



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



ANA FLÁVIA ARAÚJO
LARA MARQUES LACERDA

**DESAFIANDO O CRONÔMETRO: SENTIDOS E SIGNIFICADOS DO RETORNO AO
HANDEBOL MASTER POR MULHERES ACIMA DE 50 ANOS**

OURO PRETO

2026

ANA FLÁVIA ARAÚJO
LARA MARQUES LACERDA

Desafiando o cronômetro: Sentidos e significados do retorno ao handebol *master* por mulheres acima de 50 anos

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado na disciplina EFD356, como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Dr. Fabrício de Paula Santos
Coorientadora: Prof^ª. Dr^ª. Siomara Aparecida da Silva

OURO PRETO

2026

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

A663d Araújo, Ana Flávia.

Desafiando o cronômetro [manuscrito]: sentidos e significados do retorno ao handebol master por mulheres acima de 50 anos. / Ana Flávia Araújo. Lara Marques Lacerda. - 2026.
47 f.: il.: tab..

Orientador: Prof. Dr. Fabrício de Paula Santos.

Coorientadora: Profa. Dra. Siomara Aparecida da Silva.

Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Handebol. 2. Envelhecimento -Mulheres. 3. Mulheres - Identidade. I. Lacerda, Lara Marques. II. Santos, Fabrício de Paula. III. Silva, Siomara Aparecida da. IV. Universidade Federal de Ouro Preto. V. Título.

CDU 796.322-053.9

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCACAO FISICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA



FOLHA DE APROVAÇÃO

Ana Flávia Araújo e Lara Marques Lacerda

Desafiando o cronômetro: sentidos e significados do retorno ao handebol master por mulheres acima de 50 anos

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Aprovada em 23 de junho de 2026

Membros da banca

Prof. Dr. Fabrício de Paula Santos - Orientador
Prof. Dr. André Henrique Chabaribery - (UFOP)
Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto - (UFOP)

Prof. Dr. Fabrício de Paula Santos, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 22/07/2026



Documento assinado eletronicamente por **Albena Nunes da Silva, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 22/07/2026, às 18:29, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1145606** e o código CRC **746BDFBB**.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus, pela força, saúde e discernimento concedidos ao longo de toda esta jornada. Sua presença foi o alicerce que nos permitiu superar os desafios e manter o foco em nossos propósitos.

Aos nossos orientadores, Prof. Dr. Fabrício de Paula Santos e Prof.^a Dr.^a Siomara Aparecida da Silva. Mais do que orientadores, foram mestres cuja generosidade intelectual e rigor acadêmico moldaram este trabalho. Agradecemos pela paciência, pela confiança depositada em nossa dupla e pelas críticas construtivas que foram fundamentais para o nosso amadurecimento como pesquisadores.

Às nossas famílias, pelo amor incondicional, apoio emocional e pela compreensão diante das nossas ausências durante as longas horas de estudo. Este título também pertence a vocês, que sempre acreditaram no nosso potencial e nos incentivaram a persistir.

Aos nossos colegas de curso, com quem compartilhamos angústias, descobertas e risadas. A convivência e as trocas de experiências tornaram este caminho mais leve e enriquecedor. Estendemos este agradecimento aos demais professores que cruzaram nossa trajetória, cujos ensinamentos contribuíram para a nossa formação profissional e humana.

Por fim, expressamos nossa profunda gratidão e defesa ao ensino público, gratuito e de qualidade. Temos a consciência de que nossa formação só foi possível graças à existência de uma instituição comprometida com a democratização do conhecimento e com a excelência acadêmica. Esta conquista é, também, um fruto da educação pública.

RESUMO

Este estudo investigou os significados atribuídos à retoma da prática do handebol por mulheres acima dos 50 anos, após um hiato prolongado. A pesquisa, de natureza qualitativa e caráter exploratório, utilizou a técnica *snowball* para constituir uma amostra de nove atletas da equipe *Uai Hand Master*. A recolha de dados ocorreu através de entrevistas semiestruturadas, analisadas via Análise de Conteúdo de Bardin. Os resultados foram organizados em três categorias fundamentais: a primeira reconstrói as trajetórias e tempos biográficos das atletas; a segunda aborda a saúde multidimensional e a identidade atlética; e a terceira analisa o corpo e o pertencimento como eixos de ressignificação do envelhecimento feminino. Os achados revelam que o handebol *master* funciona como um espaço de resistência ao etarismo, onde a memória corporal e a mente tensionam as limitações cronológicas. Conclui-se que a modalidade permite a transição de um "corpo limitado" pela rotina doméstica para um "corpo potente", consolidando redes de apoio e sociabilidade que transformam o envelhecer em um processo de desenvolvimento coletivo e afirmação de autonomia.

Palavras-chave: Handebol *master*; Envelhecimento feminino; Identidade; Ressignificação corporal.

ABSTRACT

This study investigated the meanings attributed to the resumption of handball practice by women over the age of 50, following a prolonged hiatus. This qualitative and exploratory research employed the snowball sampling technique to establish a sample of nine athletes from the "Uai Hand Master" team. Data collection was conducted through semi-structured interviews, analyzed using Bardin's Content Analysis. The results were organized into three fundamental categories: the first reconstructs the athletes' trajectories and biographical stages; the second addresses multidimensional health and athletic identity; and the third analyzes the body and belonging as axes for the redefinition of female aging. The findings reveal that master handball functions as a space of resistance against ageism, where body memory and the mind challenge chronological limitations. The study concludes that the sport enables the transition from a "limited body," shaped by domestic routines, to a "powerful body," consolidating support and sociability networks that transform aging into a process of collective development and the affirmation of autonomy.

Keywords: Master handball; Female aging; Identity; Body redefinition.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização das participantes do estudo.....	11
---	-----------

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	METODOLOGIA	11
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
3.1	Categoria A: entre o passado e o presente: a reconstrução da identidade atleta no handebol <i>master</i>	14
3.2	Categoria B: saúde multidimensional e vínculos sociais no contexto <i>master</i>	21
3.3	Categoria C: corpo, reconhecimento e pertencimento: a ressignificação do envelhecimento feminino no handebol <i>master</i>	30
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
	REFERÊNCIAS	40
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	44
	APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	46

1 INTRODUÇÃO

O handebol é um esporte coletivo que, segundo Tenroller (2004), baseia-se na cooperação entre parceiros para superar a oposição dos adversários. É uma modalidade de alta intensidade que exige domínio de fundamentos como o passe e o arremesso, além de capacidades físicas como força e agilidade. Para além do esforço físico, Greco (1998) ressalta que o jogo demanda inteligência tática, exigindo que o praticante analise a partida e tome decisões rápidas o tempo todo. Ao unir o exercício motor ao raciocínio e ao convívio em grupo, o handebol torna-se uma ferramenta importante para a saúde e o bem-estar em qualquer fase da vida.

Entretanto, observa-se que o engajamento em esportes coletivos de invasão e contato, assim como o handebol, sofre um declínio acentuado com o avanço da vida adulta. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (Brasil, 2019), o interesse por modalidades competitivas decai drasticamente após os 40 anos, sendo frequentemente substituído por atividades de baixa intensidade, como caminhadas, ou pelo sedentarismo total. Essa realidade é corroborada pelos dados do IBGE (2020), que apontam que aproximadamente 47% dos adultos brasileiros não atingem os níveis recomendados de atividade física. Entre o público feminino, os índices de inatividade são ainda mais expressivos, em grande parte devido à sobrecarga gerada pelo acúmulo de jornadas domésticas e profissionais. Considerando que apenas 22% dos adultos acima de 50 anos praticam esportes ou atividades físicas de lazer regularmente, evidencia-se um cenário de vulnerabilidade à saúde nessa faixa etária. Esse panorama nos revela que o abandono das quadras não é apenas uma escolha individual, mas o reflexo de barreiras sociais e biográficas que interrompem a trajetória esportiva das mulheres.

Diante desse contexto, uma das possibilidades de se pensar a continuidade da prática esportiva para pessoas na idade adulta é o esporte master. Essa categoria pode contribuir para o envelhecimento ativo como uma possibilidade concreta de continuidade da prática esportiva ao longo da vida, especialmente para indivíduos que já tiveram experiências prévias com o esporte. Diferentemente do esporte de rendimento tradicional, o esporte master incorpora dimensões que extrapolam a performance, valorizando aspectos como participação, sociabilidade, prazer e significado pessoal. Nesse sentido, os atletas master encontram no esporte não apenas uma forma de manutenção da saúde física, com ganhos expressivos na aptidão aeróbica, mas também uma importante fonte de otimização da qualidade de vida global, impulsionada por fatores psicossociais como o sentimento de coletividade, o estímulo a viagens,

o estabelecimento de amizades e a busca por superações individuais (Goździewska *et al.*, 2016). Conforme apontam Oliveira, Ribeiro e Pinto (2024), a prática esportiva na categoria *master* está diretamente associada ao fortalecimento do propósito de vida, atuando como fator protetor frente a condições como estresse e depressão, além de favorecer a autonomia, o crescimento pessoal e as relações sociais.

No contexto específico do handebol master, observa-se que essa prática assume características ainda mais singulares ao se constituir, muitas vezes, como um espaço de reencontro com trajetórias esportivas passadas. De acordo com Ferreira e Santiago (2014), o Master Handebol contribui significativamente para o reencontro de ex-atletas e para a rememoração de experiências vividas, funcionando como um elo entre passado e presente. Esse aspecto é particularmente relevante quando se trata de mulheres com mais de 50 anos, uma vez que a literatura também aponta que a prática do handebol pode promover melhorias nas capacidades físicas, cognitivas e na qualidade de vida dessa população, além de favorecer mudanças positivas na rotina e na percepção de si mesmas (Costa; Neves Júnior, 2017).

Diante do exposto, o handebol master para mulheres acima de 50 anos pode transcender a mera atividade física, configurando-se como um fenômeno de resistência às barreiras sociais e de resgate da identidade esportiva. No entanto, embora a literatura reconheça os benefícios fisiológicos do esporte na maturidade, ainda é necessário aprofundar a compreensão sobre os sentidos atribuídos por mulheres acima de 50 anos à retomada da prática esportiva, especialmente ao que se refere às percepções sobre corpo, envelhecimento, saúde, autoimagem e vínculos sociais.

Nessa perspectiva, delimita-se como problema central deste estudo a seguinte questão: quais significados são atribuídos por mulheres acima de 50 anos à retomada da prática do handebol e de que modo essa vivência ressignifica suas percepções sobre corpo, envelhecimento e saúde multidimensional? Para responder a essa questão, o presente trabalho tem como objetivo geral compreender os sentidos atribuídos à retomada do handebol por mulheres acima de 50 anos, considerando suas repercussões percebidas na saúde, nas relações sociais e na experiência do envelhecer. De forma específica, busca-se analisar os fatores que mobilizam o retorno ao esporte; descrever as percepções das participantes sobre as mudanças físicas e psicológicas decorrentes dessa vivência; examinar a importância do grupo como rede de apoio e compreender como a participação em um esporte coletivo de contato contribui para a reconstrução da autoimagem e para o enfrentamento dos estigmas associados ao processo de envelhecimento feminino.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com objetivos descritivos e exploratórios. A investigação busca compreender os significados atribuídos à retomada da prática do handebol por mulheres acima de 50 anos, integrantes de uma equipe *master*, considerando as repercussões percebidas dessa experiência em suas relações com o corpo, com o envelhecimento e com a saúde multidimensional, considerando um hiato de duas décadas afastadas dessa prática. Nessa direção, a pesquisa assume uma perspectiva atravessada por trajetórias singulares de mulheres, seus vínculos sociais e o pertencimento a um esporte coletivo.

