



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

YANKA DIAS DA ROCHA

**BENEFÍCIOS PSICOFÍSICOS E SOCIAIS DA
PRÁTICA DO HANDEBOL PARA MULHERES COM
IDADE ACIMA DOS 40 ANOS**

Ariquemes - RO

2018

Yanka Dias da Rocha

**BENEFÍCIOS PSICOFÍSICOS E SOCIAIS DA
PRÁTICA DO HANDEBOL PARA MULHERES COM
IDADE ACIMA DOS 40 ANOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do Grau de Licenciada em Educação Física.

Prof^o. Orientador: Ms. Leonardo Alfonso
Manzano

Ariquemes – RO

2018

Yanka Dias da Rocha

**BENEFÍCIOS PSICOFÍSICOS E SOCIAIS DA
PRÁTICA DO HANDEBOL PARA MULHERES COM
IDADE ACIMA DOS 40 ANOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do Grau de Licenciada em Educação Física.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Orientador: Ms. Leonardo Alfonso
Manzano
Faculdade de Educação e Meio Ambiente –
FAEMA

Prof^o. Ms^o.
Faculdade de Educação e Meio Ambiente –
FAEMA

Prof^o. Esp^o.
Faculdade de Educação e Meio Ambiente -
FAEMA

Ariquemes, ____ de _____ de 2018

À todas as pessoas que contribuíram para a culminação deste trabalho e do currículo de matérias do curso de Licenciatura em Educação Física.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a DEUS pela oportunidade de poder cursar uma faculdade, agradeço a DEUS pela vida dos meus pais que sempre tiveram uma condição boa e que nunca mediram esforços para me ajudar e apoiar nesta jornada que se encerra.

Agradeço aos meus familiares que sempre me deram forças para estudar, agradeço ao meu Orientador Ms. Leonardo Alfonso Manzano, pelas horas de orientação, pelas conversas sobre os pontos negativos e positivos do meu estudo, pela paciência e por não me deixar de forma alguma desistir.

Agradeço imensamente à Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA), por me proporcionar o curso de Educação Física, obrigada aos diretores e coordenadores do curso.

*A verdadeira motivação vem da realização,
desenvolvimento pessoal, satisfação no trabalho
e reconhecimento.*

Frederick Herzberg

RESUMO

Sem dúvidas quando falamos de atividades físicas, exercícios ou esportes benéficos para o melhoramento da saúde, a família fala da natação, o atletismo e acima de tudo o futebol. Muitos esquecem o handebol, esporte muito praticado no Brasil com muitas conquistas mundiais e Olímpicas. O Handebol é um esporte praticado em equipe, sendo um esporte cooperativo onde as pessoas ajudam-se uma as outras tentando fazer um gol. São muitos os benefícios Psicológicos, Físicos e sociais deste esporte. Existem mulheres com idade acima de 40 anos, que da mesma forma, praticam o futebol e outros esportes, o Handebol veio como meio para resolver suas atividades recreativas e de lazer no seu tempo livre. O presente estudo tem como proposta o esporte de Handebol como prática para a solução do fortalecimento psíquico e físico, além do social das mulheres com idade acima dos 40 anos que querem ter uma qualidade de vida e brincar no seu tempo livre. O estudo é uma revisão bibliográfica de diferentes autores e pesquisadores estudiosos do tema, dos benefícios psicofísicos e sociais da prática do Handebol para mulheres com idade acima dos 40 anos. O estudo apresentado tem importância como meio de informação para outras pesquisas. São aplicados métodos e procedimentos que sem dúvidas contribuem a um melhor desenvolvimento do trabalho.

Palavras-Chave: Atividades Físicas, Exercícios, Esportes Benéficos, Handebol, Mulheres e Brincar.

ABSTRACT

Without doubts when we speak of physical activities, exercises or sports beneficial for the health improvement the family speaks of swimming, athletics and above all soccer. Many forget the handball sport already practiced in Brazil with very good world and Olympic results. Handball is a team sport, but it is a cooperative sport where people help each other trying to make a point. There are many psychological, physical and social veneers of this sport. There are women over the age of 40, who in the same way that they practice soccer and other sports, have handball as a means to solve their recreational and leisure activities in their spare time. The present work has as a proposal the handball sport as a practice for the solution of psychic and physical strengthening besides the social of women over the age of 40, people who want to remain young and play in their spare time for women. The work and a literature review of different authors and scholars researchers of the subject, the psychophysical and social benefits of handball practice for women over 40 years. The presented study has importance as a means of information for other researches. Methods and procedures are applied that undoubtedly contribute to a better development of the work.

Key Words: Physical Activities, Exercise, Charity Sports, Handball, Women and Playing.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3 METODOLOGIA	13
4 REVISÃO DE LITERATURA	14
4.1 SURGIMENTO E DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO HANDEBOL NO MUNDO E NO BRASIL	14
4.1.1 Surgimento e desenvolvimento histórico do handebol no mundo	14
4.1.2 Surgimento e desenvolvimento histórico do handebol no Brasil	15
4.2 CARACTERÍSTICAS DO JOGO DE HANDEBOL, SEUS FUNDAMENTOS TÉCNICOS E FUNÇÕES DOS JOGADORES	16
4.2.1 O jogo de Handebol características gerais e regras	16
4.2.2 Fundamentos técnicos	18
4.2.3 Funções dos jogadores	19
4.3 CARACTERÍSTICAS PSICOFÍSICAS DA MULHER COM IDADE ACIMA DOS 40 ANOS	21
4.4 DOENÇAS DESENVOLVIDAS PELO ENVELHECIMENTO	23
4.5 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HANDEBOL PARA MULHERES EM IDADE ADULTA (40 ANOS OU MAIS)	25
CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29

INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo, a pessoa inicia o processo de envelhecimento, que é um conjunto de transformações morfológicas e fisiológicas que aparecem como consequência da ação do tempo, sobre os seres vivos, o que supõe uma diminuição das capacidades de adaptação nos órgãos, aparelho e sistemas, bem como a capacidade de responder a agentes externos prejudiciais que afetam o indivíduo. O envelhecimento do organismo, principalmente o nosso, tem sido um motivo de preocupação para toda sociedade.

