional assinada pelo responsável pela Máster Handebol (Apêndice B) e um termo de confidencialidade em que os responsáveis pela pesquisa se comprometem a preservar a confidencialidade dos dados dos participantes envolvidos no trabalho (Apêndice C).

A partir da delimitação dos aspectos metodológicos apresenta-se, na sequência, a criação e formação da Entidade Máster Handebol de Alagoas.

3.1.4 Máster Handebol de Alagoas: da ideia à formação

A constituição do Máster Handebol de Alagoas é uma experiência, talvez única, pela forma idealizada e constituída a associação esportiva. Assim, as informações a seguir partem da coleta de dados com os instrumentos supramencionados. Proposta a partir dos estudos realizados pelo Professor Francisco de Assis Farias, no Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas, na cidade de Maceió, em que já associava o ensino, a pesquisa e a extensão na cidade alagoana.

O idealizador do Máster Handebol de Alagoas, professor Francisco, conta como começou aglutinando forças com os alunos: “Reuni meus alunos da UFAL da disciplina Aprofundamento em Handebol e expus a minha ideia, eles concordaram e passamos a fazer aplicação práticas com os alunos que pagavam o crédito de Educação Física.” Primeiro, o cuidado em ensinar, em testar as probabilidades para pôr em prática essa modalidade.

Conforme o professor Francisco Farias,

após algumas experiências decidimos fazer um festival para apresentar a comunidade do Handebol alagoano. Elaboramos convites e distribuimos em algumas Escolas e em algumas lojas da cidade. O evento foi um sucesso onde participaram mais de 100 participantes ex-atletas, atletas e os adeptos.

Dessa forma, em 18 de dezembro de 2004, com a participação de alunos da disciplina Metodologia de Ensino de Handebol do curso de Educação Física da UFAL,

atletas, ex-atletas, professores e a população em geral, foi fundado o Máster Handebol de Alagoas, no Ginásio de Esportes “Tenente Madalena”, no bairro da Cambona, em Maceió. Com o respaldo da comunicação visual e televisão, foi realizado o festival, conforme a figura 8.

Figura 8 – Fotos do I Festival Máster de Handebol em Maceió, AL



Fonte: Arquivo Professor Francisco de Assis Faria (2004).

No I Festival Máster de Handebol, apresentou-se a maneira de jogo, a demonstração da constituição das equipes, as posições dos atletas em quadra e o desenvolvimento do jogo. Para isso, foram realizados três jogos (MÁSTER HANDEBOL, 2004). De acordo com o Relatório do I Festival Máster de Handebol (2005), uma das metas era “reunir o máximo de ex-jogadores e pessoas ligadas ao handebol no estado de Alagoas”.

Figura 9 – Fotos dos Jogos do I Festival Máster de Handebol



Fonte: Arquivo Professor Francisco de Assis Farias (2004).

Criou-se, então, um Handebol para atletas, ex-atletas e adeptos do esporte. Uma comunidade que se apresenta com vontade de jogar, na possibilidade de ocupar um espaço que era seu, mas que, por impedimento da regra oficial, está fora ou do outro lado da linha.

Cabe fazer referência que “o esporte é uma das representações sociais mais relevantes e por ele podemos ‘ler’ as identidades de uma determinada cultura, as raízes de uma determinada sociedade, os sentidos de uma determinada história” (MURAD, 2009, p. 2). Nessa seara, os ex-atletas, atletas adeptos do Handebol, comunidade acadêmica e comunidade maceioense sentem-se acolhidos e representados pelo esporte.

Na época da formação e organização do Máster Handebol de Alagoas, não havia uma orientação oficial pela Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) das regras da prática esportiva do Máster. Então, a associação esportiva estabeleceu as regras para o festival, com liberdade, por exemplo, sobre a faixa etária, em que a idade mínima era de 35 anos de idade para o gênero masculino e 30 anos para o gênero feminino (MÁSTER HANDEBOL, 2004).

A modalidade Máster Handebol de Alagoas estabelece as regras de atuação, a partir da realização de três jogos no naipe feminino e três no naipe masculino, a fim de que o grupo participante pudesse opinar sobre a sua regulamentação. Após as contribuições dos grupos e observações, foram aprovadas as regras do Máster Handebol no cenário esportivo brasileiro (MÁSTER HANDEBOL ALAGOAS, 2005)

Em geral, do ponto de vista do praticante era o que necessitava para participar da prática do esporte, um ambiente democrático consolidado pelo congresso técnico, respeitando os limites e as restrições de mobilidades adquiridas com o tempo. Da mesma forma, para os protagonistas do projeto Máster Handebol que alcançam os propósitos lançados como meta na proposta de trabalho.

A instituição da modalidade Máster Handebol, em Maceió tem como peculiaridades: primeiro, estar sob o amparo da universidade pública, UFAL, em que busca, a partir da experiência social, produzir conhecimento; segundo, chama a comunidade para o desporto, não exclui, alia-se entre o desejo do indivíduo e a oportunidade de participação de uma equipe; e terceiro, o retorno do atleta e ex-atleta de Handebol.

Em 1998, a Lei Pelé – Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998 – prevê no artigo 3º e incisos, o reconhecimento das formas de desportos, entre eles o desporto de participação:

[...] II - desporto de participação, de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente (BRASIL, 1998).

Dessa maneira, ao implementar, projetar e exercer a prática do Máster Handebol, confirma-se a importância da “integração dos praticantes na promoção da saúde e educação”, pois

[...] sabe-se que a possibilidade de praticar um esporte depois da adolescência (e a fortiori na idade madura ou na velhice) decresce muito nitidamente à medida em que se desce na hierarquia social (assim como a probabilidade de fazer parte de um clube esportivo) (BOURDIEU, 1983, p. 191).

Esses aspectos estabelecem e criam relações pela falta de ter o espaço de práticas e ter o acesso, como também as dificuldades socioeconômicas não distantes dos desportistas. Atitude e a investigação acadêmica junto à comunidade proporciona o estabelecimento de renovação de elos com a prática do Handebol.

Assim foram desenvolvidas algumas atividades para implantação do Máster Handebol de Alagoas, como busca de patrocínio sem resultados positivos, convite aos desportistas do estado, apresentação do projeto à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Alagoas (PROEX-UFAL). As camisetas do evento, a organização recebeu o apoio do Deputado Témoteo Correia, que colaborou com 150 ternos de camisetas, sendo 75 azuis e 75 vermelhas (MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS, 2005).

A partir da ideia, a consolidação da associação esportiva, com foco nos ex-jogadores ou ex-atletas praticantes do Handebol, no primeiro momento, a preocupação era oportunizar aos ex-atletas o acolhimento, o retorno às quadras novamente. No segundo momento, o reconhecimento das adequações necessárias nas regras da prática desportiva, conforme mencionado. E terceiro momento é a participação do cotidiano de uma equipe esportiva, treinos, jogos e competições.

Em termos de competição, são realizados festivais, em que são disputados jogos referentes a campeonatos. Mas, de todo modo, convém salientar que as competições previstas pelo Máster Handebol não são iguais às do esporte de alto rendimento, ao contrário. As competições são chamadas de festivais e contemplam o espaço de luta de cada jogadora ou jogador, embora possa um ex-atleta ser mais resiliente e ter mais qualidade de vida, o espaço de luta não se vincula ao “esporte espetáculo”, em que estejam atrelados às metas e rendimentos.

3.1.5 Máster Handebol de Alagoas: o processo de envelhecimento do atleta

A compreensão da qualidade de vida deve corresponder objetivamente à obtenção e manutenção do bem-estar geral, ou seja, tornar o ambiente mais saudável, seguro e prazeroso. Em princípio, pode-se pensar que as exigências por melhor qualidade de vida refiram-se às melhores condições de vida. É preciso atentar-se para uma gama de fatores que, quando presentes em situações desfavoráveis à pessoa idosa, refletem no bem-estar geral dos sujeitos em atualizar e mobilizar o seu potencial e suas energias.

Conforme os dados do Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso (SISAP), em 2019, a proporção de idosos na cidade de Maceió era de 11.69 para a população da cidade. Em relação ao patamar brasileiro de 13.85, é menor a proporção, entretanto o mesmo não se configura com os índices do Nordeste e do estado de Alagoas, 12.32 e 11.11, respectivamente (SISTEMA DE INDICADORES DE SAÚDE E ACOMPANHAMENTO DE POLÍTICAS DO IDOSO, 2021). Com isso, confirma-se que o processo de envelhecimento em Maceió merece atenção e preparação para a terceira idade.

Por outro lado, o ser humano traz consigo sentimentos, cria expectativas, envolve-se na busca de crescimento, dentro daquilo que desenvolve e realiza. Essa constante busca remete empregar nas suas atividades, seja no trabalho e/ou nas relações pessoais e sociais, a partir de suas percepções e necessidades, ou seja, de sua subjetividade, a interação, o diálogo e a transformação do seu contexto.