A amostra foi composta por nove mulheres, com idade média de 56,7 anos, integrantes da equipe de handebol *Uai Hand Master* (categoria acima de 55 anos). Para a seleção das participantes, utilizou-se a técnica de amostragem não probabilística denominada *snowball* (bola de neve). Conforme Velasco e Díaz de Rada (1997), a pesquisa de campo em comunidades requer normas que estruturam a investigação sociocultural. Nesse tipo de amostragem, participantes inicialmente acessadas indicam outras possíveis colaboradoras, favorecendo a constituição progressiva do grupo investigado.

Tabela 1 - Caracterização das participantes do estudo

Codiname*	Idade	Estado Civil	Nº de Filhos	Escolaridade	Ocupação
Árbitra	58	Casada	1	Especialização	Engenheira Civil
Passe	57	Divorciada	4	Pós-graduação	Servidora Estadual
Exclusão	57	Solteira	0	Ensino Médio Completo	CLT
Bloqueio	56	Casada	0	Doutorado	Servidora Federal
Tempo	55	União Estável	0	Especialização	Servidora Municipal
Drible	60	Viúva	2	Superior Completo	Aposentada
Rosca	57	Solteira	0	Ensino Médio Completo	CLT
Finta	57	Casada	5	Superior Completo	CLT
Engajamento	54	Divorciada	2	Superior Completo	Empresária
Média	56,7	—	1,6	—	—

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Nota: *As participantes foram identificadas por codinomes que remetem a elementos técnicos e táticos do handebol (ex.: nome de regras ou posições em quadra).

No presente estudo, o recrutamento das participantes iniciou-se pela precursora da equipe, considerada informante inicial por sua trajetória e centralidade na constituição do grupo. Após a sua participação, ela indicou outra atleta e, sucessivamente, cada entrevistada sugeriu o contato de uma próxima integrante, estabelecendo uma rede sequencial de indicações. Ressalta-se que o contato inicial com todas as voluntárias, desde a precursora até as indicações

subsequentes, foi realizado por meio do aplicativo *WhatsApp*. O processo de inclusão de novas participantes foi encerrado quando se observou a saturação dos dados, isto é, quando os relatos passaram a apresentar recorrência temática e deixaram de acrescentar elementos substantivamente novos aos objetivos da investigação (WHA, 1994).

A pesquisa está vinculada a um projeto "guarda-chuva" devidamente submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (CEP/UFOP), sob o parecer nº 4.144.346. Todas as participantes foram esclarecidas sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como sobre o direito de recusar ou interromper sua participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. A anuência foi formalizada por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado virtualmente via *Google Forms*. Após o aceite digital, uma cópia do termo foi enviada automaticamente por e-mail a cada participante para registro e consulta.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, orientadas por um roteiro composto por dez questões discursivas relacionadas aos objetivos do estudo. Esse tipo de entrevista possibilitou às participantes narrarem suas experiências de forma aberta, ao mesmo tempo em que permitiu às pesquisadoras formular perguntas complementares, conforme a dinâmica de cada relato. As entrevistas foram realizadas por videoconferência, via plataforma *Google Meet*, gravadas mediante autorização das participantes e posteriormente transcritas para análise.

A fim de preservar o anonimato das participantes, os relatos foram identificados por codinomes. Esses codinomes¹ foram utilizados exclusivamente para fins de organização e apresentação dos dados, evitando qualquer informação que pudesse permitir a identificação direta ou indireta das atletas. Todos os dados foram tratados de forma sigilosa, respeitando os princípios éticos da pesquisa com seres humanos.

Após a realização de todas as entrevistas, as gravações foram transcritas através do aplicativo “gravador” do aparelho *Iphone*, para fins de análise dos dados de acordo com os objetivos deste estudo. O corpus empírico da pesquisa foi composto pelas transcrições das entrevistas e pelos registros do diário de campo. Esse material foi submetido à Análise de Conteúdo, fundamentada na proposta metodológica de Bardin (2016), organizada em três etapas principais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Na etapa de pré-análise, realizou-se a leitura flutuante das entrevistas e dos registros de campo, buscando uma aproximação inicial com o material empírico. Em seguida, na fase de exploração do material, foram identificadas unidades de sentido relacionadas aos

objetivos da pesquisa, as quais foram agrupadas por aproximação temática. Esse processo permitiu a construção de categorias analíticas voltadas à compreensão dos significados atribuídos pelas participantes à retomada do handebol. Por fim, na etapa de tratamento e interpretação dos dados, as categorias foram analisadas à luz do referencial teórico do estudo, considerando as relações entre esporte master, saúde multidimensional, vínculos sociais, corpo, envelhecimento e autoimagem feminina.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Categoria A: entre o passado e o presente: a reconstrução da identidade atleta no handebol *master*

Esta categoria busca analisar o esporte como um fio condutor que atravessa diferentes momentos vitais das participantes, operando como elemento central na estruturação de suas experiências. Busca-se compreender as dinâmicas sociais e institucionais que mediaram o engajamento esportivo inicial, os fatores estruturais que impuseram o afastamento das quadras e os arranjos contemporâneos que viabilizam o reencontro com a modalidade. Assim, o foco recai sobre as tensões, rupturas e permanências que marcam a historicidade desses corpos, investigando como os vínculos do passado se articulam com as demandas e significados do presente.

As narrativas das participantes indicam que o retorno ao handebol *master* ultrapassa a mera retomada de uma prática esportiva descontinuada. Trata-se, fundamentalmente, de um processo de reconstrução da própria identidade como atleta. Os discursos organizam-se em três tempos biográficos distintos: o primeiro compreende o início da trajetória esportiva, caracterizado pela inserção escolar e pelo acesso a oportunidades educacionais; o segundo momento corresponde ao que chamamos de hiato, provocado pelas exigências da vida adulta (como mercado de trabalho, maternidade e constituição familiar); e o terceiro momento refere-se ao que denominamos retorno, caracterizado pelas premissas do reencontro, da superação de limites físicos e mentais e da reativação de uma memória corporal e coletiva.

No primeiro tempo biográfico, as trajetórias das atletas do *Uai Hand Master* apresentam um ponto de origem comum. Para a maioria das participantes, o ponto de partida na modalidade ocorreu há cerca de trinta anos, sob a condução do mesmo treinador. À época, ainda alunas da rede pública de ensino, elas se destacavam nas aulas de Educação Física, nos intervalos das aulas, como o recreio, e nos jogos interclasses. Esse protagonismo esportivo que chamou a atenção do docente para o potencial competitivo daquele grupo.

O treinador, além da escola pública citada, também lecionava no Colégio Anchieta, uma instituição privada situada na cidade de Belo Horizonte. A partir de sua atuação nessa escola e da articulação com a direção, foram viabilizadas bolsas de estudo para algumas jovens que, até então, estudavam na rede pública. Essa parceria possibilitou a formação e representação da equipe de handebol da instituição, ao mesmo tempo em que ampliou as oportunidades

educacionais e esportivas dessas atletas. Tal processo evidencia que a inserção no handebol competitivo não se restringiu ao desempenho esportivo, mas também produziu deslocamentos importantes em suas trajetórias escolares e sociais, conforme ilustrado nos relatos a seguir:

“Eu tava no recreio da aula quando o Técnico passou e perguntou se eu queria participar do time da escola. E de lá pra cá... Isso foi na quinta série, né? Então a gente foi até a oitava série com o Técnico também e no segundo grau a gente foi bolsista de uma escola particular aqui em BH, o Colégio Anchieta. E aí a gente fez o segundo grau todinho como bolsista, como atleta de handebol desse colégio.” (Drible)

“A partir daí, ele nos convidou para sermos atletas bolsistas do Colégio Anchieta, que na época era uma escola particular de grande referência em Belo Horizonte. Para nós, que éramos todas de escola pública, foi uma oportunidade incrível. Estávamos no final do ensino fundamental, e a possibilidade de cursar o ensino médio em uma escola de alto nível, com opções de cursos técnicos, fez nossos olhos brilharem.” (Árbitra)

As falas de Drible e Árbitra evidenciam que o ingresso no handebol ocorreu no contexto escolar e assumiu papel decisivo na trajetória formativa das participantes. O convite para integrar a equipe, inicialmente no espaço da escola pública e, posteriormente, a possibilidade de estudar como atletas bolsistas em uma escola particular de referência aparecem como experiências marcantes em suas narrativas. Nesse sentido, o handebol foi narrado como prática corporal, esportiva, como dispositivo de ampliação de oportunidades, reconhecimento e oportunidade social.

A concessão de bolsas de estudo para alunas-atletas em uma instituição privada pode ser compreendida como uma relação de troca institucional mediada pelo esporte. Neste processo, o desempenho esportivo das atletas passa a adquirir valor social, simbólico e institucional: de um lado, possibilita o acesso a uma escola privada de referência; de outro, contribui para a formação de uma equipe competitiva capaz de representar e projetar a imagem da instituição. À luz de Bourdieu (1983), é possível interpretar essa dinâmica como um processo de conversão de capitais, no qual as habilidades corporais e o rendimento esportivo das atletas são transformados em reconhecimento, pertencimento e oportunidades educacionais. O corpo habilidoso, nesse caso, deixa de ser apenas expressão de desempenho motor e passa a operar como recurso socialmente valorizado. Esse entendimento permite compreender que as bolsas esportivas não representaram apenas um benefício individual, mas também um mecanismo de inserção em outro espaço escolar, marcado por diferentes redes de sociabilidade, expectativas formativas e possibilidades de circulação social. Para jovens oriundas da escola pública, a entrada no Colégio Anchieta como atletas bolsistas significou a ampliação de oportunidades educacionais, esportivas, a incorporação de novas exigências, rotinas e responsabilidades.

Nesse sentido, o handebol funcionou como mediador entre trajetórias populares, reconhecimento institucional e projetos de futuro.

A visão de Norbert Elias e Eric Dunning (1992) também ajuda a compreender esse processo, na medida em que apresenta o esporte moderno como parte do processo civilizador, marcado pela disciplina, pela organização social e pelo controle das emoções. Com isso, o esporte escolar ultrapassa a dimensão recreativa e exerce funções sociais determinantes na construção da identidade, no sentimento de pertencimento coletivo e no reconhecimento social. No caso das participantes, a inserção em uma equipe representativa estruturou formas de convivência, vínculos sociais e modos de identificação com o grupo. O handebol, portanto, ultrapassou a dimensão recreativa ou técnico-motora, constituindo-se como experiência formativa e sociocultural.

Nessa direção as reflexões de Bracht (2005) e Kunz (2004), permitem reforçar que o esporte deve ser compreendido como prática social, cultural e educativa, e não apenas como execução técnica ou rendimento competitivo. Nas trajetórias narradas pelas participantes, o handebol aparece como espaço de pertencimento, reconhecimento e formação humana. Com isso, a modalidade não ensina somente fundamentos, regras e estratégias de jogo; ela também pode produzir memórias, vínculos, deslocamentos sociais e sentidos que continuam atravessando a forma como essas mulheres narram suas próprias biografias.

O segundo tempo biográfico é caracterizado pelo hiato na trajetória esportiva das participantes. Após vivenciarem um período intenso de competições durante a educação básica, o encerramento desse ciclo escolar tendeu a redirecionar os rumos de suas vidas. A transição para a idade adulta passou a reorganizar prioridades, tempos e responsabilidades cotidianas, envolvendo a inserção no mercado de trabalho, o ingresso no ensino superior e a constituição de núcleos familiares. Nesse contexto, o afastamento temporário das quadras não deve ser compreendido como simples interrupção da prática esportiva, mas como efeito de mudanças biográficas, sociais e familiares que deslocaram o handebol para um lugar secundário em suas trajetórias.

