



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA**



ELLEN CORREIA FONSECA DE OLIVEIRA

**AÇÕES SOCIORRECREATIVAS PARA IDOSOS: UM PROTOCOLO DE
ATIVIDADE PARA O JOGO DO CÂMBIO**

JOÃO PESSOA/PB

2021

ELLEN CORREIA FONSECA DE OLIVEIRA

**AÇÕES SOCIORRECREATIVAS PARA IDOSOS: UM PROTOCOLO DE
ATIVIDADE PARA O JOGO DO CÂMBIO**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para a obtenção do título de Mestre em Gerontologia.

Área de Concentração: Gerontologia

Linha de pesquisa: Políticas e Práticas na atenção à Saúde e Envelhecimento.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Olivia Galvão Lucena Ferreira

João Pessoa/PB

2021

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

O48a Oliveira, Ellen Correia Fonseca de.
Ações sociorrecreativas para idosos : um protocolo de atividade para o jogo do câmbio / Ellen Correia Fonseca de Oliveira. - João Pessoa, 2022.
88 f. : il.

Orientação: Olívia Galvão Lucena Ferreira.
Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCS.

1. Idoso. 2. Atividade motora. 3. Promoção da saúde. 4. Recreação. 5. Exercício físico. I. Ferreira, Olívia Galvão Lucena. II. Título.

UFPB/BC CDU 616-053.9(043)

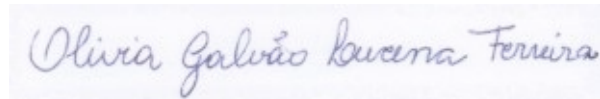
ELLEN CORREIA FONSECA DE OLIVEIRA

**AÇÕES SOCIORRECREATIVAS PARA IDOSOS: UM PROTOCOLO DE
ATIVIDADE PARA O JOGO DO CÂMBIO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para obtenção de Título de Mestre em Gerontologia.

Aprovada em 24 de novembro de 2021.

BANCA DE DEFESA



Prof^ª. Dr^ª. Olivia Galvão Lucena Ferreira
Presidente da comissão ou Banca (Orientador)
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB



Prof^ª. Dr^ª. Sandra Barbosa da Costa
Membro Externo Titular
Universidade Federal da Paraíba - UFPB



Prof^ª. Dr^ª. Maria de Lourdes Farias Pontes
Membro Interno Titular
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, à
minha família e aos envolvidos na pesquisa.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ser essencial na minha vida.

Ao Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia, da Universidade Federal da Paraíba, por me proporcionar qualificação com excelência.

Agradeço à minha orientadora Prof^ª. Dr^ª Olivia Galvão Lucena Ferreira, pela sabedoria com que me guiou nesta trajetória.

À Prof^ª Ms. Haydê Cassé da Silva, pela condução e paciência, gratidão por todo o apoio.

Aos membros da banca examinadora, À Prof^ª Dr^ª Sandra Barbosa da Costa e Prof^ª Dr^ª Maria de Lourdes Farias Pontes, pelas contribuições neste estudo.

À Prof^ª Dr^ª Greicy Kelly, pelas contribuições neste estudo, gratidão por todo o apoio.

À Prof^ª Dr^ª Edilene Araújo Monteiro, pelas contribuições neste estudo, gratidão por todo o apoio.

À Prof^ª Dr^ª Antonia Oliveira Silva, pelos ensinamentos, experiência de vida, por ser inspiração por sua dedicação a Gerontologia.

A secretaria do Curso e à Prof^ª Ms. Maria das Graças, por estarem sempre solícitos.

Aos colegas do Mestrado Profissional em Gerontologia, em especial Maria do Carmo Marques, Camilla Sandrianny e Kênia Abrantes, por todos os momentos compartilhados, pelo apoio e companheirismo durante esta caminhada.

Aos Professores que contribuíram para a formação do curso.

Ao meu noivo, Rafael Lima Barbosa, pela paciência, apoio e incentivo durante os períodos de estudos.

Gostaria de deixar registrado também, o meu reconhecimento à minha família, em especial a minha irmã gêmea Erika Correia, pelo incentivo de sempre, pois acredito que sem o apoio deles seria muito difícil vencer esse desafio. Amo vocês!

Enfim, a todos os que por algum motivo contribuíram para a realização desta pesquisa.

“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o
ensina” Cora Carolina.

OLIVEIRA, Ellen Correia Fonseca de. **Ações sociorrecreativas para idosos: um protocolo de atividade para o jogo do Câmbio.** 2021. 90f. (Dissertação) Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2021.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento humano é um processo irreversível. Ele é acompanhado por diversas alterações na vida do indivíduo, quando assume importância fundamental o incentivo à prática de atividades físicas como estratégia para promoção da saúde, e por consequência, preservação da autonomia e independência física e intelectual. **Objetivos:** Investigar evidências científicas acerca de ações sociorrecreativas, visando um alcance de uma estabilidade de saúde do idoso; analisar as modalidades esportivas voltadas para os idosos no âmbito geográfico de João Pessoa, capital do estado da Paraíba; e, elaborar um Protocolo de estratégia pedagógica, a partir de fundamentos básicos do jogo do Câmbio, na perspectiva de estabelecer uma convivência agradável com as regras em vigor para esta modalidade. **Métodos:** Trata-se de um estudo metodológico, desenvolvido em três etapas: revisão integrativa da literatura; uma pesquisa de campo, exploratória e descritiva, com abordagem quantitativa dos dados, baseada em amostra de 19 federações esportivas; e a elaboração e validação de um protocolo de atividades para o jogo do Câmbio. Foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturada para a coleta dos dados da pesquisa. Os dados coletados foram inseridos em uma planilha eletrônica Excel e transportados para análise estatística no programa SPSS for Windows, versão 26.0, e foram analisados por meio de estatística descritiva e apresentados em forma de quadros e gráficos. **Resultados e Discussão:** Na revisão integrativa foram selecionados 17 artigos que identificaram ações sociorrecreativas voltadas para o idoso. Na pesquisa de campo, foi observado que todos os representantes das unidades federativas eram os presidentes (100%), predominantemente do sexo masculino (89,4%). A maior parte das federações, (52,6%), foi fundada depois da década de 90, com (42,1%) compostas por oito membros, com (84,2%), delas com mandato de quatro anos, através de eleição realizada por meio de votação entre os associados em (84,2%) delas. A maioria das federações esportivas, (42,1%), apresentou um quantitativo entre 1 a 10 atletas idosos, a procura desse público para as modalidades esportivas foi de (68%), e geralmente composta por ex-atletas na ordem de (63,1%). Quanto a existência de categoria específica para o idoso correspondeu a (89,4%). Foi verificado ainda que há eventos específicos para o idoso correspondentes a (63,1%), porém há escassez de inovações direcionadas para este público, como a exigência de utilização de equipamentos de proteção, em torno de (84,2%), apresentadas apenas em três esportes. As modalidades esportivas foram agrupadas por esportes terrestres, aquáticos, lutas e aéreos. Apenas quatro esportes indicaram regras específicas para o idoso, a exemplo de redução do tempo do jogo ou de luta e o número maior de substituições durante a partida. Por fim, foi elaborado e validado um protocolo que organiza em seu conteúdo o passo a passo para uniformizar as possíveis regras para o jogo do Câmbio. **Considerações Finais:** De acordo com os achados da pesquisa, constatou-se fragilidade quanto à inserção do idoso no esporte. O protocolo desenvolvido fornece informações sobre a importância de uniformizar as regras do jogo do Câmbio, como recurso educativo que possa subsidiar os profissionais para organizar e preparar o idoso de acordo com seu desempenho físico, sendo possível torná-lo um esporte.

Descritores: Idoso. Atividade motora. Promoção da saúde. Recreação. Exercício Físico.

OLIVEIRA, Ellen Correia Fonseca de. 2021. **Socio-recreational actions for the elderly: an activity protocol for the game of Exchange**. 90f. (Dissertation) Professional Master's Program in Gerontology - Health Sciences Center, Federal University of Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2021.

ABSTRACT

Introduction: Human aged is an irreversible process. It is accompanied by several changes in life of the subject, when takes on fundamental importance the incentive to the practice of physical activities as strategie to the promotion of health and in consequence preservation of the autonomy and physical and intelectual independence. **Objectives:** to investigate scientific evidences about social-amusement actions, aiming capacity or ability of an stability of health in aged; to analyse, modalities of sport directed to aged in the geographic area of João Pessoa, capital of state of Paraíba, and to elaborate a Protocol of pedagogical strategie from basic fundamentals in game of Exchange in the perspective to stablish a coexistence with the rules “into effect to each modality”. **Methods:** It is a methodological study developed in three stages: Integrative review of literature; research of field exploratory and descritive one, with an approach a quantitative of datas based from a sample of nineteen sportive federations, and the validation of a protocol of activities to the game of exchange. It was used a ‘road map” of semi-structured interview to the colect of dice of research. The colect dice were inserted in an eletronic Spreasheet Excel and transported to Statistic analysis in the SPSS programme for windows, version 26.0 and they were analysed through the descritive statistic and presente pictures and graphics. **Results and discussion:** In the integrative review were selected seventeen articles which identified social-recreative actions directed to aged. In the field research it was observed that all the representatives of federative unities the Presidents were in majority from masculine gender (100%) “89,4%”. The great number of sport federations (52,6%) was founded after the decade of ninety, with 42,1%. It was composed by eight members with 84,2% of them with mandate of four years, through theelection fullfilled through vote among the associated in 84,2% of them. The majority of sport federations (42,1%) presented a quantitative between one to ten aged athletes, the search of this public to the sportive modalities was 68% and generally composed by ex-athletes in the order of 63,1%. In relation to the existence of specific cathegory to the aged corresponded to (89,4%) presented only in three sportive modalities were grouped by terrestrial sports; aquatic ones; fights and air sports. Only four sports indicated specific rules to the aged, for example the reduction of time of the game or the fight and the greater number of substitutions during the match. Ultimately it was elaborated and validated a protocol that organizes in its content the “step by step” to standardize the possible rules to the game of exchange. **Final Considerations:** In according to the findings of the research it was the fragility in the relation to the insertion of the aged in sport. The developed protocol provides information about the importance of standardizing the rules of games in exchange as an Educative Resource capable of subsidizing the professionals to organizing and preparing the old aged according to their physical performance being possible make it a sport.

Descriptors: Aged. Motor Activity. Health Promotion. Recreation. Physical Exercise.

OLIVIERA, Ellen Correia Fonseca de. **Acciones socio-recreativas para personas mayores: un protocolo de actividad para el juego de Cambio**. 2021. 90f. (Disertación) Programa de Maestría Profesional em Gerontología - Centro de Ciencias de la Salud, Universidad Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2020.

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento humano es un proceso irreversible. Se acompaña de varios cambios en la vida del individuo, cuando es fundamental fomentar la práctica de actividades físicas como estrategia de promoción de la salud y, en consecuencia, la preservación de la autonomía e independencia física e intelectual. **Objetivo:** Investigar evidencias científicas sobre acciones socio-recreativas, encaminadas a lograr la estabilidad en la salud de las personas mayores; analizar las formas deportivas dirigidas a las personas mayores en el ámbito geográfico de João Pessoa, capital del estado de Paraíba; y, Elaborar un Protocolo de Estrategia Pedagógica, basado en los fundamentos básicos del juego del Cambio, con el fin de establecer una buena convivencia con las reglas vigentes para esta modalidad. **Método:** Se trata de un estudio metodológico desarrollado en tres etapas: revisión integradora de la literatura; una investigación de campo exploratoria y descriptiva, con un enfoque cuantitativo de los datos, basada en una muestra de 19 federaciones deportivas; y la elaboración y validación de un protocolo de actividades para el juego Cambio. Se utilizó un guión de entrevista semiestructurado para recopilar datos de investigación. Los datos recopilados se incorporan en una hoja de cálculo de Excel y se transportan para un análisis estadístico utilizando SPSS para Windows, versión 26.0, y se analizan mediante estadística descriptiva y se presentan en tablas y gráficos. **Resultados y Discusión:** En la revisión integradora, seleccioné 17 artículos que identifican acciones socio-recreativas dirigidas a las personas mayores. En la investigación de campo se observó que todos los representantes de las unidades federativas eran los presidentes (100%), predominantemente hombres (89,4%). La mayoría de las federaciones (52,6%) se fundaron después de la década de 1990, con el 42,1% integradas por ocho miembros, de los cuales, 84,2% cumplen un mandato de cuatro años, mediante elección realizada mediante votación entre los miembros en 84,2% de ellos. La mayoría de las federaciones deportivas (42,1%) presentaron una cantidad entre 1 a 10 de deportistas mayores, la demanda de este público por modalidades deportivas fue de 68%, y generalmente compuesto por ex deportistas del orden de 63,1%. En cuanto a la existencia de una categoría específica para ancianos, correspondió a 89,4%. También se encontró que existen eventos específicos para adultos mayores correspondientes a 63,1%, pero hay escasez de innovaciones dirigidas a este público, como la exigencia de uso del equipo de protección, en torno al 84,2%, presentado solo en tres deportes. Las modalidades deportivas se agrupan en deportes terrestres, acuáticos, de combate y aéreos. Solo cuatro deportes indicaron reglas específicas para la tercera edad, como la reducción del tiempo de juego o peleas y un mayor número de sustituciones durante el partido. Finalmente, se elaboró y validó un protocolo que organiza en su contenido el paso a paso para estandarizar reglas para el juego del Cambio. **Consideraciones finales:** Según los hallazgos de la investigación, se encontró que la inclusión de los ancianos en los deportes era frágil. El protocolo desarrollado brinda información sobre la importancia de estandarizar las reglas del juego del Cambio, como un recurso educativo que puede ayudar a los profesionales a organizar y preparar a las personas mayores de acuerdo con su rendimiento, haciendo posible convertirlo en un deporte.

Descriptor: Anciano. Actividad del Motor. Promoción de la Salud. Recreación. Ejercicio Físico.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Fluxograma do delineamento para construção do estudo com métodos de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos, adaptada do Diagrama do Processo de Seleção aos Estudos – *PRISMA FLOW DIAGRAM*

..... 37

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Caracterização dos 17 artigos, com ênfase no recorte temporal dos últimos 10 anos, organizados segundo o título, ano, base de dados, periódico, país, idioma e desenho de estudo.....	28
Quadro 2 - Características dos artigos acerca dos objetivos, resultados e ações sociorecreativas, direcionados a promoção da saúde do idoso.....	31

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Categorias elencadas segundo a análise das evidências encontradas nos estudos, no período de 2010-2019 acerca das ações sociorrecreativas na promoção da saúde do idoso.....	34
Tabela 2 – Distribuição da amostra referente à federação esportiva.....	41
Tabela 3 – Distribuição da amostra referente aos idosos, segundo a federação esportiva.....	44
Tabela 4 – Avaliação das Validades de Face e de Conteúdo por meio do Comitê de Juízes expertises.....	60

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Apresentação dos esportes terrestres de acordo com o quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas.....	49
Gráfico 2 – Apresentação dos esportes aquáticos de acordo com a quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas.....	52
Gráfico 3 – Apresentação das lutas de acordo com o quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas.....	53
Gráfico 4 – Apresentação do esporte aéreo de acordo com o quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas.....	54

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABVD	Atividades Básicas de Vida Diária;
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior;
CNS	Conselho Nacional de Saúde;
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde;
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis;
FEAP	Esportes Aquáticos da Paraíba;
IFPB	Instituto Federal da Paraíba;
IMC	Índice de Massa Corporal;
JPVS	João Pessoa Vida Saudável;
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde;
LPO	Levantamento de Peso Olímpico;
MEDLINE	Sistema Online de Análise e Recuperação Médica;
OMS	Organização Mundial de Saúde;
OPAS	Organização Pan-Americana de Saúde;
PNSPI	Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa;
RIL	Revisão Integrativa da Literatura;
SPSS	Statistical Package for the Social Science;
SUS	Sistema Único de Saúde;
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;
UFPB	Universidade Federal da Paraíba.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

1. INTRODUÇÃO	19
2. REVISÃO DA LITERATURA	23
2.1 Processo de envelhecimento humano	23
2.2 Contribuições das atividades físicas para a população idosa	25
2.3 Jogo de Câmbio no Brasil	27
2.4 Evidências científicas acerca das ações sociorrecreativas na promoção da saúde do idoso	28
3. PERCURSO METODOLOGICO	35
3.1 Tipo de estudo	35
3.2 Local da Pesquisa	35
3.3 Etapas da Pesquisa	35
3.4 População e Amostra do Estudo	39
3.5 Instrumentos e Procedimentos para Coleta dos Dados	39
3.6 Análise dos dados	40
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	
4.1 Resultados e discussão sobre os dados obtidos da pesquisa	41
4.2 Apresentação do Produto	63
CONSIDERAÇÕES FINAIS	
REFERÊNCIAS	
APÊNDICES	
ANEXOS	

APRESENTAÇÃO

Como professora de Educação Física, acredito que a prática regular de atividade física é uma estratégia efetiva para a melhoria de qualidade em todas as fases da vida humana, principalmente das pessoas idosas. Neste contexto, o exercício físico configura um recurso de controle aos efeitos negativos da velhice, em prol de um envelhecimento saudável. Foi possível observar durante minha trajetória profissional o poder positivo das práticas corporais que se manifestam sob todos os aspectos do nosso organismo, sejam eles, fisiológico, físico, social e emocional dos praticantes.

