

1996-2016: 20 ANOS DE ESPORTES GERONTOLÓGICOS (EGs) NO AMAZONAS

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa ¹, Nazaré Marques Mota²

¹ Doutora/ Pós Doutora Educação Física , Docente Inativa FEFF-UFAM

² Mestre em Educação , SEDUC-AM / IDAMARZI

Esportes Gerontológicos (EGs), com esta denominação dada por Puga Barbosa (1998) consagradas nas seguintes obras de 2000, 2003, 2008, 2013, surgiram em 1996, em 2016 completaram 20 anos.

Os EGs são atividades padronizadas, registradas em súmula com classificação final como os esporte, com a diferença de serem direcionadas para pessoas em fase de envelhecimento, com caráter esportivo da participação (Puga Barbosa et al 2003b), foram divididos em modalidades esportivas, recreativos e de salão.

Dentre as esportivas estão: Gerontoatletismo, Gerontovoleibol, Gerontotenis, Gerontofrescobol, Natação, Gerontociclismo. Karatê dô adaptado;

O **Gerontoatletismo** preconizado por Puga Barbosa (1998), com 60m de velocidade, revezamento 4x320 metros , arremesso do peso de 1 kg, idem disco e dardo de 600 gramas para ambos os sexos



O **Gerontovoleibol** preconizado por Puga Barbosa (1998), tem como base no voleibol, quadra, 6 em cada equipe com equipamento, rede de 1,80m com um quique no

solo dentro da quadra, podendo busca lá fora bolas após o quique dentro da quadra, bola infantil, depois trocada pela de praia até a oficial. Demais regras pelo oficial.



O **Gerontotenis** preconizado por Puga Barbosa (1998) segue a regra oficial, rede, mesa e bola idem.



Gerontofrescobol preconizado por Puga Barbosa (1998), é realizado em quadra 14x7m, raquete de frescobol, rede especial com um metro de altura do solo, melhor de 3 sets.



A **Natação** preconizada por Puga Barbosa (1998), nados crawl, costas, peito clássico dependente do comprimento da piscina de 12 a 25 metros e mais o revezamento nado livre.

MMMMMMMM



A **Queimada** preconizada por Puga Barbosa (1998), é realizada em área da 14x7 metros, equipes compostas por 6 pessoas, a bola é de esponja e consiste em acertar o adversário que não consiga segurar a bola, termina quando houver apenas uma pessoa numa das equipes



O **karatê Dô Adaptado** preconizado pelo professor doutor Rosenir Lira, é composto por catás, ou sequencias de exercícios individual dupla ou trios.



O **Gerontocilismo** preconizado por Puga Barbosa (1998) é uma prova de 400m em reta plana, que pode ser adaptada a outras metragens em ciclovias.



Dentre as modalidades de salão podemos destacar inicialmente a Bola ao Cesto e Condução da Bola com Bastão, Corrida do ovo, e mais recentemente jogo de argola, bola ao cesto, gerontoarco e flecha.

No **Jogo de Argola** o material principal é uma cruz de 5 pontos entre mais a fundo ou a frente e médio ou segundo ponta lateralidade esquerda e direita a distancia inicial para o primeiro ponto é 1 metro e o gerontoatletas deve tentar colocar duas argolas em cada ponto, marca 2 pontos por acerto em 10 argolas



A **Corrida do ovo** consiste num revezamento 3x3 em 14 metros e 1,50 de largura, não obteve o resultado almejado e foi excluída das programações de Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOIA) e da Amizade Experiente (JAE).



A modalidade **Bola ao Cesto**, é composta por um aro e tabela de basquetebol, a 1 metro de altura e 4 metros de distancia, com bolas de basquetebol durante um minuto

o gerontoatleta lança sucessivamente bolas que se convertidas de cima para baixo computam 2 pontos



A **Condução da Bola com o Bastão** é um revezamento 3x3, conduzindo uma bola com o bastão visto na foto num corredor de 14mx1,50m, o bastão segura pelas duas mãos e esta a frente do condutor.