“E depois de um certo tempo eu parei de jogar mesmo com uns 30 e pouquinhos não lembro exatamente aí fiquei uns 10/12 quase 15 anos sem jogar porque eu tava com filho pequeno, me afastei trabalhando muito, trabalhava em duas escolas, às vezes três aí eu me afastei.” (Passe)

“Logo no início da faculdade, comecei a trabalhar como desenhista técnica em uma construtora. A partir daí, fiquei 36 anos afastada do handebol, focada na carreira e na família. Casei por volta dos 25/26 anos, tive filha, e minha vida seguiu nesse caminho. Eu me desvinculei completamente do esporte, a ponto de nem saber se ainda existiam pessoas jogando handebol.” (Árbitra)

O afastamento do handebol, narrado por Passe e Árbitra, aparece como efeito das exigências sociais, familiares e profissionais que atravessam suas trajetórias na vida adulta. O trabalho em múltiplas escolas, a maternidade, a carreira profissional, o casamento e o cuidado familiar são apresentados como fatores que reorganizaram seus tempos, prioridades e possibilidades de permanência no esporte. Assim, o hiato esportivo revela a tensão entre a identidade atleta construída na juventude e os papéis sociais assumidos posteriormente, em especial, aqueles historicamente atribuídos às mulheres no interior da família e do mundo do trabalho.

Essa dinâmica de afastamento não pode ser compreendida apenas como uma escolha individual, pois encontra raízes históricas profundas na organização social baseada em papéis de gênero rigidamente definidos. Conforme apontam Duarte e Spinelli (2019), a divisão sexual do trabalho historicamente destinou aos homens a atividade produtiva e o espaço público, enquanto às mulheres foram atribuídas, de modo desigual, as responsabilidades domésticas, reprodutivas e de cuidado. Essa estrutura ganhou força no Brasil a partir de discursos eugenistas e higienistas do início do século XX, os quais, como analisa Goellner (2003), contribuíram para a produção de representações sobre o corpo feminino como frágil, materno e voltado prioritariamente à reprodução e com forte raízes na Educação Física. Ainda que tais discursos tenham sido historicamente tensionados e transformados, seus efeitos permanecem perceptíveis quando se observa que a prática esportiva feminina, sobretudo na vida adulta, continua sendo frequentemente subordinada às demandas familiares e laborais.

Nas narrativas das participantes, essa permanência histórica aparece de modo concreto. Passe associa seu afastamento ao cuidado com filho pequeno e à intensificação da jornada profissional, relatando que trabalhava em duas ou até três escolas. Árbitra, por sua vez, descreve um afastamento de 36 anos, período em que sua vida foi direcionada à carreira, ao casamento e à família. Em ambos os casos, o abandono temporário do handebol não decorre de uma recusa ao esporte, mas da redução objetiva do tempo disponível para si. O handebol, que na juventude havia ocupado lugar central na construção de vínculos, reconhecimento e pertencimento, foi deslocado para um plano secundário diante das responsabilidades adultas. Embora o cenário do mercado de trabalho tenha se transformado, as atribuições familiares ligadas ao modelo patriarcal ainda exercem forte influência no cotidiano das entrevistadas. Ao ingressarem na vida adulta, a sobrecarga gerada pelas múltiplas jornadas, que combinam o emprego formal com as obrigações domésticas, passa a limitar severamente o tempo livre dessas mulheres.

Esse fenômeno dialoga com os estudos de Salles-Costa *et al.* (2003), cujos estudos apontam que as mulheres praticam significativamente menos atividades físicas no tempo de lazer do que os homens. Tal desigualdade não se explica por menor interesse, disposição ou valorização da prática corporal, mas pelas condições sociais que limitam o acesso feminino ao tempo livre. A justificativa para esse padrão se apoia na realidade da dupla jornada descrita por Aquino (1996), em que as mulheres frequentemente somam dezenas de horas semanais de trabalho doméstico invisível aos seus empregos formais, sacrificando o autocuidado, lazer e participação esportiva. O tempo das mulheres, nesse contexto, é frequentemente capturado por obrigações socialmente naturalizadas como femininas.

A contribuição de Dumazedier (1979) permite ampliar essa interpretação ao compreender o lazer como um tempo situado à margem das obrigações profissionais, familiares e sociais, voltado ao descanso, ao divertimento e ao desenvolvimento pessoal. Nas trajetórias de Passe e Árbitra, entretanto, esse tempo foi progressivamente comprimido pelas exigências da vida adulta. O esporte, embora carregasse sentidos afetivos e identitários importantes, tornou-se uma das primeiras dimensões sacrificadas diante da necessidade de conciliar trabalho, maternidade, carreira e família. Assim, o hiato esportivo duradouro não deve ser lido como simples descontinuidade da prática corporal, mas como expressão das desigualdades de gênero que atravessam a organização do tempo, do cuidado e do lazer na vida das mulheres.

Nesse sentido, as falas analisadas revelam que o retorno ao handebol na maturidade possui um significado que ultrapassa a retomada de uma modalidade esportiva. Trata-se também da recuperação de um tempo para si, de uma identidade corporal interrompida e de uma experiência coletiva que havia sido deslocada pelas imposições da vida adulta. O reencontro com o esporte, portanto, pode ser compreendido como movimento de ressignificação biográfica, no qual essas mulheres voltam a ocupar a quadra como sujeitos que reivindicam pertencimento, prazer, saúde e autonomia sobre o próprio tempo.

O terceiro e último tempo biográfico é constituído por falas que enfatizam o retorno ao handebol *master* como um acontecimento afetivo, corporal e identitário. A retomada da prática esportiva na maturidade aparece como uma experiência de reencontro: reencontro com antigas companheiras, com memórias compartilhadas, com o gesto técnico e com uma identidade atlética que havia sido interrompida pelas exigências da vida adulta. Esse processo de ressignificação pessoal pode ser observado nos depoimentos a seguir:

“Sobre o retorno, aconteceu a partir de um reencontro depois de mais de 30 anos. Juntamos pessoas que viveram aquele período juntas, e a paixão voltou.” (Rosca)

“No meu coração, eu só precisava saber que tinha alguém da minha idade treinando pra eu poder me adequar. Mas é justamente essa vontade de superação, eu tinha certeza. Foi o que mais me motivou quando apareceu a oportunidade, eu queria provar pra mim mesmo. Não só conseguia, eu conseguia ir muito além do que os médicos falavam pra mim.” (Finta)

“Saber que tem condição ainda de jogar, né? Sentir isso, reviver isso, tecnicamente falando. Eu me emocionei falando com as pessoas.” (Tempo)

Para Rosca, o reencontro após mais de três décadas reativou vínculos e memórias compartilhadas, trazendo de volta o grupo, a amizade e o sentimento de pertencimento. A expressão “a paixão voltou” revela que a modalidade permaneceu como uma memória afetiva, ainda que a prática tenha sido interrompida por décadas. Nesse caso, o handebol *master* reativa vínculos, pertencimentos e lembranças construídos na juventude.

Na vivência de Finta, a possibilidade de treinar com pessoas da mesma faixa etária constituiu uma condição de segurança, transformando o retorno em superação pessoal e enfrentamento dos limites atribuídos ao corpo adulto ou envelhecido. A possibilidade de treinar com pessoas da mesma faixa etária aparece como condição de segurança e identificação, pois permite que a participante se reconheça em um grupo no qual o envelhecimento não é tratado como impedimento, mas como condição compartilhada. Ao afirmar que desejava provar para si mesma que conseguia ir além do que os médicos haviam previsto, Finta desloca o discurso da limitação para o campo da potência corporal.

Já Tempo enfatiza a confirmação corporal e técnica ao perceber que ainda possuía condições de jogar. Ao dizer que queria “saber que tem condição ainda de jogar” e “reviver isso, tecnicamente falando”, a participante evidencia que a retomada do handebol não se restringe à emoção do reencontro. Trata-se também da confirmação de que seu corpo ainda reconhece o jogo, executa fundamentos, toma decisões e participa da dinâmica coletiva da modalidade. Essa percepção é especialmente relevante para a Educação Física, pois mostra que a identidade esportiva dessas mulheres não se sustenta apenas na memória do que foram, mas também na experiência concreta de um corpo que ainda joga, sente, responde e se reconhece tecnicamente.

Em conjunto, as falas indicam que o handebol *master* possibilita às participantes reconhecerem-se novamente sob o prisma da identidade atleta. Esse reconhecimento ocorre pela validação de um corpo que permanece ativo, potente e capaz de produzir novos sentidos. A quadra, nesse contexto, torna-se espaço de reconstrução biográfica: nela, as participantes não retornam simplesmente a uma modalidade esportiva, mas a uma parte significativa de suas histórias.

Sob a perspectiva sociopolítica da Educação Física, o retorno dessas mulheres ao cenário esportivo pode ser aproximado da noção de esporte-participação, discutida por Tubino (2010). Esta dimensão do esporte, respaldada pela garantia de direitos sociais, distancia-se da obrigação do rendimento profissional e vincula-se diretamente ao bem-estar, à autorrealização, ao lazer e à integração social dos praticantes. No caso do handebol *master*, entretanto, essa participação não elimina a importância da técnica, da tática e da competição; ao contrário, esses elementos permanecem presentes, mas são ressignificados em uma prática orientada também pelo prazer, pelo pertencimento e pela continuidade das trajetórias esportivas. Assim, a modalidade constitui um espaço no qual jogar, competir, conviver e rememorar tornam-se dimensões articuladas de uma mesma experiência.

O processo de superação relatado por Finta também permite problematizar discursos que associam o envelhecimento à fragilidade, à incapacidade e à perda progressiva de autonomia. Ao afirmar que superou os prognósticos médicos, a participante produz uma narrativa de enfrentamento aos limites que lhe foram atribuídos. Essa experiência dialoga com as discussões sobre envelhecimento ativo, nas quais a prática regular de atividades físicas é compreendida como elemento importante para a manutenção da capacidade funcional, da autonomia e da participação social. Nessa direção, Matsudo (2001) contribui para compreender que o avanço da idade não significa, por si só, impossibilidade motora, uma vez que o corpo envelhecido continua respondendo aos estímulos, às experiências e às práticas corporais significativas.

O relato de Tempo, por sua vez, traz à tona a importância da memória corporal na sustentação da identidade esportiva. Reviver tecnicamente o handebol significa reencontrar um saber inscrito no corpo: saber deslocar, passar, arremessar, defender, ocupar espaços e tomar decisões no jogo. Para Okuma (2002), o engajamento de adultos em atividades corporais significativas ultrapassa o ganho fisiológico, atuando diretamente na preservação da autoeficácia e da independência psicossocial. O corpo que executa fundamentos complexos não responde meramente a estímulos mecânicos; ao retornar à prática, ele reativa um patrimônio de conhecimentos, afetos e experiências acumuladas ao longo da vida. O handebol *master*, portanto, atua como um cenário de validação existencial. A retomada do gesto técnico funciona como testemunho da continuidade das histórias dessas mulheres, mostrando que o envelhecimento não apaga necessariamente a competência esportiva, tampouco encerra a possibilidade de pertencimento ao universo competitivo. O retorno à quadra permite que essas

participantes se reconheçam novamente como atletas, ainda que em outro tempo da vida, com outros ritmos, limites e sentidos.

