

O poder da força de vontade no Boccia Sénior: relato de experiência

Isabel Silva¹

¹Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal

O presente estudo é referente ao trabalho de campo realizado em âmbito da unidade curricular de Iniciação à Prática Profissional, ao longo de 15 semanas. A Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto é responsável por dinamizar atividades e competições de Boccia Sénior, tendo assim um público-alvo com mais de 60 anos de idade. O objetivo principal destas atividades é fazer com que esta população realize atividade física regular. As competições, em contexto individual ou por equipas, são divididas por zonas podendo receber equipas de municípios, ginásios, associações e instituições, fazendo com que a população mais idosa se junte para treinar, competir ou simplesmente divertir-se. Nestas provas alguns participantes apenas pretendem competir amigavelmente, no entanto há atletas que vão com o intuito de obter os melhores resultados e ganhar uma medalha. Tendo acompanhado e participado na organização de duas competições, é de realçar que alguns dos participantes

apresentam uma melhor forma física do que pessoas mais novas. Salienta-se ainda o facto de estes quererem sair de casa e fazer algo de diferente e divertido para eles. Diz-se que com o tempo tudo começa a deteriorar, mas se houver força de vontade, uma idosa de 92 anos pode tornar-se uma jovem de 29, basta querer, tal como uma das participantes refere. Sendo assim, o Boccia Sénior é um forte meio de promover as relações sociais e o bem-estar físico e psicológico, principalmente para os mais idosos, durante o seu processo de envelhecimento, ajudando a manter um estilo de vida ativo e melhorando consequentemente, a sua qualidade de vida.

Keywords: população sénior; boccia; qualidade de vida