Conforme o glossário publicado pelo Ministério da Saúde, qualidade de vida é o

grau de satisfação das necessidades da vida humana – como alimentação, acesso a água potável, habitação, trabalho, educação, saúde, lazer e

elementos materiais – que tem como referência noções subjetivas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva. (BRASIL, 2012, p. 29).

Ainda, na nota explicativa do verbete é expresso no glossário que para a qualidade de vida “[...] é importante levar em consideração, também, valores não materiais, como: amor, liberdade, solidariedade, inserção social, realização pessoal, felicidade.” (BRASIL, 2012, p. 29). Portanto, são vários os fatores para se conjugar e refletir sobre ter ou não ter qualidade de vida, especialmente, para a pessoa idosa.

No que tange ao ambiente saudável, o destaque está entre as condições físico-psicológicas e a motivação, fator imprescindível para atingir um ambiente criativo e saudável, pois

o bem-estar psicológico é um dos determinantes de uma velhice bem-sucedida expressão que diz da possibilidade de os idosos manterem a saúde e a funcionalidade física, mental e social bem como preservarem elevada capacidade de adaptação, a partir de investimentos pessoais e culturais iniciados precocemente (NERI, 2005, p. 16).

Essas circunstâncias são evidenciadas a partir de ambiente criado, em que as pessoas se sintam bem com elas mesmas e entre os amigos e estejam confiantes na satisfação das próprias necessidades, ao mesmo tempo em que criam a auto cooperação com o grupo. Neste sentido, sobre envelhecer Anita Neri argumenta:

Envelhecer bem estaria assim associado as condições ótimas de influência genética, do ambiente e dos comportamentos ao longo de toda vida que podem apresentar as mudanças normativas da senescência tendo poucas e controladas doenças crônicas e manutenção da atividade e da participação social (NERI, 2005, p. 203).

Assim, são perspectivas relacionadas ao bem-estar do idoso de caráter motivacional, em que a motivação é uma expressão que indica um estado psicológico de disposição ou vontade de perseguir uma meta ou realizar uma tarefa. De acordo com Matos (2018), os fatores que influenciam decisivamente sobre a motivação humana são: trabalho em grupo, reconhecimento, segurança e integração ao grupo, necessidade fisiológica, necessidade de segurança material, necessidade sociais, necessidade de ego, necessidade de autorrealização.

Sabe-se que o atual estilo de vida tem contribuído cada vez mais para o aumento da taxa de sedentarismo. Conforme as informações do relatório sobre a situação da atividade física no mundo, em 2022, havia estimativa de que “[...] 1,4

bilhão de adultos (27,5% da população adulta mundial) não atingiria o nível recomendado de atividade física para melhorar e proteger sua saúde⁴(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022, p. 8). Esses aspectos reforçam que a inatividade física está presente tanto em homens como em mulheres. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade física é

[...] o movimento corporal produzido pelo aparelho locomotor com gasto energético (3); pode ocorrer em várias intensidades e se acumular durante o trabalho, tarefas domésticas, transporte ou lazer, ou durante esportes, caminhadas e ciclismo, e durante atividades de lazer e brincadeiras⁵. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022, p. 4).

Assim, a ampliação e caracterização das atividades físicas estão disponíveis para todos, permitindo várias composições de movimentos entre trabalho, lazer e o cotidiano de cada indivíduo. É possível a assimilação e aquisição de hábitos saudáveis, a participação em programas de atividades físicas, assegurando maior independência, autonomia, melhores condições de saúde, o aumento do senso de bem-estar, a crença de autoeficácia e a capacidade de o indivíduo atuar sobre o meio ambiente e sobre si mesmo (VITTA, 2018).

Por outro lado, as restrições e limitações são fontes naturais do senso comum, o reconhecimento do envelhecimento quando se trata de ações esportivas competitivas, por exemplo. Ações essas, recreativas ou competitivas, têm função primordial no fortalecimento da autoestima, na integração social e no fomento de qualidades físicas básicas, mas, com a chegada da velhice, têm um considerável decréscimo de qualidade.

De modo geral, o processo de envelhecimento biológico e/ou psicológico é inevitável. As perdas do envelhecimento podem ser caracterizadas por fatores como o sedentarismo, desemprego, a incapacidade, alterações cardiovasculares, alterações musculoesqueléticas e a dependência (NERI, 2005). Em todos os contextos, são adversidades da saúde associados ao envelhecimento

⁴ [...] 1400 millones de adultos (el 27,5% de la población adulta mundial) no cumplen el nivel recomendado de actividad física para mejorar y proteger su salud. (Tradução livre)

⁵ La actividad física es el movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía (3); puede realizarse a diversas intensidades y acumularse durante el trabajo, las tareas domésticas, el transporte o el tiempo libre, o al hacer deporte, caminar y montar en bicicleta y durante el ocio y el juego activos. (Tradução livre).

A longevidade humana é uma questão debatida por diversos estudiosos de todas as sociedades desenvolvidas e em desenvolvimento. Alguns autores, como NERI (2013), afirmam que, se as pessoas idosas forem tratadas com dignidade e encorajadas a tomar decisões mantendo sua autonomia, a qualidade de vida será ampliada.

Convém lembrar o Estatuto da Pessoa Idosa, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, assegura à pessoa com 60 anos ou mais os direitos fundamentais, promovendo todas as oportunidades e facilidades para preservação de sua saúde física e mental e o seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

Em termos normativos, há as garantias da legislação, no entanto, cabe a reflexão se todos os resguardos legais, literários e “comemorativos” realmente enfrentam a velhice em si e se preparam o processo de aprendizagem em caminhar para a velhice de forma adequada. São reflexões que norteiam aqueles que estão na velhice e aqueles que estão, natural e culturalmente, ainda percorrendo as fases da vida e aproximando-se a velhice, ou seja, envelhecendo a cada dia, como todas as pessoas.

De modo geral, a prática da atividade física remete à perspectiva de boa qualidade de vida, uma máxima que pode ser confirmada diante de várias iniciativas do Estado, com políticas de incentivo e programas de sensibilização a prática de esportes, de cuidados com as atividades laborais entre outros. Mas vida saudável não se resume apenas à atividade física.

A prática da atividade física pode ser desempenhada pelos praticantes de modalidade esportiva coletiva, isto é, praticantes condicionados fisicamente e que levam o esporte entre o prazer e a competição. Uma mistura de convicção e responsabilidade na prática da atividade física. Convicção pela satisfação em fazer os exercícios físicos e responsabilidade no como fazer e porque fazer a atividade física.

Na próxima seção, apresenta-se uma breve contextualização da relação do idoso e a prática da atividade física.

3.1.6 O Idoso e a prática da atividade física

A prática de atividade física para o público idoso é uma questão para a área da Educação Física não muito antiga. As ações voltadas para esse público estão

divididas basicamente em três eixos de concentração: atividades recreativas, voltadas para o lazer dos idosos; atividades de reabilitação e inclusiva, que objetivam a funcionalidade motora e agrupamento social; atividades esportivas competitivas, direcionadas à performance.

O idoso ativo esportivamente tem a plena consciência da importância da atividade física básica, do seu peso corporal, tonicidade muscular, capacidade cardiorrespiratória, socialização, manutenção do raciocínio, ou seja, na prática esportiva, existe a necessidade de preverem ações de velocidade, de raciocínio e de noção de espaço-temporal.

Destaca-se a existência de centros de convivências para idosos, também chamados de grupos de idosos, grupos de terceira idade, clubes e similares com diferentes objetivos, como criar valores, novas maneiras de pensar e agir (CARVALHO FILHO, 2019). Para Meirelles (2018), atividade física para o atleta idoso é importante, pois, além de criar um ambiente bom e descontraído, propicia o bem-estar físico, autoconfiança, capacidade de coordenação e reação. Além disso, a atividade física ao atleta idoso pode ser um meio de cura contra a depressão, circunstâncias de medo, decepções, aborrecimentos, tédio, solidão entre outros problemas.

O avanço da idade mostra as chances de ocorrências de enfermidades e prejuízos na funcionalidade física, psíquica e social. A longevidade é e está presente no ciclo da vida humana, acarretando situações ambíguas, entre o desejo de viver cada vez mais e as restrições que o tempo insiste em mostrar à saúde humana, como o uso de medicações, terapias e necessidade de auxílio nas atividades da vida diária.

Atualmente, há uma tendência de movimento mundial, na busca contínua por uma vida saudável, como também do bem-estar biopsicossocial como as condições de vida, relacionado a aspectos de saúde, de moradia, de educação, de lazer, de transporte, de liberdade, de trabalho, de autoestima, entre outros, ao eleger a centralidade da qualidade de vida uma preocupação constante do ser humano (SANTOS 2002). Há estudos que demonstram que muitos idosos passam por esse período de forma desastrosa, vindo a se desligar da sociedade, vivendo em completo isolamento social. A criação e execução de atividades esportivas e culturais direcionam esse público, por meio da sua participação, a reativar sentimentos, inserir-se socialmente e despertar o gosto pela convivência, em sociedade.