Em síntese, esta categoria evidencia que o handebol *master*, para as participantes, transcende a mera prática esportiva na idade adulta, configurando-se como a retomada de uma trajetória corporal, afetiva e social iniciada ainda na infância ou adolescência. As narrativas revelam que a modalidade atravessou a formação dessas mulheres, e atuou como um elemento central na constituição de suas identidades. Neste sentido, o esporte operou como uma porta de entrada para oportunidades escolares e uma possibilidade concreta de mobilidade educacional, sendo posteriormente interrompido pelas demandas da vida adulta e, por fim, ressignificado como um espaço de pertencimento, superação e reconstrução do "ser atleta".

3.2 Categoria B: saúde multidimensional e vínculos sociais no contexto *master*

Esta categoria reúne narrativas que evidenciam como o retorno ao handebol *master* ultrapassa a dimensão estritamente esportiva e passa a ser significado pelas participantes como experiência de cuidado, autonomia, pertencimento e possível melhora reconstrução da saúde. Nas falas das atletas, a saúde aparece como uma condição multidimensional, atravessada por aspectos corporais, emocionais, sociais e relacionais. Nesse sentido, o handebol *master* configura-se como um espaço no qual o corpo volta a ser mobilizado, os vínculos sociais são fortalecidos e o envelhecimento passa a ser vivido de forma mais ativa, participativa e coletiva.

A prática regular de atividade física tem sido associada à melhora das condições gerais de saúde e à prevenção de diferentes doenças crônicas ao longo da vida. Entre os benefícios mais frequentemente apontados estão a redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e limitações funcionais, além da melhora da mobilidade, resistência física e capacidade para realização das atividades cotidianas (WHO, 2020). Nesse sentido, manter-se fisicamente ativo contribui não apenas para aspectos biológicos, mas também para a preservação da independência funcional durante o envelhecimento.

Sob essa perspectiva, o conceito de envelhecimento ativo relaciona-se à possibilidade de envelhecer com participação social, segurança e melhores condições de saúde ao longo do tempo (WHO, 2005). Assim, práticas corporais e esportivas podem favorecer tanto a autonomia funcional quanto a participação em espaços coletivos de convivência, ampliando as possibilidades de inserção social na velhice.

No caso das participantes deste estudo, o retorno ao handebol *master* permite observar que a saúde é narrada de maneira ampliada. A retomada da modalidade envolve melhora da disposição física, maior atenção ao corpo, reorganização de hábitos cotidianos e fortalecimento da autoestima, mas também se expressa na convivência com outras mulheres, no sentimento de pertencimento ao grupo e na possibilidade de compartilhar experiências comuns do envelhecer. Desse modo, a prática esportiva atua sobre os modos como essas mulheres percebem a si mesmas, relacionam-se com outras pessoas e atribuem sentido à própria trajetória. Esse impacto na autoimagem e na saúde integral é sinalizado por Árbitra ao descrever os desdobramentos concretos da modalidade em seu organismo e em sua rotina:

“Reduzi minha gordura visceral, perdi medidas, perdi peso e ganhei massa magra. Antes eu tinha uma dependência física e emocional maior (...)” (Árbitra)

Além das repercussões físicas, a permanência no esporte também pode influenciar comportamentos relacionados ao cuidado de si. Weinberg e Gould (2017) destacam que a motivação esportiva envolve fatores individuais, sociais e contextuais, enquanto Samulski (2009) compreende a motivação como um processo orientado por objetivos, influenciado por fatores intrínsecos e extrínsecos. Dessa forma, o envolvimento contínuo com uma modalidade esportiva pode estimular maior comprometimento com hábitos saudáveis e com a manutenção da própria saúde.

Nesse contexto, o esporte *master* aparece como possibilidade de continuidade da prática esportiva ao longo da vida adulta e do envelhecimento, favorecendo experiências relacionadas ao cuidado corporal, à funcionalidade e à resignificação da relação com o próprio corpo. Os relatos das participantes evidenciam que o handebol *master* passou a ocupar um papel importante na construção de hábitos voltados ao cuidado corporal e à preservação da capacidade funcional. Em diferentes falas, as entrevistadas relacionam o retorno ao esporte à adoção de novos comportamentos de saúde e à melhora da disposição para atividades cotidianas. O relato a seguir exemplifica essa percepção:

“Primeira coisa que eu falo com as meninas, por exemplo, depois que eu voltei eu já emagreci 17, 18 quilos eu acho. Mas não é só por emagrecer, é porque você começa a rever hábitos. Você pensa no joelho, no corpo, começa a se cuidar mais. Você começa a se cuidar porque quer jogar mais anos.” (Passe)

A fala de Passe demonstra que as mudanças percebidas ultrapassam a dimensão estética do emagrecimento. Embora a redução de peso apareça como um dado concreto da experiência, a própria participante desloca o sentido da transformação corporal ao afirmar que “não é só por

emagrecer”. O elemento central passa a ser a reorganização dos hábitos e a ampliação do cuidado com o corpo, especialmente em função do desejo de permanecer jogando por mais tempo. Assim, o handebol atua como um mobilizador de práticas de autocuidado: cuidar do joelho, rever hábitos e preservar o corpo tornam-se condições para prolongar a participação esportiva. Nessa direção, o envolvimento com a modalidade parece reorganizar outras dimensões da vida cotidiana das participantes. Samulski (2009) contribui para compreender esse processo ao discutir que a motivação no contexto esportivo não se limita ao momento da prática, mas pode orientar escolhas, comportamentos e compromissos relacionados à permanência na atividade. No caso de Passe, o desejo de continuar jogando produz efeitos para além da quadra, estimulando uma relação mais atenta com o próprio corpo e com a manutenção da saúde. Esse movimento também aparece na fala de Engajamento:

“Eu entendi também que, para que eu mantenha o handebol bem, eu tenho que estar fazendo uma complementação; além dos treinamentos, eu ainda vou à academia. Porque eu preciso da força e do equilíbrio para ter condição de passar pelas coisas que eu quero. Voltei para a academia depois que voltei para a quadra, porque você sente essa necessidade.” (Engajamento)

A entrevistada evidencia que o retorno ao handebol estimulou a busca por práticas corporais complementares, como a musculação, compreendida por ela como necessária para o desenvolvimento da força, do equilíbrio e da condição física exigida pela modalidade. A fala nos permite entender que o esporte aparece como eixo organizador de outros cuidados corporais. A academia, nesse caso, não é apresentada como prática isolada, mas como recurso para sustentar sua participação no handebol. O esporte, portanto, passa a funcionar como motivador para outros comportamentos de cuidado corporal. Tal percepção aproxima-se da compreensão de Samulski (2009), ao considerar que a motivação direciona ações voltadas à manutenção de determinados objetivos. Além disso, Keller *et al.* (2007) ajudam a compreender que experiências de satisfação, prazer e envolvimento com a prática esportiva podem favorecer maior adesão a comportamentos associados à permanência na atividade. Desse modo, o retorno à quadra não apenas reativa uma prática esportiva anterior, mas também reorganiza a relação das participantes com o cuidado corporal. O impacto de se manter ativo cruza com questões de longevidade e com a própria construção de uma rotina saudável que atravessa as diferentes idades. Finta, ao olhar para a sua realidade atual, vincula diretamente seu bem-estar ao histórico construído no esporte:

“[...] se hoje eu tenho a idade que eu tenho com a saúde que eu tenho, eu agradeço ao handebol, ao esporte e à disciplina que ele me deu.” (Finta)

A fala de Finta atribui ao handebol uma função formativa duradoura. A modalidade não é lembrada apenas como uma prática vivida no passado, mas como experiência que produziu disciplina, hábitos e disposições incorporadas ao longo da vida. Ao afirmar que agradece ao handebol pela saúde que possui atualmente, a participante estabelece uma relação entre trajetória esportiva, cuidado corporal e envelhecimento. Ainda que essa percepção seja subjetiva, ela revela o modo como a atleta interpreta o esporte como elemento estruturante de sua organização pessoal. Essa mesma linha de raciocínio ganha força quando confrontada com as falas de Árbtrita e Exclusão. Para elas, o retorno ao jogo desencadeou melhoras práticas na capacidade funcional do corpo e no ganho de autonomia para o dia a dia:

“Quando comecei no handebol, as coisas começaram a mudar. Hoje, não tomo mais remédio para colesterol, nem para pré-diabetes, nem ansiolítico — apenas o remédio para pressão. O handebol melhorou minha saúde e literalmente salvou minha vida. Se eu não tivesse reencontrado o esporte, não sei como estaria hoje.” (Árbtrita)

“(...) Hoje faço minhas coisas com muito mais autonomia — vou ao supermercado sozinha, faço compras, organizo tudo, coloco no carro.” (Árbtrita)

“Para eu poder entrar e sair do carro, subir e descer uma escada, pegar uma coisa no chão... Como eu falei, emagreci e melhorou demais, e pode melhorar muito mais.” (Exclusão)

As participantes associam as mudanças corporais à melhora na realização de tarefas simples do cotidiano. No caso de Árbtrita, a retomada do handebol é narrada como ponto de inflexão em sua saúde, envolvendo redução do uso de medicamentos, perda de gordura visceral, ganho de massa magra e ampliação da autonomia. Já Exclusão relaciona a melhora corporal à realização de ações simples, mas fundamentais para a independência diária, como entrar e sair do carro, subir e descer escadas ou pegar objetos no chão. Esses relatos indicam que os ganhos percebidos vão além da prática esportiva em si. A autonomia funcional aparece diretamente vinculada à possibilidade de manter independência, mobilidade e participação ativa na vida diária. Dessa maneira, o handebol *master* deixa de ocupar apenas um espaço competitivo e passa a integrar estratégias de cuidado e manutenção da funcionalidade durante o envelhecimento.

A prática esportiva na maturidade também se relaciona ao conceito de envelhecimento ativo, no qual a manutenção da autonomia, a participação social e a funcionalidade são elementos centrais (Farinatti, 2008). Nessa perspectiva, o esporte coletivo pode favorecer para a preservação das capacidades físicas, com a continuidade da participação social e da independência ao longo do envelhecimento. Nas falas analisadas, esse processo aparece de

modo concreto: a melhora corporal é valorizada porque permite continuar jogando, mas também porque amplia a liberdade de realizar tarefas, circular socialmente e cuidar de si.

Contudo, o envelhecimento envolve transformações que ultrapassam alterações físicas e funcionais, alcançando também aspectos emocionais, psicológicos e sociais. Questões relacionadas ao bem-estar emocional, autoestima, vínculos sociais e sentimento de pertencimento tornam-se relevantes para a forma como os indivíduos vivenciam essa etapa da vida. Assim, analisar a saúde no contexto do handebol *master* exige considerar indicadores corporais, experiências subjetivas ligadas à alegria, à convivência, ao acolhimento e à reconstrução de sentidos para a própria vida.

Nessa direção, a saúde mental pode ser compreendida como uma condição de bem-estar que permite ao indivíduo reconhecer suas potencialidades, lidar com as dificuldades cotidianas e participar ativamente de diferentes espaços sociais (WHO, 2022). Essa definição amplia a compreensão da saúde, pois inclui elementos como participação, pertencimento e capacidade de lidar com os desafios da vida. No contexto investigado, o handebol *master* aparece como uma prática que favorece o movimento corporal, experiências de convivência, motivação, prazer e fortalecimento emocional.