O **Gerontoarco e Flecha** é uma modalidade individual de coordenação visotátil, apresentada mais recente em 2003, organizado pelas professoras Rita Puga a Ana Amália Bezerra, como visto na foto há uma distancia de 4m e os alvos disposto num mesa de altura 1.10 e 0,80 x 0,40m da plataforma, o competidor terá 3 chances e computara ponto derrubando o bonequinho ou mesmo só atingindo que este balance.



A Bola Cola composto de um alvo circular de 40 a 60 centimetro de diâmetro, com divisão de pontos, o material que adere velcro, altura do solo de 1.20 a 1.30 metro, bolas de tênis de mesa com velcro preto colado, a distancia do competidos do alvo é de 3 metros e 3,5 haverão 3 tentativas e a pontuação será somada.



ORIGEM DOS EVENTOS

Sua origem remonta 1996 quando da divulgação da Política Nacional do Idoso (PNI), da região norte, em Manaus, e a solicitação de realização dos jogos dos idosos da região norte por iniciativa de representantes do estado do Pará, ao INDESP (Instituto Nacional de desenvolvimento do Desporto). As negociações avançaram até um encontro em Belém, onde ficou estabelecido que aconteceria em dezembro nesta capital. Mas não foi adiante. Mesmo com esta adversidade os EGs prosperaram e se mantem nestes 20 anos com disseminações e adesões de envelhecetes.

Nós do PIFPS-U3IA realizamos eventos nos 3 polos e posteriormente todos juntos em Maués, designados sucessivamente de JOI e JOIA (Jogos Olímpicos de Idosos, Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas), , após o JOI e JOIA, vieram o JAE (Jogos da Amizade Experiente), JOCOI (Jogos dos Co-irmãos), as experiências como o Gerentohandebol, Triatlo Gerontológico e intercambio da Gerontoatletismo, além das participações nas Olimpíadas da Terceira Idade da Prefeitura de Manaus entre 1999 a 2016, exceto em 2000, colecionando uma maioria de títulos de campeão para o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM e alguns vice campeonatos e 3º lugar.

Estes foram marcos para hoje apresentar esta historia em linha do tempo composta por 4 fases, vista na sequencia: na primeira o inicio; na segunda apresentação internacional e visita internacional; terceira fase eventos, publicação e novas modalidades; quarta fase mais modalidades e divulgação nacional e internet.

Quadro 1 – fases de desenvolvimento dos 20 anos de Esportes Gerontológicos (EGs).

fases	datas	Fato marcante
1ª.	1996	Previsão de evento da região norte em Belém Organização das regras de EGs Divulgação das regras nos 3 municípios onde havia PIFPS-U3IA: Manaus, Itacoatiara e Maués Realização de JOI (Jogos Olímpicos de Idosos) em cada lugar, a seguir JOIA (Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas) reunidos os 3 municípios em Maués
2ª.	1997 1998 1999	Apresentação da experiência na IV Conferencia Internacional do EGREPA, Oeiras Portugal Visita do presidente e vice presidente do EGREPA que culminou nos I JAE (Jogos da Amizade Experiente) aberto a todos os grupos de Manaus, e Manual de regras e sumulas de esportes Gerontológicos II JAE aberto a todos os grupos de Manaus
3ª.	2000 2004 2001, 2002, 2003,2005, 2006, 2007, 2009, 2010, 2004,2005,2006 2006 2008 2009	Divulgação nacional dos Esportes Gerontológicos no Livro Educação Fisica Gerontológica, Editora Sprint II JOIA III JOIA III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, e X JAE Campeonato Amazonense de Gerontovoleibol-CAGEAM Gerentohandebol/handebol da superidade; III JOIA IV JOIA, Dissertação 10 anos de EGs – Sheila Amaral Gerontotriatlo ou triatlo gerontológico

4 ^a .	2011 2012 2013 2014/2015 2016	SIAFIT(Seminario Internacional sobre Atividades Físicas Terceira Idade) um panorama EGs nas regiões V JOIA Livro 20 anos PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM como capítulo Pesquisas no Brasil Bolhancem artigo Bius, You Tube vídeos; VI JOIA
------------------	---	---

Agora passaremos a alguns flashes de eventos destes 20 anos 1996 a 2016.