As participações dos idosos em atividades esportivas competitivas e recreativas podem servir como um importante fator motivacional e integrador para

essa parcela da população. Além disso, a sistematização de projetos esportivos e culturais voltados para o idoso, independentemente da sua linha estrutural, políticas públicas, projetos instituições privadas, entre outros, são relevantes no que se refere à melhoria da qualidade de vida desse público. A partir disso, configura-se um dinamismo e estímulo à prática esportiva, de maneira diversificada e direcionada.

Destaca-se o artigo 20 do Estatuto do Idoso, que assegura ao idoso o direito à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, a diversões, produtos e serviços que respeitem sua típica condição de idade (BRASIL, 2003). Consoante com a Política Nacional ao Idoso, a Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006, prevê como finalidade

[...] primordial da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde. É alvo dessa política todo cidadão e cidadã brasileiros com 60 anos ou mais de idade (BRASIL, 2006).

Não é nada imperioso ao Estado e à sociedade cuidar e respeitar os direitos da pessoa idosa em promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos. Pode-se citar como exemplo o vôlei adaptado à pessoa idosa, desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio (SESC), o câmbio, que leva o idoso ao ginásio de esporte para interação social, desenvolver uma atividade física e a competição. Com isso, a participação torna-se um estímulo à pessoa idosa.

Outro registro é que o tema sobre a qualidade de vida do idoso vem ocupando lugar de destaque entre os estudiosos. Com os avanços das ciências médicas, houve contribuição para o aumento na expectativa de vida e no contingente de idosos. Contudo, pergunta-se: é digno ter uma grande população de idosos vivendo mais de 80 anos, se não for possível proporcionar a eles qualidade de vida?

Segundo Vieira (2016), alguns fatores favoráveis, como aceitar mudanças, prevenir doenças, estabelecer relações sociais e familiares positivas e consistentes, manter o senso de humor elevado, ter autonomia e um efetivo suporte social contribuem para a promoção do bem-estar geral da pessoa idosa e, conseqüentemente, influenciam na qualidade de vida.

3.1.7 Os benefícios do processo de envelhecimento a partir do Máster Handebol

Preliminarmente, é necessário estabelecer o que é ser atleta. Como somos atletas? Poderia ser atleta ao não praticar desporto de rendimento? Questionamentos passíveis de respostas conforme, Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998, a Lei Pelé.

O texto legal trata apenas do modo que o atleta pode ser classificado para o desporto de rendimento: modo profissional e o modo não profissional. No primeiro, haverá remuneração ao atleta com regramento normativo, entre ele a entidade desportiva; no segundo, não profissional, é livre a prática e sem contrato trabalhista entre a entidade e o atleta. Dessa forma, pela legislação, a diferenciação entre os atletas profissionais e não profissionais é a remuneração e o vínculo com as entidades desportivas (BRASIL, 1998).

Todavia, entende-se que se pode associar o atleta ao indivíduo que pratica esporte de alto rendimento. Porém, ainda nessa definição, pode-se agregar que atleta pode ser profissional ou não profissional (amador), pratica e vive do esporte, seja por meio do contrato especial de trabalho desportivo, seja por incentivos de patrocínios e bolsas de estudos, bolsa atleta ou de trabalho (MIGUEL, 2014).

Dessa forma, a ideia é que atleta não está apenas vinculado aos padrões de rendimentos, mas pode desempenhar a função de atleta de várias formas, formal ou não formal, conforme previsto nos § 1º e § 2º do art. 1º da Lei Pelé:

§ 1º A prática desportiva formal é regulada por normas nacionais e internacionais e pelas regras de prática desportiva de cada modalidade, aceitas pelas respectivas entidades nacionais de administração do desporto.
§ 2º A prática desportiva não-formal é caracterizada pela liberdade lúdica de seus praticantes (BRASIL, 1998).

Assim, percebe-se que a denominação atleta é característica da prática desportiva de qualquer modalidade coletiva. Na sequência, a Lei Pelé prescreve os princípios, entre eles, a autonomia, a livre prática do desporto, democratização e dos resultados relacionados à cidadania e ao desenvolvimento físico e moral (BRASIL, 1998, o art. 2º). Portanto, as garantias norteadoras conduzem o indivíduo a praticar a atividade esportiva.

É importante salientar que o atleta, por si só, tem a motivação da atividade física, só não o faz por impedimento ou restrição física ou alguma outra enfermidade. Da mesma maneira, pode-se perceber a prática esportiva para o atleta idoso, em que tem

“uma experiência vivida por substituição é experiência de alguém que tem a possibilidade de escolher entre vivê-la ou afastar-se dela sempre que assim o deseje” (SANTOS, 2021, p. 127). Dificilmente, o atleta idoso se afasta, ao contrário, revive e tenta (re)significar sua prática esportiva, seja como praticante, seja como diretor das entidades esportivas.

Na capacidade da escolha, o atleta idoso permanece atuante, principalmente na modalidade que pratica, ensinando, jogando, compartilhando sua trajetória de vida. Nesse sentido, apresenta-se esta fala:

Voltar a entrar numa quadra para jogar handebol foi como a primeira vez, sensacional ... espetacular. O efeito cascata foi inevitável, rever os amigos, fazer novas amizades, passear com a família acredito que não deixarei de jogar nunca mais. (E.4, 63 anos).

Trata-se de uma experiência vivida autêntica, segue a sua formação e o respeito pela modalidade esportiva defendida na sua idade adulta, os sentimentos permanecem pelo esporte “o amor pelo handebol” (E.1, 75 anos). São exposições que demonstram o espírito de atleta seja ele profissional ou não profissional.

Os entrevistados foram perguntados sobre as sensações ou sentimentos ao regressarem a participar de um festival (torneio/competições) nessa categoria, ou seja, Máster Handebol. Não tiveram dúvidas em afirmar sua disposição e alegria desse retorno ou “recomeço” ou “de novo”, como se pode constatar em algumas falas: “Um sentimento que você ainda existe e pode continuar a realizar seus sonhos até o dia em que o Nosso Pai decida mudar o nosso caminho” (E.3, 63 anos), “Sentimento de um vencedor (E.1, 75 anos), “Sentimento de superação” (E.2, 64 anos), entre outras.

A interpretação sobre as manifestações dos entrevistados associa-se a percepção de que, à medida que envelhecem, as pessoas sofrem restrições, limitações e até mesmo frustrações, tendo consequências negativas para a autonomia e a qualidade de vida desses atletas idosos.

Uma referência para avaliar a saúde e a qualidade de vida da pessoa idosa está na quantificação do grau de autonomia e no grau de independência no desempenho das atividades do dia a dia. Para isso, ter uma vida saudável significa manter ou restaurar a autonomia e a independência, em que a primeira pode ser

definida como ter a capacidade de decisões e a segunda, como a capacidade de realizar algo por meio próprio (NAKATANI, 2018).

Em geral, há os prejuízos físicos, como a redução ou diminuição da mobilidade e incapacidade funcional, bem como o prejuízo psicológico com o medo, insegurança e depressão, não descritos pelos entrevistados, os quais relataram com palavras como: “Euforia, alegria e satisfação” (E.5, 62 anos) ou “A sensação de muita alegria, porque estamos fazendo o que mais gostamos” (E.7, 57 anos) e “Aqui, todos estamos na mesma dança” (E.12, 63 anos), são sentimentos que demonstram que, de alguma forma, os silenciamentos foram e podem tornar-se problemas.

O acesso ao cuidado da pessoa idosa, no caso o atleta, é um desafio constante. A importância da atividade física na redução de riscos de co-morbidades são fatores de conhecimento do atleta, como constatou-se nas respostas dos entrevistados sobre as razões de manter-se no grupo Máster: “Além de rever os velhos amigos. Manter a qualidade de vida” (E.9, 67 anos) ou “O convívio com os amigos de infância e a oportunidade de fazer parte do grupo com visibilidade para a sociedade, e a longo prazo a saúde física e mental” (E.10, 53 anos) e “Só pensei que poderia deixar um pedaço da minha família” (E.11, 51 anos).

Percebe-se que as preocupações estão relacionadas à capacidade física do próprio corpo e à saúde mental e psicológica. A integração com outras pessoas pode combater e evitar a depressão, a ansiedade e, principalmente, partilhar vivências, já que a experiência é de cada um e não é transmitida, como menciona o entrevistado: “Viva o Handebol! Hoje usam cola para jogar e nós os antigos não usávamos nada disso. A nossa “cola” foram as nossas amizades” (E.12, 63 anos).

Os infortúnios ou dissabores do pós-atleta de rendimentos pode ser caracterizado por não encontrar interação esportiva na modalidade que vinha desempenhando, como fica evidenciado no esporte investigado, o Handebol.