Nesse sentido, o esporte pode representar um espaço importante de fortalecimento emocional e produção de experiências significativas durante o envelhecimento. De acordo com Nahas (2020), a conquista de um envelhecer ativo é potencializada quando a prática física é compreendida como um hábito permanente ao longo da vida, e não apenas como uma medida tardia. Ao manter essa trajetória de movimento, o indivíduo assegura bases mais sólidas para sua saúde física, mental e social. Em muitos relatos, essa continuidade ou retomada aparece associada não apenas ao exercício em si, mas também à produção de prazer, convivência e acolhimento. A fala de Rosca evidencia essa percepção:

“Houve uma melhora em todos os aspectos relacionados a minha saúde mental: autoestima, disposição, motivação. O esporte deixa a gente mais feliz.” (Rosca)

A fala de Rosca apresenta a saúde mental como experiência vivida no cotidiano da prática esportiva. Autoestima, disposição e motivação são percebidas como dimensões transformadas pelo retorno ao esporte. Ao afirmar que “o esporte deixa a gente mais feliz”, a participante traduz em linguagem direta uma experiência subjetiva de bem-estar, indicando que o handebol *master* atua como espaço de fortalecimento emocional. A dimensão afetiva construída no ambiente esportivo também aparece de forma marcante nas falas de Exclusão e Bloqueio:

“A primeira mudança pra mim é o humor, né? Eu sou muito mal-humorada. Mas encontrar com essa galera aí é só alegria, só risada. Chega a ser emocionante pra mim.” (Exclusão)

“E tem o prazer também. O prazer é uma coisa que interfere em todas as saúdes, em todas as dimensões do parâmetro saúde. Não tem como não ter: se não tivesse o envolvimento com a saúde, na minha idade, não teria prazer.” (Bloqueio)

Enquanto Exclusão destaca o impacto emocional produzido pela convivência com o grupo, Bloqueio amplia a discussão ao relacionar prazer e saúde em diferentes dimensões da vida. As falas demonstram que o handebol é percebido como espaço de descontração, acolhimento e produção de experiências positivas, contribuindo para sentimentos de pertencimento e satisfação pessoal. O prazer de estar no grupo, rir, conviver e sentir-se parte de uma coletividade passa a integrar a própria experiência de saúde. Em uma sociedade marcada pela fragilidade dos vínculos e pela individualização das relações, os grupos esportivos podem funcionar como espaços de pertencimento, acolhimento e construção identitária. A contribuição de Bauman (2001) permite compreender que, em contextos de relações mais instáveis e fragmentadas, a busca por vínculos significativos torna-se uma dimensão importante da vida social. No caso das participantes, o handebol *master* aparece como espaço capaz de fortalecer relações sociais duradouras e experiências coletivas de apoio emocional. A convivência esportiva, portanto, não se reduz a um complemento da prática: ela constitui parte central dos sentidos atribuídos ao retorno à modalidade.

No relato de Árbitra, o retorno ao handebol aparece associado a um processo de organização pessoal diante de experiências de perda e reflexão sobre o envelhecimento:

“Minha filha teve um papel fundamental nesse processo, ao me questionar sobre o que eu estava fazendo para viver mais e melhor. Esse questionamento, somado a um momento difícil com a perda de uma irmã, me fez refletir profundamente sobre minha saúde e qualidade de vida. O handebol voltou como uma oportunidade de autocuidado, reencontro e propósito.” (Árbitra)

A narrativa demonstra que o retorno ao esporte esteve relacionado às questões físicas, à necessidade de ressignificar a própria trajetória diante do luto e das reflexões sobre o tempo de vida. O questionamento da filha e a perda da irmã funcionam como acontecimentos que provocam reflexão sobre saúde, qualidade de vida e autocuidado. Nesse contexto, o handebol surge como possibilidade de reconstrução emocional, reencontro consigo mesma e produção de propósito. Esse movimento pode ser compreendido a partir das discussões de Bosi (1994) sobre memória e envelhecimento. Para a autora, as lembranças e experiências compartilhadas contribuem para a reconstrução da identidade, para o sentimento de continuidade da vida e para

a valorização das trajetórias individuais. No caso de Árbitra, o retorno ao handebol não significa apenas voltar a praticar uma modalidade esportiva, mas retomar uma experiência carregada de memórias, vínculos e sentidos biográficos. Essa percepção se fortalece em outro trecho de sua entrevista:

“É um momento de cuidado comigo mesma, de praticar atividade física, de conviver, de resgatar amizades, de ser acolhida e de sentir alegria. É o nosso momento de felicidade na semana, em que podemos voltar a ser aquelas adolescentes do passado, quando ainda não tínhamos tantas responsabilidades e cobranças.” (Árbitra)

A fala evidencia que o handebol *master* representa um espaço de convivência afetiva, acolhimento e retomada de vínculos importantes ao longo da vida. A possibilidade de reviver experiências associadas à juventude, às amizades e à leveza das relações aparece como elemento significativo para o bem-estar emocional das participantes. O resgate de experiências associadas à juventude também dialoga com as discussões de Bosi (1994) sobre memória e envelhecimento, nas quais as lembranças compartilhadas assumem papel importante na construção da identidade e do sentimento de continuidade da vida. Assim, o reencontro com o handebol favorece a retomada simbólica de experiências afetivas construídas ao longo da trajetória das participantes.

No que se refere à dimensão social, o envelhecimento também pode impactar as formas de convivência e participação coletiva. Mudanças relacionadas à rotina, responsabilidades familiares e trajetórias individuais podem reduzir espaços de interação social ao longo da vida adulta. Nesse contexto, os grupos esportivos assumem papel relevante na construção de vínculos, redes de apoio e sentimento de pertencimento.

As entrevistas evidenciam que o handebol *master* é percebido pelas participantes como um espaço importante de integração, convivência e fortalecimento dos vínculos sociais. Em muitos relatos, o grupo aparece como rede de apoio construída para além da quadra. Em diálogo com Bauman (2001), pode-se compreender que, em contextos sociais marcados pela instabilidade das relações, experiências coletivas com forte densidade afetiva tornam-se espaços importantes de sustentação emocional e pertencimento. Dessa forma, o handebol *master* ultrapassa a dimensão esportiva e passa a ocupar um lugar significativo na vida social das participantes. Árbitra define o handebol como espaço de apoio emocional e coletivo:

“Por isso eu falo da importância do handebol, do resgate das pessoas e das amizades, porque essas pessoas passam a fazer parte da sua vida e contribuem para a sua evolução. Virou uma rede de apoio. A gente acaba indo, porque tem gente contando com a gente. Isso motiva, traz um sentimento de acolhimento e cuidado. O handebol virou um abrigo.” (Árbitra)

O depoimento demonstra que a permanência no grupo está relacionada à prática esportiva, ao sentimento de responsabilidade coletiva e apoio mútuo construído entre as participantes. A expressão “tem gente contando com a gente” revela que a motivação para permanecer no handebol não é apenas individual, mas relacional. A atleta vai ao treino porque deseja jogar, mas também porque se sente parte de uma rede que a convoca, acolhe e reconhece. No ambiente esportivo, os vínculos de amizade e identificação coletiva podem influenciar diretamente a permanência dos indivíduos na prática esportiva (De Knop *et al.*, 1999). Além disso, as relações construídas no esporte favorecem experiências de cooperação, convivência e apoio mútuo (Côté; Baker; Abernethy, 2003). Esse sentimento de pertencimento também aparece na fala de Rosca:

“Vivemos juntas na infância e adolescência, depois cada uma seguiu sua vida, mas o sentimento nunca acabou. Agora, com o reencontro, parece que nunca nos afastamos. Somos realmente uma família.” (Rosca)

A fala evidencia que o retorno ao handebol favoreceu a retomada de vínculos afetivos construídos anteriormente, fortalecendo relações marcadas por identificação e experiências compartilhadas ao longo da vida. As experiências compartilhadas na infância e juventude também contribuem para a construção de memórias coletivas e sentimentos de continuidade das relações sociais ao longo do envelhecimento (Bosi, 1994). Nesse sentido, o reencontro proporcionado pelo handebol *master* favorece a valorização das trajetórias comuns e o fortalecimento do sentimento de pertencimento entre as participantes. As relações de solidariedade aparecem de forma concreta nas falas de Passe e Bloqueio:

“Existe apoio principalmente na questão financeira. A gente faz rifas e ações pra ajudar todas a participarem. Se uma não pode, outra ajuda. Hoje a visão é coletiva, não mais individual.” (Passe)

“Assim, quando alguém tira o tênis do próprio pé e dá para a colega que não tem para continuar jogando — ‘você calça o mesmo que eu’ — e tira um chinelo da bolsa para ir embora do treino, para que a outra possa treinar... Então, isso é um apoio.” (Bloqueio)

Os relatos demonstram que o vínculo coletivo se materializa em ações concretas de cuidado, suporte e corresponsabilidade. As rifas, as ações para garantir a participação de todas e o gesto de ceder o próprio tênis revelam que o pertencimento ao grupo não se limita ao discurso afetivo. Ele se expressa em práticas objetivas de solidariedade, nas quais a permanência de uma integrante passa a ser responsabilidade compartilhada. Estudos sobre dinâmica de grupos esportivos também apontam que o funcionamento de uma equipe não

depende exclusivamente das capacidades individuais de seus integrantes, mas da articulação coletiva e das relações construídas entre os membros do grupo (Loy; Jackson, 1990; Widmeyer *et al.*, 1993; Hanrahan; Gallois, 1993). Nas falas de Passe e Bloqueio, essa dimensão coletiva aparece de forma evidente: a equipe se sustenta por laços de cooperação, ajuda mútua e corresponsabilidade. Dessa maneira, o esporte coletivo favorece o desenvolvimento de sentimentos de união, pertencimento e compromisso compartilhado. Ao mesmo tempo, Bloqueio apresenta uma compreensão mais complexa sobre essas relações ao reconhecer que os vínculos não são construídos pela ausência de conflitos:

"[...] aumenta, sim, o laço de amizade da gente, mas não se equivale, nem se compara ao carinho, cuidado e todo o sentimento que a gente tem pelas nossas colegas de grupo. Por mais que a gente brigue [...] lá fora cada uma vai vestir a mesma camisa e vai trabalhar junto." (Bloqueio)

A narrativa demonstra que o sentimento de pertencimento coletivo permanece mesmo diante das tensões do convívio cotidiano. Assim, os vínculos estabelecidos no handebol *master* são sustentados não pela inexistência de conflitos, mas pela capacidade de manter relações de apoio, identificação e cooperação apesar das diferenças. O trecho “lá fora cada um vai vestir a mesma camisa e vai trabalhar junto” sintetiza a força simbólica da equipe: mesmo quando há divergências, permanece o compromisso coletivo. Essa dinâmica demonstra que os vínculos sociais construídos no esporte coletivo não dependem da ausência de tensões, mas da manutenção de relações de identificação e solidariedade mesmo diante das diferenças cotidianas. Em um contexto social frequentemente marcado pela instabilidade das relações, esses espaços coletivos tornam-se importantes formas de sustentação emocional e pertencimento (Bauman, 2001).

De modo geral, os relatos evidenciam que o handebol *master* é percebido pelas participantes como um espaço que articula cuidado corporal, suporte emocional e fortalecimento das relações sociais. Mais do que uma prática esportiva, o grupo assume papel importante na construção de redes de apoio, pertencimento, autonomia e continuidade da participação social durante o envelhecimento. Nesse sentido, o handebol *master* ultrapassa a dimensão competitiva e assume características de um espaço social e simbólico de convivência, experiência coletiva e produção de sentidos compartilhados, aproximando-se da compreensão do jogo enquanto fenômeno cultural proposta por Huizinga (2000), pois a quadra não aparece apenas como local de desempenho técnico, mas como espaço de criação de vínculos, regras compartilhadas, pertencimento, prazer e significados coletivos. No caso das participantes, jogar

handebol é também cuidar de si, reencontrar histórias, sustentar amizades, fortalecer o corpo e afirmar novas possibilidades de viver o envelhecimento.