JOIA

Remontando os primeiro JOI e JOIA consideramos que a nossa sorte inicial foi que 1996 era ano olímpico e nosso conhecimento nos dá a visão que olimpíada é o espaço de tempo de 4 em 4 anos e a partir dessa compreensão, estes tomaram esta frequência transcorrendo então em 2000, 2004, 2008, 2012 e 2016

Modalidades 1º. JOI/JOIA 1996: Gerontovoleibol, Peteca Gerontológica, Gerontotênis de Mesa, Gerontociclismo, Gerontofrescobol, Queimada, Corrida da Colher, Jogo de Argola, Condução da Bola com Bastão, Natação, Gerontoatletismo.

Os resultados foram animadores nos múltiplos ângulos de observação para o esporte, participação com lealdade e cortesia em modalidades adaptadas às limitações para alguns indivíduos desta fase do ciclo vital.



Em 1997 inscrevemos em formato de resumo o trabalho intitulado JOI e JOIA- Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas, o qual obteve aprovação da comissão científica e foi apresentado na V Conferencia Internacional do EGREPA (Grupo Europeu para a Investigação da Actividade Física na Terceira Idade). A repercussão foi tão grande que em 1998 visitaram Manaus o Presidente e Vice Presidente do EGREPA, respectivamente Dr. Michael Zagiv da Israel Medico e Prof. Dr. Antônio Marques de

Portugal para conhecer os referidos jogos, o que forçou a criação e realização dos JAE, que foram um sucesso de adesão, confirmando que deveria ser um evento anual e assim passou a ser em anos não olímpicos. Para brindar os visitantes foi elaborado o manual de regras e sumulas de esportes gerontológicos pro Rita Maria dos Santos Puga Barbosa.

Certamente estes acontecimentos influenciaram decisivamente a Prefeitura de Manaus e criar a Olimpíadas a Terceira Idade, o que teve lugar em 1999 e perdura ate então.

LIVROS

No ano de 2000 a Editora Sprint Lançou o livro Educação Física Gerontologia – saúde e qualidade de vida na terceira idade, da Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, resultado de contatos entre 1998 a 2000, cujo um capítulo 7 é sobre EGs envolvendo seu conceito e classificação e descrevendo detalhadamente as regras e sumulas dos mesmos, esta foi a disseminação a nível nacional, considerada de suma importância. em 2003 os EGs ocuparam o o capítulo 5 do livro Educação Física Gerontológica – construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida organizados por Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, Nazaré Marques Mota, Ana Amália Nascimento Bezerra e Andrea Marcia Nascimento Bezerra. O capítulo 5 descreve a vertente dos EGs atualização de regras e acréscimos de novos EGs Os novos esportes foram organizados por Rita Puga e Ana Amália Bezerra que foram: Gerontobeisebol, bola cola, Gerontoarco e flecha, Gerontobalaço, Gerontotiroteio, Gerontotenis Cola, Lançamento Cruzados.

Mas não ficou somente nisto os registros dos EGs tiveram espaço assegurado no 6 capítulo intitulado A construção dos esportes gerontológicos e eventos de jogos de 1996 a 2008, no livro em cd-room comemorativo dos 15 anos – Experiências resultantes da educação gerontológica: a maior idade ou as 15 primaveras, que teve com organizadoras Rita Puga, Nazaré Mota e Sheylane Queiroz. Em 2013 em comemoração aos 20 anos do programa novamente em cd-room veio o livro PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 20 anos de persistência organizado por Rita Puga, Nazaré Mota e Monica Barroso, que em seu capítulo 8 desenvolve sobre os resultados dos EGs no Brasil, pelas regiões, com a colaboração local de Rosane Moura, Viviane Teles, Monique Albuquerque, Sheila Moura do Amaral, e de regiões do Brasil de Rosemary Rauchbach,

Ricardo Lemes Rosa, Rafaela Gomes dos Santos, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Raphael Martins da Cunha.



CAGEAM

O Campeonato de Gerontovoleibol do Amazonas – CAGEAM foi um experimento de 3 anos seguidos entre 2004 a 2004, primeiro para comemorar 10 anos de Gerontovoleibol, 1994 a 2004, por outro lado estimula a visão de esporte participação na prática do gerontovoleibol, realizados as 6as feiras na quadra Idoso Feliz Participa Sempre, da FEFF-UFAM, onde todas as equipes jogavam entre si dividido por idade e sexo. Iniciou em 23.03.2004 com desfile das equipes.