A expectativa de vida da população do mundo aumentou significativamente nos últimos tempos. A prevenção do envelhecimento da população pode ser considerada, como todo, um sucesso produto de políticas de saúde pública dos estados e do desenvolvimento socioeconômico.

Através do envelhecimento ocorre uma série de processos de deterioração das funcionalidades dos órgãos, de forma gradativa. Desta forma, muitas doenças dentre elas, alguns tipos de transtornos mentais, problemas articulares, cardíacos e câncer.

No Brasil, a expectativa de vida da população, passa a ser nos últimos tempos de 75,8 anos de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Este incremento é produto da preocupação do sistema com a saúde da população e de um conjunto de medidas ou políticas públicas que melhoram o sistema de saúde, a cultura das pessoas para o cuidado da saúde, e a qualidade de vida da população.

Dentre as medidas tomadas encontram-se o estímulo nas propagandas para Atividade Física como meio para a prevenção de doenças, além do investimento de recursos na construção de locais para o desenvolvimento de atividades físicas de lazer, recreativas e esportes com pessoas qualificadas controlando as atividades.

Uma atividade física que é recomendada e usada como meio para melhorar a saúde e qualidade de vida é o Handebol, esporte que pode ser usado como atividade recreativa ou também de forma competitiva, influenciando ações positivas na manutenção das capacidades físicas e mentais da população, além da socialização, pois é praticado de forma coletiva onde existe ajuda mútua entre os seus participantes. Este esporte pode ser praticado por crianças jovens e adultos sempre tendo presente o ritmo e intensidade do jogo.

O presente estudo pretende realizar uma pesquisa bibliográfica de diferentes estudiosos e autores de livros e artigos relacionados com a melhora do estado de saúde das pessoas através de Atividade Física, mostrando os benefícios psicofísicos e sociais da prática do handebol para mulheres com idade acima dos 40 anos. A pesquisa bibliográfica que se realiza é importante, quando mostra dados relacionados com a prática de Handebol por mulheres com mais de 40 anos, de idade, os benefícios destas práticas além de poder ser um meio de informação para outros pesquisadores interessados na temática.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar benefícios psicofísicos e sociais da prática do handebol para mulheres com idade acima dos 40 anos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar o surgimento e desenvolvimento histórico do handebol no mundo e no Brasil;
- Descrever as características do jogo de handebol, seus fundamentos técnicos e funções dos jogadores;
- Citar as características psicofísicas da mulher com idade acima dos 40 anos;
- Identificar doenças desenvolvidas pelo envelhecimento;
- Definir benefícios da prática de handebol para mulheres em idade adulta (40 anos ou mais);

3 METODOLOGIA

Com o objetivo de apresentar os benefícios psicofísicos e sociais da prática do handebol para mulheres com idade acima dos 40 anos foi feita uma pesquisa bibliográfica sobre este tema. Afim de cumprir com os objetivos da pesquisa, são consultados diferentes autores, pesquisadores e estudiosos, do envelhecimento de traumas, doenças produzidas e atividades físicas como meio para evita-las. A pesquisa foi realizada no mês de outubro de 2017 a maio de 2018.

Foram extraídos dados por meios manuais, consultando livros, trabalhos de conclusão de curso, artigos de periódicos e sites tais como, Scielo e Google Acadêmico. Tendo como consulta de grande valia livros e trabalhos pesquisados na biblioteca Júlio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA).

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 SURGIMENTO E DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO HANDEBOL NO MUNDO E NO BRASIL

Karl Schelenz, sendo conhecido como o pai do Handebol, por ter adaptado o antigo Torball para o Handebol atual, transformando-o em um jogo popularizado na Europa.

Foi rapidamente revelado pelo fato de que na Faculdade de Educação Física, onde Karl trabalhava, há muitos estudantes estrangeiros que compartilhavam o conhecimento adquirido sobre o esporte em seus respectivos países.

Com o passar dos anos, entre 1920 a 1930 Karl começou a dar palestras sobre Handebol em várias escolas da Europa.

Segundo Tenroller (2008) o handebol é um esporte coletivo que é posto em prática em quadras (ginásios cobertos), com equipes de sete jogadores cada, sendo jogado somente com as mãos. Segundo ele este esporte surgiu da fusão de elementos de Basquetebol e Futebol de campo, mais com suas próprias características. Trata-se de uma modalidade esportiva que desenvolve diferentes qualidades físicas, psíquicas e sociais, além de morais.

Para Melhem (2004), este esporte é apreciado por ambos os sexos, porque desenvolve simultaneamente, resistência, velocidade, força entre outras particularidades, reunindo três fases naturais: correr, saltar e arremessar.