3.1.8 O processo de envelhecimento com qualidade de vida

Aqui cabe perguntar: quando se começa a envelhecer? Para a OMS, idosa é considerada pessoa a partir dos 60 anos, utilizando como parâmetros os critérios socioeconômicos. Entretanto, biologicamente, esse processo começa cedo, a partir dos 27 anos, já se percebem alterações fisiológicas que caracterizam o processo de envelhecimento (TERRA, 2021). Isso é perfeitamente natural, pois o ciclo da vida

começa com o nascimento, crescimento e morte. No entanto, é preciso entender que o idoso não é a continuidade do adulto. É outro ser e é outro momento, ou seja, outra fase da vida. A OMS defende, desde 2002, o envelhecimento ativo e entende que, no envelhecimento, não necessariamente deve haver uma quebra nos sistemas sociais, ao contrário, ao se promover o envelhecimento ativo, há um ganho de uma população experiente (OMS, 2005).

Por isso, tratar do processo de envelhecimento é pensar na dignidade e bem-estar de homens e mulheres sobre prática e estilo de vida saudável. O atleta não está imune ao envelhecimento. A pesquisadora Dalia Romero, estudiosa do tema, comenta sobre o envelhecimento no Brasil e refere que, “cada vez mais, o envelhecimento vai chegar mais cedo no Brasil, devido à grande perda que temos em qualidade de vida em geral, que já vem de antes da pandemia” (ROMERO, 2021). Assim, é necessário trilhar o caminho da preparação para a velhice.

A participação nesse esporte coletivo, Máster Handebol, não se restringe apenas à pessoa idosa, ou seja, igual ou mais de 60 anos de idade. O grupo investigado de Maceió é heterogêneo, portanto, intergeracional. A faixa etária começa com 38 anos de idade, e o seu integrante mais velho tem 75 anos de idade. O envelhecimento é um processo sequencial, individual e irreversível, mas, quando se partilha, fica mais leve o caminho. Como mencionado pelo professor da Universidade Federal de Alagoas, Senhor “Shyko Farias”, coordenador do Máster Handebol: “O Máster é uma família/Todos no mesmo caminho/Vivendo numa eterna vigília/Nos tratamos com carinho/Amizade acima de tudo/ Ainda que barrigudo/Cada investida um espinho”.

Os entrevistados, na sua maioria, compreendem a sua participação como parte das relações sociais, o que é importante para o reconhecimento do envelhecimento ativo que “[...] ocorre dentro de um contexto que envolve outras pessoas – amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2005, p. 13). São os vínculos sociais que são estabelecidos e marcam a participação, as contribuições e o protagonismo da pessoa idosa na sociedade.

Os entrevistados assim se manifestaram:

O convívio com os amigos de infância e a oportunidade de fazer parte do grupo com visibilidade para a sociedade, e a longo prazo a saúde física e mental” (E.8); O aumento da vontade de viver mais e mais e poder passar aos filhos como o esporte é importante para todo ser humano (E.7, 57 anos).

Por meio desses relatos, revelam-se percepções que reforçam que a atividade no Máster Handebol revigora e mantém motivados os atletas participantes. De uma maneira simples, a sua caminhada é construída pelos processos sequenciais do envelhecimento. A integração dos praticantes na vida social, na promoção da saúde e porque não dizer na contribuição à educação, são fatores bem marcantes de qualidade de vida.

Os participantes têm ciência de que existem desafios como: “O maior seja o desafio de desafiar o seu corpo (E.1, 75 anos)” ou este “O desafio é [manter] a saúde e [conviver com as dores] no corpo” (E.3, 63 anos). Contudo, reconhecem que a contribuição está na

Melhoria da autoestima, condição de saúde, estilo de vida e menos chance de entrar em depressão (E.5, 62 anos) e “No aspecto físico, uma maior disposição para a vida funcional. No aspecto social, uma frequência maior de reencontro (E.8, 63 anos).

A autoestima, a condição física e o aspecto social estão relacionados a qualquer idade, não é mérito ou privilégio da pessoa idosa. Os contratempos da vida aparecem inclusive para aqueles que não são considerados pessoas idosas, por exemplo, um entrevistado reclama da exclusão em campeonatos oficiais: “A falta de condições para participar de equipes que disputam os campeonatos oficiais. Disparidade da idade em relação aos participantes mais novos” (E.4, 57 anos).

Por outro lado, o coletivo formado – Máster Handebol – acolhe as atletas de mais de 60 anos de idade, idosos e aqueles atletas que não são incluídos no esporte de alto rendimento. Trata-se de uma composição de idades e interesses diversificados, pois alguns estão em plena atividade laboral e outros já percorreram essa caminhada. Mas qual o elo, o vínculo que os torna atletas do Máster Handebol? Sem dúvida, a atitude! Atitude em incluir, acolher, defender, estimular os atletas provindos do Handebol das categorias de base, abraçar e configurar a solidariedade, o que implica riscos e esforços, como abrir a equipe para os atletas fora do circuito da faixa etária das competições com atletas de alto rendimento. Nessa esteira, convém lembrar que as ações de políticas públicas são raras para o Máster Handebol, o foco é para os esportes de alto rendimento. Esse é um dos debates que poderia ser explorado, tanto que a modalidade necessita do “Reconhecimento e maior número de

competições. Atualmente existem federações que nem atuam ainda nessa categoria” (E.10, 53 anos).

Contudo, segue-se com as atitudes firmadas pelos participantes da pesquisa, demonstrando que “[...] a qualidade de vida é antes de tudo uma questão de atitude. Quem faz e garante a qualidade são as pessoas, muito mais do que o sistema, as ferramentas e os métodos de trabalho”, conforme Fernandes, (2018, p. 24).

Assim, o processo de envelhecimento e a compreensão da qualidade de vida estão relacionados à participação do atleta idoso no contexto da modalidade que exercia quando jovem. Na maturidade, na continuidade do processo, o esporte surge de maneira satisfatória e influencia positivamente na sua sociabilidade.

3.1.9 Máster Handebol de Alagoas como associação esportiva

Uma associação reúne ideias, pessoas, desejos e metas projetados em busca de objetivos bem definidos. Está evidenciado na organização investigada que a associação esportiva Máster Handebol de Alagoas surge do desafio acadêmico, que soma seus conhecimentos e esforços para adequar o Handebol para ex-atletas da modalidade e estender essa oportunidade ao público adepto do esporte. Nesse contexto, a regulação da associação esportiva passa pelo fluxograma de gestores, dirigentes, técnicos e atletas, todos associados, seja numa entidade regular juridicamente ou na formalização de fato, mas reconhecida pela sua atuação, portanto com legitimidade na representação.

A partir disso, tem-se que a formalização de associação, seja de direito, seja de fato, existe no campo esportivo. Hoje, talvez, haja organizações associativas muito mais legalizadas quando da fundação do Máster Handebol de Alagoas. Entre as razões, pode-se destacar o acesso às políticas públicas voltadas ao esporte e a oficialização da participação da organização associativa, que seguem as entidades federativas de suas modalidades para o regramento das competições e orientações aos atletas.

A missão inicial do Máster Handebol concebe-se em torno de agregarem ex-atletas do Handebol, indivíduos que estavam afastados do esporte coletivo não por escolha, mas porque as oportunidades não estavam à disposição e tampouco havia equipes, aporte técnico, treinamentos, espaço físico (ginásios e quadras) competições, entre outros. O aporte técnico inicial da entidade pesquisada foi

articulado pelos alunos e o professor do Curso de Educação Física, na disciplina de Metodologia de Ensino da UFAL (MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS, 2005).

Ao mesmo tempo, trabalhavam idealizando e motivando a natureza emancipatória do ex-atleta de saber envelhecer, já que o desejo desse atleta é viver muito e não ficar velho, ao passo que ficam à frente do combate ao etarismo ou idadismo⁶ entre os desportistas, já que, dentro da equipe, os ex-atletas começam a ser considerados a partir dos 35 anos de idade.

A OMS define o idadismo “como estereótipo, preconceito e discriminação dirigida contra outros ou contra si mesmo com base na idade” (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2022). Alexandre Kalache (2021), em entrevista concedida à Eliana Bardanachvili, no Centro de Estudos Estratégicos Antônio Ivo de Carvalho, Fiocruz, refere que “[...] o idadismo é uma das pragas do século 21. Assim como racismo vem de raça e sexismo vem de sexo, o idadismo indica um preconceito contra a idade. É uma ideologia que o mais jovem impõe em relação ao mais velho, de nós valermos mais que você”.

A organização aposta nas intervenções de contato intergeracional que “visem a fomentar a interação entre pessoas de diferentes gerações” para o combate ao idadismo. A ideia é combater o preconceito com relação à pessoa idosa, meia-idade e o jovem adulto, pois todos estão na linha de exclusão ou quase excluídos”.

Assim, o encontro de gerações promovido pela associação esportiva reforça a ideia de aproximação e interrelações sociais. Dentro do quadro dos participantes do Máster Handebol de Alagoas, as idades são heterogêneas (MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS, 2005). Há o reconhecimento das diferenças faixas etárias, quando os entrevistados argumentam “Disparidade da idade em relação aos participantes mais novos.” (E.12, 63) e “A troca, parcerias, defesas e ataques entre nós e os novos... é importante. Aprendemos, ensinamos e deixamos dificuldades pra eles” (E.12, 63 anos).