3.3 Categoria C: corpo, reconhecimento e pertencimento: a ressignificação do envelhecimento feminino no handebol *master*

Esta categoria reúne narrativas que evidenciam como o retorno ao handebol *master* pode contribuir para ressignificar representações tradicionais sobre envelhecimento, corpo feminino, capacidade esportiva e pertencimento social. Depois de analisarmos a reconstrução da identidade atleta e os sentidos atribuídos à saúde multidimensional, interessa compreender, nesta etapa, como as participantes tensionam paradigmas que associam a maturidade feminina à fragilidade, à passividade, à perda de autonomia e ao afastamento dos espaços esportivos. Nas falas das entrevistadas, envelhecer não aparece como um processo exclusivamente biológico ou determinado pela idade cronológica, mas como experiência subjetiva, corporal, social e relacional. Nesse sentido, o handebol *master* configura-se como espaço de reconhecimento, autorreconhecimento e reconstrução da autoimagem, permitindo que essas mulheres reafirmem sua potência corporal, sua história esportiva e sua presença ativa no mundo.

Segundo Antunes, Novak e Miranda (2014), o envelhecer não segue uma cartilha única, pois a subjetividade e as vivências individuais acabam ditando o ritmo das modificações corporais e mentais. Essa compreensão vai além de aspectos biológicos e fisiológicos previamente determinados, sofrendo direta influência da autopercepção do indivíduo sobre seu próprio corpo e suas capacidades. Na perspectiva das entrevistadas, o processo de envelhecimento foge completamente da idade cronológica e atinge o campo da subjetividade. O relato de Engajamento encarna perfeitamente a tese dos autores ao demonstrar que a mente e o olhar subjetivo alteram a resposta do organismo à passagem do tempo.

“Eu não consigo me ver velha. Estou com 54 anos e não me vejo assim. Minha idade fisiológica não condiz com a mental (...)” (Engajamento)

A fala de Engajamento revela uma tensão entre idade cronológica, autopercepção e modos subjetivos de vivenciar o envelhecimento. Ao afirmar que não consegue se ver velha, mesmo aos 54 anos, a participante não nega necessariamente a passagem do tempo, mas questiona a associação automática entre idade, velhice, limitação e perda de vitalidade. Sua narrativa indica que o envelhecimento é percebido de maneira multifatorial, envolvendo dimensões corporais, emocionais, mentais, sociais e biográficas. Nesse sentido, a prática

esportiva pode contribuir para essa percepção de vitalidade, mas não a explica isoladamente; ela se articula a outros elementos da trajetória da participante, como sua história corporal, seus vínculos, sua autoestima, suas experiências de pertencimento e sua forma de interpretar o próprio corpo.

Essa compreensão dialoga com Le Breton (2007), ao considerar que o corpo não pode ser reduzido a uma dimensão puramente biológica. A corporeidade é atravessada por sentidos, afetos, experiências culturais e modos de relação com o mundo. Assim, quando Engajamento afirma que sua “idade fisiológica não condiz com a mental”, ela evidencia que o envelhecimento não é vivido apenas como dado cronológico, mas como experiência subjetiva e socialmente construída. No contexto do handebol *master*, essa percepção ganha força porque a participante encontra na prática esportiva um espaço de reconhecimento corporal, convivência e continuidade de si, tensionando representações que associam a idade madura à fragilidade ou à incapacidade. Quando Finta apresenta seu relato, a atleta ilustra de forma concreta esse debate:

“Você pode envelhecer com 20 anos de idade se a sua mente ela te direcionar pra isso. Porque é a nossa mente que nos limita, não é o número.” (Finta)

A fala da atleta nos indica, de forma explícita, que o envelhecer é tudo menos um dado puramente estatístico ou biológico. O que salta aos olhos nessa fala é uma espécie de inversão na engrenagem tradicional do corpo: se na juventude o físico opera no automático, quase sem demandar uma autorreflexão sobre os próprios limites, na maturidade ativa é a consciência que assume o controle. O “desgaste natural”, ou seja, o envelhecer que Finta menciona, não desaparece, mas deixa de ser visto com um olhar limitante para virar um detalhe do processo. A vivência dessas mulheres nos ajuda a repensar a visão linear do tempo, mostrando que o vigor é resultado de uma parceria entre a condição física e o fôlego subjetivo. Embora limitações biológicas e dores possam ser impeditivos reais, a disposição em recusar os estigmas da idade permite que elas habitem seus corpos de forma ativa e resiliente.

Em um panorama geral, a sociedade contemporânea ainda manifesta um preconceito para com a população considerada idosa através do etarismo, caracterizado por estigmas ligados à idade. Contudo, percebe-se, através das falas das entrevistadas, que a forma como essas mulheres enxergam a si mesmas está intimamente ligada ao espaço que ocupam no corpo social. Sob essa perspectiva, a autoimagem feminina na maturidade pode ser muito afetada pelo preconceito de idade. O esporte surge, então, como um caminho para um novo olhar sobre essa realidade, permitindo que as atletas se socializem, pratiquem um esporte e recuperem a

confiança em suas próprias capacidades (Alvares, 2010). Esses fatores encontram eco no relato da entrevistada a seguir:

“(...) Não me vejo limitada. Acho que isso tem relação direta com o esporte.”
(Engajamento)

Essa dinâmica de exclusão denunciada por Alvares (2010) dialoga diretamente com o pensamento clássico de Beauvoir (1990), ao apontar que a velhice assusta justamente porque a sociedade retira do idoso a sua condição de indivíduo ativo, enxergando-o como alguém à parte, cuja história de vida já teria se encerrado. Esse entendimento pode acabar sendo assimilado pelas próprias mulheres antes de retornarem à prática esportiva. O relato de Árbitra ilustra com precisão esse processo de conformismo inicial, ao lembrar como se percebia antes do handebol:

“(...) Antes eu acho que me percebia mais caminhando para uma fase de aposentadoria, de uma vida mais segura, no sentido de estar em um ambiente mais controlado, sem riscos de quedas, de lesões, de fratura.” (Árbitra)

A fala da atleta mostra que a busca por um "ambiente controlado" poderia ser um indicativo da condição imposta pela idade. No entanto, ela rompe essa lógica, a partir do *handmaster*, podendo ser entendido como uma virada de chave na vida de Árbitra. É essa mudança de postura que valida a tese de Alvares (2010), ao defenderem que a pessoa idosa pode e deve promover uma ressignificação da própria velhice por meio de uma reconstrução identitária. Ao encontrar motivações pessoais no handebol, a atleta transformou o envelhecer em um processo de desenvolvimento coletivo. Assim, a prática esportiva pode devolver a essas mulheres o direito de se perceberem novamente como sujeitos ativos, provando que o corpo maduro, prolongando sua história esportiva, sendo capaz de se desafiar e ocupar novos espaços na sociedade.

As narrativas das participantes trazem à tona uma transformação profunda na forma como enxergam os próprios corpos, marcando um antes e um depois do retorno às quadras. Antes dessa retomada, a percepção de limitação na maturidade era alimentada por rotinas pesadas, divididas entre o emprego, os cuidados com a casa, o casamento e a criação dos filhos. Essa autopercepção fragilizada corrobora a tese de Souza e Metzner (2013), que compreendem a autoestima como uma dimensão relacionada à forma como o indivíduo percebe, avalia e atribui valor a si mesmo, estando associada à autoimagem e à qualidade de vida. No processo de envelhecimento, essa relação pode ser tensionada por mudanças corporais, sociais e subjetivas que interferem na maneira como a pessoa se reconhece diante do próprio corpo. No

caso das participantes, o retorno ao handebol *master* parece favorecer uma reconstrução positiva dessa percepção, pois permite que elas se vejam novamente como mulheres ativas, capazes e pertencentes a um espaço esportivo coletivo. Se a visão que a pessoa tem de si mesma é moldada apenas pelas perdas e pelo cansaço do cotidiano, a tendência é que a autoestima sofra uma queda acentuada.

Nesse contexto, o handebol *master* aparece como uma experiência capaz de deslocar essa percepção limitada sobre o envelhecer. A retomada da modalidade permite que as participantes reconheçam capacidades corporais, sociais e afetivas que permanecem ativas, mesmo diante das mudanças próprias da idade. Essa compreensão aparece na fala de Rosca:

“A gente fica muito presa à rotina de trabalho e casa, mas quando volta a se movimentar, percebe que ainda é capaz. Hoje vejo que, mesmo com 57 anos, é possível ter uma vida ativa e voltada ao esporte.” (Rosca)

Ao transformar o esporte em prioridade, essas mulheres não buscam apenas o cumprimento de uma agenda de saúde, mas também o resgate do prazer e da disposição. Essa mudança de postura sinaliza o predomínio daquilo que Batista *et al.* (2017) chamam de motivação intrínseca. De acordo com os autores, esse tipo de engajamento predomina ao participar de uma atividade por iniciativa própria e pelo prazer e satisfação derivados desta participação, ou seja, quando os atletas procuram satisfação e bem-estar pessoal, seja por meio da competição ou pelo lazer. É exatamente esse desejo genuíno que move Ábitra ao redescobrir suas habilidades motoras:

“Hoje eu me percebo uma pessoa capaz de correr, saltar, cair, arremessar, cair de peixinho, fazer rolamento. Antes eu não me percebia assim.” (Ábitra)

O depoimento revela uma reconstrução nítida da autoimagem e da percepção de movimento. O corpo que antes dava sinais de fragilidade agora performa movimentos de alta intensidade, assumindo riscos controlados que a sociedade costuma questionar na terceira idade. Esse entendimento é endossado por Finta, também aos 57 anos, que compara sua energia atual à época em que se casou e teve filhos:

“Eu fiz 57 anos dia 11, e eu me sinto com a vitalidade de uma mulher de 20 anos de idade, quando eu me casei e tive meus filhos. Porque eu tenho limitações que não são limitações. Eu tenho as consequências do envelhecimento na idade, que é um desgaste natural. Porém, a atividade física faz com que você não sinta dor” (Finta)

Finta reconhece que o envelhecimento traz desgastes naturais, mas recusa-se a enxergar essas transformações como barreiras limitadoras. Essa percepção encontra eco nos estudos de

Xavier *et al.* (2017), os quais defendem que as ocupações, quando engajadas, geram altos níveis de significado, promovendo a percepção de compromisso e responsabilidade social, o que demanda uma participação intensa do sujeito.

Ao colocarem suas trajetórias em palavras durante as entrevistas, as atletas fazem muito mais do que relatar fatos: elas reinterpretam o próprio passado à luz do presente. Conforme explica Abrahão (2003), o ato de narrar a própria história promove a compreensão da experiência vivida, permitindo que o sujeito reorganize sua trajetória e atribua novos sentidos ao passado a partir do presente. Essa conexão entre tempos é reforçada pela perspectiva de Nora (1993), que define a memória não como um arquivo morto de lembranças, mas como um elo vivo que une o ontem ao hoje, dando aos indivíduos mais velhos a chance de reafirmar suas identidades. Relembrar o tempo de casada ou o período de afastamento das quadras serve, portanto, de trampolim para valorizar a autonomia conquistada no agora.

No centro dessas narrativas, a Educação Física e o esporte aparecem como dimensões fundamentais para a ressignificação do envelhecimento. Como bem destacam Fensterseifer e González (2018), a área assume um papel fundamental na ressignificação da velhice ao possibilitar experiências corporais que transcendem o biologicismo e valorizam a memória, o afeto e a autonomia dos sujeitos. Esse suporte atual costuma ter raízes profundas; Soares (2005) argumenta que as experiências escolares contribuem para a constituição de um repertório motor e cultural com efeitos duradouros, visto que o incentivo à cultura do movimento durante a infância e adolescência favorece a continuidade dessas práticas ao longo da vida. O resultado prático desse histórico é sintetizado por Nahas (2017), ao confirmar que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar menor declínio funcional e maior autonomia na terceira idade. Em última análise, o handebol *master* funcionou como a grande virada de chave para essas mulheres, transformando o envelhecer em um sinônimo de independência, potência e redescoberta.