4.1.1 Surgimento e desenvolvimento histórico do handebol no mundo

Pesquisadores marcam o surgimento do Handebol, estabelecendo pontos de semelhanças dos jogos dos gregos e dos romanos. É lógico pensar que a agilidade do homem com as mãos poderia levá-lo nas primeiras civilizações conhecidas a usá-los para seus jogos. Na opinião da maioria dos pesquisadores o Handebol, é um esporte novo que aparece no primeiro quarto do século XX.

Estudos mostram que na Grécia antiga havia o "jogo urania", no qual era usada uma bola de medidas semelhante a uma maçã que deveria ser realizada ou mantida no ar. Em um dos livros fundamentais da literatura clássica, Odisséia, Homero fala sobre este jogo e explica como dois de seus protagonistas jogaram a

bola no ar na direção das nuvens e a pegaram pulando, antes que seus pés voltasse a pisar no chão. Algumas cenas deste tipo de diversão foram encontradas na muralha de Atenas em 1926.

Posteriormente, também entre os romanos, o médico Claudio Galeno havia avisado seus pacientes para praticarem o “harpastum”, uma modalidade que era realizada com uma bola e com as mãos. Isso aconteceu no ano 150 a. de C. Tempos depois já na Idade Média, o trovador Walter Von der Vogelwide descreveu o "jogo de bola", que consistiu em pegar a bola em voo de forma semelhante à que agora é jogada pelos jogadores de Handebol. Foi praticado principalmente na Corte e os trovadores batizaram-no como o "primeiro jogo de verão". De qualquer forma, era uma prática desportiva desestruturada, sem qualquer regulamentação ou normas.

Para Tenroller (2008) encontram-se diferentes versões com diferenças significativas nos aspectos do Handebol, datas, regras, participantes, organizadores, campeonatos, expoentes e demais itens.

Conforme Martine (1980), o Handebol é uma modalidade idealizada pelo professor Karl Schelenz em 1919. Após ter as regras divulgadas pela Federação Alemã de Ginástica, o esporte começou a ser adotado em outros países.

4.1.2 Surgimento e desenvolvimento histórico do handebol no Brasil

No Brasil o Handebol começou a ser praticado após a I Grande Guerra Mundial, devido ao grande número de imigrantes alemães que vieram para o Brasil estabelecendo-se em São Paulo, e com eles trouxeram este esporte que por ventura fazia muito sucesso por lá. Sua popularidade começou a partir dos Jogos Estudantis e Universitários, em 1954 na cidade de Santos, aconteceu o marco inicial estabelecido pelo professor Auguste Listello, onde promoveu o Curso Internacional aos professores sobre aulas de Handebol, para o aperfeiçoamento de cada profissional.

Sabendo que o Handebol não era tão popular quanto ao futebol, vôlei ou outros esportes que eram praticados no Brasil, principalmente em escolas de ensino fundamental e médio. O país abrangia um espaço muito grande de atletas para prática do Handebol, mas devido ao desinteresse das empresas e das mídias, o país não obteve resultados esperados internacionalmente. (TENROLLER,2008,p.21).

E preciso apontar que na Europa o Handebol tinha total apoio das mídias e empresas, disputando diferentes competições, entretanto, é de suma importância saber que no Pan-Americano em 1999 no Canadá, os atletas masculinos conquistaram as medalhas de prata, e as atletas femininas conquistaram as medalhas de ouro. E com este título de ouro das atletas femininas foi com que pela primeira vez na história, elas tiveram a presença do Brasil nos jogos Olímpicos.

Nas principais competições no Brasil tem: Liga Nacional, Copa do Brasil, Jogos Abertos Brasileiros e os campeonatos regionais, lembrando que o campeonato paulista é o único que transmite os jogos pela TV sobre o canal por assinatura.

Portanto, fica a esperança de que um futuro próximo (se o governo não investir), com a participação dos patrocinadores e da mídia, aconteçam mais conquistas no cenário internacional por parte destes atletas que vivem esta paixão que é o Handebol. (TENROLLER, 2008,p.21).

Segundo Martini, (1980) apud Eleno; Barela; Kokubun (2002), após as competições, os brasileiros passaram a ter mais contato com esta cultura, colocando em prática atividades de tipo recreativas e desportivas, dentre as quais, o então Handebol de Campo, que apresentava variedades em seus movimentos foi considerado um esporte no qual são desenvolvidas capacidades físicas e motoras do ser humano.

4.2 CARACTERÍSTICAS DO JOGO DE HANDEBOL, SEUS FUNDAMENTOS TÉCNICOS E FUNÇÕES DOS JOGADORES

4.2.1 O jogo de Handebol características gerais e regras

Segundo a Federação Internacional de Handebol (2006), das regras básicas de Handebol podem ser citadas as seguintes:

Equipe: É formada por sete jogadores, incluindo o goleiro. Quatro jogadores e um goleiro ficam no banco de reservas.

Características da bola: a bola pode ser de couro ou material sintético, mas não podem ter partes brilhantes em sua composição para que não prejudique o desempenho dos jogadores durante a partida. Esta bola tem um tamanho e peso de

54 a 56 cm e 325 a 375 g para mulheres e para homens tamanho de 58 a 60 cm e um peso de 425 a 475 g.

Jogador de handebol: alto, ágil, tanto para o jogador como para o goleiro, a habilidade é fundamental para que ocorra os passes entre os jogadores com precisão.