I CAMPEONATO DE GERONTOVOLEIBOL DO AMAZONAS – 2004

ESPORTE - PARTICIPAÇÃO



Foi bem aceito, e fez grande movimentação das equipes, tópicos do regulamento geral: Artigo 1º- O I Campeonato de Gerontovoleibol do Amazonas 2004 – Esporte Participação, tem por finalidade a comemoração dos dez anos de implantação

da modalidade Gerontovoleibol no PIFPS-U3IA, bem como o intercambio social, recreativo e desportivo entre os grupos de meia-idade e idosos do Amazonas que praticam tal modalidade como esporte participação.

Artigo 2º- O I Campeonato de Gerontovoleibol é um evento promovido pelo Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta, em parceria com os seus patrocinadores. Parágrafo Único: A adesão ao presente regulamento se efetivará na oportunidade da inscrição de cada instituição ou grupo devendo os mesmos comprometer-se a: Cumprir o regulamento; Participar dos jogos programados nas datas e horários estabelecidos; Inscrever dentro das normas fixas do regulamento; Aceitar as disposições previstas no regulamento, particularmente nos aspectos disciplinares.

DA COMPETIÇÃO - Artigo 3º- O I Campeonato de Gerontovoleibol será realizado no período de Março à Agosto de 2004. Artigo 4º- As regras da competição de Gerontovoleibol estarão baseadas no livro “Educação Física Gerontológica – Construção Sistemáticamente Vivenciada e Desenvolvida”, Editora EDUA / Organizadora Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa – 2003, e as demais regidas pelo regulamento específico da modalidade, obedecendo as suas peculiaridades.

II Cageam 2005:Equipes Inscritas - Categoria Meia-idade (45-59 anos) Feminino: CCA Santa Luzia; CCA Ninimberg Guerra; AGUIP - A (Associação Grupo União dos Idosos de Petrópolis); AGUIP - B (Associação Grupo União dos Idosos de Petrópolis); PIFPS-U3IA; PIFPS-U3IA – B; CCA Parque 10. Masculino: Ninimberg Guerra; PIFPS-U3IA. Categoria Idosos (60 anos em diante):Feminino - CCA Ninimberg Guerra; AGUIP (Associação Grupo União dos Idosos de Petrópolis); PIFPS-U3IA; CCA Parque 10. Masculino - PIFPS-U3IA CCA Parque 10

III Campeonato de Gerontovoleibol do Amazonas abril/agosto DE 2006; Elaboração da proposta de execução: Professora Rita Maria dos S. P. Barbosa. Coordenação geral: Alessandra Balbi e Katia Garcia. Equipe de operacionalização: Martemir Lucena, Ana Cristina Teixeira, Simone Trindade, Aliane de Castro, Nayane, Larissa e Flaviane Cabral. Local: Campus Universitário – Faculdade de Educação Física - Quadra do Programa Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS).Categoria: Turma I e Turma II. Faixa etária: de 45 a 59 anos; de 60 anos ou mais. Naipes: Masculino e Feminino. Jogos: às sextas-feiras. Horário: a partir das 14:00 h.

Os resultados da classificação das equipes, por categoria e naipe, de primeiro ao terceiro lugar foram as seguintes:

TURMA I – FEMININO- 45 59 anos		
CLASSIFICAÇÃO	NOME DA EQUIPE	TOTAL DE PONTOS
1º LUGAR	GUIP	10
2º LUGAR	PIFPS	09
3º LUGAR	PARQUE DEZ	08