Em 2007, iniciei trabalhando como professora de Educação Física no João Pessoa Vida Saudável (JPVS), programa de atividades físicas e de ações educativas em saúde, que tem como principal objetivo instrumentalizar à população a construção de hábitos de vida saudáveis. O programa é ofertado em vários espaços públicos da capital paraibana, como praças públicas revitalizadas, unidades básicas de saúde, academias de saúde, Clube da Pessoa Idosa, entre outros. O referido programa, mesmo destinado a todas as idades apresenta cerca de 80% de pessoas idosas.

Com isso, surgiu a inquietação de como eu, enquanto profissional da saúde, poderia contribuir com os idosos do JPVS, na promoção da consciência corporal, socialização e aumento das capacidades físicas, além da autonomia e independência, a fim de proporcionar melhor qualidade de vida. Então, a razão pela escolha do tema deu-se pela relevância do assunto em questão e por acreditar que a prática esportiva, como o jogo do Câmbio, tem como um dos seus pilares a prevenção e a promoção da saúde, sendo um meio recreativo e de lazer capaz de proporcionar sensação de bem estar, potencializando as capacidades funcionais, a socialização, a troca de saberes e as experiências de vida, além do esporte ser um recurso valioso, onde desperta o raciocínio lógico e tomadas de decisão nas diferentes situações durante o jogo.

O estudo foi construído seguindo os seguintes capítulos: introdução, com abordagem sobre o envelhecimento populacional e sua relação com a prática de atividade física, para a promoção de saúde dessa população no cenário brasileiro; identificação dos esportes e jogos direcionados para as pessoas idosas; a descrição do objeto de estudo; a problemática e as questões norteadoras com os objetivos fundamentados da pesquisa.

O segundo capítulo é composto pela fundamentação teórica, onde é tratado o processo de envelhecimento humano, as possíveis contribuições da prática de atividade física, destacando os esportes e jogos direcionados para os idosos, em especial o voleibol adaptado,

conhecido como Câmbio e as evidências científicas acerca das ações sociorrecreativas voltadas para população idosa como promotora de saúde.

O terceiro capítulo é composto pelo percurso metodológico, como: Tipo de Estudo; Etapas da Pesquisa; Pesquisa de Campo; Produto; Local da Pesquisa; População e Amostra; Instrumento(s) e Procedimento(s) para Coleta dos Dados; Aspectos Éticos do Estudo e Análise dos Dados. O quarto capítulo, refere-se também aos resultados e discussões sobre as ações sociorrecreativas na promoção da saúde do idoso, bem como às federações esportivas que apresentaram tais modalidades praticadas por idosos no âmbito de João Pessoa, e apresentação e validação do produto tecnológico proposto neste estudo, seguindo das considerações finais desta pesquisa.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o Brasil vem passando por modificações demográficas, em virtude do declínio acentuado das taxas de fecundidade e aumento da longevidade. Estas mudanças trazem um desafio, não só para a medicina, mas um dos maiores desafios da saúde pública (ALVES; CAVENAGHI, 2016; MIRANDA; MENDES; SILVA, 2017; FARIAS; SOUZA; SANTOS, 2019).

Farias, Souza e Santos (2019), em sua pesquisa acerca da análise do envelhecimento populacional como novo retrato demográfico do Brasil, apresentou dados sobre o aumento gradativo da esperança de vida ao nascer e a expectativa de vida de uma pessoa nos anos de 2013 a 2017, com uma média de 76 anos. Diante desse fenômeno, afirma a asserção de que o Brasil segue envelhecendo.

O envelhecimento populacional é um processo irreversível, acompanhado de diversas alterações na vida do indivíduo, comprometendo suas funcionalidades. Este processo demanda planejamento de ações envolvendo não só o idoso, mas também a família, a sociedade, como também as autoridades públicas. Tais ações devem objetivar a melhora da qualidade de vida, resgatando a autonomia do idoso, compreendendo o idoso como um ser biopsicossocial (OLIVEIRA, 2019a).

Assim, o processo de envelhecimento não passa só por dimensões biológicas. Incide também nas dimensões subjetivas e simbólicas da vida de cada pessoa, e é nesse sentido que se relaciona a saúde dos idosos ao seu direito de cidadania e à promoção da qualidade de vida (CARVALHO, 2010).

Na longevidade, ocorre a diminuição das habilidades funcionais, como a força, o equilíbrio, a coordenação motora, a flexibilidade, a resistência e a velocidade. Todas estas mudanças fazem parte desta fase de vida, e isso pode comprometer a autonomia e a independência do idoso, refletindo de forma significativa na realização das atividades básicas de vida diária (ABVD). (LEÃO *et al.*, 2017). Os efeitos negativos do envelhecimento vão além da funcionalidade, pois influencia diretamente nas suas transformações corporais, havendo alterações da sua imagem e aparência, podendo impactar no aspecto psicológico e emocional da pessoa idosa (MAIA, 2021).

Em termos sociais, a sociedade ainda vê a velhice como um ponto negativo, tendo um estereótipo que idoso é um fardo, que remete à inutilidade, que não são mais produtivos e que geram maior dependência de seus familiares, como também, são sujeitos a serem acometidos

por doenças que levam à dependência, induzindo à maior procura de serviços de saúde (PARANHOS; ALBUQUERQUE; GARRAFA, 2017).

Outro fator negativo é o isolamento social, considerado por Manso, Lopes e Comosako (2018) como um dos grandes problemas que podem afetar negativamente a saúde do idoso, influenciando na saúde mental e aparecimento de sentimentos negativos, como a rejeição, a ansiedade, a solidão, o abandono e conseqüentemente a depressão, levando-o a predisposição ao aparecimento de doenças crônicas.

O envelhecimento humano ultrapassa os aspectos físicos, pois ocorre também o declínio cognitivo, podendo acarretar déficit na concentração, atenção, tomadas de decisão, tempo de raciocínio, o que deve ser respeitado, pois também está relacionado aos fatores sociais, culturais e psicológicos. Portanto, é necessário ter uma visão holística para compreender o idoso de forma integralizada, preservando os dois principais pilares para um envelhecimento saudável, a autonomia e a independência que podem ser potencializadas através de ações sociorrecreativas e do incentivo à intersetorialidade dos serviços de saúde voltados para pessoa idosa (AMTHAUER; FALK, 2017).

Com o crescente número de pessoas idosas em todo mundo, principalmente no Brasil, tornam-se necessárias políticas de saúde, que visem auxiliar e até mesmo retardar os efeitos negativos da velhice. Assim, a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda ações globais de atividades físicas como estratégias para desenvolver de forma integral a saúde e qualidade de vida das pessoas idosas, tanto nos aspectos fisiológicos, psicológicos, emocionais e sociais (ALVES; FREITAS, 2017).

Deste modo, o Ministério da Saúde aprovou a Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006, que traz as diretrizes que implicam no desenvolvimento de um amplo conjunto de ações para facilitar a participação da pessoa idosa em atividade física. Destacando a importância da articulação intersetorial para a implementação de programas de atividades físicas e recreativas destinadas às pessoas idosas (BRASIL, 2006).

Entretanto, as ações de promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos da pessoa idosa são de imensa importância para a sensibilização de construção de hábitos de vida saudáveis, e com isso, para uma melhor qualidade de vida da população idosa. Assim, entende-se a necessidade do preparo para o envelhecimento, incluindo a prática de atividade física, em especial as atividades esportivas a exemplo do jogo de Câmbio, como recurso ou estratégia de controle aos efeitos negativos da velhice, em prol de um envelhecimento bem-sucedido.

O Câmbio é um jogo praticado por adultos a partir de cinquenta anos e idosos, adaptado do voleibol, com uso da quadra e bola daquele esporte. É uma modalidade que permite ao idoso

se manter fisicamente ativo. Sua participação em tal modalidade traz benefícios como melhora da capacidade física e funcional e interação social, estimulando a autonomia dos idosos, instigando atitudes estratégicas em organizar jogadas, estimulando a função cognitiva, assim trazendo benefícios para a qualidade de vida deles (BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

A atividade física promove experiências positivas, interações sociais, além de beneficiar aspectos da saúde física e geram qualidade de vida aos participantes. A prática de uma atividade física como o Câmbio auxilia na promoção da autonomia e da independência dos idosos, como também promove um envelhecimento ativo por meio da realização das atividades habituais do dia-a-dia (BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Para Hauser, Silveira e Stigger (2015), ao realizar um estudo cujo objetivo foi conhecer a forma como idosos vivenciam a prática do Câmbio e compreender como este esporte se insere na vida dos seus praticantes. Os autores descreveram que o Câmbio era vivenciado pelos idosos de diversas formas. Uma situação era o divertimento, o lazer e a brincadeira, sendo considerados como fios condutores da prática, como também traziam momentos de seriedade ao montar as estratégias para execução da jogada que rendiam movimentos técnicos, levando o idoso à concentração e à tomada de decisão.

Essa pesquisa permite compreender a importância da prática esportiva como um instrumento valioso, que contribui para um envelhecimento saudável, pois sua prática possibilita o desenvolvimento das capacidades físicas, como coordenação, força e agilidade, estimulando a socialização, a troca de experiência, a autoestima, o autocuidado, a consciência corporal, a capacidade de superação e o espírito de equipe.

A partir da observação dos efeitos positivos da prática do Câmbio para seus participantes, o jogo do Câmbio tornou-se uma prática que nos instiga a investigar seus fundamentos básicos, regras, estratégias de jogo, contanto que ele venha a ser futuramente uma modalidade esportiva com regras oficiais, e capaz de organizar categorias de acordo com o nível técnico, a aptidão física, a faixa etária, o estado de saúde e a capacidade funcional.

Sendo assim, surgiu o interesse em elaborar um estudo a partir das seguintes questões norteadoras: (1) Quais as evidências científicas sobre as ações sociorecreativas para promoção da saúde do idoso? (2) Quais as modalidades esportivas voltadas para os idosos no âmbito de João Pessoa? (3) A elaboração de um Protocolo de estratégia pedagógica com fundamentos básicos do jogo do Câmbio contribuirá para formulação de regras desta modalidade?

O presente estudo estabelece os seguintes objetivos: identificar as evidências na literatura científica acerca das ações sociorecreativas para promoção da saúde do idoso;

analisar as modalidades esportivas que são praticadas por idosos em João Pessoa; elaborar e validar um Protocolo de regras para atividade do Câmbio.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Processo de envelhecimento humano

Existem diversas variáveis referente ao processo de envelhecimento humano, desde redução da natalidade, mudanças socioculturais, avanço no conhecimento médico, avanços tecnológicos do tratamento de patologias que contribuíram diretamente para um aumento significativo de pessoas idosas e que alguns países, como o Brasil não estavam preparados para tal mudança, sendo necessário políticas públicas efetivas direcionadas para o público idoso (BARBOSA; CONCONE, 2017).

O envelhecimento humano é um processo natural, sequencial e individual que apresenta características que envolvem modificações fisiológicas no indivíduo, além das mudanças físicas, sociais, afetivas, culturais, econômicas e psicológicas. No entanto, diversos fatores associados podem surgir, como o aparecimento das doenças, podendo levar à redução do período de vida destes indivíduos. Essas alterações são consideradas esperadas mediante a passagem do tempo de vida (BARBON; WIETHÖLTER; FLORES, 2016; BARBOSA; CONCONE, 2017).

Para Fachine e Trompieri (2015), este processo depende não só da condição genética do indivíduo, mas deve considerar os hábitos ao longo da vida. É importante entender não só o processo de envelhecimento, mas também os fatores degenerativos associados a tal processo, com isso, desenvolver ações que atuem nos efeitos da senescência e que preservem a capacidade funcional dos idosos por maior tempo possível.

A capacidade funcional está intimamente ligada à qualidade de vida e saúde dos indivíduos, principalmente na velhice, pois o nível funcional é diretamente proporcional à independência e autonomia do idoso, que por sua vez, é alterada pelo próprio processo de envelhecimento, mas também pode ser comprometida a partir de algum motivo particular ou um conjunto de acontecimentos, como: perda de um parente, relações familiares, quedas, acidentes, distúrbios emocionais, transtornos mentais, algum aparecimento de patologias, entre outras situações (BARBOSA; CONCONE, 2017).

Buscar o equilíbrio dos fatores que influenciam o envelhecimento, como: socioculturais, cognitivo, emocionais, físicos, fisiológicos e psicológicos são essenciais para uma velhice saudável. Mesmo apresentando algumas doenças crônicas é possível ter uma velhice bem sucedida, e também levar em conta a subjetividade nesta etapa de vida, como se sentir útil através do seu trabalho diário, suas relações sociais, nível de estresse, aspectos financeiros,

culturais, sociais e sua percepção do que é saúde e do seu autocuidado (TEIXEIRA; NERI, 2008).

Com isso, o envelhecimento está associado aos fatores degenerativos esperados neste processo, como a diminuição do sistema osteomuscular, cardiorrespiratório, nervoso, por acontecer a diminuição da capacidade funcional, como a diminuição do equilíbrio, coordenação motora, agilidade, flexibilidade, força, resistência, entre outras, onde encontramos através de ações educativas e exercícios físicos, instrumentos essenciais para diminuir ou retardar essa perda da capacidade funcional (BARBOSA *et al.*, 2014).

Para Fachine e Trompieri (2015), as alterações psicológicas no processo de envelhecimento podem comprometer a qualidade de vida dos idosos, por haver um declínio gradual das funções cognitivas, como dificuldade de aprendizagem de novas tarefas, dificuldade de memorização de curto e de longo prazo e o tempo de ação e reação das atividades propostas, e que também está associado aos fatores como educação, saúde, personalidade, nível intelectual, capacidade mental.

Assim, capacidades sociais também são modificadas no processo de envelhecimento que depende de vários fatores como: aposentadoria, modificação do seu papel social e a diminuição das relações sociais. Isso tudo influencia na baixa estima, na tristeza, na depressão, na ansiedade, na desmotivação, nas perdas orgânicas e afetivas e com isso surgimento de outras patologias na qualidade de vida e saúde do idoso (FECHINE; TROMPIERI, 2015).

Portanto, para promover o envelhecimento saudável é necessário estimular a prática de atividade física regular e a construção de hábitos de vida saudáveis que favoreçam para uma melhor qualidade de vida, respeitando sua forma de agir e pensar diante de cada acontecimento como também favorecer uma maior autonomia das suas atividades de vida diária (BARBOSA *et al.*, 2014).

Com isso, foi possível afirmar que através das atividades físicas coletivas e outras atividades em grupos oportunizam e aumentam as relações sociais, estimulando o exercício da cidadania e do convívio social, principalmente com pessoas da mesma fase de vida, o que possibilita a troca de experiências, o surgimento de novas amizades estimulando o bem-estar e a satisfação com a vida, respeitando a forma de agir e pensar do idoso. Com isso, pode-se reduzir, e até mesmo prevenir esses efeitos deletérios da velhice (BARBOSA; CONCONE, 2017).

Por outro lado, Veras e Oliveira (2018) em sua pesquisa sobre o envelhecer, afirmam que é necessário colocar em prática ações para um envelhecimento saudável e com qualidade

de vida. É sucinto pensar em estratégias com foco no idoso e em suas peculiaridades, com o intuito de trazer benefícios à saúde e qualidade de vida aos idosos, a exemplo da atividade física.

2.2 Contribuições das atividades físicas para a população idosa

De acordo com Tristão, Justo e Toigo (2017) são inúmeros os benefícios evidenciados com a prática da atividade física. Os autores destacam além do obstáculo superado pelos idosos, a melhoria das funções biológicas, do funcionamento do sistema nervoso central, das capacidades física e neuromotora e a diminuição da incidência de doenças crônicas.

Através da prática de exercícios físicos e das atividades recreativas é possível conviver com outras pessoas, trocar experiências, promovendo melhora nas relações sociais dos idosos. Também influencia na recuperação cognitiva do idoso, melhora na autonomia, na autoestima, promovendo saúde, bem-estar físico e mental para aqueles que os praticam (NOGUEIRA; MARTINS, 2017; PEREIRA *et al.*, 2018).

Para Costa, Cabral e Santos (2017), durante o envelhecimento a prática de atividade física potencializa fatores psicossociais, melhorando a saúde e a qualidade da vida dos idosos. Assim, diminuem dores musculares, aumentam a força, a resistência, a flexibilidade, a perda de peso corporal e a ampliação do círculo de amizades.

Para Nina e Assunção (2008), o esporte *master* apresenta-se como uma alternativa diferenciada à prática física no processo de envelhecimento, na medida em que o universo esportivo tem como base valores relacionados à competição, à superação de limites, à comparação de rendimentos, como também à promoção da saúde. Mesmo considerando uma pequena participação relativa de idosos em atividades competitivas, esse panorama vem se alterando com a criação de um grande número de associações que visam ultrapassar o conceito de esporte *master* como um espaço também de recreação, sociabilidade e busca da manutenção e melhora da saúde.

Os jogos adaptados surgem como possibilidade para favorecer a participação das pessoas que não conseguem fazê-los em modelo convencional, podendo ser definidos como esporte modificado para atender às necessidades particulares dos indivíduos, dando condições de participação, respeitando suas limitações, nível de condicionamento físico ou das habilidades desportivas, por meio da redução da intensidade do jogo (BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

Além disso, os esportes apresentam grande importância técnica-tática, fazendo com que o praticante elabore estratégias de ações de acordo com as técnicas adquiridas, o que

favorece também as habilidades cognitivas, autonomia e poder de decisão (HAUSER; SILVEIRA; STIGGER, 2015).