Goleiro: além de evitar gols, seu papel é de suma importância para atuação do defensor da equipe, sua segurança é fundamental para o equilíbrio psicológico da equipe. O goleiro defende uma trave que mede 3 m de largura x 2 de altura.

Duração da partida: 60 minutos, divididos em dois períodos de 30 minutos. Em caso de empate, haverá prorrogação de dois períodos de 5 minutos. O jogo é controlado por dois árbitros.

Manejo de bola: o jogador pode dar apenas 3 passos, seguidamente deverá passar a bola, a não ser que o jogador se mova quicando a bola continuamente.

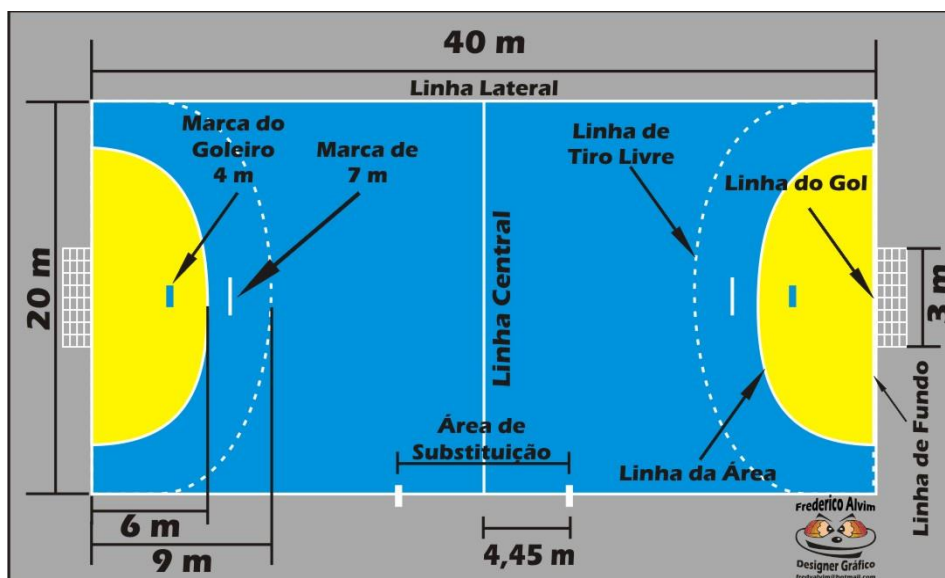
É permitido tomar a bola de adversário mantendo as mãos abertas, sem que arranque a bola da mão dele.

Pode haver o bloqueio de um jogador para o adversário com o próprio corpo, caso aconteça empurrões ou puxões de camisas, qualquer outro meio que use para bloquear a jogada e impedir o gol, é marcado um tiro de 7 metros semelhante ao pênalti de futebol.

- Na área do goleiro não é permitida a permanência de um jogador, mas conseqüentemente pode ser realizado um salto e lançar a bola enquanto estiver no ar.
- Delimitação são as linhas laterais e linhas de fundo da quadra
- Durante a cobrança do tiro de 7 metros, a atuação do goleiro é limitada pela linha dos 4 metros.
- A área do goleiro é determinada pela linha dos Linha dos 6 metros.
- Linha dos 7 metros determina a posição de um tiro de 7 metros.
- Nas cobranças de faltas é usado a linha dos 9 metros e permite a defesa formar barreiras.
- O comprimento da quadra é de 40 metros e sua largura de 20 metros.

- Os jogadores podem usar as mãos ou qualquer parte do corpo, exceto os pés para passar, agarrar e marcar. O goleiro é o único atleta que pode usar os pés para defender sua área. (TENROLLER, 2005 .p.73)

Figura 1 Quadra poliesportiva de Handebol com medidas oficiais



Fonte: QUADRA (2014)

4.2.2 Fundamentos técnicos

Os fundamentos técnicos são elementos, que precisam-se conhecer para o desenvolvimento da aula de educação física e o treinamento esportivo. Desta forma, o professor e o treinador podem desenvolver as habilidades e o domínio dos fundamentos técnicos nas crianças e adolescentes. Dentre os fundamentos técnicos do handebol apresentam-se:

Ação técnica: execução de passar a bola ao companheiro de equipe, o fundamento mais importante é começando dos passes corretos que por ventura começam a produzir as jogadas certas para os demais fundamentos do jogo, onde impõe a responsabilidade de unir a equipe.

Objetivo:

- Dar sequência ao jogo;
- Progressão;
- Preparação de um ataque ou contra-ataque;

- Recepção: recebe, controla, ou domina a bola. Pode ser executada com uma ou duas mãos, em movimentação ou parado.
- Objetivo: continuidade no jogo.
- Arremesso: ação de direcionar e impulsionar a bola no gol, no jogo de handebol este é o objetivo máximo, todos os demais fundamentos estarão ligados a esta ação.
- Objetivo: realizar o gol
- Progressão: ação individual ou coletiva, com estratégias de dois, três ou de todos os participantes da equipe.
- Objetivo: trabalhar o ritmo do jogo com propósito de ataque ou contra-ataque.
- Drible: passar pelo companheiro da equipe adversária com a posse da bola no ataque ou na defesa, sua habilidade acontece a partir do controle com a bola, incluindo vários quiques da bola no solo.
- Objetivos: enfrentar o adversário e procurar melhor posição de ataque para o arremesso, um passe ou progressão.
- Finta: é uma forma de enganar o adversário com ou sem a posse da bola.