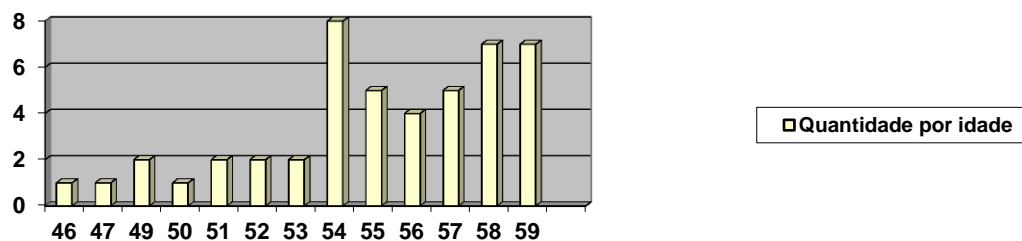
TURMA I - MASCULINO		
CLASSIFICAÇÃO	NOME DA EQUIPE	TOTAL DE PONTOS
1º LUGAR	PIFPS	06
2º LUGAR	BERG	05
3º LUGAR	COROADO	04

TURMA II – FEMININO MAIORES DE 60 ANOS		
CLASSIFICAÇÃO	NOME DA EQUIPE	TOTAL DE PONTOS
1º LUGAR	PIFPS	06
2º LUGAR	PARQUE DEZ	05
3º LUGAR	GUIP	04

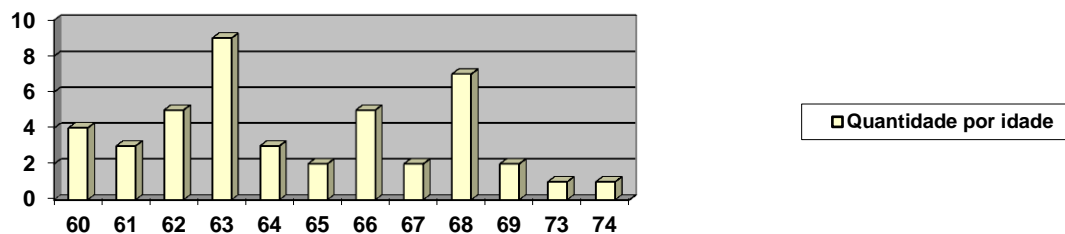
TURMA II - MASCULINO		
CLASSIFICAÇÃO	NOME DA EQUIPE	TOTAL DE PONTOS
1º LUGAR	GUIP	03
2º LUGAR	COROADO	02
3º LUGAR	PARQUE DEZ	02

Na sequencia poderá ser observado em Gráficos, os gerontoatletas quantificados por idade, da Turma I Feminino com total de 50; Turma II Feminino com total de 46; Turma I Masculino com total de 21 e Turma II Masculino com total de 36.

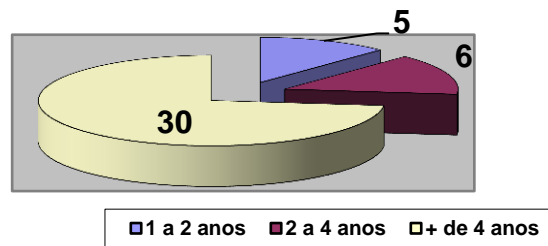
QUANTIDADE POR IDADE TURMA I FEMININO



QUANTIDADE POR IDADE TURMA II FEMININO

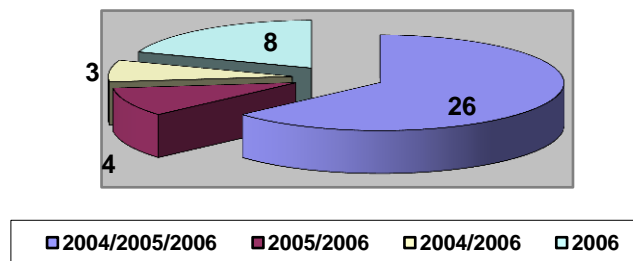


QUANTIDADE DE GERONTOATLETAS QUE PRATICAM GERONTOVOLEIBOL



Quanto à participação nos campeonatos anteriores, 26 (vinte e seis) haviam participado nos três CAGEAMs (2004/2005/2006); 4 (quatro) no segundo e no terceiro; 3 (três) no primeiro e no terceiro e 8 (oito) apenas no terceiro em 2006; observe o gráfico:

QUANTIDADE DE GERONTOATLETAS QUE PARTICIPARAM DO CAGEAM



As partes positivas do CAGEAM foram ressaltadas pelos participantes o entrosamento do gerontoadletas; a participação; possibilidade de fazer novas amizades; a recepção de todos os colegas; organização, premiação, comunicação e animação; melhor qualidade de vida, saúde e alegria.