Existem vários esportes que apresentam a categoria *master*, modificados de acordo com a modalidade esportiva. Para os idosos, são considerados os praticantes a partir de 60 anos em diante, algumas modalidades que apresentam adaptações em suas regras, mesmo assim são poucos os praticantes de esportes. A região do Rio Grande do Sul é considerada uma referência em estratégias para o envelhecimento saudável, tendo como base a Política Nacional da Pessoa Idosa (PNPI) e o incentivo de Programas de Exercícios Físicos. Nesta região, houve um fórum que incentivou a capacitação de profissionais de Educação Física e a iniciativa dos Jogos de Interação do Idoso na Região Sul, com o intuito de formar multiplicadores que pudessem desencadear ações em cada estado (NITZKE *et al.*, 2016).

Dentre as atividades que podem contribuir para a manutenção e melhora da aptidão física, destaca-se a prática regular de esportes, pois através do esporte é possível oportunizar execução de movimentos quase exclusivos desta prática como, por exemplo, arremessar, lançar, coordenar movimentos com os braços, os pés ou os olhos com um movimento particular para atingir o objetivo da jogada ou até mesmo a finalização da partida, estimulando o raciocínio lógico e a tomada de decisão (NITZKE *et al.*, 2016).

O esporte torna-se um recurso valioso que possibilita desenvolver várias capacidades físicas, como: coordenação motora, velocidade, potências e agilidade. Tanto estimulam aspectos físicos como mentais, pois é preciso atenção para acompanhar as jogadas, raciocínio para estratégias de jogo, memorizar as regras. Mesmo assim, ainda não é muito comum entre os idosos (BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

A atividade esportiva para o idoso, permite almejar a saúde no propósito de viver a corporeidade nas relações e interações humanas. De acordo com Simões e Castellano (2017), ao adotar-se a ação de jogar e de praticar um esporte, investe-se nas relações interpessoais, na afetividade, o que estabelece razões maiores para a vinculação esporte e qualidade de vida, fator de grande importância para a vida do idoso. Portanto, através da prática esportiva é possível vivenciar emoções, superar desafios, proporcionar ampliação de socialização e possibilitar movimentos e vivências específicas do esporte que estimulem suas potencialidades e respeitem suas limitações.

De acordo com Nitzke *et al.* (2016) os esportes direcionados para os idosos são os seguintes: o jogo do Câmbio, Câmbio de areia (que é um esporte adaptado do voleibol), Handebol por Zona, Basquete Relógio, Peteca, Bocha e Atletismo.

2.3 Jogo de Câmbio no Brasil

O jogo do Câmbio ou voleibol adaptado, faz parte dos jogos adaptados que surgiram como facilitador da participação de pessoas que detêm limitações ao executar o modelo convencional de movimentos. Pode ser considerado um jogo diferenciado, criado para atender às necessidades dos participantes, levando em conta o condicionamento físico e as habilidades com o esporte. Além disso, favorecem a manutenção da capacidade funcional, as habilidades cognitivas dos idosos, fazendo com que o mesmo elabore estratégias de ações para a tática do jogo, auxiliando na aptidão física e na atenção das pessoas idosas (GORGATTI *et al.*, 2008; SILVA; GRECO, 2009; BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

De acordo com Castro, Lima e Duarte (2016), os jogos adaptados para os idosos são aplicados conforme a capacidade motora, como também a aceitação e participação do idoso, coletividade com a orientação de profissionais.

Para Pedra, Penha e Sá (2014), o voleibol para a terceira idade foi adaptado para que os idosos jogassem de forma mais segura e prazerosa, respeitando as limitações e estimulando as potencialidades físicas, com o objetivo de proporcionar momentos recreativos e harmônicos, utilizando-se de movimentos adaptados do voleibol convencional, que auxiliem na melhora da qualidade de vida de seus praticantes, possibilitando o desenvolvimento no aspecto cognitivo, fisiológico, motor e social dos jogadores.

O jogo do Câmbio é uma adaptação do voleibol, que tem como objetivo facilitar a participação das pessoas idosas no contexto esportivo. Dentre os principais movimentos adaptados do Câmbio, temos a forma de tocar a bola, ou seja, é permitido segurá-la para só depois arremessá-la para o companheiro da equipe, ou até mesmo jogá-la para o lado adversário, evitando desta forma saltos, tendo assim menos impactos nas articulações (LIMA *et al.*, 2019).

Uma equipe de Câmbio, para Lima e colaboradores (2019), é formada no mínimo de nove integrantes, sendo geralmente três homens e seis mulheres, ou seja, são equipes mistas que podem ter até três jogadores reservas. Com o maior número de participantes por equipes formadas, facilita as condições do jogo, permitindo ao idoso mais independência na decisão das jogadas, que podem ser estimuladas no que diz respeito à aptidão física e habilidades motoras.

Para Hauser, Silveira e Stigger (2015), o Câmbio é uma modalidade esportiva bastante praticada pelos idosos, que se tornou um instrumento valioso a ser estudado para que no futuro possa se tornar um esporte, através de subsídios de um esporte oficial, específico para os idosos, com regras universais, mesmo porque, foram observadas nos eventos esportivos diversas modificações nas regras, principalmente de região para região.

Mesmo que a principal finalidade seja a socialização, a diversão e o lazer são possíveis, estimular o espírito competitivo que tem como lado positivo proporcionar maior atenção, raciocínio, conhecimento técnico e tático das jogadas, e com isso instigar a superação, o aumento da autoestima, a efetivação de relações sociais com os participantes da equipe, a coletividade e as novas amizades (HAUSER; SILVEIRA; STIGGER, 2015).

2.4 Evidências científicas acerca das ações sociorrecreativas na promoção da saúde do idoso

Foi realizada uma pesquisa de revisão integrativa como primeira etapa desse estudo, sobre as ações sociorrecreativas voltadas para promoção da saúde do idoso, no período de 2010 a 2019, que resultou em 17 artigos científicos. Neste sentido, observou-se um leque de opções de diversos tipos de atividades físicas, como instrumentos norteadores para melhoria de qualidade de vida dos idosos, tanto no aspecto físico como mental e social, destacando a importância da prática regular de atividades físicas para essa população, descritas no Quadro 1.

Quadro 01 - Caracterização dos 17 artigos, com ênfase no recorte temporal dos últimos 10 anos, organizado segundo o título, ano, base de dados, periódico, país, idioma e desenho de estudo.

Variáveis				
Título	Base de dados/Periódico	País/idioma	Desenho do estudo	Autores/Ano
E1 - Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão.	Lilacs/ Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Brasil/ Português e Inglês	Exploratório, Descritivo de Abordagem Quantitativa.	Oliveira <i>et al.</i> , 2017
E2 - <i>Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor.</i>	Lilacs/ Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas	República do Equador/ Espanhol	Analítico, Observacional de Abordagem Quantitativa	Aguillar <i>et al.</i> , 2017
E3 - Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança.	Lilacs/ Revista Kairós Gerontologia	Brasil/ Português	Descritivo de Abordagem Qualitativa	Gil <i>et al.</i> , 2015
E4 - <i>Active Living Program: sports and leisure in health promotion and quality of life of seniors in Petrolina and Juazeiro, Brazil.</i>	Lilacs/ Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil/ Inglês	Descritivo de Abordagem Qualitativa	Nascimento; Juchem; Maduro, 2016

E5 - Treinamento com pesos, modelo de programa sistematizado para a terceira idade	Lilacs/ Revista Brasileira de geriatria e Gerontologia	Brasil/ Português Inglês	Descritivo de Abordagem Qualitativa	Jambassi Filho <i>et al.</i> , 2011
E6 - Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso	Lilacs/ Comunicação, ciência e saúde	Brasil/ Português	Descritivo de Abordagem Qualitativa	Sardinha <i>et al.</i> , 2010
E7 - Resiliência de idosos institucionalizados, participantes de um programa com jogos	Lilacs/ Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil/ Português	Análítico, Observacional de Abordagem Qualitativa	Ribeiro <i>et al.</i> , 2014
E8 - <i>The "Community Council of Capoeiras" promoting physical exercises for the older adults of Florianópolis - SC</i>	Lilacs/ Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil/ Inglês	Descritivo de Abordagem Qualitativa	Krug <i>et al.</i> , 2015
E9 - <i>Comparison of physical fitness in elderly submitted to different interventions of physical exercise</i>	Lilacs/ Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Brasil/ Inglês	Análítico, Observacional Prospectivo de Abordagem Qualitativa	Campos; Nakamura; Kokubun, 2016
E10 - Efeitos do jogo de Câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos	Lilacs/ Estudos Interdisciplinares de Envelhecimento	Brasil/ Português	Estudo Descritivo, Quase-Experimental de Abordagem Quantitativa	Bess; Colussi; Marchi, 2017
E11 - Flexibilidade em adultos de 50 a 86 anos participantes de um programa de atividades físicas	Cinahal/ Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano	Brasil/ Português	Estudo Descritivo, Quase-Experimental de Abordagem Quantitativa	Antes; Costa; Benetti, 2013
E12 - Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários.	Web of Science/ Caderno de Saúde Pública	Brasil/ Português e Inglês	Estudo Descritivo, Transversal de Abordagem Quantitativa	Hallal <i>et al.</i> , 2010

E13 - <i>Diversified health-related Nordic walking training programs and physical fitness of elderly women</i>	Web of Science/ Jornal de Saúde e Atividade Física	Polônia/ Inglês	Descritivo, Observacional , de Abordagem Quantitativa	Wiech <i>et al.</i> , 2016
E14 - <i>Effects of recreational exercises on strength, flexibility and balance of elderly seniors individuals</i>	Web of Science/ Juornal Physical Therapy Science	República da Coreia/ Inglês	Descritivo de Abordagem Qualitativa	cho; an; Yoo, 2014
E15 - <i>Respiratory muscle strength and thoracoabdominal mobility in sedentary elderly, adults and players of adapted volleyball: a pilot study</i>	Lilacs/ Fisioterapia e Pesquisa	Brasil/ Inglês	Transversal e Caso- Controle de Abordagem Quantitativa	Baltieriet <i>al.</i> , 2014
E16 - Preensão palmar e mobilidade funcional em idosos com diferentes níveis de atividade física.	Lilacs/ Fisioterapia e Pesquisa	Brasil/ Português Inglês	Descritivo, Observacional, de Abordagem Quantitativa	Macedo; Freitas; Scheicher, 2014
E17 - Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos	Lilacs/ Revista Brasileira de Ciências do Esporte	Brasil/ Português	Estudo Descritivo, Transversal de Abordagem Qualitativa	Castro; Lima; Duarte, 2016

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

De acordo com o quadro acima, foi possível identificar, no que diz respeito ao ano de publicação, que na amostra constam artigos publicados entre 2010 a 2019, observando maior incidência de publicações no ano de 2014, com quatro artigos. Ainda com relação ao ano de publicação, foram encontrados três artigos nos anos de 2015, 2016 e 2017, dois no ano de 2011 e um em cada ano de 2010 e 2013. Não houve publicações nos anos de 2018 e 2019.

Destes, 13 estudos foram selecionados a partir da base de dados da *Literature of Latin America and the Caribbean* (LILACS), seguido da base Web of Science com três estudos, Cinah com apenas um estudo e da *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e Scopus não houve estudos selecionados.

Dos 17 artigos selecionados, nove com abordagem quantitativa e oito estudos com abordagem qualitativa. No tocante tipo de estudo, foram evidenciados 13 estudos descritivos, quatro observacionais, três analíticos, dois quase experimentais, um exploratório. Quanto ao tipo de estudo, todas as produções científicas constituem em artigos originais, um caso-controle, um prospectivo e três transversais.

O quadro 2 aponta a descrição dos objetivos, dos principais resultados e as ações sociorrecreativas evidenciadas nos 17 estudos, que serviram de embasamento para elaboração desta pesquisa.

Quadro 2 – Características dos artigos acerca dos objetivos, resultados e ações sociorrecreativas direcionadas à promoção da saúde do idoso.

Nº	Objetivos	Principais Resultados	Ações sociorrecreativas
E1	Investigar os fatores psicológicos e emocionais de idosos praticantes de dança de salão.	A dança trouxe um resultado satisfatório para saúde emocional e psicológica para os idosos. Observou-se que os níveis de ansiedade e sintomas de depressão são fatores que interferem diretamente na satisfação do idoso com a vida. A prática da dança contribui para expor aos praticantes momentos de interação social, divertimento e lazer, que promovem qualidade de vida.	*Dança de salão.
E2	Avaliar um programa de atividades físico-recreativas voltadas para o bem-estar físico e mental de idosos no Centro para Idosos.	O programa de atividades físico-recreativas para idosos apresentaram efeito positivo em relação ao bem-estar físico e mental dos idosos. Observou-se que há menor participação em atividades que exige esforço físico, enquanto as atividades mais recreativas do tipo passivo, ou seja, sem esforço físico tem uma maior adesão. As atividades físico-recreativas possibilitam socialização, a participação da família e momentos de descontração.	*Jogos de tabuleiro; * Atividades ao ar livre; * Atividades religiosas; * Dinâmicas de grupo; *Atividades artísticas; * Terapia de dança.
E3	Analisar os hábitos pregressos e atuais de atividade física e de lazer em idosos praticantes de dança de um programa de extensão universitária	Evidências de benefícios biopsicossociais nas diferentes fases da vida. A dança considerada como uma atividade física poderá contribuir para um envelhecimento ativo.	*Dança.
E4	Ampliar os níveis de saúde física e mental de cidadãos idosos. Melhorar a saúde física e mental níveis na comunidade idosa local,	O estudo apresentou benefícios como a troca de experiências e o fortalecimento dos laços sociais.	* Pilates; *Ginástica; *Natação; *Hidroginástica; *Musculação; *Tênis;

	por meio de exercícios físicos.		*Atividades interdisciplinares: palestras de saúde, dinâmicas psicossociais, oficinas de arte-expressão e inclusão digital.
E5	Descrever o funcionamento do treinamento com pesos, que é uma das modalidades do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade.	O treinamento com pesos pode contribuir para a manutenção ou mesmo aumento da flexibilidade em diferentes movimentos e articulações de idosos.	*Treinamento com pesos.
E6	Relatar o efeito da prática da capoterapia sobre a saúde física e mental de uma idosa e as mudanças benéficas em seu estilo de vida.	A atividade ressocializa o idoso, melhora a coordenação motora, a força muscular, a autoestima e diminui a depressão. A musicalidade proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional.	*A capoterapia é uma vertente da capoeira.
E7	Analisar a capacidade de resiliência em idosos residentes numa instituição de longa permanência que participaram de um programa de práticas corporais com jogos.	Os idosos demonstraram sensação de bem-estar durante a realização dos jogos. A tentativa constante de superação, a integração, a socialização, as aptidões físicas, cognitivas e, principalmente, a vitalidade.	*Jogos (Passa bola, Boliche e Bocha).
E8	Descrever a estrutura /desenvolvimento de ações de promoção de atividade física para idosos.	Os exercícios ajudam os idosos a serem independentes no desempenho das atividades de vida diária, melhorando sua qualidade de vida, a saúde aptidão físicos, e proporciona autonomia e inclusão social.	Atividade física (caminhada, exercícios resistidos ao ar livre, dança e aeróbica); Ações à promoção a saúde (testes de bioquímica, aconselhamento e palestras).
E9	Verificar a influência de dois tipos de intervenções de exercício físico sobre a aptidão física de idosos.	As intervenções foram benéficas a aptidão física de idosos devido ao aumento ou manutenção dos componentes da aptidão física após intervenção.	*Voleibol adaptado; *Exercícios de força e resistência; *Aeróbica.
E10	Investigar os efeitos do jogo de Câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos.	O jogo de Câmbio foi benéfico aos idosos, pois apresentou uma melhora significativa da aptidão física e da atenção após a intervenção, o que o torna uma alternativa viável para a	*Jogo de Câmbio.

		manutenção da capacidade funcional do idoso.	
E11	Verificar o efeito de um programa de atividades físicas na flexibilidade, em adultos de 50 a 86 anos de ambos os sexos	A prática regular desta atividade física pode contribuir para a melhora e/ou a manutenção dos níveis de flexibilidade em idosos.	* Aulas de ginástica.
E12	Descrever o perfil dos usuários e não-usuários do Programa Academia da Cidade em Recife	Os usuários do Programa Academia da Cidade relatam estar satisfeitos com as atividades oferecidas e com os profissionais do programa.	*Caminhada; *Ginástica.
E13	Descrever mudanças na aptidão física de idosos. Mulheres participando de treinamentos diversificados relacionados à saúde.	A caminhada proporcionou melhora significativa na resistência, na força muscular dos membros inferiores e o aumento da flexibilidade da coluna vertebral. O estudo confirmou a eficiência de ambos os programas de treinamento.	*Caminhada.
E14	Investigar os efeitos dos exercícios recreativos na força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos com mais de 75 anos.	O estudo mostrou melhora significativa na força muscular, flexibilidade e equilíbrio dos idosos	*Caminhada.
E15	Avaliar e comparar a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória em sedentários e praticantes de voleibol adaptado.	Os resultados mostram que os praticantes do voleibol adaptado apresentaram maiores mobilidades torácicas e abdominais e superiores níveis de força muscular expiratória. Contribuindo para uma melhor postura e movimentação da caixa torácica.	* Voleibol adaptado.
E16	Avaliar e comparar a mobilidade funcional e a força de preensão palmar de idosos com diferentes níveis de atividade física.	Os resultados sugerem que idosos que mantêm uma prática esportiva, no caso o vôlei adaptado, apresentam melhor mobilidade funcional e força de preensão palmar.	* Voleibol adaptado.
E17	Analisar as percepções dos idosos sobre a sua participação nos Jogos recreativos da terceira idade.	Significados apontados pelos idosos foram de interação social, cuidados com a saúde, combate ao sedentarismo, adesão e permanência em programas de exercícios físicos. Saúde, aumento do círculo de amizades e oportunidade de lazer.	*Jogos de buraco, bisco, truco, dama, xadrez, tênis de mesa; *Dança de salão; *Lancebol; *Voleibol adaptado; *Boliche adaptado; *Natação;

			*Corrida de 3.000 metros; *Sinuca.
--	--	--	------------------------------------

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A partir da leitura e análise dos artigos selecionados, foi possível identificar três categorias acerca das ações sociorrecreativas, utilizadas para promoção da saúde dos idosos: I - Atividade rítmica e expressiva para promoção de saúde do idoso; II - Programas de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso; III - Atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos.