Objetivo: enganar o adversário com o objetivo de ganhar espaço para o arremesso, passe ou dar uma sequência a jogada.

Devemos ter vários “caminhos” (metodologias) para ensinar os fundamentos técnicos do Handebol. Observar a realidade da turma, sempre. A assimilação e o aperfeiçoamento dos gestos técnicos devem incluir adaptações às condições reais das fases dos jogos. Como alternativa prática, em seguida proponho um caminho para o ensino dos fundamentos técnicos do Handebol. (TENROLLER, 2008, p.70).

4.2.3 Funções dos jogadores

Para Tenroller (2008, p.85) os jogadores têm as funções no Handebol de armador central, armador esquerdo, armador direito (ou meias), goleiro, pivô, extremas esquerda e direita, podendo ser designados de pontas.

Goleiro: Sem dúvidas é um dos jogadores mais importantes de toda equipe de Handebol, ele deve ocupar a área onde poderá usar qualquer parte de seu corpo para impedir que a bola ultrapasse totalmente a linha do gol, em sua área ele tem o

poder de não ser atingido, exceto algumas boladas de um adversário com a intenção de salvar o gol.

Armador central: central posição do ataque. Muitas das vezes é nomeado o capitão da equipe por ser o principal articulador, organizador das jogadas, fazendo com que todos na equipe mantenham em constante movimentação. Suas principais características são rápidas tomadas de decisões, iniciativa de jogadas, projeção de sistemas táticos e poder de liderança. Costuma ser o atleta mais experiente, tem uma visão geral para adaptar-se em mudanças de defesa adversária. Além disso seu equilíbrio emocional pode causar resultados positivos a uma disputa de Handebol, suas aptidões são indispensáveis.

Armadores esquerdo e direito (ou meias): são os que se posicionam entre o armador central e os pontas, são de maior estatura e poder de arremesso, podendo ser executado de longas distâncias como da linha de 9 metros, até aos bem realizados arremessos de 12 metros. Precisa ser muito técnico em parceria com o armador central para efetuar as jogadas com sucesso. São responsáveis na maioria das conclusões a gol.

Pontas ou extremas esquerda e direita: ocupam as laterais da quadra, eles que começam a jogada de ataque, sua performance se caracteriza pela velocidade, agilidade, e uma técnica de difícil ser realizada, pois seus locais de arremesso são em ângulos totalmente reduzidos em direção a meta. Na maioria das vezes são responsáveis pelo início do contra-ataque, se posicionando para frente de seus defensores para o início das jogadas.

Ainda Tenroller, (2008.p.86), especifica as características fundamentais do jogador:

Pivô: Se posiciona entre as linhas 6 e 9 metros. Alguns especialistas do Handebol o denominam como “Curinga do time”, suas tarefas são de abrir espaço na defesa adversária, realizarem jogadas com os companheiros, facilitando e dando oportunidade de receber a bola, arremesso ao gol, e também podem eles posicionarem para receberem a bola e arremessá-la a gol. Seu papel é uma infinita série de arremessos com quedas, giros, apoios, suspensões, sem ou com uso da força, pivô é o jogador que mais sofre o número de faltas cometidas no ataque.

4.3 CARACTERÍSTICAS PSICOFÍSICAS DA MULHER COM IDADE ACIMA DOS 40 ANOS

A psicofísica é a área da ciência que tem como função de estudar as relações entre as sensações subjetivas do homem e os seus estímulos físicos, estabelecendo as relações de tipo qualitativa entre eles.

Segundo Antunes (2011) ao falar da idade adulta é preciso entender que nesta fase da vida são tidas algumas especificidades como a heterogeneidade e complexidade. Para a autora é de supor que não é um estado impermeável, mas algo que experimenta a mudança conforme diz o contexto histórico e social em que está inserido.

O período de vida a partir dos 40 anos tem como características o declínio da condição física, das capacidades de locomoção, aparece o cansaço, as pessoas tem fraqueza, fadigam com facilidade, começa a diminuição da força e finalmente a falta de condicionamento físico de forma geral.

Desde o nascimento, o corpo dá início a inúmeras transformações, e inicia o envelhecimento. É na meia idade que o corpo humano da mulher, apresenta sinais marcantes de envelhecimento, mudanças estéticas são intensificadas na pele, os cabelos perdem consistência e cor, os ossos ficam mais fracos, a musculatura com menor elasticidade. Neste período pelo contrário a pessoa pode ter benefícios, como incremento dos conhecimentos, experiências de vida e de aprendizagem.

Antunes (2011), ainda fala que a vida tem suas etapas, e uma delas é caracterizada como velhice, suas contradições e questionamentos só pode ser compreendida a partir de relações que se estabelecem entre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Essa influência mútua entre pessoas se forma de acordo a cultura onde o indivíduo se está inserido. As condições econômicas, históricas, políticas, geográficas e culturais, fornecem diferentes representações sociais da velhice.

Uma concepção da velhice presente em uma sociedade é o comportamento entre as pessoas que estão caminhando para o envelhecimento. A suposição deste estudo é analisar os aspectos relacionados no processo do envelhecimento, enfatizando a importância do contexto para esta idade da velhice. De fato a sociedade e o indivíduo estão diretamente relacionados a essa organização de etapas.