Inicialmente, começaram participar nos treinos e jogos indivíduos a partir dos 30 a 35 anos. Com as adequações e as orientações dos organismos internacionais e nacionais, os limites para ingresso na equipe máster foram sendo alterados. Apesar disso, a equipe alagoana ainda permite o ingresso de participantes com 38 anos de idade. No grupo de entrevistados, as idades são diferenciadas, conforme tabela 1.

⁶ O termo idadismo, ou etarismo (em inglês, *ageism*), foi cunhado em 1969 por Robert Butler.

Tabela (1) – Caracterização da Idade

Idade	Terceira idade	Em processo de envelhecimento	Tempo de participação na modalidade Handebol
75	x		49 anos
64	x		48 anos
63	x		48 anos
63	x		48 anos
63	x		16 anos
62	x		47 anos
57		X	44 anos
57		X	7 anos
53		X	Não informou
51		X	37 anos
48		X	22 anos
38		X	22 anos

Fonte: elaborada pela autora (2023).

Nota-se que, entre os entrevistados, há 1 integrante, na vida jovem adulta (20 a 39 anos); 4 integrantes, na meia-idade (40 a 59 anos) e, na terceira idade (a partir dos 60 anos), 5 integrantes. Para Nahas (2017), a longevidade parte do pressuposto de ações de prevenção. Nesse sentido, de acordo com Kalache (2021),

“você é na velhice o resultado dos eventos que antecederam esse período, explica. Para preparar alguém que, em 2050, vai ter mais de 60 anos – e serão 68 milhões de pessoas –, é preciso lembrar que essa moçada já tem 30 anos hoje. E já perderam tempo, já não tiveram uma boa infância, uma boa adolescência. Vai ser preciso correr para compensar os estragos feitos lá atrás.”

Assim, preparar-se para o envelhecimento tem por base o ontem, ou seja, a trajetória do ciclo da vida é essencial para explicar a velhice. Quando atividade ou a prática esportiva é realizada pelo indivíduo desde cedo, os impactos são favoráveis à longevidade, como se pode perceber: “Hoje vamos aprender a jogar com a mão, fiquei curioso. Cuidei cada movimento, não perdi nenhuma aula ... nunca mais esqueci. Hoje atuo na escola ensinando a jogar com a mão.” (E.6, 63 anos)

Além disso, os registros de práticas esportivas pelos entrevistados remetem aos jogos escolares na infância ou na adolescência,

Iniciei como atleta aos 12 anos no time do colégio. Me tornei técnico, enquanto fazia meu estágio da faculdade e depois nunca mais deixei de atuar.” (E m. 51 anos)

Meu início no esporte foi a nível escolar, participando dos Jogos Escolares Municipais e Estaduais no ano de 1973, depois fui vivenciar o esporte universitário quando cursei o curso de educação física e estou até hoje (E s. 63 anos)

Portanto, ninguém nasce velho, o envelhecimento é um processo. Com isso, a composição da equipe com idades diferenciadas e a harmonização das diferenças potencializa uma interação entre os participantes na medida em que se fortalece sua atuação por intermédio da associação esportiva. Esse aspecto não é desconhecido pelos participantes. Para Debert (1999, p. 75),

as idades ainda são uma dimensão fundamental na organização social: a incorporação de mudanças dificilmente se faria sem uma nova cronologização da vida; seria exagero supor que elas deixaram de ser um elemento fundamental na definição do status de uma pessoa.

Porém este não é o único fator de adversidades, conforme apontam Santos *et al.* (2019, p. 368):

O envelhecimento ou o aumento da idade em si não respondem sozinhos pelas alterações em participação social. Embora haja certo consenso entre os estudos de que os mais saudáveis e as mulheres são os mais envolvidos em atividades sociais, há que se considerar a existência de heterogeneidade entre idosos a depender dos níveis e do tipo de atividade investigada.

O importante é notar que há um desenho delineado no sentido de encorajar os ex-atletas a retornarem às quadras, dialogarem com o novo e, sobretudo, aderir à participação social, respeitando evidentemente os [...] processos dinâmicos entre os indivíduos e às estruturas sociais, aspectos importantes ao longo de toda a vida (SANTOS *et al.*, 2019, p. 368).

Assim, a associação esportiva mantém o ambiente de solidariedade e aprendizagem relativo à participação do “senhor iniciante ou senhora iniciante”. Mas, para isso, se faz necessária a integração de pessoas que estabeleçam os vínculos adequados ao contexto físico, social e econômico de cada uma e cada um. As derivações da idade

os tornam reflexivos sob a forma de jogar, sob o condicionamento físico de cada atleta, as condições estruturais das suas organizações, entre outros aspectos.

Tende-se a interpretar que o paradoxo é evidente: a equipe Máster tem o festival como ambiente de congregação esportiva entre as equipes e não a competição. Para um recém-atleta saído do esporte de alto rendimento, isso é terrível, pois não contempla o que busca. Entretanto, as associações esportivas do Máster desenvolvem um novo conhecimento (regras) a partir de encontros dialógicos críticos entre conhecimento técnico e conhecimento do cotidiano, substituindo a “velocidade” pela “cadência”. Complexo? Sim, porque o envelhecimento conjuga-se todos os dias.

Entre os atletas do Máster Handebol de Alagoas, uns caminham para o processo de envelhecimento e outros já estão classificados na terceira idade ou já envelheceram. Por isso, a associação esportiva preocupa-se em criar ambientes adequados e estimular as relações sociais, configurando o cuidado com o processo de envelhecimento. Portanto, na gestão esportiva e no ambiente técnico, essa responsabilidade não pode ser eximida.

Embora o Máster Handebol não tenha obrigatoriedade de metas e resultados, há exigências que são inerentes, como o financiamento das atividades, equipamentos esportivos, pagamento de taxas entre outras despesas. O esporte com facilidade provoca a interação entre os participantes, isso é fato! Convém ressaltar, que os “senhores ou senhoras iniciantes” dialogam com o novo e a sua memória esportiva, pelo propósito estabelecido ou literalmente por lançar-lhes em uma desastrosa experiência com consequências nada agradáveis. É uma hipótese, com grande chance de ser provável.

Nesse sentido, não é incomum constatar dificuldades financeiras nos clubes e/ou equipes, sejam profissionais ou não profissionais. Todavia, diante dessas adversidades ou escassez de recursos, algumas organizações esportivas conseguem apoios importantes, como de Universidades, empresas patrocinadoras ou até mesmo a tradicional contribuição partilhada, “a vaquinha”, comum entre os atletas para manter a equipe, participar das competições e festivais.

Embora todas as dificuldades enfrentadas pela universidade pública, o Máster Handebol de Alagoas tem o apoio da UFAL, que disponibiliza o ginásio e presta orientação técnica por meio dos discentes e docentes do Curso de Educação Física.

Por outro lado, a associação esportiva tem o compromisso de firmar interrelações com outras organizações esportivas, criar condições de jogo, participar e estabelecer normativas nos festivais.

Sobre esse contexto, os entrevistados ressentem-se da “falta de condições para participar de equipes que disputam os campeonatos oficiais.” (E.6, 62 anos) e “Quando estamos juntos, pensamos, recordamos e brigamos ... briga mesmo ..., mas também, discutimos como trazer políticas de incentivo e apoio ao Máster, isso me parece que é uma luta urgente” (E.12, 63 anos).

A falta de reconhecimento da categoria, os poucos eventos alegados, já que nem todas as federações incentivam a ter essa modalidade, pode-se atribuir aos órgãos federativos e confederativos do Handebol⁷, nacionais e internacionais, que não elegem o Máster como espaço de representação do esporte. Em consulta aos *sites* dessas organizações, constata-se a divulgação de eventos, mas não se encontra nenhuma explicação técnica, orientação e quiçá motivação para que as entidades associadas realizem eventos.

A título de exemplo, a Federação Gaúcha de Handebol (FGHb) não tem, entre as modalidades praticadas, o Máster Handebol. A partir de iniciativas de outras federações, como do estado de Alagoas, de forma incipiente, começou-se a discutir e fomentar a implementação do Máster no estado do Rio Grande do Sul.

O Máster Handebol de Alagoas participa de eventos e promove encontros da categoria, conforme informações do seu coordenador em Manaus (AM), Natal (RN), Aracajú (SE), Recife (PE) e Buenos Aires (AR) (MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS 2005). O seu último evento realizado foi em setembro de 2022, conforme ilustra a figura 10.

⁷ As associações esportivas de Handebol podem filiar-se as entidades federativas, como: Liga de Handebol, Federação e Confederação e, esta, vincula-se aos organismos internacionais: Confederação da América do Sul (COSBALL), Organização Desportiva Suramericana (ODESUR) e a Federação Internacional de Handebol (IFH).

