

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE ENVELHECIMENTO ACTIVO E EDUCAÇÃO



Tutti per Tutti Sport BOCCIA, UM JOGO PARA TODOS

Porto, 8 de novembro de 2014

O que é o BOCCIA?

**Joga-se com um conjunto de 13 bolas
(6 azuis, 6 vermelhas e uma bola branca)**



É um jogo que pode ser disputado em singulares ou em equipas de 3 jogadores

O que é o BOCCIA?

O campo poderá ser marcado no exterior, isto é, numa instalação ao ar livre desde que não seja abrasiva, ou, de interior, numa instalação coberta. O campo de jogo tem 12,5 metros de comprimento por 6 de largura.



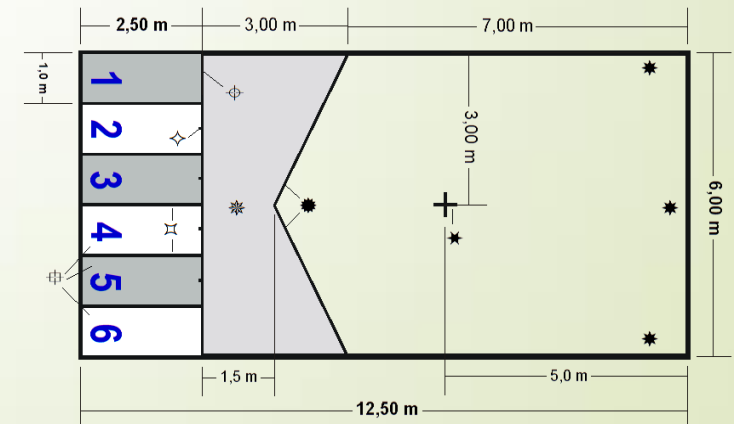
O que é o BOCCIA?

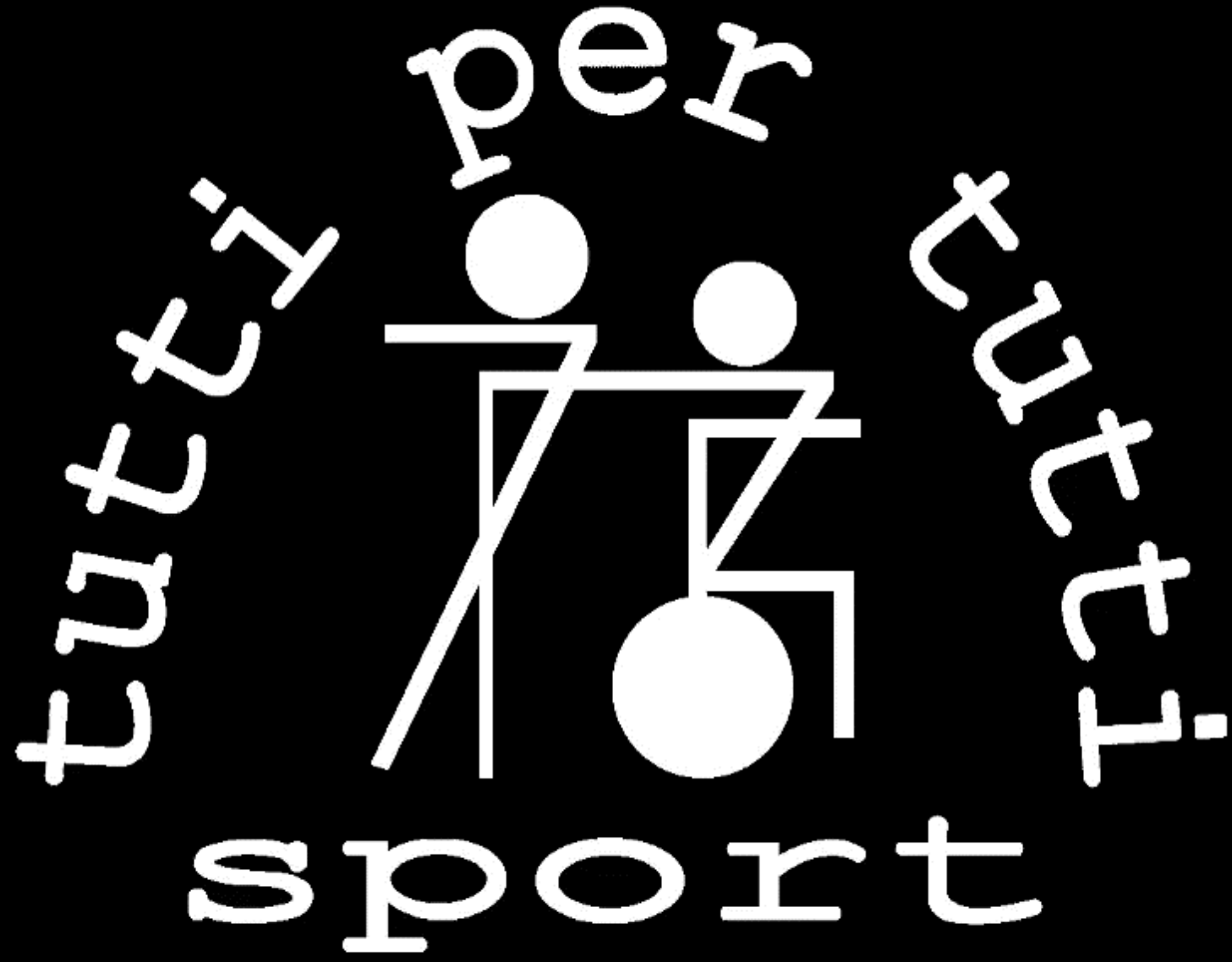
Depois de lançada bola branca (bola alvo), e que é atirada à vez, por cada uma das equipas, seguem-se as bolas de cor. O objetivo é lançar as bolas de cor o mais próximo possível da bola branca.