Tabela 1 - Categorias elencadas segundo a análise das evidências encontradas nos estudos no período de 2010-2019 acerca das ações sociorrecreativas, na promoção da saúde do idoso, n=17

Variáveis		
Estudo	Categoria	N (%)
E1, E2, E3, E8, E17	I - Atividade rítmica e expressiva para promoção de saúde do idoso	05 (29,4%)
E2, E4, E5, E6, E8, E11, E12, E13, E14	II - Programas de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso	09 (52,9%)
E2, E4, E7, E9, E10, E15, E16, E17	III - Atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos	08 (47%)

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A partir dos resultados identificados na revisão de literatura sobre as ações sociorrecreativas como promotoras de saúde para a pessoa idosa, constatou-se um potencial para os jogos adaptados direcionados para este público, onde foi identificado na maioria dos artigos o vôlei adaptado, denominado Câmbio, onde se teve a necessidade de aprofundar o estudo sobre o assunto em questão. E, a partir disso, construir um protocolo para subsidiar os profissionais de Educação Física para regras desta modalidade, com o intuito de uniformizar as regras já existentes do jogo do Câmbio, para assim, seguir uma estratégia metodológica que possa contribuir para atingir tal objetivo.

Esta fase de levantamento bibliográfico, teve a finalidade de auxiliar a elaboração do instrumento, e em seguida, subsidiar no julgamento das mudanças indicadas pelos sujeitos apreciadores do protocolo. Esta etapa foi finalizada com a apreciação e a validação da primeira versão do protocolo.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo metodológico de natureza quantitativa, desenvolvido em três etapas. Na primeira, foi realizada uma análise da produção científica acerca das ações sociorrecreativas na promoção da saúde do idoso; na segunda etapa, foi realizada uma pesquisa de campo com as federações esportivas que apresentam atletas a partir de 60 anos; e, a terceira etapa, foi a elaboração do Protocolo de estratégia pedagógica para regras desta modalidade.

A escolha por este tipo de estudo auxilia ao pesquisador estabelecer objetivo para elaboração de um instrumento adequado e fidedigno, utilizando métodos e técnicas estatísticas precisas para suas análises (POLIT; BECK, 2014).

3.2 Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada em federações esportivas que apresentaram a referida modalidade, voltada para os idosos da cidade de João Pessoa-Paraíba. As federações foram representadas pelos seguintes esportes: atletismo, *badminton*, basquetebol, ciclismo, handebol, judô, iatismo (esportes de barco a vela), *jiu jitsu*, esportes aquáticos da Paraíba (FEAP) (natação, poloaquático, nado artístico, saltos ornamentais e maratona aquática), levantamento olímpico de peso, *taekwondo*, tênis e *beach* tênis, xadrez, voleibol, esportes náuticos (*surf*, *kitsurf*, regatas de barco e *kit*, *logboarg*, *stand up*, *bodyboard*, corrida de *jetski* e *windsurf*), tiro com arco, *triathlon* e paraquedismo.

3.3 Etapas da Pesquisa

A primeira etapa correspondeu a revisão de integrativa de literatura, para realizar esse estudo, adotou-se um método estruturado e subdividido em seis fases, de acordo com as seguintes etapas, a saber: **A elaboração da pergunta norteadora:** “Quais as evidências científicas sobre ações sociorrecreativas voltadas para promoção da saúde do idoso?”, abordada em publicações disseminadas em periódicos on-line na área da Saúde, no período de 10 anos; **A busca na literatura**, com o objetivo de uma justaposição da temática e elaboração do referencial teórico; **A coleta dos dados** seguiu-se à realização de uma busca on-line nas bases de dados da *Literature of Latin America and the Caribbean (LILACS)*, *Medica Literature*

Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), *Web of Science*, *Cinahl*, *Scopus*, selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde - DeCS padronizados: “Idoso”, “Atividade Motora”, “Promoção da Saúde”, “Recreação” e “Exercício Físico”, como palavra-chave: Voleibol adaptado utilizando o operador booleano *And*.

Nesta etapa, estabeleceram-se os critérios de inclusão: estudos publicados na modalidade de artigos científicos originais; estar disponível na íntegra nas bases eletrônicas já citadas; ter sido publicado entre os anos de 2010 a 2019; e, ser desenvolvido nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos da amostra: Teses, Dissertações, Trabalhos de Conclusão de Curso, Artigos de Revisão, como também capítulos de livros e os que não respondessem à questão norteadora.

A análise crítica dos estudos foi realizada para que os dados empíricos ligados ao objeto de estudo pudessem ser descritos e analisados.

A discussão dos resultados foi organizada segundo variáveis relacionadas ao periódico (título, periódico, ano, país, idioma e desenho do estudo), como também os objetivos, resultados e as ações sociorrecreativas com a finalidade de identificar a base central abordada neste estudo.

A apresentação da revisão foi realizada uma leitura analítica dos artigos, refinando-os e selecionando-os mediante verificação da temática definidos nos critérios pré-estabelecidos como critérios de busca.

A figura 1 esboça o caminho metodológico percorrido através do fluxograma utilizado para busca e rastreio das publicações presentes nas bases de dados, permitindo posteriormente a seleção para análise do presente estudo.

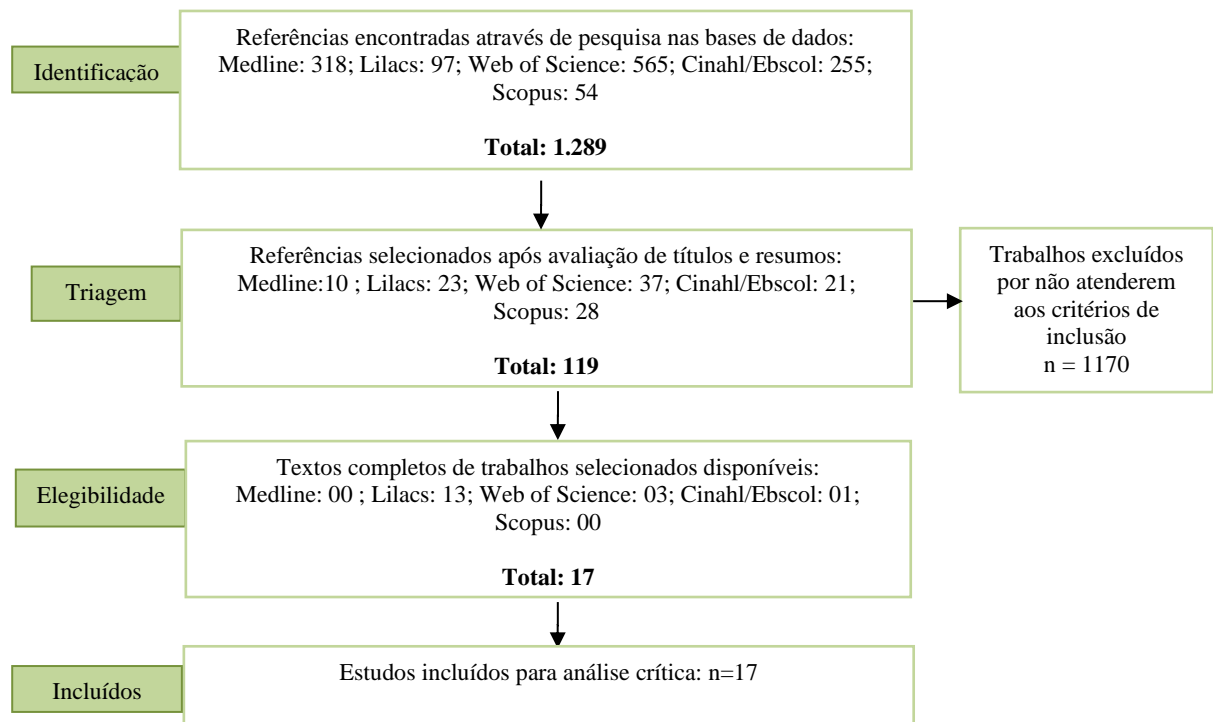


Figura 1 – Fluxograma do delineamento para construção do estudo com métodos de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos adaptada do Diagrama do Processo de Seleção dos Estudos – *PRISMA FLOW DIAGRAM*.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A etapa seguinte, foi realizada uma pesquisa de campo, exploratória, descritiva com abordagem quantitativa dos dados, com o intuito de analisar as modalidades esportivas que são praticadas pelos idosos em federações, no município de João Pessoa. No primeiro momento, foi realizada uma entrevista norteada por um roteiro por questões semiestruturadas (Apêndice B). Em outro momento, foi realizada vivência no Clube da Pessoa Idosa, com o intuito de observar, conhecer e analisar o jogo de Câmbio praticado por idosos.

A terceira etapa, correspondeu, a confecção do produto tecnológico, foi proposto a elaboração de um protocolo. Segundo Rosenfeld, Shiffman e Robertson (2013), o protocolo é um instrumento estruturado de forma sistemática, que tem como objetivo orientar os profissionais de saúde para uniformizar a prática, para tomadas de decisão direcionadas para a melhor metodologia utilizada ao público-alvo.

A partir dos resultados obtidos na revisão da literatura e da pesquisa de campo, foi elaborada a primeira versão do protocolo para atividade do Câmbio, com estratégias pedagógicas para fundamentos básicos do jogo do Câmbio, contribuindo para regras desta modalidade.

A primeira versão do protocolo foi apresentada ao comitê de juízes *expertises* com formação em Educação Física, especialistas em Gerontologia e na área esportiva, ou experiência com atividades esportivas para idosos, que consistiu em realizar a validação de face e de conteúdo (Apêndice D), considerando as seguintes orientações:

Validade de face: refere-se à compreensão e à aceitação que os sujeitos têm do que está sendo medido e à análise dos itens do instrumento após sua construção (CARDOSO, 2006; CHWALOW, 1995).

Validade de conteúdo: verifica se o instrumento é adequado, exatamente o que se propõe em termos de números e alcance dos itens abordados. Avalia a relevância de cada domínio, considerando a definição conceitual dos constructos, a fim de assegurar a sensibilidade e a abrangência dos itens propostos (ALEXANDRE; COLUCI, 2011).

Após a apresentação ao comitê de juízes *expertises*, foram analisadas e consolidadas as sugestões, dando origem à segunda versão do protocolo.

Segundo Hernandez *et al.* (2020), o material educativo deve ser elaborado seguindo sete princípios, sendo o primeiro o conhecimento do público-alvo; o segundo, refere-se à escolha adequada do material; o terceiro, corresponde a coordenar os elementos selecionados; o quarto, refere-se a sequenciar as partes de acordo com sua importância; o quinto, em realizar um destaque no título; o sexto, está relacionado com o apurado das imagens; e o sétimo refere-se à organização de todos os itens para preservar a imagem do produto, evitando a poluição visual e excesso de textos.

Com isso, a construção do protocolo descrita acima, foi finalizado em arquivo do tipo pdf. Então, apresentou-se objetivo, interativo e sintético com ilustrações, de forma a proporcionar facilidade no entendimento dos itens abordados. A forma gráfica do protocolo, deu-se em três etapas, sendo a primeira apresentada pela síntese de conteúdo, digitação no software Libre Office 6.0, com o auxílio técnico específico para elaborar as ilustrações e o designer gráfico.

A segunda etapa foi a construção e seleção dos conteúdos abordados. A terceira etapa foi a correção e consolidação das sugestões do comitê de juízes *expertises*. Decidiu-se pelo uso do software CorelDRAW para elaborar o designer gráfico do produto, e, após finalizado, foi salvo em arquivo do tipo pdf. O produto apresenta-se prático, interativo e objetivo com ilustrações, de forma a proporcionar facilidade no entendimento dos itens abordados.

3.3 População e Amostra do Estudo

A população do estudo foi constituída por 54 federações esportivas na cidade de João Pessoa-PB. A amostra foi composta por representantes de 19 federações que apresentam modalidades esportivas com idosos. Para seleção da amostra foram definidos os seguintes critérios de inclusão: Federações que apresentem categorias *master* ou *sênior*, correspondentes às pessoas com idade superior a 60 anos. Como critério de exclusão: unidades federativas que não apresentaram categorias para pessoas idosas e que estejam inativas, ou representantes das federações que se recusaram a participar da pesquisa ou de assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A).

O comitê foi composto por juízes *expertises* com formação em Educação Física, especialistas em Gerontologia e na área esportiva, ou experiência com atividades esportivas para idosos, determinado pelo critério de inclusão. Para fazer parte do comitê de juízes *expertises*, cada profissional foi capaz de atender no mínimo três critérios, de acordo com a literatura específica, tais como: conhecimento na temática de interesse, experiência profissional, palestrantes, apresentação de curso de aperfeiçoamento, especialização, mestrado, ou doutorado, ou ter artigos publicados sobre esportes adaptados ao jogo do Câmbio, experiência profissional com a temática em questão (MELO *et al.*, 2011).

Para seleção dos juízes *expertises*, o estudo seguiu a recomendação de Pasquali (2009), que sugere de 06 a 20 sujeitos. Desta forma, participaram da validação de face e de conteúdo seis profissionais de Educação Física. Segundo o mesmo autor foi considerado uma concordância de no mínimo (80%) entre os juízes *expertises*, que serviu como critério de decisão sobre a relevância ou aceitação do item a que se refere. Foi utilizada a estatística simples descritiva para análise dos dados para consolidar as informações, sugestões, correções ou modificações pertinentes.

3.4 Instrumentos e procedimentos para coleta dos dados

Para a coleta dos dados foi utilizado um roteiro de entrevista para as federações esportivas (Apêndice B), desenvolvido pela pesquisadora, com dados pertinentes à temática, composto por perguntas objetivas e subjetivas como: a identificação da modalidade esportiva, data de fundação, organização dos componentes dirigentes, quantitativo de atletas a partir de 60 anos, e questões mais subjetivas relacionadas aos idosos praticantes, como a organização das categorias, possíveis adaptações, nível de interesse ao esporte, como também sobre os

eventos esportivos direcionados para esse público, com o intuito de analisar as atividades esportivas praticadas pelos idosos. A entrevista foi explicada ao entrevistado(a) mostrando a importância do anonimato e sigilo, sendo assinado pelos envolvidos na pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com a permissão do entrevistado, gravadas e registradas também no diário de campo as observações mais relevantes. A coleta de dados foi realizada no período de abril a outubro de 2021.

O instrumento utilizado que foi aplicado aos representantes das federações esportivas, refere-se a um link disponibilizado pela plataforma do *google meet*, para a realização da entrevista e aplicação do roteiro de questões, sendo gravada e depois transcrita cada entrevista de cada participante, preservando a originalidade da fala dos mesmos. Diante da pandemia da Covid-19, houve dificuldade em realizarem-se as entrevistas de forma presencial, com isso, houve a necessidade de serem feitas de forma virtual. Foi necessário entrar em contato diversas vezes com cada representante para ajustar um horário conveniente para realização da coleta. Além disso, alguns representantes das federações recusaram-se a participar pelo *google meet*, sendo necessário serem realizadas por telefonemas, que igualmente foram gravados e posteriormente transcritos.

Esta pesquisa está vinculada ao Projeto: “Políticas, Práticas e Tecnologias Inovadoras para o Cuidado na Atenção à Saúde da Pessoa Idosa”, já aprovado sob CAAE: 67103917.6.0000.5188 e Parecer nº 2.190.153 do Comitê de Ética da Universidade Federal da Paraíba (Anexo A). A proposta de investigação atendeu aos preceitos éticos da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2012). Para manter o respeito ao anonimato e sigilo das informações, as federações esportivas pesquisadas foram representadas por modalidades.