Quanto aos aspectos negativos do CAGEAM muitos acreditam que deveria haver mais participantes do campeonato; melhor arbitragem, aumentar os treinos táticos; não haver xingamento ao adversário; falhas na organização; muitas coisas não são informadas; falta de árbitros e bandeirinhas à altura do campeonato; falta de apoio dos professores com seus alunos.

Quanto às soluções apontadas pelos participantes alguns solicitaram que acordassem os bandeirinhas e juízes; fazer mais treinos; melhorar a arbitragem e aumentar os grupos participantes; melhorar a comunicação; mais assistências por parte dos professores que os acompanham; que os juízes e bandeirinhas sejam de fora da UFAM; evitar a falta de juiz e bandeirinhas.

O III CAGEAM que ocorreu em treze sextas-feiras, um pouco prejudicado devido neste ano ter ocorrido a Copa do Mundo, o que nos obrigou a cancelar alguns jogos e remarca-los estendendo o tempo no calendário de execução do mesmo. E apesar de alguns contratemplos climáticos, conseguimos manter a alegria e motivação dos participantes que nos perguntavam quanto à realização do próximo campeonato.

Ao acompanhar os gerontoatletas observamos que muitos não estavam cientes das regras adotadas para a arbitragem do jogo o que dificultava o entendimento dos mesmos que criticavam o juiz ou coordenadores do campeonato. Faz-se necessário maior esclarecimento por parte dos professores (técnicos) aos seus gerontoatletas das regras adotadas no campeonato, da responsabilidade da organização do evento, das parcerias adotadas para a realização do mesmo (disponibilização de árbitros e bandeirinhas) e do patrocínio conseguido para fornecimentos de medalhas e troféus.

A importância da realização deste campeonato se reflete na quantidade de gerontoatletas que praticam esta modalidade de esporte gerontológico a mais de 4 anos e que vêm conquistando a cada dia mais adeptos; além da participação ativa de muitos nos três anos do evento. Felizes e confiantes ficam os coordenadores deste que analisando a idade dos participantes encontramos gerontoatletas de até 82 anos de idade.

GERONTOHANDEBOL OU HANDEBOL DA SUPERIDADE

Outra experiência que merece registro ocorreu nos dias 22 e 23 de maio de 2006, no horário de 14h às 16h na quadra 2 da então Faculdade de Educação Física da UFAM, realizou-se através do Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto (NEIDA), a Oficina de **Handebol Adaptado da Superidade**. A I Oficina foi ministrada pelo Prof. Maikon Gueiros. Tal oficina foi organizada pelo (NEIDA-AMEGAM-FEF-UFAM) e contou com uma carga horária de 8hs/aula. Participaram Professores da área da Gerontologia: Alessandra Balbi (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), Martemir Lucena (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), Rosa Ana Rodrigues (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), Aliane Castro (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), Altemar Conegundes (GUIP), Ana Paula Menta (CCA Coroadó), Atila Castro Paiva (Cel Coroadó), Maria Dolores Mentis (Cel Cidade Nova). Participaram ainda idosos de vários grupos de Manaus, para posteriormente haver um tempo de treinamento de equipes em seus locais de execução, e o treino de arbitragem, para então realizar um intercambio com os mesmos:

Equipe do CCA Coroado: Antônio Aurélio Borges, Antônio Eugenio da Silva, Átila Castro Paiva, Dalila Barroso, Edenicia Fernandes do Nascimento, Francisco Delmino da Cruz, Francisco Gomes de Brito, Greise Marília Araújo Sena, Manoel Faria Travassos, Maria Alfa P. Carvalho, Maria das Graças Nogueira, Maria de Fátima de Souza Martins, Odete Ferreira, Raimunda da Silva Moreira, Simão Ferreira de Oliveira, Valfido Cunha da Silva,

