



Do sedentarismo às competições

Mulheres 60+ trocam a vida sem atividades físicas pelas quadras e lagos e provam que têm capacidade de participar de campeonatos nacionais e internacionais, levando a vida com mais saúde, bem-estar e leveza



Equipe de canoagem participou do mundial da categoria de 2026 em Singapura



Time de basquete, que conta com cinco mulheres que gostam do esporte e duas que jogaram profissionalmente



A jogadora Mônica Inocente (D) com colegas de equipe: “jogar trabalha não só o corpo, mas a mente”

» LUIZ FRANCISCO*

Ao chegar nos 60 anos, o corpo da mulher enfrenta uma combinação de desafios ao praticar esportes, como a queda hormonal e a perda progressiva de massa muscular e óssea, gerando mais riscos de lesões que podem comprometer a integridade física. Mesmo com obstáculos, muitas dessas mulheres participam de competições esportivas e conquistam medalhas provando que a idade não é impedimento para elas fazerem o que gostam.

A Associação dos Veteranos e Amigos do Basquete de Brasília (Avabra) é referência ao integrar mulheres idosas ao esporte. A equipe feminina conta com cinco mulheres 60+ na categoria master que gostam do esporte e duas atletas que já jogaram em ligas profissionais.

De acordo com a coordenadora do time master feminino, Cintia Santos, de 50 anos, a associação tem como objetivo socializar jogadoras de basquete que acham que a vida esportiva ou o exercício físico não fazem mais parte do cotidiano. “Hoje, a gente consegue reunir mais de 30 mulheres em um horário que não é nobre. Então, tirar elas de casa para jogar basquete e incentivá-las para que disputem campeonatos é uma experiência muito importante para mim”, afirma Cintia Santos.

A jogadora Mônica Inocente, 60, é uma das atletas da equipe master. Ela conta que joga basquete desde 1985, porém, teve que interromper a carreira por conta de lesões e seguiu a vida pessoal. “Eu me arrependi profundamente do período em que eu parei de jogar, porque muita coisa evoluiu e o basquete feminino cresceu. Ou seja, perdi todo esse tempo de evolução de um esporte que eu gosto muito”, relata.

A mãe de família ressalta que jogar basquete nessa idade é uma motivação para os filhos e netos praticarem mais esportes e não ficarem parados como ela ficou. “Eu quero dar essa continuidade e ser o exemplo para a minha família”, destaca Mônica. “Também tem a questão da saúde, porque, jogar trabalha não só o corpo, mas a mente. Você se alivia, você relaxa, porque é uma terapia fazer um esporte coletivo na idade que eu tenho. Ao invés de ir para uma terapia de consultório, eu venho, jogo meu basquete e saio renovada.”

Canoagem

No Setor de Clubes Norte, a Associação do Remo Brasília também oferece aulas de canoagem para mulheres 60+. A equipe master de canoagem Havaiana recebeu medalhas em alguns campeonatos nacionais e também participou do mundial da categoria em 2026 — ocorrido, em agosto, em Singapura.

A treinadora Vanessa Veloso, 40, relata que a rotina da equipe master feminina é a mesma

para qualquer categoria. De acordo com ela, as meninas praticam de segunda a sexta, às 7h da manhã, além de realizar, pelo menos, uma hora de exercícios de musculação.

Vanessa atua como motivadora da equipe e destaca que é importante incentivar essas mulheres a permanecer na canoagem porque não é comum ter pessoas na terceira idade disputando esportes. “Acho um ganho na qualidade de vida que elas estejam nesse ambiente. Isso é importante para envelhecer com bem-estar”, afirma a treinadora. “Eu quero chegar à idade delas com essa sagacidade de estar competindo, e eu acho que elas motivam todas nós a continuar remando aqui. São grandes incentivadoras.”

As remadoras se sentem bastante motivadas pela treinadora. Priscila Mattos, 63, uma das atletas que faz parte da equipe do Remo Brasília, comenta que, desde que as mulheres 60+ do Remo Brasília começaram a se envolver na canoagem, elas se tornaram exemplo para outras pessoas. “Antes era muito difícil formar uma equipe na canoa, agora temos três times formados”, conta. “Eu acho muito interessante porque a gente está conseguindo trazer mais pessoas nessa faixa etária e agora competimos. Ou seja, é um esporte para a idade.”

Saúde

O psicogeriatra Gustavo Omena, considera a ideia de que o idoso deve ficar quieto para evitar lesões “um dos maiores desserviços culturais que a geriatria enfrenta atualmente”. Segundo ele, o repouso prolongado acelera a perda muscular, óssea e até cognitiva, que torna os pacientes em pessoas mais frágeis ao invés de minimizar os riscos.

O especialista avalia que a permissão para a prática de esporte não é determinada pela idade cronológica, mas está ligada à capacidade funcional da pessoa. Ele garante que, quando prescritos, os esportes de impacto são seguros e recomendados nessa faixa etária.

Nos atendimentos em consultório, Gustavo diz que a diferença entre uma pessoa idosa sedentária e outra que mantém uma rotina de esportes ativamente é visível. O especialista detalha que a prática esportiva envolve autonomia funcional para as atividades do dia a dia e a autoestima. Ele também explica que a autoconfiança na terceira idade tem uma “base concreta” na percepção de capacidade física real e não apenas uma questão psicológica abstrata. E conclui: “E digo sem ressalva que, hoje, o exercício físico é a intervenção médica isolada com maior impacto simultâneo em longevidade e qualidade de vida na mulher 60+. Não existe nenhum fármaco com esse mesmo espectro de benefício atuando, ao mesmo tempo, sobre músculo, osso, coração, cérebro e humor.”

*Estagiário sob a supervisão de Márcia Machado