3.5 Análise dos dados

Os dados foram exportados para o SPSS versão 26.0, e foram analisados por meio de estatística descritiva (frequência relativa e frequência absoluta) e apresentados em forma de quadros e gráficos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Resultados e discussão sobre os dados obtidos na pesquisa

Participaram do estudo 19 representantes de unidades federativas de João Pessoa/PB, referente às modalidades: atletismo, *badminton*, basquetebol, ciclismo, handebol, judô, iatismo (esportes de barco a vela), *jiu jitsu*, esportes aquáticos da Paraíba (FEAP) (natação, poloaquático, nado artístico, saltos ornamentais e maratona aquática), levantamento olímpico de peso, *taekwondo*, tênis e *beach* tênis, xadrez, voleibol, esportes náuticos (*surf*, *kitsurf*, regatas de barco e *kit*, *logboarg*, *stand up*, *bodyboard*, corrida de *jetski* e *windsurf*), tiro com arco, *triathlon*, paraquedismo e orientação. As modalidades esportivas foram agrupadas e divididas em quatro categorias para um melhor entendimento das informações obtidas, tais como: esportes terrestres, aquáticos, lutas e aéreos.

A tabela 2 apresenta a distribuição da amostra referente à federação esportiva, na qual é observa-se que todos os representantes das unidades federativas eram os presidentes de cada federação (100%), predominantemente do sexo masculino (89,4%). A maioria das federações foi fundada depois da década de 90 (52,6%), composta por oito membros (42,1%), com mandato de quatro anos (84,2%) e a eleição é realizada por meio de votação entre os associados e/ou em assembleia geral (47,3%).

Tabela 2 – Distribuição da amostra referente a federação esportiva. João Pessoa – PB (N=19)

Variável	N	%
Entrevistado		
Presidente	19	100,0
Outros	0	0,0
Sexo		
Feminino	2	10,5
Masculino	17	89,4
Década de fundação		
Década de 60	1	0,2
Década de 70	4	21,0
Década de 80	2	10,5
Década de 90	3	15,7
Acima da década de 90	10	52,6
Quantidade de componentes da federação		
2 a 5 membros	5	26,3
5 a 10 membros	8	42,1
Acima de 10 membros	6	31,5
Mandato		

De dois anos	3	15,7
De quatro anos	16	84,2
Eleição		
Votação entre clubes filiados	5	26,3
Votação entre associados/assembleia geral	9	47,3
Votação com diretoria	1	5,2
Votação	4	21,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

O achado acima corrobora com outros estudos realizados por Miranda *et al.* (2017), Carelli *et al.* (2018) e Menezes *et al.* (2019), que abordam o perfil dos gestores de clubes e federações esportivas e olímpicas de alguns estados do Brasil, fazendo com que, majoritariamente, pessoas do gênero masculino ocupam cargos na presidência, reforçando a predominância dos homens na área de gestão do esporte. Pode-se destacar que as maiorias das modalidades esportivas são representadas por ex-atletas, o que nos leva a refletir que ocorre entre eles uma empatia pelo esporte, por fazer parte da sua construção e estilo de vida, e ainda assim, eles, após finalizarem a carreira como atletas, continuam imersos no mundo da gestão.

Mesmo com o aumento significativo da mulher no meio esportivo como praticantes, ela ainda tem pouca representação em cargos de gestão. É necessário que os órgãos competentes criem oportunidades para mulheres, implementem normas, acrescentem modificações no estatuto que assegurem uma maior participação de mulheres nos cargos de diretoria esportiva e políticas que facilitem a permanência delas (PASSERO; XAVIER, 2019).

Os autores Nepomuceno e Monteiro (2019), relatam em seu estudo que o esporte faz parte da cultura de uma sociedade. Se a cultura na qual estamos inseridos é machista e misógina, reproduzindo muitas vezes distinções entre o sexo masculino e feminino nos mais diversos ambientes, quando associamos essas distinções às práticas esportivas, onde são utilizadas muitas vezes de relações de poder, com o intuito de justificar desigualdades nas oportunidades, patrocínios e premiações, conseguimos observar e pensar acerca da importância e necessidade de serem gerados e garantidos espaços de luta e inclusão das mulheres no esporte e na gestão.

No que diz respeito ao tempo de mandato, a pesquisa difere um pouco de outros estudos. De acordo com Carelli *et al.* (2018) e Menezes *et al.* (2019), nas federações esportivas de Pernambuco, os indivíduos ocupam o cargo por um período superior a cinco anos. Apesar da definição da eleição e do tempo de mandato ser de dois ou quatro anos, é uma prática comum gestores ocuparem um cargo por um período longo, muitas vezes por serem reeleitos pelos membros.

Observou-se que os representantes eleitos são sempre os mesmos, isso foi notado nos relatos durante as entrevistas, ficando claro eles permanecem nos cargos muitas vezes, por mais de dez anos. Outro ponto foi a falta de interesse de outros associados a assumirem o comando de federações. A falta de incentivo financeiro é o principal motivo, colaborando com o estudo de Tozetto *et al.* (2019), onde são relatados desafios na gestão, dentre os quais podemos elencar a dificuldade em conseguir uniformes, recrutar novos atletas por falta de recursos externos aos clubes, que poderiam ser direcionados pelas prefeituras das cidades, por exemplo.

Os autores Maia *et al.* (2019), abordam em seu estudo que a desvalorização do esporte começa muitas vezes ainda na infância e adolescência, quando não há oportunidades iguais para todos o praticarem. O esporte no Brasil não é apreciado no que se refere ao capital, principalmente na Paraíba, que enfrenta muitas dificuldades na realização de eventos esportivos (torneios, competições, festivais e copas), que por muitas vezes é o único meio de manter a federação. Essas dificuldades aumentaram durante a pandemia de Covid-19 com a proibição desses eventos, em todos os esportes.

Seria interessante que os membros das federações tivessem como representante um atleta, favorecendo assim melhorias que seriam implantadas com o olhar de quem já passou ou passa por aquela rotina de treinamentos e possui uma *expertise* ao tratar do assunto, e assim represente voz ativa dos praticantes, que pode colaborar com as tomadas de decisões que contribuam para melhorias do esporte. Algumas federações são geridas por bacharéis em administração, direito ou Educação Física que foram atletas em algum período da sua vida, aproximando os indivíduos ao cargo (MIRANDA *et al.*, 2017).

A tabela 3 apresenta a distribuição da amostra referente às informações oferecidas pelos representantes das federações a respeito dos idosos participantes da modalidade, na qual observa-se que predominou o quantitativo de pessoas idosas dentro da modalidade, entre um e 10 atletas (42,1%). A maioria afirmou que há procura pelo público idoso para modalidade (68,4%), de prevalência masculina (89,4%). Entre os idosos praticantes do esporte a maioria é composta de ex-atletas (63,1%), com existência de categorias específicas para idosos (89,4%), a maioria ainda indicou que existem eventos específicos para pessoas com idade superior a 60 anos (63,1%).

Tabela 3 - Distribuição da amostra referente aos idosos segundo a federação esportiva. João Pessoa – PB (N=19)

Variável	N	%
Quantidade de atletas idosos vinculados à modalidade		
Entre um e 10 atletas	8	42,1
Entre 11 e 50 atletas	5	26,3
Acima de 50 atletas	2	10,5
Não especificou/nenhum	4	21,0
Neste esporte, há procura de praticantes idosos?		
Sim	13	68,4
Não	6	31,5
Neste esporte, a procura maior de praticantes acima de 60 anos é de homens ou mulheres?		
Homens	17	89,4
Mulheres	1	5,3
Não especificou	1	5,3
Neste esporte, os praticantes acima de 60 anos, na sua maioria, são constituídos de ex-atletas ou de não atletas?		
Ex-atleta	12	63,1
Não atletas	5	26,3
Não especificou	2	10,5
Existe categoria específica voltada para pessoas idosas?		
Sim	17	89,4
Não	1	5,3
Não especificou	1	5,3
Nesta modalidade esportiva, ocorrem eventos voltados exclusivamente para pessoas idosas?		
Sim	12	63,1
Não	7	36,8
Existe alguma inovação esportiva direcionada para o idoso?		
Sim	2	10,5
Não	16	84,2
Não especificou	1	5,2

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Ainda que estudos apresentem que mulheres idosas são mais ativas fisicamente do que os homens, o oposto ocorre quando tratamos de práticas esportivas. Isso poderá ser uma estratégia a ser utilizada para realizar a busca e aumentar a procura de homens para a prática de atividades físicas (NEPOMUCENO; MONTEIRO, 2019).

Ao abordar sobre o envelhecimento ativo e saudável faz-se necessário elencar alguns aspectos, dentre os quais podem citar a definição trazida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada (FIGUEIRA *et al.*, 2020). Para Tavares *et al.* (2017), o envelhecimento saudável está relacionado com a adoção de hábitos e comportamentos relacionados ao estilo de vida como a alimentação, o fato de não fumar nem ingerir bebidas alcoólicas.

A Organização Pan Americana de Saúde (OPAS) apresentou no início da década do envelhecimento saudável, com o intuito de apoiar e alcançar novas ações para o enfrentamento dos desafios do envelhecimento da população, além de promover o desenvolvimento de maneira sustentável nas Américas. Dentre as ações propostas, podemos destacar a área de ação II, que visa a garantia de ambientes amigáveis para as pessoas idosas, bem como a socialização delas com outras pessoas de diferentes faixas etárias (TAVARES *et al.*, 2017; CARDOSO *et al.*, 2021).

A atividade física é um recurso valioso para melhoria da qualidade de vida dos praticantes, por impactar de forma positiva nas capacidades funcionais e funções orgânicas dos indivíduos. Sendo o esporte visto como uma inovação tecnológica, que visa além dos benefícios mencionados, um meio de estimular a concentração, atenção, raciocínio e tomadas de decisão estimulando assim o aspecto cognitivo do idoso. Visto que o esporte instiga estratégias de movimentos, decisões para vencer os adversários, sendo possível através do desenvolvimento técnico, escolher a melhor tática da ação esportiva (TAVARES *et al.*, 2017).

Apesar do esporte apresentar categorias específicas para pessoa idosa, denominadas de *master* e *sênior*, isso não oferta condições aos idosos de praticarem os esportes de acordo com sua fase de vida. Um destaque nesta pesquisa foi como essas categorias eram apenas organizadas de acordo com a faixa etária, sem modificações direcionadas às necessidades orgânicas da idade com as adaptações das regras, o que muitas vezes inviabiliza a participação dos idosos. O estudo de Lima *et al.* (2019) vai de encontro com o presente achado, visto que quando comparado à prática dos esportes adaptados com os não adaptados, o primeiro teve uma influência maior na vida social e participação dos idosos.

O idoso, na maioria das vezes é competitivo, fato que é estimulado pelo mundo esportivo. A competitividade exerce um lado positivo ao incentivar o idoso a ter disciplina, persistência e aperfeiçoar seu desempenho esportivo para superar suas dificuldades. O esporte desperta a sensação de ser capaz, assim se sente valorizado a ajudar sua equipe, por exemplo, no esporte coletivo (NUNES, 2021).

O que chamou atenção foi que os idosos que se exercitam, praticam as modalidades esportivas por cunho recreativo e diversão, buscando seu bem-estar e ampliando a sua rede social, devido à socialização promovida pelo encontro com outras pessoas da mesma faixa de idade. Sabe-se que a prática de exercícios auxilia na prevenção de depressão, ansiedade, síndrome do pânico e outros transtornos mentais (NUNES, 2021).

O idoso que realiza atividades físicas ou esportes regularmente, também está prevenindo as doenças crônicas não transmissíveis. Os autores Santos, Andrade e Lima (2019), trazem em seu estudo a opinião dos idosos acerca do envelhecimento saudável, e em suas falas abordam a temática de comportamentos preventivos como alimentação saudável e exercícios, além de evitar fatores de risco.

O fato de existir um programa que incentive a atividade física no idoso facilita bastante a prática de esportes, corroborando com o estudo realizado por Sá (2016), com objetivo de analisar os impactos das atividades físicas realizadas por um projeto na cidade do Norte do Brasil, e concluiu que os idosos participantes do projeto obtiveram menores índices de síndrome metabólica, a atividade física contribuiu com aspectos relacionados à preservação do Índice de massa corpórea (IMC).

Programas de incentivo à prática de atividade física passaram a ser inseridos em vários municípios do Brasil. Na cidade de João Pessoa iniciou-se em 2006, através do edital 02, publicado pelo Ministério da Saúde. O Projeto João Pessoa Vida Saudável começou a funcionar em junho de 2007 e persiste até os dias atuais. O referido projeto tem como objetivo a melhoria da qualidade de vida de sua população, através da implantação de uma cultura de prevenção à saúde, reduzindo doenças causadas pelo sedentarismo (SÁ *et al.*, 2016).

A proposta do Projeto João Pessoa Vida Saudável (JPVS) está direcionada, sob ótica da implantação da rede de cuidado fundamentada, para a integralidade da atenção à saúde e de produzir estratégias que viabilizem a autonomia e a qualidade de vida dos usuários, alargando as possibilidades de uma melhor qualidade de vida, reduzindo as incapacidades e consolidando a Política Nacional de Promoção a Saúde. Com isso, foram implantadas no ano de 2011, três academias de saúde caracterizadas em construção de três polos ampliados, através do financiamento e repasse do governo federal, via Ministério da Saúde (SÁ *et al.*, 2016).

De acordo com o aumento significativo da população idosa Brasil, cerca de (80%) dos usuários do PJPVS são pessoas de meia idade e idosos. Isso é decorrente de diversos fatores como o avanço tecnológico, o aumento da expectativa de vida e o declínio da natalidade, tornando um desafio para saúde pública (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2017).

O percurso do envelhecimento humano traz consigo inúmeras modificações, dentre as quais podemos citar as alterações na composição corporal, redução da força muscular, capacidade funcional e junto a eles, tende a ocorrer queda nas atividades físicas e no desempenho cognitivo. Com relação ao aspecto cognitivo, o idoso pode apresentar um déficit de memória e em suas atividades diárias (OLIVEIRA *et al.*, 2019b).

Ao referir-se a uma velhice bem-sucedida, com qualidade de vida, tem-se a cognição como fator importante. O envelhecimento bem-sucedido traz uma visão subjetiva e positiva frente às pessoas de maneira individual e coletiva com sua funcionalidade satisfatória e livre de incapacidades. Os autores ressaltam, para se ter um envelhecimento ativo e saudável, caracterizado pelo processo de otimizar as oportunidades de saúde, promovendo a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento associado com a prática de esportes e atividades físicas (COELHO *et al.*, 2017; BRANDÃO *et al.*, 2020).

A prática de atividade física constitui um achado positivo da amostra, gerando benefícios frente à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), aumento da massa muscular e melhoria da capacidade cardiorrespiratória e com maximização do desempenho das atividades de vida diárias, potencializando a independência e autonomia do idoso (RIBEIRO *et al.*, 2018).

Pesquisas voltadas para a avaliação do estado cognitivo dos idosos trazem que a atividade física e exercícios regulares são ferramentas benéficas no combate das disfunções cognitivas, atuando não apenas no bem-estar, como também nos aspectos morfológicos a exemplo do hipocampo, região do cérebro responsável pela aprendizagem e memória. A OMS afirma que a prática de exercícios é fundamental para prevenir, minimizar e em alguns casos reverter alguns problemas durante o processo de envelhecimento (OLIVEIRA *et al.*, 2019b; BRANDÃO *et al.*, 2020).

Um estudo realizado no estado do Paraná se contrapõe aos resultados obtidos acerca da variável sexo. Onde a prevalência na busca para a prática de esportes foi de mulheres que não realizavam atividades físicas regularmente ou não possuíam histórico de serem ex-atletas, enquanto em outros estudos os homens apresentam maiores índices na busca de atividades físicas e esportes (OLIVEIRA *et al.*, 2019b).

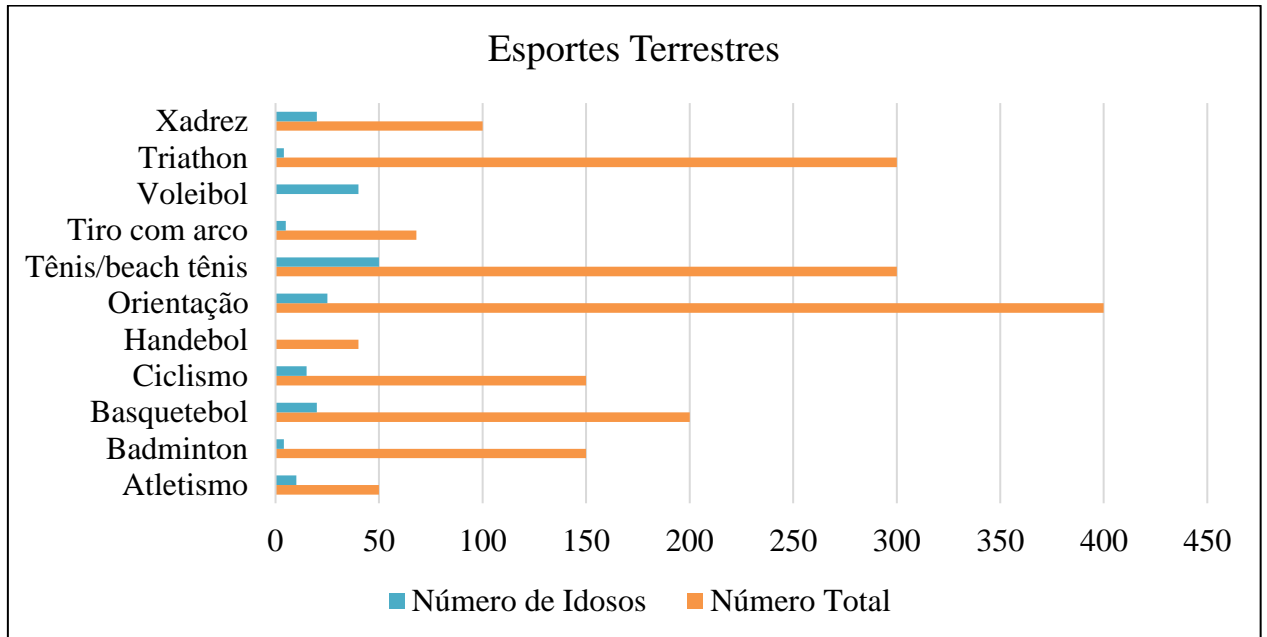
Os idosos estão cada vez mais em busca da prática esportiva, para além de atividades físicas como musculação e exercícios aeróbicos com o intuito de diminuir o sedentarismo. Tornando-se capazes até mesmo de participarem de competições, onde possibilita tomada de decisões, atenção, concentração, estratégia de jogo, além de interagirem em grupo e com isso superar dificuldades, potencializar seu desempenho físico e evoluírem dia após dia. Outro dado

importante encontrado durante a pesquisa foi que a grande maioria dos membros das federações são ex-atletas, esse fato poderia estar relacionado conforme mostrado em outros estudos (CASTRO, LIMA, DUARTE, 2016; LOPES, LIMA, 2019).