O que é o BOCCIA?

- Os pontos contam-se no final de cada “parcial”, sendo atribuído um ponto por cada bola que esteja mais próxima da bola branca. Vence o jogador/equipa que contabilizem maior número de pontos no final de todos os parciais.
- Considera-se um “parcial” sempre que são jogadas as 13 bolas. Assim, cada jogo possui quatro “parciais” nos jogos de singulares e seis “parciais” nos jogos de equipas.





O BOCCIA SÉNIOR

Atividade com uma adesão crescente por parte dos seniores portugueses

- **Enorme aceitação desta modalidade nestas idades**
- **Mais de 300 instituições**
- **Mais 4000 praticantes**



O BOCCIA SÉNIOR

Atividade com uma adesão crescente por parte dos seniores portugueses

- **Recordações dos jogos tradicionais**
 - **Jogo da Malha e Petanca**



O BOCCIA SÉNIOR

Motivos para a prática:

- Prazer
- Saúde
- Exercício físico
- Convivência

Ou seja, aspetos inerentes ao bem-estar/saúde e bem-estar/social



O BOCCIA SÉNIOR

Os motivos mais referenciados em estudos estão associados a fatores de **promoção de saúde física**, como prevenção da osteoporose, manutenção da agilidade e mobilidade, **e fatores de bem-estar social**, associados à necessidade de convívio e interação com o outro.



Estudos indicam um aumento na qualidade de vida e na longevidade em idosos que apresentam uma vida social intensa

- **A vida social do idoso não se resume apenas à sua participação nos grupos de terceira idade, mas também ao envolvimento em grupos da sua comunidade.**
- **Recordamos que a qualidade dos contatos sociais é mais importante do que a quantidade.**
- **E o BOCCIA pode promover essa qualidade nos contatos sociais.**

O BOCCIA SÉNIOR

Fatores que tornam o jogo de Boccia distinto:

- **Poder ser jogado em qualquer superfície plana;**
- **Promover o contacto social;**
- **Poder ser praticado por atletas de todas as idades;**
- **Promover o desenvolvimento de novas capacidades;**

O BOCCIA SÉNIOR

Fatores que tornam o jogo de Boccia distinto:

- **Ser um jogo muito fácil de aprender;**
- **Poder ser praticado com fins recreativos ou competitivos;**
- **Estimular a capacidade mental;**
- **Aumentar a confiança e autoestima.**

O BOCCIA INTERGERACIONAL

A intergeracionalidade traduz o peso das interações sociais entre indivíduos de idades distintas.

- O contato com os mais novos reforça a sua autoestima.
- As ações de "intergeracionalidade" promovem, pois, a saúde mental do indivíduo idoso possibilitando-lhe bem-estar psicológico.

O BOCCIA INTERGERACIONAL

Através da **intergeracionalidade** promove-se:

- Transmissão de **experiências de vida, valores e princípios**
- Para o idoso, o contato com o jovem permite-lhe aprender novas coisas, animá-lo, incentivá-lo a realizar várias atividades, **a sentir-se útil** e não abandonado

O BOCCIA INTERGERACIONAL

Na relação entre o jovem e o idoso, a relação que se estabelece é uma relação de **partilha!**





O BOCCIA INTERGERACIONAL

É possível envelhecer com qualidade de vida?

Sim, é possível!

É não precisamos de nos esforçar muito para que isso aconteça.

O BOCCIA INTERGERACIONAL

O CORPO E A MENTE SÃO INDISSOCIÁVEIS

As **emoções e os sentimentos** fazem parte do processo regulador da vida e são essenciais não só à sobrevivência física individual, mas também para o êxito da espécie humana (António Damásio)

A estimulação destas emoções e sentimentos promove, direta ou indiretamente, **O BEM-ESTAR**

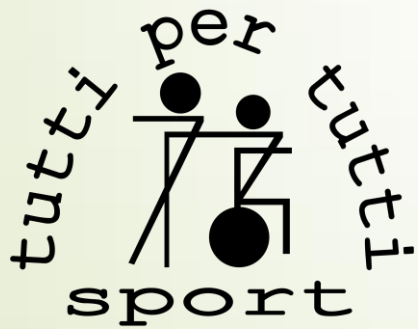
O BOCCIA INTERGERACIONAL

O CORPO E A MENTE SÃO INDISSOCIÁVEIS

E o **BOCCIA** pode ser uma atividade fundamental, nesta associação corpo/mente e nesse sentido ao estímulo das emoções e sentimentos e à promoção do bem-estar.



Obrigado pela vossa atenção



www.boccia.pt