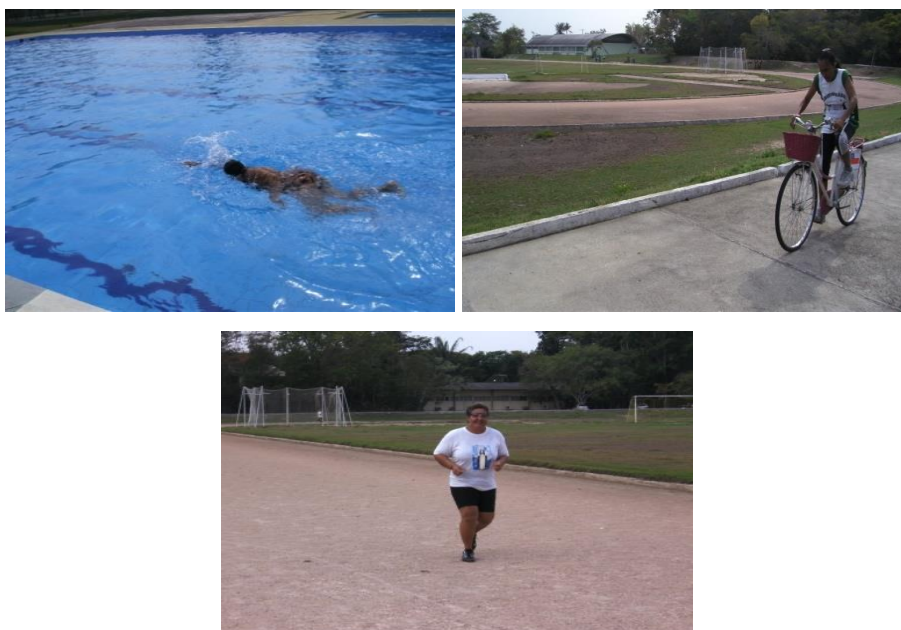
Equipe do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM: Alan Kardec Pinheiro de Melo, Darcy da Mota Silva, Domingas Melo Brasil, Ercília de Lima Rabelo, Filadelfio da Cruz Maciel, José Alberto da Costa, Lindalva Gomes Gualberto, Maria Nanci Vieira, Osmidia, Osmir Alves Mar, Vera Alice Pereira.

Equipe do GUIP: Angélica da Costa Santos, Amália Pires da Silva, Ercília dos Santos Silva, Maria Celeste Ribeiro Barros, Maria das Graças Silva, Maria de Nazaré Sales da Silva, Maria dos Anjos Oliveira Souza, Maria Zeneide Souza da Silva, Mario rocha de Oliveira, Naide Duarte Menezes, Sandra Maria Vieira Amazonas.

Em outubro 2006 os profs. MS Raimundo Inácio Pinto, especialista em Handebol, e a Dra. Rita Puga conversaram chegando ao consenso de realizar a II oficina divulgando o Gerontohandebol. Para uma participação mais aprofundada o professor fez uma preparação previa com a organização e convidados SEMESP-PMM. A seguir foi divulgado para os grupos do Fórum Permanente do Idoso de Manaus e universidades que tem o curso de Educação Física a II Oficina da Gerontohandebol informação foi passada para Profa Dra. Rita Puga que levou avante os contatos tornou-se realidade a proposta, através de ações do NEIDA-FEF-UFAM. Esta II Oficina de Handebol, foi realizada nos dias 9,10 e 11 de novembro de 2006 no horário das 14 às 17h em sala do PIFPS-U3IA e nas quadras cobertas da FEF (Faculdade de Educação Física) – UFAM. e a II como o Prof. Raimundo Inácio da Costa Pinto. O número de participantes foi: oito professores entre os quais as organizadoras, os profs. Ana Paula Menta, Dolores Mendes, 81 gerontes dos grupos: PIFPS –U3IA = Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta; AGUIP; CEL – Coroado, Parque 10 e Cidade Nova. Professores participantes no evento: Ana Paula Menta – CEL – Coroado; Aliane Augustinho de Castro – PIFPS-U3IA; Martemir Lucena - PIFPS-U3IA; Sheylane Beltrão – PIFPS-U3IA; Kátia Garcia - PIFPS-U3IA; Rosa Ana Rodrigues - PIFPS-U3IA; Maria Dolores Mendes – CEL – Cidade Nova; Acadêmicos da UNIP: Maxwell Clerk de Menezes Monteiro; Claudison Ponte; Hendrik Oliveira passos; Sidney José Correa Junior; Caroline Amoedo Correa.