O gráfico 1 apresenta o quantitativo geral de atletas e de idosos praticantes de esportes classificados como terrestres de forma estimativa, pois houve a dificuldade quanto ao coletar dados referentes a essas variáveis. O atletismo comumente é praticado em praias e pistas de atletismo e contém aproximadamente 50 atletas no quantitativo geral e 10 idosos, o *badminton* acontece em clubes filiados situados na Paraíba como também no Instituto Federal da Paraíba (IFPB), contando com 150 atletas gerais e quatro idosos. O basquetebol tem aproximadamente 200 atletas gerais federados e 20 classificados na categoria *master*, e a sua prática acontece em clubes, praças, praias, associações e condomínios. O *handebol* conta com 40 atletas, mas a federação não indicou o quantitativo de idosos, sua prática acontece em quadras e praias; o voleibol também é praticado em quadras e praias, a federação não indicou o quantitativo total de atletas federados e tem aproximadamente 40 idosos.

Ainda sobre o gráfico abaixo, na modalidade do ciclismo acontece em qualquer espaço e contém 150 atletas vinculados, destes 15 são maiores de 60 anos. Na orientação, tem aproximadamente 400 atletas vinculados e 25 idosos. Sua prática acontece em florestas e cidades. O *triathlon* contém 300 atletas vinculados e apenas quatro idosos. O tiro com o arco também acontece em clubes filiados de João Pessoa e tem 68 atletas gerais cadastrados e cinco idosos. O tênis e o *beach* tênis tem 300 atletas filiados e 50 idosos, a prática da modalidade acontece em clubes, praias, praças e condomínios. Por fim, o xadrez é praticado na academia xadrez Caldas Viana, clube xadrez Miramar e em hotéis, por 100 atletas cadastrados e 20 idosos. A apresentação dos esportes terrestres está ilustrada no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Apresentação dos esportes terrestres de acordo com o quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas. João Pessoa – PB (N=19).



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

De acordo com o gráfico 1 acima, é possível afirmar que a procura dos idosos para prática esportiva ainda é pequena em comparação a outras faixas etárias. Pode-se refletir em 3 pontos: o fato de não ter federações esportivas direcionadas para idosos na cidade de João Pessoa, que possa ser um meio de divulgação e organização de esportes com adaptações para este público; ou que, as modalidades esportivas não apresentem regras suficientes que levem em consideração a inclusão do idoso para sua prática, ou ainda o próprio estereótipo da sociedade em relação ao idoso como ser frágil e dependente (OLIVEIRA *et al.*, 2019b).

A palavra jogo pode apresentar um sentido variado dependendo do contexto que se encontra inserido. Para Vieira e Lima (2018), o jogo é composto por um determinado tempo, regra e espaço, através das regras os participantes tomam decisões de acordo com os seus interesses. Cada jogo possui sua peculiaridade, sendo assim, regras poderão ser mudadas de acordo com a proposta dos participantes. Diferentemente do esporte que possui regras fixas, não sendo flexível, torna-se uma das maiores diferenças entre eles. Para Colombo *et al.* (2017) o esporte é um produto que surge do jogo e recebe tal nome quando é institucionalizado.

O esporte é um meio educacional, inclusivo, social e transformador que contribui para a promoção da igualdade e inclusão social dos indivíduos e colabora para uma sociedade igualitária, e estimula o exercício da cidadania, além de melhorar a qualidade de vida de seus praticantes (LIMA *et al.*, 2019).

Os esportes adaptados são aqueles esportes já conhecidos pela população, no entanto utilizando de regras modificadas objetivando atender necessidades dos participantes. Proporcionando mais segurança e diminuindo riscos de lesões favorecendo assim, aos mesmos condições necessárias para participação independente de suas condições físicas ou habilidades. Tal prática está sendo bem aceita pelos profissionais de Educação Física e pelos idosos praticantes (LIMA *et al.*, 2019).

Podemos citar o exemplo do Câmbio, um jogo de voleibol adaptado para adultos e idosos onde não é permitido saltos, a fim de evitar impactos. Além de trabalhar a percepção, lateralidade, mobilidade articular, consciência corporal, noção espaço temporal, concentração, raciocínio rápido vêm promovendo melhoria nas habilidades cognitivas dos participantes (BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

No atletismo uma das provas mais praticadas segundo o relato da federação é a corrida. Uma vez que é de fácil acesso, podendo ser praticada em locais para além das pistas de atletismo, como nas ruas, praias, parques e praças da cidade. Os participantes necessitam apenas da sua própria força e um par de tênis para realizar a prova, sendo considerado um esporte individual e de baixo custo (ALEXANDRE, 2020).

Ao praticar algum esporte terrestre como intervenção social, contribuir-se com a melhoria da qualidade de vida, desenvolvimento e promoção de interações entre os participantes. Muitos idosos praticam e participam das provas de corrida de rua organizada pela federação. No entanto, Alexandre (2020) afirma que grande parte não são cadastrados nesta uma vez que praticam como forma de lazer e manutenção de saúde, através de um acompanhamento e assessoria de corridas com profissionais de Educação Física.

Com relação ao atletismo, também se encontra a marcha um movimento natural, que exige habilidades físicas como a coordenação motora, equilíbrio e força dos membros inferiores, sendo possível realizar movimentos de forma conscientes e cíclicos que influenciam diretamente na independência e autonomia da realização das atividades de vida diária do idoso (LOPES; TORRES; SILVA FILHO, 2012; SILVA, 2020).

Na literatura, é comum encontrar o atletismo de maneira adaptada geralmente para pessoa com deficiência, contudo de maneira específica para o idoso ainda é pouco abordado. Apesar disso verificou-se algumas modificações nas regras nas seguintes provas: revezamento de bastão e arremesso de peso (NITZKE *et al.*, 2016).

Um esporte terrestre que vem crescendo, podendo ser uma possibilidade do idoso permanecer ativo e perceber suas potencialidades, superando assim seus limites é o de orientação, esporte muito praticado em países da Europa e vem aumentando seu público no

Brasil, e é definido como uma habilidade de encontrar um caminho seguro e rápido de um lugar a outro, de preferência em uma área desconhecida para o praticante, corrida ou caminhada orientada realizadas em florestas com condições de trilhas com grau de dificuldades diferentes (SOARES, 2013).

O *triathlon* é uma modalidade que abrange três esportes diferentes: natação, ciclismo e corrida, realizados respectivamente, de maneira contínua e ininterruptamente. São 1900m de natação, 90 km de ciclismo e 21km de corrida, tais esforços possibilitam mudanças cardiorrespiratórias e hemodinâmicas que devem ser analisadas de maneira periódica para otimizar a performance e saúde do atleta. Na pesquisa realizada com o intuito de analisar os efeitos do *triathlon* em um atleta idoso, evidenciou que além dos efeitos fisiológicos decorrentes do treinamento, vieram também os relativos à saúde ao analisar o teste ergométrico que mostrou uma ótima condição de saúde do idoso (RIBEIRO *et al.*, 2018).

O *badminton* é um esporte moderno, oriundo de uma brincadeira com objetivo de rebater uma peteca, mantendo-a no ar por mais tempo possível. Pode ser disputado em três maneiras diferentes, individual, em duplas ou ainda de forma mista, devendo ser realizado em locais com pouca interferência do vento. Quando comparamos o *badminton* com o tênis, o primeiro utiliza de uma peteca no lugar da bola e a raquete possui uma área de contato reduzida, mais rápida e dinâmica (SILVA; ALBUQUERQUE FILHO *et al.*, 2019).

O tênis possui uma maior expressividade nos esportes de raquete, enquanto o *beach* tênis é uma das modalidades que se encontra em ascensão no Brasil. Uma característica desses esportes é o estímulo do convívio social, da motivação e a oportunidade de pessoas de faixa etária diversas conseguirem praticar o esporte juntas, favorecendo o desenvolvimento de habilidades naqueles que possuem menos experiência (CORTELA, 2020).

O basquetebol e handebol são esportes que possuem características em comum, modalidades coletivas que jogam utilizando as mãos. Para realizar tais práticas os jogadores necessitam trabalhar o senso de coletividade, cooperação e habilidades, por serem esportes complexos, demandam uma sucessão de esforços devido a sua dinâmica de jogo (SILVA; ALBUQUERQUE FILHO *et al.*, 2019).

A prática do ciclismo tem sido uma alternativa para os idosos que buscam melhoria na qualidade de vida, por conseguinte na expectativa de vida deles. É uma modalidade que pode ser realizada de maneira individual ou em grupos, propiciando um convívio social que pode atuar prevenindo transtornos de ansiedade, depressão entre outros (RODRIGUES; MERCADANTE, 2019).

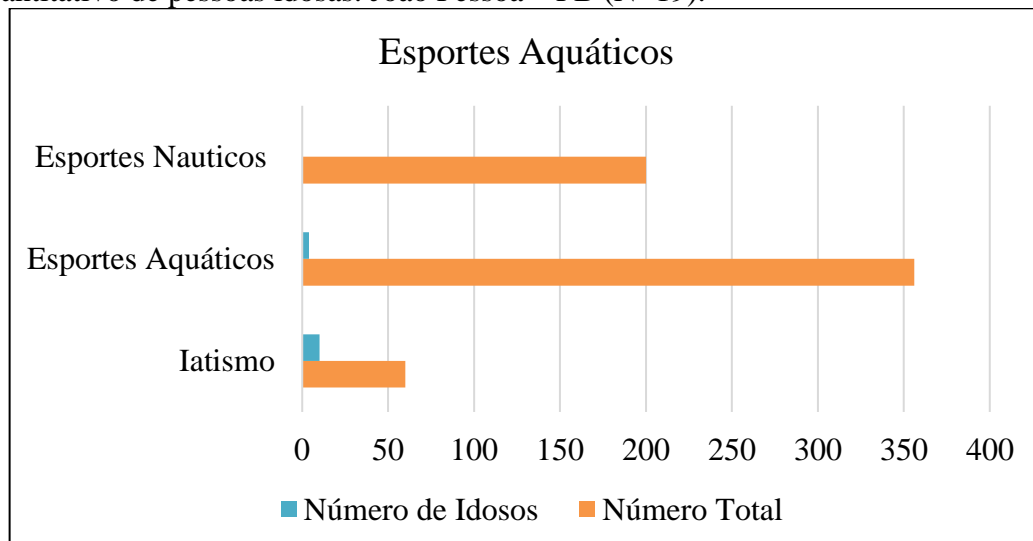
O jogo de xadrez é conhecido por alguns como aliado para a manutenção da funcionalidade cognitiva dos idosos, da memória como também da interação social. Segundo Cruz e Lima (2018), apenas o uso dos jogos como estímulo de memória não é suficiente, necessitando de outras práticas, visto que são processos graduais que precisam de treino dos participantes.

O geronto arco flecha é uma modalidade que necessita de coordenação tátil e da visão foi adaptada da seguinte maneira: o competidor tem 3 chances onde serão computados os pontos dos objetos que foram atingidos sendo eles derrubados ou não (BARBORSA; MOTA, 2017).

Tiro com arco é uma modalidade esportiva que tem como objetivo ter a maior pontuação atingida pelo acerto de flecha ao alvo. A consistência da concentração e precisão, são primordiais para alcançar o melhor desempenho. Para o idoso é essencial que seja trabalhado o fortalecimento da musculatura corporal, sua coordenação motora e a consciência da sua postura diante do ato esportivo (MACHADO *et al.*, 2017).

Os esportes aquáticos encontram-se apresentados no Gráfico 2, o iatismo pode ser praticado nas lagoas, rios e no mar, conta com 60 atletas no geral e 10 atletas idosos. Os esportes náuticos acontecem nas praias, conta com 200 atletas gerais, mas a federação indicou que não tem o levantamento de idosos, inclui a prática de *surf*, *kitsurf*, regatas de barco e *kit*, *logboard*, *stand up*, *bodyboard*, corrida de *jet ski* e *windsurf*. A prática de esportes aquáticos acontece em clubes, academias, associações, em condomínios e no mar, envolve a prática da natação, polo aquático, nado artístico, saltos ornamentais e maratona aquática, tem 356 atletas vinculados e 86 idosos referente apenas na modalidade da natação.

Gráfico 2 – Apresentação dos esportes aquáticos de acordo com o quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas. João Pessoa – PB (N=19).



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

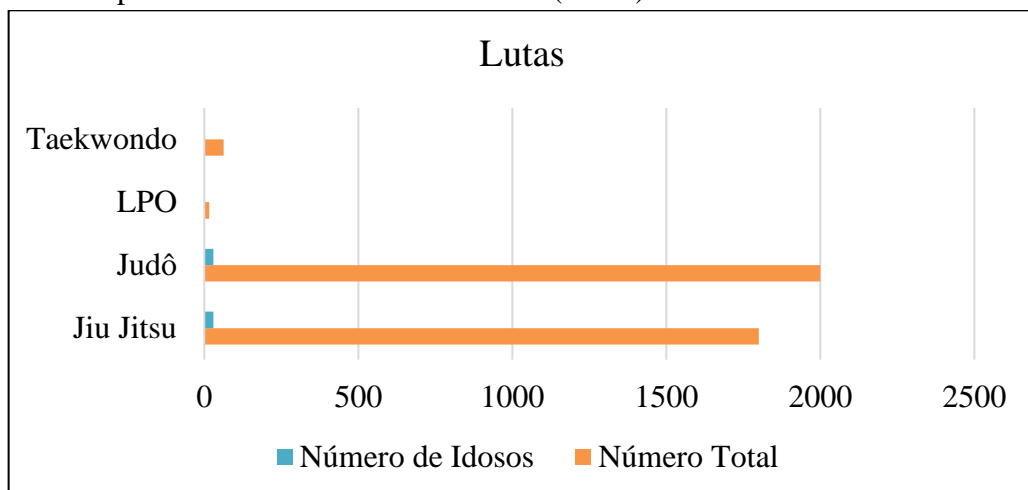
Observa-se que os idosos que realizam atividades aquáticas apresentam efeitos positivos relacionados à pressão expiratória máxima, mostrando-se mais efetiva para a melhoria de alguns parâmetros de função pulmonar nos idosos. No meio aquático, a água exerce uma pressão durante o exercício regular que induz o treinamento dos músculos responsáveis pela respiração (MARREIROS *et al.*, 2020).

Além de ser uma atividade de baixo impacto, podendo ser realizada por uma grande parte da população estudada, possibilita o idoso varie a intensidade e posições que poderiam ser inviáveis no solo, devido a presença de lesões musculoesqueléticas. Ainda promove a socialização, interação visto que as aulas são realizadas em grupos (NUNES, 2021).

Outro ponto positivo que se associa ao esporte aquático está relacionado com a capacidade funcional do idoso. Os idosos que praticaram atividades aquáticas adquiriram uma maior autonomia funcional relacionada às atividades básicas de vida diária (ABVD) (LIMA *et al.*, 2019).

As lutas compuseram quatro modalidades esportivas, apresentadas no Gráfico 3. O Levantamento de Peso Olímpico (LPO) conta com 16 atletas vinculados, mas nenhum idoso, a federação indicou que no momento a prática do esporte não está acontecendo em nenhum lugar. O *Jiu Jitsu* é praticado em academias particulares e projetos da comunidade, contam com 1800 atletas e 30 pessoas idosas, o judô acontece em qualquer lugar, desde que tenha um tatame, tem 2000 atletas vinculados e 30 idosos. O *taekwondo* se trata de uma entidade estadual, com 63 atletas vinculados e apenas um idoso.

Gráfico 3 – Apresentação das lutas de acordo com o quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas. João Pessoa – PB (N=19).