Figura 10 – Evento de Máster Handebol de Alagoas



Fonte: Máster Handebol de Alagoas (2022).

No Brasil, há outras associações esportivas da categoria Máster, cada equipe com suas peculiaridades, porém todas têm como objetivo integrar o ex-atleta de handebol. Não raro, atletas que já se enfrentaram em competições, mas, na fase da vida em que se encontram, querem jogar, rever os amigos e incentivar a prática do handebol.

Ao se considerar as políticas públicas destinadas ao esporte, percebe-se que a gestão esportiva (técnica e administrativa) parte da análise de estratégias de sustentação do desenvolvimento da prática esportiva, envolvendo articulações com autoridades públicas, contanto que sua equipe jogue e participe dos eventos esportivos. Neste sentido, um registro da conscientização da importância da categoria Máster, declarado em entrevista à Organização Esportiva Suramericana, pelo delegado da ODESUR e membro do Comitê Olímpico Chileno, Marco Oneto, capitão da Seleção Chilena de Handebol até o ano 2019, 41 anos, menciona que

a realização dos jogos Máster – o festival – é mostrar uma vida desportiva anterior e mostrar que o esporte não é algo enterrado, mas, sim, uma forma de vida e se “acentua” em todas as etapas de nossas vidas. Demonstrar que o sedentarismo não é parte do cotidiano. O esporte não é uma etapa da nossa idade⁸ (ONETO, 2021).

⁸ La realización de los Juegos Maestros – el festival - es mostrar una vida deportiva anterior y demostrar que el deporte no es algo enterrado, sino una forma de vida y que “destaca” en todas las etapas de nuestra vida. Demostrar que el sedentarismo no forma parte de la vida cotidiana. El deporte no es una etapa de nuestra edad. (tradução livre)

Ao considerar a aprendizagem no sentido de troca, percebe-se que, em tempo de participação, todos têm uma trajetória, uma experiência, e a troca se dá de acordo com a vivência de cada um.

Por outro lado, nota-se que a aglutinação em torno de um esporte coletivo não indica que é fácil a reunião de pessoas. Há esportes, como futebol, em que os atletas, com muito pouco, realizam uma “pelada”. Já o Handebol precisa primeiro vencer o preconceito, pois esse esporte começou com as mulheres e ainda aparecem as maledicências machistas e homofóbicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Handebol Máster ainda é uma prática pouco desenvolvida pelos entes federativos, faltando o incentivo, políticas públicas com o foco nos atletas acima de 35 anos. Todavia, despontam no cenário esportivo do handebol algumas iniciativas na modalidade Máster, como Máster Handebol de Alagoas, um projeto acadêmico, organizado e coordenado pelo professor Francisco Farias, professor do curso de Educação Física (UFAL), com o objetivo de atender, preferencialmente, os atletas e técnicos do Handebol, longe das competições e na zona de risco do sedentarismo. Para isso, estabeleceu-se uma metodologia que determina que as regras do Máster são diferenciadas das regras convencionais do Handebol. Nesse sentido, o Máster Handebol de Alagoas desenvolve suas atividades voltadas ao bem-estar, saúde, autoestima e, principalmente, à prática do Handebol por ex-atletas, técnicos e público praticante e com habilidade no esporte. Dessa forma, a sociabilidade de atletas que vivenciaram a modalidade e hoje têm a possibilidade de voltarem a fazer parte da comunidade handebolística (jogos, treinos, festivais e interrelações sociais) confirma os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster Handebol no processo de envelhecimento.

Nesse contexto, os idosos atletas colaboradores deste estudo, em sua maioria, participam das atividades do Máster handebol direcionadas e modificadas, com adaptações que visam possibilitar a prática segura e saudável da modalidade escolhida, proporcionando o prazer da prática, a integração no grande grupo e a possibilidade de se manterem fisicamente idosos atletas, ativos e independentes. A partir da continuidade da prática do handebol, a atividade física e a adoção de um estilo de vida ativo promovem uma condição saudável e contribuem na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Considera-se que as alterações das capacidades físicas, psicossociais e cognitivas são comuns e evoluem progressivamente no processo de envelhecimento, sendo proteladas e eliminadas com a prática de atividades físicas. Além disso, o atleta idoso tem a participação social como meta, sentindo-se útil, independente, com esperança e vontade de viver, maior autoestima, vitalidade e disposição, tornando-se mais saudável e sociável a partir do grupo investigado, na cidade de Maceió, Alagoas, nordeste brasileiro.

Assim, diante das novas possibilidades aqui apresentadas, é preciso que haja maior incentivo para que, cada vez mais, surjam iniciativas com os “senhores iniciantes”. Senhores estes que construíram um propósito ao longo da vida e o mantêm como perspectiva, adequando o esporte praticado e, ao mesmo tempo, sendo proativos tanto para si como para a comunidade handebolística na troca de aprendizagem.

Cabe ressaltar que há vários benefícios a partir das relações construídas, pois, em geral, o atleta internaliza o esporte praticado como objetivo de vida, estendendo os vínculos além da sua família e o grupo que frequenta, como percebe-se a partir deste estudo. Os atletas trocam o alto rendimento para condicionamento, em alguns casos, sobrevivência, contudo são mestres naquilo que experienciaram com os erros e acertos.

A importância da prática da atividade física e a adoção de um estilo de vida mais saudável são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. As alterações das capacidades físicas, psicossocial e cognitivas são comuns e evoluem progressivamente no processo envelhecimento. Todavia, podem ser proteladas e eliminadas com a prática de atividades físicas. Prova disso é que “senhores iniciantes” se sentiram mais úteis, independentes, com mais esperança e vontade de viver, com mais autoestima, vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

O atleta de Handebol tem velocidade, drible, arremesso, entre outras características como elementos essenciais ao jogo. No envelhecer, o processo é a cadência, ainda que mantenha os fundamentos principais do Handebol, o atleta em processo de envelhecimento socializa o conviver, a segurança, a saúde e a participação social, exercitando as trocas afetivas e de vivências de vida. Contudo, isso passa a ser um desafio constante tanto para o atleta do Máster Handebol como para sua organização esportiva, pois a defesa e o combate dessa modalidade devem primar pela cooperação entre os participantes e não pela competição.

O Máster Handebol de Alagoas promove a interação cooperativa entre as diversas gerações, (re)significando a forma de jogar, de participar e, sobretudo, de compreender o Máster como uma das formas de quebra de barreiras que encurta as distâncias e aproxima as pessoas sem distinção de idades. Estas são condições que propiciam a aprendizagem do convívio entre as diversas faixas etárias de forma cooperativa e solidária, as quais requerem interdependência positiva no grupo, isto é,

o sucesso de cada participante está vinculado ao restante do grupo e vice-versa. São ações que despertam o compartilhamento de ideias e responsabilidades, permitindo dinâmicas de ajuda, apoio e motivação.

Nessa perspectiva, é possível gerar benefícios psicológicos e sociais, como pertencimento das pessoas envolvidas no Máster Handebol de Alagoas, na construção da consciência coletiva do processo de envelhecimento. Tais ações constituem uma contribuição na busca da proteção social do Estado e na conscientização da sociedade.

Dessa maneira, o envelhecimento do ex-atleta, hoje, atleta do Máster Handebol, deixa de ser um processo contínuo de perdas. As experiências vividas e os valores acumulados são ganhos que configuram novas oportunidades, novas identidades, estabelecendo conexões com o mundo: dos mais jovens, dos adultos, das pessoas em processo de envelhecimento e dos envelhecidos.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, M. A. **Contribuições para o trabalho com a terceira idade**. Santa Maria: [s. n.], 2002.

ALMEIDA, A. G.; DECHECHI, C. J. **Handebol**: conceitos e aplicações. Barueri: Manole, 2012.

AMORIM, A. M. de. DESENVOLVIMENTO TÁTICO-TÉCNICO NO HANDEBOL MASCULINO: estratégias utilizadas nos Acampamentos Nacionais promovidos pela Confederação Brasileira de Handebol. 2017. 191 f. Tese (Doutorado - Curso de Educação Física, Ppgef/Ufsc – Dcsau/Uesc) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

ANDRÉS, S. S. Mulheres e esporte: Handebol em foco. Seminário Internacional Fazendo Gênero 10 (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2013. Disponível em: http://www.fg2013.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/20/1373335567_A_RQUIVO_Mulhereseesporte.pdf. Acesso em: 8 mar. 2023

ANTÓN GARCÍA, J. L. **Balonmano**: táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología. Granada: Grupo Editorial Universitario, 2002.

BARROS, M. M. L. **Velhice ou terceira idade?** Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1998.

BOURDIEU, P. **Questões de sociologia**. Rio de Janeiro: Marco Zero. 1983. Disponível em: https://www.academia.edu/35092184/BOURDIEU_Pierre_Quest%C3%B5es_de_Sociologia_1_. Acesso em: 5 mar. 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde **Glossário temático**: promoção da saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o estatuto da pessoa idosa e dá outras providências. Brasília, DF. **Diário Oficial da União (D.O.U.)**, publicado em 3.10.2003.

