

XIV SEMINÁRIO de Estágio Supervisionado do Curso de Licenciatura em Educação Física

A prática dos esportes não convencionais nas aulas de Educação Física Escolar

PÚBLICO ALVO

Estudantes do Curso de Licenciatura em Educação Física da
URCA

HANDEBOL PARA TERCEIRA IDADE

Géssica de Oliveira Silva¹, Pedro Henrique de Oliveira Silva¹, Lucas Leodônio Sousa da Silva¹, Augusto Pedretti²

¹Discentes da Universidade Regional do Cariri – URCA

²Docente da Universidade Regional do Cariri – URCA

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional tem aumentado a busca por práticas que promovam qualidade de vida e saúde para idosos. Nesse contexto, o handebol adaptado surge como uma alternativa esportiva que respeita as características físicas e limitações da terceira idade, promovendo bem-estar e inclusão social. Criado em 1998, em Descalvado-SP, o esporte preserva princípios do handebol oficial, mas adota regras específicas para atender às necessidades dos idosos. **Objetivo:** Este relato busca apresentar os fundamentos e as adaptações do handebol para terceira idade, incentivando sua inserção em programas de atividade física para idosos. **Método:** Ocorreu a partir de uma aula didática ministrada na disciplina Metodologia do Ensino do Handebol, na Universidade Regional do Cariri, na cidade de Crato-CE, no dia 22/11/2024, às 09h, com a turma do 6º semestre de educação física. A aula foi baseada na análise do histórico, regras e dinâmica do handebol adaptado, utilizando o artigo “Handebol Adaptado para Terceira Idade” como fonte bibliográfica. **Resultados:** O handebol adaptado demonstra ser eficaz na promoção de saúde física, cognitiva e social. Suas regras incluem quadras menores, bolas específicas e períodos curtos de jogo, respeitando limitações motoras. Apesar de ainda não ser um esporte tão reconhecido, já tem atraído interesse de profissionais e instituições de educação física, ampliando sua divulgação em eventos. **Conclusão:** O handebol adaptado para terceira idade é uma atividade inclusiva, com grande potencial de impacto na saúde e integração social dos idosos. No entanto, ainda não é comumente conhecido, por tanto faz-se necessário a ampliação de pesquisas para aprofundar os benefícios dessa modalidade, assim como atingir maior número de participantes.

Palavras-chaves: Handebol. Esporte Adaptado. Envelhecimento. Qualidade de Vida. Terceira Idade.

Referências: ALMEIDA, A. R.; ORSI, R. C. **Handebol adaptado à terceira idade**. Motriz: Revista de Educação Física, Rio Claro, v. 11, n. 1, p. S8, 2005.