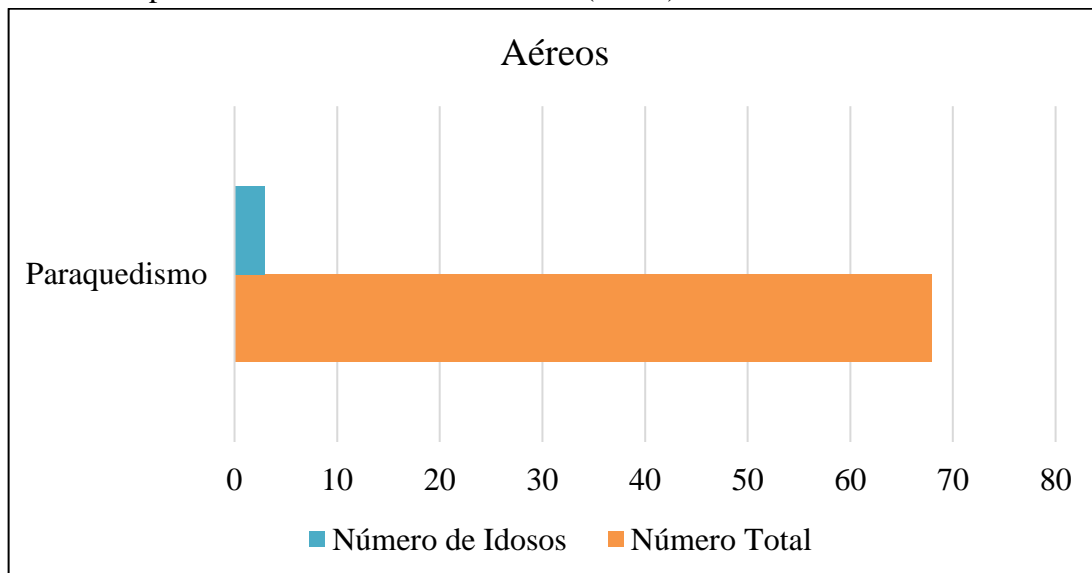
Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A prática de lutas e artes marciais são vistas como uma construção do patrimônio cultural dos povos que foi sendo inserida na sociedade contemporânea devido ao processo de globalização. Tal prática é realizada por pessoas nas diferentes fases de vida e nos diversos ambientes. Acredita-se que o exercício através das lutas atue prevenindo e reabilitando a saúde do idoso, melhorando aptidão e aumentando de maneira gradual a força e resistência muscular (BARRETO; MELO, 2019).

As atividades que são mais recomendadas para os idosos são as de baixo impacto, como a caminhada, *yoga*, natação e dança. Dentre as artes marciais de combate mais praticadas estão o *Taekwondo* e o *Thai Chi Chuan*. Com relação às não-combatentes, o *Yoga* envolvendo a meditação e movimentos de baixo impacto. As artes marciais atuam significativamente na promoção de saúde, equilíbrio e sensação de bem-estar físico e psicológico. (QUALHATO, 2021).

Apenas o paraquedismo foi classificado como aéreo entre as modalidades coletadas. Acontece no aeroclube da Paraíba, aeródromo de Sousa, aeródromo de Campina Grande, contando com 68 participantes e apenas três idosos.

Gráfico 4 – Apresentação do esporte aéreo de acordo com o quantitativo geral indicado e o quantitativo de pessoas idosas. João Pessoa – PB (N=19).



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Algumas pessoas e até idosos associam os esportes aéreos aos adultos jovens, devido à desvalorização e não aceitação da velhice. Em uma pesquisa realizada sobre a percepção dos idosos sobre as atividades de aventura na natureza, mesmo os idosos que possuem uma visão positiva sobre esse tipo de atividade, acreditam que não podem associar à sua realidade. Esse

fato pode corroborar com o achado da presente pesquisa, onde apenas três idosos praticam o paraquedismo (FONSECA VISCARDI *et al.*, 2018).

Vale destacar que os esportes aéreos requerem segurança para sua prática, pois há risco de vida. Considerado esporte radical, onde o praticante fica muito exposto a adrenalina e ao mesmo tempo exigem do praticante boa percepção, agilidade, força e coordenação motora. Apesar dos equipamentos de segurança, a fase da aterrissagem gera bastante impacto, o idoso devido a sua fase de vida, não apresenta boa apreensão, nem força suficiente, para mantê-lo seguro para a prática.

Pode-se observar através dos dados da pesquisa que em praticamente todas as modalidades possuíam idosos como membros das federações, com exceção da LPO que se encontra suspensa devido à pandemia do Covid-19. Esse achado corrobora com outros estudos e nos traz a reflexão da importância das categorias e eventos específicos para os idosos, com o intuito de mostrar ao público que outras pessoas estão passando pela mesma fase da vida e que através do esporte conseguem superar obstáculos, estabelecer vínculos com outros idosos (MARQUEZ *et al.*, 2019).

Quando questionados sobre a existência de alguma categoria específica para pessoa idosa, as respostas indicaram divisão em categorias *master* e *sênior* de acordo com a quantidade de idosos por faixa etária conforme os trechos adiante:

“No *master* feminino na faixa etária de 60 anos e para masculino na faixa etária de 75 anos e 80 anos, nessas faixas etárias F e M por apresentarem maior número de atletas com essas idades às últimas categorias do máster” (Federação de Basquete).

“De 35 a 45 veteranos, de 45 acima *master*, daí temos categoria *master 1*, *master 2*, *master 3*... de acordo com a idade” (Federação de Judô).

“*Master* a partir de 35, *gran master* 40, *kaahuna* 50 a 60, *grandkaahuna* 62, mais no *surf*” (Federação de Esportes Náuticos).

“Quando chega em 60 vai para 60 mais. Dependendo da competição se tiver muita gente o pessoal coloca 60 a 64, 65 a 70, 70em diante. Por ter pouco atleta” (Federação do *Triathlon*).

Alguns elementos podem interferir de maneira positiva ou negativa na vivência do esporte para os idosos, dentre os quais podemos citar o critério de divisão das categorias, algumas regras que são pré-determinadas, entre outras. Outras características que se pode trazer para auxiliar no estímulo quando relacionado ao rendimento esportivo, temos: a qualidade

técnica na escalação, presença de premiações simbólicas, como medalhas e troféus (HAUSER; SILVEIRA; STIGGER, 2015).

As federações de basquete, voleibol, *handebol* e *jiu jitsu*, indicaram mudanças em algumas regras para sua execução com o público idoso, como a redução do tempo do jogo ou luta, flexibilização no tempo de passada de bola, recepção de bola conforme apresentado nos trechos adiante.

“Acontecem flexibilização das regras, como exemplo: o tempo do arremesso, o tempo da passada de bola (o passe) é maior (segundos a mais, exemplo as demais categorias tem 24 segundos para atravessar a quadra, já no máster são 30 segundos), pois o tempo de reação é maior para o idoso, assim como deslocamento. Denomina regra livre, pois todo atleta tem que jogar no mínimo 10 minutos, mas durante esse tempo é permitido substituições caso haja necessidade de descansar, se recompor, para assim voltar ao jogo, diferente das outras categorias que não pode haver substituição, sendo o atleta obrigado jogar o tempo completo de 10 minutos, obedecendo ao rodízio. Além de muitas vezes o time não estar completo (com 10 atletas), sendo necessário a várias substituições (questão de segurança a saúde do atleta) e dar oportunidade de todos participarem de forma igualitária” (Federação do Basquetebol).

“A partir dos 55 anos, já tem algumas mudanças, pode recepcionar a bola com o toque, pode colocar com o toque, o toque da bola é mais liberado, a partir dos 63 o jogo é mais liberado, vale tudo, muito escandaloso é marcado, é algo bem mais flexível. Isso se refere ao vôlei de praia” (Federação do Voleibol).

“Tivemos que diminuir o tempo de exercício e a intensidade dos jogos” (Federação de *Handebol*).

“A única diferença é o tempo de luta que é menor” (Federação do *Jiu Jitsu*).

Segundo a Política Nacional da Pessoa Idosa (PNSPI), todo o idoso tem direito à saúde, ao esporte e ao lazer, onde estimula a prática de atividades físicas baseadas nas evidências que demonstram a qualidade no envelhecimento, um programa existente em algumas cidades do Brasil, a Academia da Saúde foi criada com o intuito de promover exercícios e atividades físicas para a comunidade (BRASIL, 2006).

Na cidade de João Pessoa, temos três polos ampliados da academia da saúde, desde de 2011, ofertando atividades físicas, ações de educação em saúde e atendimentos multiprofissional aos usuários.

Em um estudo sobre a adaptação dos esportes para idosos foi observado que, quando comparado à prática de esportes adaptados com os outros exercícios, o primeiro obteve uma influência maior na vida dos praticantes. Sabe-se que são necessárias adaptações e regras

diferenciadas para os idosos, no entanto não devemos deixar a impressão de que eles são menos capazes do que os adultos (LIMA *et al.*, 2019).

Podemos trazer como exemplo, os esportes gerontológicos, atividades padronizadas que são registradas em súmula com classificação final assim como os esportes, a sua diferença está na sua população destinada que são os idosos. Dentre algumas das modalidades estão a *Bolhacem*, que associa os jogos/esportes: boliche, handebol e cemitério, o geronto *triathlon*, geronto handebol, geronto voleibol, geronto arco flecha, entre outros. As práticas de tais esportes influenciam diretamente de maneira positiva nas atividades de vida diária e na prevenção de quedas, como na capacidade funcional do idoso (BARBOSA; MOTA, 2017; BRANDÃO *et al.*, 2020).

Quando questionados a existência de inovações no esporte para pessoa idosa, a maioria respondeu que não existem inovações direcionadas ao público (84,2%), mas das 10,5% que indicaram ter inovações, apontaram o uso de equipamentos de proteção e/ou na metodologia de ensino e aprendizagem a pessoa idosa conforme trechos adiante:

“São tratados da mesma forma que as demais faixas etárias, apenas ajustes das regras” (Federação do *Badminton*).

“Idosos acima de 70 anos há necessidade do uso do capacete (semelhante ao mesmo utilizado com skate) para fazer a proteção da cabeça. Pois a vela para ser armada ela precisa de um mastro que é a parte vertical e de uma retranca é uma parte horizontal, que muitas vezes com o vento forte essa retranca fica de um lado para o outro, o idoso não tendo mais o reflexo que antes pode se machucar, por isso o uso do capacete para evitar acidentes” (Federação de iatismo, esportes de barco a vela).

“Na natação existe a forma da metodologia pedagógica do treino que é diferente para iniciantes e para avançados, uso de equipamentos como: pranchas, bóias, óculos, touca, pé de pato ou palmar. O que diferencia do idoso para o adulto é a diminuição da flexibilidade que com o passar do tempo diminui e com idosos iniciantes muitos deles levam consigo experiências ruins por parte da natação por isso têm uma maior dificuldade de aprender” (Federação de esportes aquáticos).

O esporte surge como uma inovação para o envelhecimento, para tanto necessita se adaptar ao público-alvo. Desse modo, são oportunidades para congregarem pessoas da mesma faixa etária, sendo necessário que as entidades promotoras deles os tornem atrativo para aqueles que não foram ativos durante a juventude, respeitando a característica específica de cada esporte e cada população (CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016).

Identificou-se na pesquisa que apenas três esportes, relataram inovações tecnológicas para a inserção do idoso a sua prática. O *badminton* relatou que pode haver ajustes em suas

regras, mas apenas de maneira informal, de acordo com aceitação dos participantes de um determinado evento esportivo, ou seja, não tem nada oficializado. E o iatismo, mostrou que o barco a vela tem como inovação tecnológica, o uso obrigatório do capacete para os praticantes a partir dos 60 anos, relatou a importância do desse instrumento como segurança para o atleta evitando assim lesões e acidentes traumáticos. Relatou ainda que o idoso, não apresenta o mesmo tempo de reação necessária para sustentar a vela, que muitas vezes sofre interferências de ventos fortes e turbulentos. Já nos esportes aquáticos, apenas a natação, apresenta como inovação tecnológica a forma metodológica de ensino durante os treinos para o público idoso, que muitas vezes apresentam traumas decorrentes de acidentes ao meio aquático, trazendo consigo experiência ruins, objetivando desta maneira a desconstrução dessas vivências.

Quanto a opinião dos participantes sobre os primeiros passos para oficializar regras direcionadas para o público idoso para a modalidade esportiva entrevistada, os representantes das federações responderam que algumas normas já são pré-determinadas pela *World Masters Athletics* (WMA), uso de equipamentos específicos para proteção do idoso, busca do público pela modalidade esportiva como pode ser observado em alguns trechos de falas.

“As regras já existem, a WMA já tem regras, que são todas da WMA, apenas com essas pequenas diferenças que já falei, mas já existem não se podem inventar mais regras em relação a competições” (Federação de Atletismo).

“Não tem, acho bem justo e bem dividido, por que os atletas só lutam com atletas do mesmo ano de nascimento, grau de faixa e o mesmo peso” (Federação de *Jiu Jitsu*).

“Usar o implemento “espaguete”, para treinar a defesa e treinar as regras simples, com o espaguete ele não se machuca, mas é preciso colocar o protetor de cabeça” (Federação de *Taekwondo*).

“O primeiro passo é o idoso querer, pois não há procura de idosos para essas modalidades” (Federação de Esportes Náuticos).

“A princípio a gente pensa do percurso menor, mas assim o pessoal que treina muito tem idosos”. (Federação de *Triathlon*)

“Não existe regras específicas para os idosos, mas acredito que a princípio seria iniciar com experimentos, em relação ao tamanho da quadra e ajustes das regras” (Federação de tênis e *beach* tênis).

De forma geral, as modalidades esportivas demonstraram em suas falas que não há necessidade de regras específicas para atletas idosos, pois os mesmos competem entre si. Na opinião desses representantes as regras existentes já são suficientes para inclusão do idoso à prática, destacando-se as falas dos representantes das modalidades do atletismo e *jiu jitsu*. Porém o representante da modalidade do *Taekwondo*, mencionou a importância de trabalhar os

fundamentos básicos, para que o atleta esteja preparado e não se lesione com a prática. Já a federação de *triathlon* tem como proposta futura a modificação do percurso da prova.

Pode-se afirmar que um dos fatores que podem determinar o surgimento de regras específica para o atleta idoso, é justamente o aumento da procura desse público a prática esportiva. A fim de despertar das autoridades esse cuidado.

Alguns pontos precisam ser discutidos para a oficialização das regras para os idosos, entre os quais podemos citar: Importância de existir um órgão para realizar a organização dos jogos adaptados para os idosos, a exemplo da Federação de jogos adaptados para a pessoa idosa pioneira no Sul do Brasil; Investimento na qualificação dos profissionais de Educação Física; Criação e presença de espaços adequados e adaptados para a prática; além da necessidade de uma equipe multidisciplinar trabalhando de forma a garantir o cuidado integral à população assistida.

Além dos pontos mencionados acima, vale salientar que sem o interesse e contribuição dos gestores em oficializar as regras, todo o trabalho realizado pela equipe poderá não obter frutos para os idosos, os quais encontram-se diariamente mais ativos, buscando vencer o sedentarismo e aproveitar os benefícios que o esporte traz para a sua vida física, psíquica e cognitiva.

Diante do exposto acima, a primeira versão do protocolo foi apresentada ao comitê de juízes *expertises* com formação em Educação Física e especialistas em Gerontologia e na área esportiva, ou com experiência com atividades esportivas para idosos. Consistiu em realizar a validação de face e de conteúdo, considerando respectivamente a relevância dos itens abordados, a organização dos conteúdos e adequação metodológica para as regras do jogo do Câmbio (CHWALOW, 1995; CARDOSO, 2006; ALEXANDRE; COLUCI, 2011).

O comitê de juízes *expertises* composto por seis profissionais de Educação Física: o primeiro foi um professor aposentado (P1) , que há três anos veio morar em João Pessoa, trazendo sua experiência para a Paraíba, onde fundou e disseminou o jogo do Câmbio na cidade; o segundo trabalha com o jogo do Câmbio no Clube da Pessoa Idosa (P2), e com sua experiência constatou a necessidade de dividir turmas com caráter recreativo e competitivo; o terceiro juiz foi a professora de Educação Física da região Sul que é uma estudiosa no assunto com várias produções científicas referente ao Câmbio e com vasta experiência na modalidade (P3); e dois professores de Educação Física que trabalham com o Câmbio na cidade de cabedelo (P4 e P5); e por fim, uma professora de Educação Física da rede municipal que tem especialização em Gerontologia e experiência na área de atividade física para saúde do idoso (P6).

Tabela 4– Avaliação das Validades de Face e de Conteúdo por meio do Comitê de Juízes *expertises*, n=0

Variáveis		
Questões	Resposta	N (%)
1-De modo geral, como você avalia o Protocolo?	Bom	06 (100%)
2-Como você considera os itens do Protocolo?	Fácil entendimento	06 (100%)
3-Você considera os itens importantes para o Protocolo de estratégia pedagógica com fundamentos básicos do jogo do Câmbio para as regras desta modalidade?	Sim	06 (100%)
4-Você tece dificuldade para compreender algum item do Protocolo?	Não	06 (100%)
5-Você mudaria algum item do Protocolo?	Sim Não	05 (83,3%) 01 (16.6%)
Sugestões de mudanças	- Retirada da “equipe masculina” - Retirada do “domínio” do item fundamentos básicos	
6-Você acrescentaria algum item no Protocolo?	Sim	05 (83,3%)
7-Você considera que o Protocolo está adequado para ser usado por profissionais de Educação Física?	Sim	06 (100%)

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A partir da validação do comitê de juízes *expertises* foi possível constatar que o protocolo proposto foi avaliado de forma positiva e de relevância como um instrumento norteador para ser utilizado como estratégia pedagógica por professores de Educação Física na área esportiva voltada para a pessoa idosa. Foram considerados essenciais os itens abordados no protocolo, desde apresentação, a importância do jogo do Câmbio para o idoso, a formação de uma federação para jogos adaptados para idosos, equipe mínima para o jogo do Câmbio, as dimensões das quadras e materiais necessários para ao Câmbio; posições dos praticantes em quadra, fundamentos básicos, principais regras e fase preparatória para iniciação do jogo, a qual foi considerada com boa fundamentação científica, tendo como base os autores (NITZKE *et al.*, 2016, BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017; COLOMBO *et al.*, 2017). Portanto, os seis juízes que compõem o comitê avaliaram o instrumento de modo geral bom, com concordância satisfatória de (100%).