Na mulher com idade acima dos 40 anos acontece a menopausa que é um período fisiológico natural o qual ocorre a última menstruação da mulher. Ao aparecer a menopausa, acontece o encerramento do ciclo menstrual e de ovulação. A menopausa só pode ser considerada ao se passar um ano da última menstruação. Contudo, durante este intervalo a mulher pode menstruar. Essa mudança que antecipa a menopausa é chamada de climatério, neste momento cessa a fase reprodutiva da mulher.

O organismo tem grandes alterações endógenas de estrógeno e progesterona, procedendo em redução destes. A menopausa é um estágio natural na vida da mulher. Nesse período alterações consideráveis ocorrem no corpo feminino, haja vista que até a própria concentração de tecido adiposo é modificada, podendo a mulher assumir uma característica androide (acúmulo de gordura visceral), aumentando o risco de doenças cardiovasculares.

Os principais sintomas da menopausa são:

- ✓ Irregularidade da menstruação;
- ✓ Ressecamento vaginal;
- ✓ Ondas de calor;
- ✓ Suores noturnos;
- ✓ Insônia;
- ✓ Diminuição de libido;
- ✓ Redução da atenção e memória;
- ✓ Perda de massa óssea (osteoporose);
- ✓ Aumento do risco cardiovascular;
- ✓ Alterações na distribuição de gordura corporal;
- ✓ Depressão;

Segundo o Arquivo Brasileiro de Cardiologia (2013), em um estudo de investigação realizado em Framingham, Massachusetts em 1949, as doenças cardiovasculares eram responsáveis por pelo menos 50% de todas as mortes dos Estados Unidos. No início do estudo, os pesquisadores observam que

aproximadamente 20% da população sofreu um infarto antes dos 60 anos de idade, outros 20% resultou em morte súbita.

Na opinião de Powers (2009), o Framingham Study observou que o risco de doença coronariana vai aumentando de acordo com o número de fumantes, aumento da pressão arterial, e a quantidade de colesterol no sangue. Com isso, e complementando o autor, a atividade física regular reduz o risco de doença coronariana, mesmo em indivíduos que são hipertensos e fumam.

Segundo Powers (2009), as doenças coronárias estão associadas a um estreitamento das artérias que suprem o coração. Este é um processo que se chama aterosclerose, é um dos principais fatores das mortes por acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio. Hoje em dia alguns indivíduos aparecem ter um risco maior de desenvolver essas doenças do que as outras.

4.4 DOENÇAS DESENVOLVIDAS PELO ENVELHECIMENTO

Todas as espécies envelhecem e sofrem alterações notáveis mutações desde o nascimento até a morte. Os cientistas desenvolveram teorias tentando explicar a razão pela qual as pessoas envelhecem, embora nenhuma delas tenham sido comprovadas. Em última instância, podem ser extraídas de cada teoria explicações da razão das pessoas envelhecerem e morrerem. (GOMES 2007, p.5)

Em uma sociedade temos quatro estágios ou fases da vida que são: infância, adolescência, idade amadurecida e idade avançada. A passagem pelos ciclos da vida ocorre em tempos concretos, assim os princípios de classificação, não possuem a origem na natureza, porém em um trabalho social de reprodução e produção das populações.

Após os 45 anos o corpo humano inicia uma acelerada perda de massa muscular, este efeito é conhecido como Sarcopenia, o que preocupa muito as mulheres, pois com a perda de músculos e ganho de gorduras começa a aparecer aquela indesejada barriguinha. A gordura começa a se acumular no período da menopausa pois os níveis de cortisol e insulina vão sendo diminuídos gradualmente, o que acarreta o acúmulo de gordura no abdômen.

Osteoporose: Diminuição de massa óssea, com extrema sensibilidade e se sujeitando a maiores índices de fraturas. Este faz parte do processo de envelhecimento.

Doença Cardiovascular: entre as principais causas de morte em todo o planeta, a doença cardiovascular é uma das principais causas de óbito, senão a principal, em diversos países. Trata-se de um ou bloqueio ou estreitamento das principais artérias sanguíneas do coração. Obstruções e bloqueios podem ocorrer de repente ou gradativamente conforme o desenvolvimento ao longo do tempo, causando ataques cardíacos que podem levar a morte.

Doença Cerebrovascular: Quando existe um comprometimento vascular em determinada região encefálica, prejudicando o fluxo sanguíneo local, acontece um acidente vascular encefálico (AVE). As células do cérebro em estado de hipóxia ou privadas do oxigênio, morrem rapidamente e as implicações são extremamente sérias. Existem dois tipos: Isquêmico: quando um vaso sanguíneo é interrompido por um coágulo de sangue; e o Hemorrágico: quando uma hemorragia no cérebro é motivada por uma ruptura do vaso sanguíneo. O acidente vascular encefálico (AVE) pode levar a uma grave deficiência ou até mesmo a morte, dependendo da área de bloqueio, ruptura e gravidade. (CANCELA, 2007)

Hipertensão arterial: é quando o sangue exerce força excessiva sobre as paredes das artérias, exigindo maior esforço do coração para o bombeamento do sangue. Quando se dorme ou descansa, existe uma diminuição da pressão arterial. Quando a pessoa está animada ou sobre estresse elevado, sua pressão arterial é aumentada. Com a idade, a pressão geralmente sofre um aumento, caso esteja em níveis elevados, acarretará sérios problemas de saúde, afetando os vasos sanguíneos, rins, coração e outros órgãos.