GERONTOTRIATLO OU TRIATLO GERONTOLÓGICO

As 3 provas foram na sequencia natação 25 metros, ciclismo 650 metros em bicicleta comum, e 400 metros de corrida ou andado, todas competindo consigo mesmo. Todas na mesma tarde entre 14 às 16 horas. Foi realizado em 3 momentos agosto, outubro e novembro do ano de 2009 a experiência do Triatlo Gerontologico foram 13 sujeitos, sendo 7 mulheres e 6 homens. O mais novo a participar tinha 45 anos e o mais experiente, 76 anos, nunca tinham realizado três provas subsequentes. Concluimos que a aplicação do triatlo a gerontes é perfeitamente cabível. Além de ser benéfico para o corpo, é também benéfico para a auto-estima, já que o desafio de realizar três provas diferentes, de forma seguida, e vencê-lo, faz um bem incalculável para o bem estar dos envelhecetes que participam do gerontotriatlo.



BOLHANCEM

É mais uma modalidade esportiva EGs, associa os jogos/esportes boliche, handebol e cemitério. Regras: Modalidade coletiva com equipes compostas de 6 gerontoatletas e 1 reserva, não é autorizado iniciar com número inferior, e se algum gerontoatletas precisar sair, independente de situação de saúde e ocorrência no decorrer

da partida, ou pontuação, o jogo também será encerrado; Quadra oficial de voleibol, 18x9m, Área plana demarcação: 6 metros para área de jogo de cada equipe e mais 3 metros para cada campo demarcado com linha de 5 cm, onde estarão dispostos os bolhancens de modo alternado mais a frente e mais atrás; os Bolhancens são artefatos compostos de cano hidráulico de pvc com 75mm diâmetro, altura de 1 metro, colocado chumbamento no seu interior de 30 a 50cm de altura, tampas nas pontas de 75mm.



A bola adotada pode ser de esponja média e/ou de handebol h1 l, ou similares que favoreçam recepção e arremesso, mas sempre prezando a consistência suave para faixa etária em voga, sendo a mesma bola para ambos os sexos. O tempo de jogo é de 10 minutos, ou no caso de ficar somente 1 bolhancem de pé, se não for possível vence a equipe que conseguir a retirada do maior numero de bolhancens, distribuídos em dois tempos. Quando o tempo regulamentar do jogo de bolhancem terminar, e mesmo assim a partida estiver empatada, será realizada uma disputa de 3 tiros livres com bolhancem, para definir a equipe vencedora da partida. Cada equipe terá três oportunidades de acertar no bolhancem que está centralizado na linha demarca no final da quadra. O

gerontoatleta poderá utilizar qualquer tipo de arremesso (alto, quicado, rolado, estando, com uma ou duas mãos), este centralizado na metade do lado da quadra designado pelo árbitro para cobrança do tiro livre. Cada acerto de bola no Bolhancem, que o derrube, ou balance, ou se bater em gerontoatletas de defesa e resvalar no Bolhancem, conta um ponto, e o mesmo será retirado da quadra, assim como haverá igualmente a saída de um componente da respectiva equipe, o que poderá retornar em outra ocasião de acordo com a nova escalação do técnico. Os gerontoatletas devem dispor-se pelo espaço da quadra deslocando-se, sem ficar fixo como goleiro, próximo da área que ficam os bolhancens, nem invadir esta área, podendo o árbitro apitar e passar a posse da bola se assim interpretar como invasão de área; □ Qualquer invasão da linha de defesa onde estão os bolhancens incorrerá em tiro livre da equipe adversária, para compensá-la já que estava em situação de ataque, e poderá ter sido prejudicada no lance

CONCLUSÃO DOS 20 ANOS DE EGS

São múltiplas e riquíssimas experiências de elaboração, de experimentos, organização, de feedbacks, tanto valiosíssimas na formação de profissionais, quanto no aprendizado e oportunizações aos gerontes.

Os gerontes demonstram a capacidade de participar de uma variedade de propostas, o que nos causa muita motivação em propor e vê-los crescer sejam acadêmicos, sejam gerontes.