A investigação das narrativas biográficas na pesquisa qualitativa revela que o significado atribuído às práticas corporais na maturidade está intrinsecamente ligado à bagagem sociocultural construída ao longo da vida. Entre os sentidos atribuídos ao retorno ao handebol *master*, o reconhecimento aparece como uma dimensão central. Para algumas participantes, voltar à quadra não significa apenas retomar uma prática esportiva, mas reencontrar uma identidade construída ao longo da vida. Nesse movimento, o esporte passa a funcionar como espaço de autorreconhecimento, permitindo que a atleta se perceba novamente como sujeito

pertencente ao universo esportivo. Essa compreensão aparece de forma expressiva na fala de Bloqueio:

"Para mim, o esporte é sinônimo de reconhecimento. Eu sou o que sou hoje porque fui — e continuo sendo — atleta de handebol. Tudo o que recebi dos meus treinadores moldou o sujeito que me tornei, e estar em quadra hoje é uma forma de refazer essa trajetória. É um processo de autorreconhecimento: eu não seria nada sem o esporte. No handebol master, esse reconhecimento se completa: é o ver-se reconhecida e, acima de tudo, reconhecer a si mesma através do jogo." (Bloqueio)

A partir da perspectiva sociológica de Pierre Bourdieu (1983), é possível compreender que as aprendizagens, a disciplina esportiva e os valores incorporados por Bloqueio ao longo de sua trajetória no handebol compõem disposições duráveis, próximas ao que o autor denomina *habitus*. Trata-se de um conjunto de modos de perceber, agir e se relacionar com o mundo que são socialmente construídos e incorporados pelo sujeito ao longo de sua história. No caso da participante, o handebol aparece como uma experiência formativa que participou da constituição de sua identidade. Quando Bloqueio afirma que “sou o que sou porque sou atleta, fui e sou atleta de handebol”, ela indica que o esporte permanece como matriz de reconhecimento de si. A identidade atleta, portanto, não desaparece com o afastamento das competições formais; ela permanece inscrita na memória corporal, nas relações estabelecidas com treinadores e colegas e na forma como a participante compreende sua própria trajetória. O retorno ao handebol *master* reativa essas disposições incorporadas, permitindo que o “ser atleta” volte a ocupar um lugar central em sua autoimagem e em sua experiência presente.

Nesse sentido, o reconhecimento mencionado pela participante possui uma dupla dimensão: refere-se tanto ao reconhecimento recebido no espaço esportivo quanto ao autorreconhecimento produzido pela retomada da prática. Estar novamente em quadra “refaz” uma parte de sua história, atualizando no presente aquilo que foi construído no passado. Assim, o handebol *master* não apenas recupera uma prática corporal interrompida, mas possibilita a reconstrução simbólica de uma identidade que atravessa o tempo, o corpo e o processo de envelhecimento.

Essa necessidade de restabelecer uma conexão com as bases formativas da juventude e ressignificar o momento presente também é um dos eixos centrais na narrativa de Drible, que expressa:

“A palavra principal eu acho que seria resgate. Resgate de uma fase muito boa da vida, desde os 12 até os 20 anos. Era uma formação com disciplina e valores. Hoje tem também comprometimento, alegria, convivência e saúde. A gente fica doida pra chegar sexta-feira pra treinar, pra encontrar todo mundo. É a alegria de estar ali, de ter saúde, de poder viajar, de viver aquilo intensamente. A gente se envolve tanto que até

esquece dos problemas, da rotina. Então é isso: resgate, alegria, compromisso e qualidade de vida.” (Drible)

O processo de "resgate" mencionado por Drible, em consonância com a busca por reatar fios da própria história, encontra sustentação teórica nas discussões de Stuart Hall (2006) acerca da identidade. O autor defende que a identidade do sujeito moderno não é uma entidade biológica fixa, mas uma construção histórica e cultural contínua, que se projeta no tempo por meio de permanências e transformações. O retorno ao esporte coletivo na idade madura não reflete uma negação do envelhecimento, mas sim a utilização da memória esportiva como um recurso simbólico para viver a maturidade com autonomia. Ao unirem as lembranças da juventude às demandas atuais de saúde e bem-estar, essas mulheres reconstróem ativamente suas identidades, posicionando-se não como espectadoras do tempo, mas como agentes condutoras de suas próprias trajetórias.

Para além do plano de desenvolvimento individual e da autoimagem, o esporte *master* se consolida a partir de uma densa rede de relações interpessoais que gera acolhimento e cumplicidade. A prática esportiva em grupo estabelece um universo de interações sociais que se contrapõe ao isolamento frequentemente imposto às mulheres conforme avançam na idade — fenômeno este apontado pela literatura gerontológica como um dos principais fatores de risco para o declínio do bem-estar na maturidade (Neri, 2007). Através da vivência coletiva na quadra, o handebol subverte essa tendência excludente, atuando como um elemento protetivo que pode resgatar a saúde social e ressignificar a qualidade de vida no processo de envelhecimento. A dimensão relacional do handebol *master* também aparece nas narrativas como continuidade de uma cultura coletiva construída desde a juventude. Para as participantes, retornar à equipe não significa apenas voltar a jogar, mas reencontrar formas de convivência, solidariedade e corresponsabilidade que já marcavam a trajetória do grupo. Nesse sentido, a memória esportiva é também memória de apoio mútuo, como evidencia o relato de Exclusão:

"Essa volta é algo muito corajoso e poderoso. O significado? Gratidão. É a palavra que melhor expressa o que sinto, porque lembro de tudo o que vivi na escola, viajando para os Brasileiros. A gente era muito unido; se alguém não tinha grana para voltar, o Técnico, nosso treinador, mobilizava todo mundo em uma vaquinha. Esse espírito de ajuda mútua foi o que me levou agora para o Rio Grande do Norte. O esporte ensina isso." (Exclusão)

A fala de Exclusão evidencia que o significado atribuído ao retorno ao handebol *master* está atravessado pela gratidão e pela memória de experiências coletivas vividas no passado. Ao rememorar as viagens, os campeonatos e as “vaquinhas” realizadas para que todas pudessem

participar ou retornar para casa, a participante mostra que a equipe sempre foi sustentada por práticas concretas de solidariedade.

Essa cultura de apoio mútuo não permanece restrita ao passado. Ao relacionar a experiência vivida na juventude com situações atuais, como a ajuda recebida para participar de competições recentes, Exclusão indica que o retorno ao handebol *master* reatualiza vínculos e práticas de cuidado coletivo. Assim, a equipe funciona como uma rede de pertencimento na qual a participação de uma atleta depende, muitas vezes, da mobilização do grupo. O esporte, portanto, torna-se um espaço em que a permanência nas quadras é sustentada não apenas pela vontade individual, mas pela força das relações construídas entre as participantes.

Essa busca pelo encontro, pela convivência e pela manutenção dos laços coletivos pode ser interpretada em diálogo com Simmel (2006), especialmente quando o autor compreende a sociabilidade como uma forma de associação marcada pelo prazer de estar junto. No contexto do handebol *master*, a sociabilidade não elimina a competição, a técnica ou os compromissos organizativos da equipe; contudo, esses elementos são atravessados pelo prazer da convivência, pelas viagens, pelas conversas, pela memória compartilhada e pelo desejo de permanecer em grupo. Desse modo, a quadra e os deslocamentos para competições constituem espaços nos quais as participantes suspendem parcialmente as exigências do cotidiano e experimentam outra forma de relação social, fundada no pertencimento e na reciprocidade. A suspensão das pressões cotidianas mencionada anteriormente manifesta-se concretamente na percepção das atletas sobre a força do grupo, revelando que a sociabilidade do handebol *master* é capaz de promover um verdadeiro reencontro com o passado:

“A palavra é superação. É algo grandioso. Depois de mais de 30 anos, conseguimos formar novamente um grupo e conviver como se o tempo não tivesse passado. É como voltar à adolescência.” (Rosca)

O fato de o grupo conseguir se reunir após três décadas e reatar os laços de convivência com tamanha fluidez demonstra a formação de uma verdadeira comunidade afetiva. Na perspectiva da antropologia clássica de Victor Turner (1974), a forte coesão gerada por experiências marcantes compartilhadas em equipe assemelha-se ao conceito de *communitas*. Trata-se de um modelo de relacionamento humano baseado na igualdade e na empatia profunda, que surge quando indivíduos compartilham de forma intensa uma mesma paixão ou desafio — neste caso, a dedicação ao handebol e o enfrentamento coletivo das marcas do tempo.

Fica evidente, portanto, que o handebol *master* ultrapassa a dimensão técnico-tática da modalidade e não se reduz ao cuidado com a saúde física. Nas narrativas das participantes, a

prática assume o sentido de uma experiência coletiva de apoio, afeto e pertencimento. A equipe torna-se um espaço no qual elas compartilham histórias, enfrentam desafios cotidianos, constroem vínculos de confiança e reafirmam a importância de permanecerem ativas no esporte e na vida social. Nesse contexto, o envelhecimento deixa de ser narrado apenas pela chave da perda, do declínio ou do isolamento, passando a ser vivido também como tempo de reencontro, vitalidade, convivência e produção de novos significados. Assim, o handebol *master* possibilita que essas mulheres ressignifiquem sua relação com o corpo, com a idade e com a própria trajetória, afirmando-se como sujeitos ativos, capazes e pertencentes ao universo esportivo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao encerrar este percurso investigativo, é possível afirmar que as inquietações que deram origem a este trabalho foram respondidas, revelando que o retorno ao handebol na maturidade é, acima de tudo, um ato de resgate da própria identidade. A análise das trajetórias das atletas da equipe "*Uai Hand Master*" permitiu compreender que essa retomada não representa apenas um reencontro com as quadras, mas um enfrentamento direto aos estigmas que tentam silenciar o envelhecimento feminino.

Nesse processo, observou-se que o longo hiato de afastamento, muitas vezes imposto pelas demandas da maternidade e da carreira, não foi capaz de extinguir o *habitus* esportivo construído na juventude. Pelo contrário, as memórias escolares funcionaram como um alicerce latente, provando que o passado esportivo é um patrimônio que se reativa com vigor na maturidade, conferindo sentido às escolhas do presente.

Essa bagagem histórica reflete diretamente na forma como as mulheres percebem seus próprios corpos. A investigação demonstrou uma transição profunda: o corpo que antes era narrado como limitado ou "caminhando para a aposentadoria" deu lugar a um corpo potente, capaz de desafiar as leis do tempo através do salto e do arremesso. A "virada de chave" identificada nos relatos confirma que a mente e o desejo de pertencimento têm o poder de redefinir as limitações biológicas, transformando o desgaste natural da idade em um detalhe diante da vitalidade recuperada.

Para além do plano individual, a pesquisa reafirmou que o esporte *master* se sustenta por uma densa rede de relações interpessoais. O grupo não oferece apenas o suporte técnico para o jogo; ele combate o isolamento social ao promover uma sociabilidade fundada na gratidão e na corresponsabilidade. "Vestir a mesma camisa" após três décadas revelou-se uma estratégia poderosa de afirmação de autonomia e de ocupação do espaço público pelo lazer.