BRASIL. **Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998**. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Brasília, DF: Publicado no Diário Oficial da União (D.O.U), em 25.3.1998.

BRASIL. **Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006**. Institui a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Ministério da Saúde. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html#:~:text=A%20finalidade%20primordial%20da%20Pol%C3%ADtica,do%20Sistema%20%C3%9Anico%20de%20Sa%C3%BAde. Acesso em: 10 mar. 2023.

BRISWALTER, J.; NOSAKA, K. Neuromuscular Factors Associated with Decline in Long-Distance Running Performance in Máster Athletes. **Sports Medicine**, v. 43,

n. 1, p. 51-63, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23315756/>. Acesso em: 12 jul. 2021.

CALDAS, I. S. L. *et. al.* Nível de conhecimento tático declarativo, a posição de jogo e o tempo de reação em atletas de Handebol. **Revista de neurociências**, São Paulo, v. 27, p. 1-13, 2019.

CARVALHO FILHO, E. T. Fisiologia do envelhecimento. *In*: PAPALÉO NETTO, M. (org.). **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2019. p. 44-62.

CERUTTI, A. G. **Esportes, Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.cabeconegro.com.br/t>. Acesso em: 6 mar. 2023.

COSTA, A. C. G. **Aventuras pedagógicas**. 2. ed. Belo Horizonte: Modus Faciendi, 2001.

COSTA, G. S. da. Análise do Nível de Conhecimento Tático Declarativo no Handebol, em Comparação com Capacidades Condicionantes. Handebol e Capacidades Condicionantes. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**, v. 2. n. 3, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/352939795_ANALISE_DO_NIVEL_DE_CONHECIMENTO_TATICO_DECLARATIVO_NO_HANDEBOL_EM_COMPARACAO_COM_CAPACIDADES_CONDICIONANTES. Acesso em: 3 abr. 2023.

CRUZ, J. R. da; FILHO, P. C. A., HAKAMADA, E. M. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v. 18, n. 179, abr., 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd179/beneficios-da-endorfina-atraves-da-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 16 jun. 2022.

DANTAS, E. H. M.; SANTOS, C. A. S. (org.). **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade**. Joaçaba: Unoesc, 2017.

DEBERT, G. G. Velhice e o Curso da Vida Pós-Moderna. **Revista USP**, São Paulo, n. 42, p. 70-83, jun./ago., 1999. Disponível em: <file:///C:/Users/root/Downloads/28456-Texto%20do%20artigo-33201-1-10-20120629.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023.

DUARTE, L. R. S. **Terceira idade – Senectude**: uma questão de idade ou uma mera questão referencial? Campinas: Papyrus, 1999.

FERNANDES, E. C. **Qualidade de vida no trabalho**: como medir para melhorar. Bahia: Casa da Qualidade, 2019.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: GEN, 2019. *E-book*. ISBN 9788597020991. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597020991/>. Acesso em: 21 mar. 2023.

GOTTLIEB, M. G. V. *et al.* Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbimortalidade dos idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 365-380, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/wjDwYvxNJ4cd7f4xwM8tjqc/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.

GUERRA, A. C. L. C.; CALDAS, C. P. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 6, p. 2931-2940, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63017464031>. Acesso em: 25 jul. 2021.

HANSEN-KYLE, L. A concept analysis of healthy aging. **Nursing Forum**, v. 40, n. 2, p. 45-57, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16053504/>. Acesso em: 14 jun. 2021.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico de 2017**. [S. l.]: IBGE, 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 10 jun. 2021.

KALACHE, A. A melhor coisa que pode nos acontecer é envelhecer. Entrevista concedida à Eliana Bardanachvili, no Centro de Estudos Estratégicos Antonio Ivo de Carvalho, **Fiocruz**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://cee.fiocruz.br/?q=Alexandre-Kalache-A-melhor-coisa-que-pode-nos-acontecer-e-envelhecer>. Acesso em: 19 mar. 2023

LIMA, A. M. M.; SILVA, H. S.; GALHARDONI, R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, n. 27, p. 795-807, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/gZJj8GhfrvcVG4cPfgCWpTHM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 jul. 2021.

LIPP, M. **Stress, Hipertensão arterial e qualidade de vida**: um guia de tratamento para hipertenso. Campinas: Papirus, 1996.

MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS. **Relatório 2005**. Maceió, 2005.

MÁSTER HANDEBOL DE ALAGOAS. **Ata de fundação 2004**. Maceió, 2004.

MATOS, F. G. **Fator QF: Quociente de Felicidade: Ciclo de Felicidade no Trabalho**. São Paulo: Makron Books, 2018.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>. Acesso em: 21 jun. 2021.

MEIRELLES, M. E. A. **Atividade física na 3ª idade**: abordagem sistêmica. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2018.

MENEZES, F. P. Contribuições da concepção dos fenômenos complexos para o ensino dos esportes coletivos. **Motriz**, Rio Claro, v. 18 n. 1, p. 34-41, jan./mar., 2012.

MENEZES, P. R. Possibilidades de ensino-aprendizagem no handebol: Análise do sistema defensivo. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 70-82, maio, 2013.

MENEZES, R. P. O ensino dos sistemas defensivos do handebol: considerações metodológicas acerca da categoria Cadete. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 115, jan./abr., 2010. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/7269/6673>. Acesso em: 28 jun. 2021.

MENEZES, R. P.; REIS, H. H. B. dos. Comportamentos ofensivos diante de diferentes cenários defensivos no handebol. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, e-2821, 2016. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/30784>. Acesso em: 20 mar. 2023.

MIGUEL, R. G. A. **Atleta**: definição, classificação e deveres. Brasília: Juslaboris, Biblioteca Digital da justiça do Trabalho, 2015. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/94402/2014_miguel_ricardo_atleta_definicao.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Atleta%20%C3%A9%20o%20indiv%C3%ADduo%20que,artigo%203%C2%BA%20as%20lei%20Pel%C3%A9. Acesso em: 25 mar. 2023

MOREIRA, N. B. **Percepção da qualidade de vida em atletas de basquetebol Máster**: associação com o nível de atividade física, dependência de exercício físico e lesões esportivas. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/36477>. Acesso em: 14 maio 2021.

MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. N. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 59-79, jan./mar. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/rvV7sy9PgPcmTb6KQHTy8Tf/?lang=pt>. Acesso em: 16 abr. 2021.

MURAD, M. Sociologia do Esporte. In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO, 2. **Palestra**. Campinas: Unicamp, 2009. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/ccd2009/palestras/mauricio_murad.pdf. Acesso em: 4 mar. 2023.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NAKATANI, A. Y. K *et al.* Perfil sócio-demográfico e avaliação funcional de idosos atendidos por uma equipe de saúde da família na periferia de Goiânia, Goiás. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, São Paulo, v. 1, n. 5, p. 131-136, 2018.

NERI, A. L. (org.). **Maturidade e velhice**: trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus, 2001.

NERI, A. L. **Palavra-chave em gerontologia**. Campinas: Alínea, 2005.

NERI, A. L. Conceitos e teorias sobre envelhecimento. *In*: MALLOY-DINIZ, L. F.; FLUENTES, D.; COSENZA, R. M. (org.). **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

NERI, A. L. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida percebida em adultos mais velhos: Elsi-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, n. 2, p. 16s, 2018. Disponível em: <http://www.rsp.fsp.usp.br>. Acesso em: 22 ago. 2021.

OLIVEIRA, J. E. C. de. A história do basquetebol e do handebol. Similaridades históricas das modalidades. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 18, n. 179, abr., 2013a. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 25 mar. 2023.

OLIVEIRA, J. E. C. de. **Sistemas de defesa e ataque no handebol**. 2013b. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 7 mar. 2023.

OLIVEIRA, R. C. S. **Terceira Idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis**. São Paulo: Paulinas, 1999.

OLIVER, J. F. El balonmano deporte de organización compleja. El error un componente de la auto organización del juego: una propuesta de entrenamiento. *In*: MOLINA S.; GARCÍA RUBIO, S. J. I. (ed.). **Avances científicos para el aprendizaje y desarrollo del balonmano**. Cáceres, España: Servicios de Publicaciones de la Universidad de Extremadura, 2018. p. 229-250.

ONETO, M. Conexión Master/Juegos Master Santiago, Odesur 2021. Disponível em: <https://www.facebook.com/odesurmedia/videos/3261276497274271>. Acesso em: 10 mar.2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. tradução Suzana Gontijo. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022**. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Promoción de la saúde**: glossário. Genebra: OMS, 1998.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPS). Relatório Mundial sobre o Idadismo. Washington, D.C., 2022. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55872> Acesso em: 5 mar. 2023.

ROMAN SECO, J. D. Los inicios del siglo XXI: Evolucion y tendencias del juego. **E-balonmano – revista digital**, 2005. Disponível em: www.e-alonmano.com/revista. Acesso em: 21 jun. 2021.