Diabetes: é uma disfunção que causa elevação muito alta de glicose no sangue. A diabetes do tipo 1 é uma disfunção autoimune que acomete, geralmente, indivíduos com faixa etária de até 30 anos, prejudicando as células betas pancreáticas e culminam em dependência da insulina exógena. Já o tipo 2, é o reflexo da alta resistência dos tecidos corporais a insulina, resultando em uma ineficiente captação de glicose sanguínea. A diabetes faz com que frequentemente ocorra a hiperglicemia, evento que pode levar a muitos outros comprometimentos, incluindo, infarto do miocárdio, nefropatia, AVE, neuropatia e retinopatia. O diabetes tipo 2 tem se tornado cada vez mais comum, com alterações na alimentação e estilo

de vida. Adequações no estilo de vida são essenciais para prevenir ou atenuar seu impacto, estas influenciam exercícios e dieta equilibrada.

Osteoartrite: uma doença articular degenerativa, sendo a mais comum artrite. Apesar deste comprometimento ocorrer junto ao processo de envelhecimento em ambos os sexos, as mulheres são mais acometidas em relação aos homens. Os inchaços e as dores nas articulações que caracterizam essa doença podem ser tratados com anti-inflamatórios, mudanças no estilo de vida relacionadas ao controle da massa corporal, fisioterapia e exercícios regulares são muito eficientes, pode-se controlar o desenvolvimento rápido da doença, mas não detê-la.

4.5 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HANDEBOL PARA MULHERES EM IDADE ADULTA (40 ANOS OU MAIS)

Para algumas mulheres, a prática de atividade física está relacionada à imagem de pessoas com o corpo em forma, para ser mostrado na sociedade e visto como positivo pelas pessoas. Pode-se dizer que no mundo estético existem inúmeros benefícios que são notados em todos os aspectos do organismo, psicológico, até o fortalecimento dos ossos e das articulações, notadamente para as mulheres.

Eleno, Barela, Kokubun (2002, p. 84), expressam que para ser realizado uma importante participação em um jogo de Handebol, é necessário o desenvolvimento de muitas qualidades físicas, relacionando a movimentação, que é fundamental para uma boa partida, e principalmente no contato corporal que deve existir entre os jogadores. É de suma importância que todos esses quesitos estejam ligados a um conjunto de equipe competitiva, para a realização de uma boa partida.

Quando a rotina é planejada diante de um programa de exercícios físicos bem orientados, organizado e estruturado, a mulher observa primeiramente a perda de peso, diminuição da gordura corpórea, diminuição da pressão arterial, melhora dos índices glicêmicos e melhora no perfil lipídico. Todos esses benefícios previnem o aparecimento de doenças cardiovasculares, sendo um ganho significativo para a redução da mortalidade.

Exercícios aeróbicos podem proporcionar resultados positivos na saúde feminina, pois se trata de diversos aspectos extremamente significativos para um

exercício físico e para melhoria de diversas qualidades no corpo de uma mulher, quando praticado no mínimo três vezes por semana.

Segundo pesquisadores da faculdade de Medicina de Harvard nos Estados Unidos (1999), mulheres de meia idade que praticam exercícios físicos pelo menos 1 hora por dia tendem a ter uma redução de 20% do câncer de mama.

Os benefícios desses exercícios tendem a melhorar a condição cardiovascular, não só aprimorando o condicionamento físico, mas também por manter uma homeostase da glicemia e ter uma diminuição do LDL. Em adição a melhoria da massa óssea pode contribuir para a prevenção da osteoporose, emagrecimento e diminuir as chances de desenvolver hipertensão.

Além disso, a produção de endorfinas, que vem de uma prática do exercício físico, proporciona sensação de bem-estar, prazer, bom humor e felicidade, além de regular o ciclo hormonal na mulher. Normalmente as mulheres tendem a ter seus ciclos menstruais regulares, com a diminuição das cólicas e redução dos efeitos dos termos pré-menstruais (TPM), como dores nos seios antes da menstruação, alterações de humor, maior probabilidade de gravidez, e aumento da libido.

O handebol possui diversos benefícios para a saúde de quem o pratica, sendo uma delas a regulação do peso, reduz o tecido adiposo, pois ele é um jogo que desprende muitas calorias durante o jogo, melhorando a performance cardiorrespiratória, tonificação muscular do corpo, mas também por ser um esporte de muitos movimentos e altamente de impactos e contato ao solo, as chances de lesões nos joelhos e ombros são grandes.

Este esporte melhora o condicionamento físico, pois é um jogo no qual os participantes ficam em constante movimentação, fazendo com que aumente o consumo de O₂, trabalhe a musculatura, resistência aeróbica.

Ajuda muito as pessoas a trabalharem em equipe, pois o jogo exige que os jogadores passem a bola a todo tempo um para o outro, não sendo possível se criar uma jogada sozinho, diferente de outros esportes como o futebol e futsal que os jogadores podem driblar vários adversários e permanecer com a bola o tempo que quiser.

Auxilia a tomar decisões rápidas pois uma vez que o jogador estiver com a bola o mesmo não poderá ficar com ela mais de três segundos, sendo obrigado a dar passes rápidos e estar sempre atento pois a bola poderá voltar para ele a

qualquer momento. Esse processo fará com que sua mente trabalhe muito durante o jogo e que se desenvolva.

Trabalha a coordenação motora, isso se explica com um motivo bem simples: no handebol é necessário, andar, correr, saltar, driblar e arremessar, o que garante a melhora da execução dos movimentos.

