

COMUNICAÇÃO ORAL - SAÚDE EM UMA PERSPECTIVA AMPLIADA NA
EDUCAÇÃO FÍSICA

**O ESPORTE COMO PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA COM IDOSOS ATLETAS EM SANTO ANDRÉ
(SP)**

Bruno Manias (brumanias@gmail.com)

Bruna Gabriela Marques (brunalisck@gmail.com)

O envelhecimento populacional constitui um dos principais fenômenos sociais contemporâneos, demandando a criação de estratégias voltadas à promoção da saúde, qualidade de vida e inclusão social da população idosa. Nesse contexto, a prática esportiva tem se consolidado como importante instrumento para o desenvolvimento do envelhecimento ativo, contribuindo não apenas para benefícios físicos, mas também para aspectos emocionais, sociais e identitários. O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência do projeto Time Master Santo André, desenvolvido no município de Santo André (SP) há mais de dez anos com atletas acima de 45 anos, com predominância de participantes idosos. Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, fundamentado na observação sistemática das práticas realizadas, na experiência profissional do coordenador e na análise dos impactos percebidos ao longo da trajetória do projeto. O Time Master Santo André

organiza-se por meio de treinamentos regulares, participação em eventos esportivos e competições municipais e estaduais, envolvendo modalidades como voleibol adaptado, atletismo, natação, tênis de mesa e jogos de mesa. As atividades são planejadas considerando as individualidades e necessidades dos participantes, promovendo um ambiente seguro, acolhedor e socialmente integrador. Os resultados observados evidenciam melhorias significativas na capacidade funcional, mobilidade, autoestima, socialização e fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo. Além disso, a prática esportiva possibilita a ressignificação da velhice, permitindo que os participantes se reconheçam como sujeitos ativos e protagonistas de suas próprias trajetórias. A discussão fundamenta-se em referenciais teóricos relacionados ao envelhecimento ativo, ao cuidado de si, ao capital social e à construção identitária no esporte, destacando que os benefícios da prática esportiva ultrapassam a dimensão biológica e assumem importante papel sociocultural. Também foram identificados desafios relacionados à limitação de políticas públicas, infraestrutura esportiva e barreiras sociais ainda presentes no acesso ao esporte competitivo na velhice. Conclui-se que o esporte representa uma potente ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e inclusão social, sendo fundamental ampliar investimentos e políticas públicas que garantam acesso democrático às práticas esportivas para a população idosa.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; esporte; idosos; qualidade de vida; políticas públicas.