ROMERO, D. Mês do idoso: a pesquisadora analisa o envelhecimento no Brasil. Entrevista concedida a Paulo Henrique de Noronha. **Fiocruz**, 2021. Disponível em:

<https://portal.fiocruz.br/noticia/mes-do-idoso-pesquisadora-analisa-o-envelhecimento-no-brasil>. Acesso em: 15 mar. 2023.

SANTOS, B. S. **O fim do império cognitivo**: a afirmação das epistemologias do sul. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

SANTOS, J. D. dos *et al.* Participação social de idosos: associações com saúde, mobilidade e propósito de vida. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 20, n. 2, p. 367-383, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200208>. Acesso em: 24 mar. 2023.

SANTOS, S. R. *et al.* Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da escala de Flanagan. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto, v. 10, n. 6, p. 757-764, 2002.

SILVA, J. S. **Atividades físicas na maturidade**: avaliação. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

SIMÕES, A. C. **Handebol defensivo**: conceitos técnicos e táticos. São Paulo: Phorte, 2002.

SISTEMA DE INDICADORES DE SAÚDE E ACOMPANHAMENTO DE POLÍTICAS DO IDOSO – SISAP 2021. [S. l.: s. n], 2021. Disponível em: <https://www.sisap.org/2021/>. Acesso em: 23 jul. 2021.

TERRA, N. L. **Geriatria e gerontologia clínica**. Porto Alegre: PUC-RS, 2021

VERAS, R. P. **País jovem com cabelos brancos**: a saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro: Dois Pontos, 1995.

VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia**: um guia prático para profissionais, cuidadores e familiares. Rio de Janeiro: Revinter, 2016.

VITTA, A. Atividade física e bem-estar na velhice. *In*: FREIRE, S. A.; NERI, A. L. (org.). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papyrus, 2000. p. 81-89.

WAGORN, Y. *et al.* **Manual de ginástica e bem-estar para a terceira idade**: para uma velhice feliz e saudável. São Paulo: Marco Zero, 1993.

YIN, R. K. **Estudo de Caso**. Porto Alegre: Grupo A, 2015. *E-book*. ISBN 9788582602324. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582602324/>. Acesso em: 21 mar. 2023.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do estudo: Da velocidade a cadência: um estudo sobre Máster Handebol

Pesquisador responsável: Simone Medianeira Chaves Alves

Instituição/Departamento: Universidade Federal de Santa Maria/Programa de Pós-graduação em Gerontologia (PPGeronto)

Telefone e endereço postal completo: (55) 3220-8431. Avenida Roraima, 1000, prédio 51 sala 2032, 97105-900 - Santa Maria - RS.

Local da coleta de dados: Maceió, Alagoas

Eu, Simone Medianeira Chaves Alves, responsável pela pesquisa “Da velocidade a cadência: um estudo sobre Máster Handebol, o convidamos a participar como voluntário deste nosso estudo.

Por meio desta pesquisa pretende-se compreender os benefícios sociais e psicológicos da prática do Máster handebol na terceira idade. Acreditamos que ela seja importante porque há necessidade de buscar novos conhecimentos na modalidade de handebol para o envelhecimento saudável, além das noções táticas, regras e parte administrativa. Para o desenvolvimento deste estudo será feito o seguinte: a metodologia de pesquisa será a pesquisa-ação devido à relação direta estabelecida com o desenvolvimento prático e interação com todos os envolvidos na investigação. A pesquisa ocorrerá de forma flexível e de acordo com as particularidades do público alvo, como também com o problema a ser esclarecido. O instrumento de coleta será por intermédio de uma entrevista semiestruturada. O cenário escolhido para o desenvolvimento desse estudo será o grupo de Máster Handebol na cidade de Maceió no estado de Alagoas Sua participação constará em participar da entrevista semiestruturada, na qual será gravada com gravador e/ou participação via vídeo conferência, pelas plataformas digitais.

Sendo sua participação voluntária, você não receberá benefício financeiro. Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelos pesquisadores.

É possível que aconteçam os seguintes desconfortos ou riscos. Desta forma, caso ocorra algum problema decorrente de sua participação na pesquisa, você terá acompanhamento e assistência social de forma gratuita. Fica, também, garantido o seu direito de requerer indenização em caso de danos comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa.

Os benefícios que esperamos como estudo são apresentar os aspectos colaborativos ao processo de envelhecimento e à qualidade de vida do esporte na modalidade do Máster Handebol, com benefícios sociais, psicológicos e o processo de inclusão social a todos os participantes. Você tem garantida a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão.

Se você decidir não participar não haverá prejuízo ao seu tratamento de saúde, sendo garantida a assistência e tratamento preconizado para sua situação clínica [havendo grupo controle/placebo, também deve ser comunicado].

Durante todo o período da pesquisa você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento. Para isso, entre em contato com algum dos pesquisadores ou com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e poderão divulgadas em eventos ou publicações, sem a identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação.

Autorização

Eu, _____, após a leitura ou a escuta da leitura deste documento e ter tido a oportunidade de conversar com o pesquisador responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, estou suficientemente informado, ficando claro para que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade. Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar deste estudo e assino este termo em duas vias, uma das quais foi-me entregue.

Assinatura do voluntário

Assinatura do responsável pela obtenção do TCLE

Local,

APÊNDICE B – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Eu Francisco de Assis Farias, abaixo assinado, responsável pela Máster Handebol, autorizo a realização do estudo “Da velocidade a cadencia: um estudo sobre Máster Handebol, a ser conduzido pelos pesquisadores Simone Medianeira Chaves Alves e Gustavo de Oliveira Duarte.

Fui informado, pelo responsável do estudo, sobre as características e objetivos da pesquisa, bem como das atividades que serão realizadas na instituição a qual represento.

Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Data

Assinatura e carimbo do responsável institucional

APÊNDICE C – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE

TERMO DE CONFIDENCIALIDADE

Título do projeto: Da velocidade a cadência: um estudo sobre Máster Handebol

Pesquisador responsável: Gustavo de Oliveira Duarte

Instituição: Universidade Federal de Santa Maria/PPGeronto

Telefone para contato: (55) 3220-8431

Local da coleta de dados: Maceió, Alagoas

Os responsáveis pelo presente projeto se comprometem a preservar a confidencialidade dos dados dos participantes envolvidos no trabalho, que serão coletados por meio de entrevista semiestruturada, no Clube Máster Handebol, outubro de 2021.

Informam, ainda, que estas informações serão utilizadas, única e exclusivamente, no decorrer da execução do presente projeto e que as mesmas somente serão divulgadas de forma anônima, bem como serão mantidas no seguinte local: UFSM, Avenida Roraima, 1000, prédio 51, Departamento PPGeronto sala 2032 97105-970 - Santa Maria - RS, por um período de cinco anos, sob a responsabilidade de Simone Medianeira Chaves Alves. Após este período os dados serão destruídos.

Este projeto de pesquisa foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM em/...../....., com o número de registro Caae

Santa Maria,.....dede 20.....

.....
Gustavo de Oliveira Duarte

APÊNDICE D – ROTEIRO DA ENTREVISTA – ATLETAS

1. Nome: _____
2. Função: _____ Tempo de participação: _____
3. Idade: _____
4. Quando começou no esporte? Como se tornou atleta?
5. Na sua opinião, qual é o papel do esporte na sociedade?
6. Qual foram as razões para participar desta equipe?
7. Qual a sensação de entrar em quadra para participar de um festival de Máster?
8. Quais foram às mudanças e/ou benefícios que você percebeu a partir do Máster Handebol?
9. Hoje quais são os desafios que enfrentam?
10. Gostaria de falar mais alguma coisa que mais não lhe perguntei?

APÊNDICE E – ROTEIRO DA ENTREVISTA – TÉCNICOS

1. Nome: _____
2. Função: _____ Tempo de participação: _____
3. Idade _____
4. Quando começou no esporte? Como se tornou técnico?
5. Na sua opinião, qual é o papel do esporte na sociedade?
6. Qual foram às razões para ser técnico desta equipe?
7. Qual a sensação de entrar em quadra para participar de um festival de Máster?
8. Quais foram às mudanças e/ou benefícios que você percebeu a partir do Máster Handebol?
9. Hoje quais são os desafios que enfrentam?
10. Gostaria de falar mais alguma coisa que mais não lhe perguntei?

APÊNDICE F – ROTEIRO DA ENTREVISTA – GESTORES

1. Nome: _____
2. Função: _____ Tempo de participação: _____
3. Idade: _____
4. Quando começou no esporte? Como se tornou gestor da modalidade?
5. Na sua opinião, qual é o papel do esporte na sociedade?
6. Qual foram às razões para ser gestor desta equipe?
7. Qual a sensação de entrar em quadra para participar de um festival de Máster?
8. Quais foram às mudanças que esse reencontro com o esporte trouxe para a sua vida?
9. Hoje quais são os desafios que enfrentam?
10. Gostaria de falar mais alguma coisa que mais não lhe perguntei?