Estes são os principais benefícios físicos que o handebol traz para quem o pratica. Existem muitos outros que ele também desenvolve na vida social e familiar das pessoas, e os mesmos serão relatados no tópico seguinte.

Utiliza-se o handebol como forma de sobrecarregar as tensões do dia a dia, pois ao se exercitar, você possui tempo para si mesmo, pensar no presente, sonhar no futuro, e esquecer os problemas.

Segundo Lucchese e Castro (2010), a mulher com esta idade pode ter muitas opções para uma vida de qualidade, e também ser administradora de seu tempo com mais responsabilidades, pois é nesta idade que se encontra disponibilidade e sabedoria para aproveitar as coisas boas da vida, para complementar, elas buscam esporte, lazer, dança, e entre outras práticas para tomar os devidos cuidados a saúde, pois se sentem mais produtivas tanto fisicamente como intelectualmente, além de cuidar do corpo, elas procuram pessoas com a mesma interação social.

Corroborando com Thomaz (2006, p.03), os espaços públicos devem dar prioridade ao cidadão, quando preciso em atos e na cultura, deve privilegiar o lazer em ambientes públicos e da comunidade. Isso deve ocorrer dentro e fora dos aprendizados educacionais, procurando resgatar os valores da população e do meio onde que se insere, incentivando a autoestima de todas das faixas etárias e de todos os gêneros. Essa prioridade irá contribuir tanto na participação social quanto biológica.

CONCLUSÃO

A Europa fica na frente nos resultados neste esporte, o Brasil ainda precisa de melhores investimentos para o seu desenvolvimento.

As posições dos jogadores de Handebol são: O armador central, armador direito, armador esquerdo (ou meias), goleiro, pivô e os extremos direita e esquerda, que podem ser apelidados de pontas. Mas na partida existe uma curiosidade qualquer dos jogadores, pode ficar em posse da bola esse e o objetivo do jogo.

O período de vida a partir dos 40 anos tem como particularidade a perda da energia física, das capacidades de locomoção, aparece o cansaço, a fadiga, o início da diminuição da força e finalmente a falta de condicionamento físico de forma geral. Desde o nascimento o corpo passa por um processo de transformações e inicia o envelhecimento, no caso da mulher, aparecem sinais marcantes de envelhecimento, estas doenças são citadas no trabalho.

Fazendo a inclusão de exercícios físicos regulares, alimentação saudável, e horas adequadas de sono, pode ser adquirido perda de peso, porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, diminuição nos índices de diabetes, diminuição do colesterol total e o aumento do colesterol bom. Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, trazendo qualidade de vida e longevidade.

A mulher com idade acima de 40 anos pode ter muitas opções para uma vida de qualidade, e também ser administradora de seu tempo com mais responsabilidades, pois é nesta idade que se encontra disponibilidade e sabedoria para aproveitar as coisas boas da vida, para complementar, elas buscam esporte, lazer, dança, e entre outras práticas para tomar os devidos cuidados a saúde, pois se sentem mais produtivas tanto fisicamente como intelectualmente, além de cuidar do corpo, elas procuram pessoas com a mesma interação social.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. **Cultura corporal**. 2011. Disponível em: <<http://alanantunes.webnode.com.br/news/esporte-handebol-principais-caracteristicas/>>. Acesso em 23 nov. 2017.

ANTUNES, P. C **Corpo, saúde e práticas corporais: uma análise da produção científica do campo da educação física acerca das pessoas na meia-idade**. Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011.

CANCELA, M.G. **O processo de envelhecimento**. Vol. 3. 2007. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>>. Acesso em: 28 fev. 2018.

DELGADO, L. **Professor de educação física**. Disponível em: <http://aquabarra.com.br/educacao_fisica/7_Ano_Unidade_I.pdf>. Acesso em: 27 nov. 2017.

Federação Internacional de Handebol: Regras oficiais 2006-2009. Phorte. São Paulo. 2006

HANDEBOL. B. H. **História do handebol no Brasil**. 2009. Disponível em: <<https://handebolbh.wordpress.com/2009/06/14/historia-do-handebol-no-brasil/>>. Acesso em: 27 nov. 2017.

LUCCHESI, F.; CLÁUDIO, N, C. **Desembarcando o sedentarismo: ilustrações de Marco Cena**. Porto Alegre: L&PM, 2010. (COLEÇÃO L&PM POCKET; V.505)

MARINHO, R. **Característica do handebol**. Disponível em: <<http://educafisicaacao.blogspot.com.br/2013/06/caracteristicas-do-handebol.html>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

MELHEM, A. **Brincando e aprendendo handebol**. 2. ed. Rio de Janeiro: 2004.

NEVES, J. **Clínica esportiva**. 2009. Disponível em <https://www.clinicaesportiva.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=17:atividade-fisica-depois-dos-40-anos&catid=1:condicionamento-fisico&Itemid=30>. Acesso em: 26 nov. 2017.

POWERS, S. K.; EDWARD, T. H. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 6 ed. Barueri: 2009.

QUADRA de Handebol. Esporte. Cultura. Disponível em: <<http://esportercultura.blogspot.com.br/2014/10/quadra-de-handebol.html>>. Acesso em: 12 mar. 2018

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. Estud. psicol. (Campinas). 2008

TENROLLER.C. **Handebol: Teoria e prática**. Sprint. Rio de Janeiro. 2008