Conclui-se, portanto, que o handebol *master* funciona como um dispositivo de resistência ao etarismo, devolvendo a essas mulheres o protagonismo sobre suas histórias e movimentos. Embora este estudo tenha focado em um grupo específico, ele sinaliza a necessidade de novas investigações sobre o esporte em diferentes contextos sociais. Fica a certeza de que envelhecer com o handebol é, na verdade, uma forma de continuar jogando a vida com intensidade, provando que a quadra é um lugar de desenvolvimento humano em qualquer tempo biográfico.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, M. H. M. B. Memória, Narrativas e Pesquisa Autobiográfica. **História da Educação**, Pelotas, n. 14, p. 79-95, set. 2003.
- ALVARES, A. M.; SILVA, E. L.; VAHL, E. C. Ressignificando a arte no envelhecer: resgatando as habilidades artístico-culturais dos idosos. **R. Eletr. de Extensão**, Florianópolis, ano 7, n. 10, 2010.
- ANTUNES, I. G.; NOVAK, M. T. P.; MIRANDA, V. R. O Processo de envelhecer na atualidade na visão do idoso. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 32, n. 79, p. 155-164, 2014.
- AQUINO, E. M. L. **Gênero, Trabalho e Hipertensão Arterial**: Um Estudo de Trabalhadores de Enfermagem em Salvador, Bahia. 1996. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 1996.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BATISTA, M. *et al.* Diferenças em função do gênero das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos. **Ágora para la Educación Física y el Deporte**, Castelo Branco, v. 19, n. 1, p. 35-51, 2017.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Tradução de Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BOSI, E. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- BOURDIEU, Pierre. Como é possível ser esportivo? In: BOURDIEU, Pierre. **Questões de sociologia**. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983. p. 136-159.
- BRACHT, Valter. **Sociologia crítica do esporte**: uma introdução. 3. ed. Ijuí: Unijuí, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019**: Ciclos de Vida. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.
- COSTA, Ryvia Soares da; NEVES JÚNIOR, Cláudio Luiz. O handebol como ferramenta na qualidade de vida de mulheres próximas à terceira idade. **Evidência**, Araxá, v. 13, n. 13, p. 163–178, 2017.
- CÔTÉ, J.; BAKER, J.; ABERNETHY, B. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In: STARKES, J.; ERICSSON, K. **Expert performance in sports**: advances in research on sport expertise. Champaign: Human Kinetics, 2003. p. 89-113.
- DE KNOP, P. *et al.* Worldwide trends in youth sport. **Quest**, [S.l.], v. 48, n. 4, p. 385-405, 1999.

- DUARTE, Giovana; SPINELLI, Letícia Machado. Estereótipos de gênero, divisão sexual do trabalho e dupla jornada. **Revista Sociais e Humanas**, v. 32, n. 2, p. 126-146, 2019.
- DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.
- FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício físico**. Barueri: Manole, 2008.
- FENSTERSEIFER, P. E.; GONZÁLEZ, F. J. (orgs.). **Educação Física Escolar: política, investigação e intervenção**. Ijuí: Unijuí, 2018.
- FERREIRA, Adilson Rocha; SANTIAGO, Leonéa Vitoria. Os sentidos atribuídos ao Master Handebol em Alagoas. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, supl. 1, p. 485–493, 2014.
- GOELLNER, S. V. **Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na Revista Educação Physica**. Ijuí: Unijuí, 2003.
- GOŹDZIEJEWSKA, Ana; SKRZYPCZAK, Andrzej; WÓJCIK, Zbigniew. Social, economic and tourist aspects of masters swimming. **Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis, Oeconomica**, v. 324, n. 82, p. 19-28, abr. 2016.
- GRECO, P. J. (org.). **Handebol fundamental: iniciação e treinamento**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.
- HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 11. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.
- HANRAHAN, S. J.; GALLOIS, C. **Social interactions in sport**. London: Routledge, 1993.
- HUIZINGA, J. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 2000.
- KELLER, C. *et al.* Exercise and health-related quality of life in older adults: the influence of motivational factors. **Journal of Gerontological Nursing**, [S.l.], v. 33, n. 6, p. 36-42, 2007.
- KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 6. ed. Ijuí: Unijuí, 2004.
- LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Tradução de Sônia M. S. Fuhrmann. Petrópolis: Vozes, 2007.
- LOY, J. W.; JACKSON, S. J. **Sport and social systems: a guide to the analysis, problems and literature**. Reading: Addison-Wesley, 1990.
- MATSUDO, Victor Matsudo. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2020. (Nota: Se usar a edição de 2017 no texto, mantenha os dados da de 2017: Florianópolis: Ed. do Autor, 2017).

- NERI, Anita Liberalesso (org.). **Qualidade de vida na velhice**: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea, 2007.
- NORA, P. Entre memória e história: a problemática dos lugares. **Projeto História: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados de História**, São Paulo, n. 10, p. 7–28, 1993.
- OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**: fundamentos socioantropológicos. 2. ed. Campinas: Papirus, 2002.
- OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; RIBEIRO, Cristina Cristovão; PINTO, Simone Fiebrantz. Descobrindo o propósito de vida: o caminho dos atletas master. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 18, p. e0000226, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.53886/gga.e0000226_PT. Acesso em: 06 maio 2026.
- SALLES-COSTA, R. *et al.* Associação entre fatores sociodemográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 1095-1105, 2003.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.
- SIMMEL, Georg. Sociabilidade: o exemplo da sociologia lúdica. In: SIMMEL, Georg. **Questões fundamentais da sociologia**: indivíduo e sociedade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006. p. 59-78.
- SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo**. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2005.
- SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**, ano 6, n. 6, p. 8–13, nov. 2013.
- TENROLLER, C. A. **Handebol**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- TUBINO, Manoel José Gomes. **Estudos sociais do esporte**. São Paulo: Cortez, 2010.
- TURNER, Victor. **O processo ritual**: estrutura e antiestrutura. Petrópolis: Vozes, 1974.
- VELASCO, H.; DÍAZ DE RADA, A. **La lógica de la investigación etnográfica**. Un modelo de trabajo para etnógrafos de la escuela. Madrid: Trotta, 1997.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WIDMEYER, W. N.; BRAWLEY, L. R.; CARRON, A. V. **The social psychology of sport**. Champaign: Human Kinetics, 1993.
- WORLD HEALTH ASSOCIATION. Division of Mental Health. **Qualitative Research for Health Programmes**. Geneva: WHA, 1994.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. Geneva: WHO, 2005.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: WHO, 2022.

XAVIER, C. M. N. *et al.* A aposentadoria na perspectiva ocupacional. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 28, n. 2, maio/ago. 2017.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O(a) Senhor(a) está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa. Por favor, leia este documento com bastante atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que o(a) senhor(a) não compreenda, converse com o(a) pesquisador(a) responsável pelo estudo ou com um membro da equipe de pesquisa para esclarecimentos. A proposta deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar a sua permissão para participar do mesmo.

O objetivo desta pesquisa é compreender os significados e impactos da retomada da prática esportiva na vida de mulheres com mais de 50 anos que voltaram a jogar handebol após cerca de duas décadas de afastamento. O estudo justifica-se pela relevância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida, especialmente nessa faixa etária, em que o retorno ao esporte representa também um resgate da autonomia, do bem-estar e das relações sociais, expressando um fenômeno que une saúde, prazer e convivência em um contexto coletivo.

Se o(a) Sr.(a) aceitar participar, os procedimentos de sua participação serão os seguintes: responder um questionário através da plataforma *Google Forms*, autorizar a participação e acompanhamento das pesquisadoras em treinos, jogos e competições e a realização de entrevistas semiestruturadas individuais, com duração média de 40 a 60 minutos, em local e horário acordados previamente. As entrevistas serão gravadas em áudio, mediante autorização do(a) participante, e posteriormente transcritas para análise. Em todas as etapas, sua identidade será mantida em sigilo absoluto.

Toda pesquisa com seres humanos envolve algum tipo de risco. No presente estudo, os possíveis riscos ou desconfortos estão relacionados a eventuais emoções que possam surgir durante a entrevista, ao lembrar experiências pessoais ou situações passadas. Caso o(a) participante sinta desconforto, poderá interromper ou encerrar a entrevista a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Serão adotadas todas as medidas necessárias para garantir o sigilo e a confidencialidade das informações fornecidas, a fim de reduzir ao máximo qualquer risco.

A participação nesta pesquisa não trará benefícios diretos imediatos ao(à) participante. No entanto, os resultados poderão contribuir para ampliar o conhecimento científico sobre os impactos sociais, psicológicos e organizacionais da prática esportiva na vida de mulheres maduras, subsidiando futuras ações e políticas voltadas à promoção da saúde, do bem-estar e do esporte feminino em diferentes faixas etárias.

A participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso o(a) Sr.(a) decida não participar ou desista de continuar em qualquer momento, isso não acarretará qualquer prejuízo pessoal ou institucional. Não haverá nenhum custo para o(a) participante e tampouco pagamento pela participação. Entretanto, caso ocorram despesas decorrentes de transporte ou alimentação para a realização das entrevistas, estas poderão ser reembolsadas conforme o orçamento previsto pela pesquisa.

As informações fornecidas serão tratadas com absoluto sigilo e confidencialidade. Nenhum dado que permita a identificação do(a) participante será divulgado. Os resultados poderão ser apresentados em eventos científicos e publicados em revistas nacionais e internacionais, mantendo sempre o anonimato de todos os envolvidos.

É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, bem como o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, antes, durante e após sua participação. Caso o(a) Sr.(a) tenha dúvidas ou deseje qualquer esclarecimento, poderá entrar em contato com o(a) pesquisador(a) responsável a Profa. Dra. Siomara Aparecida da Silva, pelo telefone (31) 99134-2557 (whatsapp), e/ou pelo e-mail siomarasilva@ufop.edu.br. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto, parecer número 4144346. Para esclarecimento de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos desta pesquisa, o(a) participante poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), por meio dos e-mails coordenacao.cep@ufop.edu.br (coordenação) e cep.propp@ufop.edu.br (secretaria), ou pelo telefone (31) 3559-1368, de segunda a sexta-feira, no horário das 8h às 12h.

Declaro que li e compreendi todas as informações apresentadas, que tive a oportunidade de fazer perguntas e que todas foram devidamente respondidas. Concordo em participar, de forma voluntária, do estudo intitulado “Desafiando o cronômetro: o protagonismo feminino e a reconstrução da identidade no handebol master”.

APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

- 1-Você poderia contar um pouco sobre sua trajetória com o handebol e como aconteceu seu retorno à prática do esporte nesta fase da vida?
- 2-Quais foram os principais motivos ou fatores que levaram você a decidir voltar a jogar handebol após os 50 anos?
- 3-Em comparação com quando você praticava antes, o significado do esporte mudou de alguma forma?
- 4-Desde que retomou a prática do handebol, você percebeu alguma mudança na sua saúde física ou no seu bem-estar geral? Se sim, quais mudanças destacaria? Você sentiu necessidade de incorporar outros exercícios ou cuidados físicos na sua rotina?
- 5-A prática do handebol trouxe algum impacto na forma como você se sente emocionalmente ou psicologicamente, como na autoestima, disposição ou motivação no dia a dia?
- 6-Como você descreveria o ambiente e a convivência dentro do grupo de handebol?
- 7-Na sua percepção, existe apoio ou incentivo entre as participantes do grupo? Poderia compartilhar algum exemplo que represente isso?
- 8-A participação nesse grupo influenciou de alguma forma sua vida social fora das quadras, como novas amizades ou maior convivência com outras pessoas?
- 9-Você acredita que voltar a praticar um esporte coletivo nessa fase da vida trouxe alguma mudança na maneira como você se percebe ou encara o envelhecimento?
- 10-A partir da sua trajetória dentro do grupo, como você interpreta o retorno dessas mulheres às quadras? Qual é o significado desse movimento na sua própria experiência?