O protocolo foi construído em três fases: a primeira corresponde à criação da escala de desempenho físico do idoso que teve como objetivo avaliar cada fundamento básico, a performance física e motora do praticante e com isso subsidiar a classificação (iniciante, intermediária e avançado). A segunda fase corresponde ao fluxograma que consolida o resultado da escala de desempenho, que categoriza e organiza os praticantes do jogo do Câmbio, quanto a classificação conforme seu desempenho físico e conhecimento das regras do jogo e faixa etária. E a terceira fase corresponde a validação pelo comitê de juízes *expertises*.

Quanto à consideração dos itens abordados pelo protocolo foi afirmado pelos seis juízes *expertises* de fácil entendimento, correspondendo a (100%) de concordância e foram destacadas a relevância como foi conduzida a explicação de cada regra apresentada, assim como a importância da utilização dos instrumentos da escala de desempenho e do protocolo do jogo do Câmbio. Também identificou a importância da criação de uma federação de jogos adaptados para idoso, como excelente proposta. Houve uma observação pelo P1, que relatou a necessidade desta federação representativa em outros estados, pois a partir de cinco federações de jogos adaptados a nível estadual pode-se formar uma confederação brasileira de jogos adaptados para idosos e orientou pesquisar sobre essa questão.

Os itens propostos pelo protocolo foram avaliados de forma positiva, pois houve afirmação dos seis juízes *expertises* que compõe o comitê, totalizando uma concordância de (100%). Consolidando os conteúdos contidos no protocolo com os presentes na literatura e pesquisa de campo.

Quanto à questão da dificuldade de compreensão dos itens abordados no protocolo, os seis juízes *expertises* responderam que não houve dificuldades, correspondendo a (100%) de concordância, considerado adequado e viável a forma como foi conduzida a proposta de cada item apresentado com ilustrações pertinentes.

Em relação à mudança de algum item do protocolo, foi sugerido por P1, P2, P4, P5 e P6 correspondendo cinco juízes *expertises* a concordância de (83.3%), a retirada da equipe masculina. Isso foi justificado de acordo com a realidade da grande João Pessoa que não apresentam equipe composta por apenas homens, presente apenas no sul do país e que ainda apresentam poucas equipes formadas. Pode-se, a partir desse resultado, fazer uma reflexão da importância de atividades esportivas para estimular os homens à prática de exercício físico. Com isso, foi acatado pela pesquisadora essa proposta apresentada pelo comitê.

Ainda sobre mudanças sugeridas, houve uma observação de um dos juízes em relação aos fundamentos básicos, sugerido por P2 a retirada do “domínio” por considerar uma habilidade física, recomendou que fosse acrescentado um item específico de habilidade física

para abordar o “domínio”. Essa recomendação não foi acatada pela pesquisadora por apresentar o nível de concordância inferior a (80%), correspondendo apenas a (16.6%) e por considerar o embasamento científico que o “domínio”, faz parte dos fundamentos básicos, pois pode-se definir como um conjunto de movimentações harmônicas com a posse ou não da bola, exigindo do praticante além das capacidades físicas, a estimulação cognitiva, o raciocínio lógico, a escolha correta das ações exigidas pelo jogo do Câmbio, capacidade de elaborar estratégias de jogo de acordo com seu conhecimento das regras, potencializando seu desempenho como também influenciando na autonomia e independência dos praticantes, melhorando sua autoconfiança, possibilitando o controle de suas emoções e estimulando a concentração e atenção, tão essencial ao meio esportivo (AMTHAUER; FALK, 2017).

Foi sugerido pelo P1, P3, P4, P5 e P6 correspondendo a cinco juízes *expertises*, representado pelo comitê, a concordância de (83.3%) para acrescentar de forma mais detalhada as dimensões da quadra de areia. Desta forma, foi acatado pela pesquisadora que adicionou mais informações sobre esse item, com ilustrações em figuras que contribuíram para a facilidade de entendimento do profissional.

Foi afirmado pelos 6 juízes *expertises* que o protocolo se encontra adequado para ser usado por profissionais de Educação Física em suas atividades com idosos. Foi enfatizada a relevância dos termos utilizados no produto, a organização dos conteúdos e as ilustrações coerentes e interativas, correspondendo de forma adequada ao objetivo proposto que foi uniformizar as regras já existentes e categorizar os participantes em iniciantes, intermediários e avançados respeitando sua faixa etária. Como também, foi uma inovação tecnológica para subsidiar os profissionais a utilizarem uma melhor estratégia pedagógica em suas atividades de ensino com o Câmbio.

Foi apresentado o produto com boa comunicação visual, com auxílio de um profissional de mídia que utilizou o *Software CorelDraw* para criar o designer do material apresentado ao comitê de juízes *expertises* e avaliado de forma positiva, o que ajudou no entendimento do comitê com suas cores, ilustrações, figuras, desenhos, escala e fluxograma. Foi observada a clareza e adequação de seus itens, o que facilitou o entendimento dos juízes, assim como a organização dos conteúdos. Outro ponto referente aos fundamentos básicos, observado pelos juízes foi o “rodizio”, avaliado de forma positiva e de fácil entendimento, principalmente na forma visual, ilustrativa, através de figuras e setas que colaborou com entendimento do direcionamento da movimentação exigida pelo Câmbio. Outro item citado, foi a formação da equipe mínima com suas habilidades e competências, avaliado pelos seis juízes como algo inovador e de ótima colocação, considerando a importância de cada função descrita de fácil

entendimento e de extrema necessidade para organização do jogo do Câmbio, assim como a descrição da posição de cada participante escrita com clareza e com ilustrações adequadas e interativas.

4.2 Apresentação do Produto Tecnológico

O produto tecnológico refere-se a um protocolo, pois é um documento capaz de consolidar de forma sistemática as informações mais relevantes para subsidiar aos profissionais meios mais eficazes para atingir metas obtidas, a partir de um instrumento norteador apropriado a uniformizar a prática, direcionando a uma melhor metodologia aplicada ao público (ROSENFELD; SHIFFMAN; ROBERTSON, 2013).

Após as considerações do comitê de juízes *expertises* foi elaborada a segunda versão do protocolo do jogo do Câmbio, seguindo os seguintes itens:

- **Apresentação:** Descreve as principais mudanças orgânicas com processo de envelhecimento humano, a importância da prática de atividade física como promotora de saúde, evidenciando o jogo adaptado, como o Câmbio como recurso inovador.
- **Importância do jogo do Câmbio para o idoso:** Conceitua o jogo do Câmbio, aborda as principais diferenças de jogo e esporte e identifica o potencial e necessidade de o jogo do Câmbio tornar-se um esporte direcionado ao público idoso.
- **Formação de uma Federação de jogos adaptados para idosos a nível de João Pessoa:** Apresenta a necessidade da formação de um órgão competente com base organizacional objetivando oportunizar, estimular e fortalecer as práticas esportivas voltadas para idosos.
- **Equipe mínima para o jogo Câmbio suas competências e habilidades:** Descreve a função de cada integrante apresentando sua necessidade. Inicia-se com a equipe de arbitragem, em seguida a equipe de saúde e finalizando com a equipe de participantes.
- **Dimensões da quadra poliesportiva e da quadra de areia e materiais necessários para o Câmbio:** Apresenta todas as dimensões, largura, comprimento e linhas da quadra do jogo do Câmbio, assim como todos os materiais necessários.
- **Posições dos praticantes em quadra:** Explica a posição de cada praticante em quadra, e entendendo assim, sua movimentação em jogo.
- **Fundamentos básicos do Câmbio:** Descreve cada fundamento básico do jogo do Câmbio que são: saque, recepção, domínio, passe, arremesso e rodízio.
- **Principais regras do jogo do Câmbio:** Apresenta com detalhes cada regra do jogo do Câmbio, descrevendo diversas situações em jogo.

- **Fase preparatória para iniciação do jogo do Câmbio:** Esta fase é direcionada à inserção do praticante ao jogo do Câmbio, voltada para pessoas de 50 anos e que tem como finalidade o treinamento geral e familiarização das regras do jogo.
- **Ficha de avaliação cadastral:** É destinada aos dados pessoais, anamnese, histórico de doenças e hereditariedade, em seguida do questionário referente à prontidão física.
- **Fase I - Escala de desempenho físico do idoso no jogo do Câmbio:** Tem como finalidade apresentar uma estratégia pedagógica para classificar o idoso de acordo com seu nível físico, como: Iniciante, Intermediário e avançado.
- **Fase II - Protocolo do jogo do Câmbio:** Apresenta a descrição da organização em categorias e faixas etárias, após a classificação da escala de desempenho dos praticantes.

À finalização desse material, seguirão etapas de registros para garantir a autoria, assim como a proposta da versão final do protocolo. Pode ser disponibilizado de forma on-line para ampliar o acesso, como também serem confeccionados exemplares para distribuição para os professores do programa João Pessoa Vida saudável (JPVS).

Segue abaixo o Protocolo finalizado:

**ELLEN CORREIA FONSECA DE OLIVEIRA
OLÍVIA GALVÃO LUCENA FERREIRA**



**PROTOCOLO DE ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA
PARA FUNDAMENTOS BÁSICOS DO JOGO DO
CÂMBIO PARA REGRAS DESTA MODALIDADE**





CONTATOS:
E-mail: renallyaguiar25@gmail.com
Tel: (83) 98179-5668



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA**



**PROTOCOLO DE ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA PARA
FUNDAMENTOS BÁSICOS DO JOGO DO CÂMBIO
PARA REGRAS DESTA MODALIDADE**

Mestranda: Ellen Correia Fonseca de Oliveira
Orientadora: Prof. Dr^a Olívia Galvão Lucena Ferreira

**JOÃO PESSOA
PARAÍBA, 2021**

SUMÁRIO

- 06 | SOBRE AS AUTORAS**
- 07 | APRESENTAÇÃO**
- 08 | A IMPORTÂNCIA DO JOGO DO CÂMBIO PARA O IDOSO**
- 10 | FORMAÇÃO DE UMA FEDERAÇÃO DE JOGOS ADAPTADOS PARA IDOSOS A NÍVEL DE JOÃO PESSOA**
- 11 | EQUIPE MÍNIMA PARA O JOGO CÂMBIO: SUAS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES**
- 18 | DIMENSÕES DAS QUADRAS E MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA O CÂMBIO**

- 22 | POSIÇÕES DOS PRATICANTES EM QUADRA
- 23 | FUNDAMENTOS BÁSICOS DO CÂMBIO
- 25 | PRINCIPAIS REGRAS DO JOGO DO CÂMBIO
- 27 | FASE PREPARATÓRIA PARA A INICIAÇÃO DO JOGO DO CÂMBIO
- 32 | FASE I: ESCALA DE DESEMPENHO FÍSICO DO IDOSO NO JOGO DO CÂMBIO
- 36 | FASE II: SISTEMA DO JOGO DO CÂMBIO



ELLEN CORREIA FONSECA DE OLIVEIRA

Professora de Educação Física, Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia na Universidade Federal da Paraíba, Grupo Laboratório de Saúde, Envelhecimento e Sociedade - LASES - UFCG/CNPq;

E-mail: ellencorreia.ef@hotmail.com



OLÍVIA GALVÃO LUCENA FERREIRA

Fisioterapeuta, Professora Doutora em Enfermagem, Docente do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia, Universidade Federal da Paraíba. Grupo Laboratório de Saúde, Envelhecimento e Sociedade - LASES - UFCG/CNPq;

E-mail: oliviaglf@hotmail.com

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento humano pode ser compreendido como um processo natural, quando ocorre diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, devido ao declínio das funções orgânicas, que propicia o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (BARBOSA; CONCONE, 2017).

A prática regular de atividade física configura-se como promotora de saúde, pois influencia diretamente na qualidade de vida de seus praticantes, possibilitando a preservação da autonomia e independência do idoso (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Os jogos adaptados para as pessoas idosas configuram um valioso instrumento inovador, contribuidor para o bem estar e saúde de seus praticantes, pois jogos adaptados favorecem condições de participação em acordo com essa fase de vida, de forma igualitária em respeito com as limitações individuais, além de dar-lhes a oportunidade de competir em eventos adequados. São fundamentais para o incentivo, persistência, superação, disciplina, concentração e tomadas de decisão na busca de melhor estratégia do jogo, além de ampliar o convívio social e melhoria da capacidade cognitiva (BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

O Câmbio é um jogo adaptado do voleibol, que ao passar dos anos adquiriu características próprias, sendo um dos jogos adaptados mais praticados pelos idosos, principalmente na região do sul do país (LIMA et al., 2019).

A partir disso, protocolo desenvolvido fornece informações sobre a importância de uniformizar as regras do jogo do câmbio, como recurso educativo que subsidie os profissionais na organização e preparação do idoso, de acordo com o desempenho físico individual, e na perspectiva de encará-lo efetivamente como um esporte pleno.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Anderson Pedros; CONCONE, Maria Helena Villas Bôas. **Uma proposta de Paradigma: capacidade funcional e qualidade de vida de idosos.** In. Elizabete Viana de Freitas, Ligia Py/ Tratado de Geriatria e Gerontologia, 4ª edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; pp. 98-111, 2017.

BESS, Roseli; COLUSSI, Eliane Lucia; DE MARCHI, Ana Carolina Bertoletti. Efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 22, n. 3, pp. 63-78, 2017.

COLOMBO, Bruno Bonfante et al. APROXIMAÇÕES E DIFERENCIAÇÕES ENTRE JOGO E ESPORTE. **Anais do Seminário de Educação, Conhecimento e Processos Educativos**, v. 2, 2017.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, v. 1, n. 20, pp. 106-194, 2012.

LAGE, Flávia Xavier de Andrade et al. Prevalência de fatores de risco coronariano e prontidão para atividade física em mulheres praticantes de caminhada e corrida recreativa. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 28, n. 2, pp. 163-171, 2020.

LIMA, Débora Silva, et al. Esportes Adaptados e envelhecimento: uma revisão sistemática. **Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós Graduação**. v. 4, n.1, pp.17-24, 2019.

MENEZES, Lizandra Bezerra de et al. Caracterização do perfil e responsabilidades dos presidentes de federações esportivas de pernambuco. **Revista intercontinental de gestão desportiva -RIGD**, v. 8, n. 3, p. 57-74, 2019.

NITZKE, Kassius et al. **Jogos desportivos adaptados para pessoas idosas.** Livro de Regras - Federações Esportivas de Pessoas Idosas. 1 ed., Porto alegre – RS, pp. 09-13. 2016.

REIS, Rafael Estevam; MACEDO, Alessandro; MOREIRA, Paulo. Futebol para pessoas com baixa visão: o desenvolvimento do Futebol B2/B3 no Brasil. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 12, n. 48, p. 317-322, 2020.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apontam através da revisão de literatura várias ações sociorrecreativas voltadas para população idosa, tais como: danças, ginástica, atividades de tabuleiro, aeróbica, atividades intelectuais, atividades coletivas, treinamentos de força e esportes adaptados que contribuem para uma melhoria qualidade de vida dos seus praticantes constituindo assim promotoras de saúde que puderam ser agrupadas em: atividade rítmica e expressiva para promoção de saúde do idoso; programas de atividades físicas e sua relação com a capacidade funcional do idoso; atividades esportivas/cognitivas adaptadas para idosos.

Constatou-se que a prática de atividade física pode contribuir para a manutenção ou aumento de habilidades físicas, aspectos cognitivos e sociais e que o esporte adaptado se apresenta como uma alternativa mais eficaz para atingir este objetivo, por oportunizar e estimular a tomada de decisão, concentração para escolha de melhor estratégia de jogo, proporcionando aos praticantes, autonomia em suas ações, além de possibilitar várias situações de movimentos.

Foi possível constatar os benefícios das ações sociorrecreativas que se manifestam sob todos os aspectos do organismo, sejam eles, fisiológico, físico, social e emocional dos idosos praticantes dessas atividades, sendo assim destaca-se o esporte adaptado, como o voleibol, conhecido como o Câmbio, o mais citado nos estudos selecionados, uma estratégia para ampliação da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa no que diz respeito aos programas de lazer, esporte e atividade física, contribuindo para uma melhor qualidade de vida desta população.

A partir da revisão de literatura e da realização da pesquisa de campo analisaram-se as principais regras, os fundamentos básicos, a parte tática e técnica exigidas para o jogo do Câmbio. Assim, foi construído e validado um protocolo de atividade para o jogo do Câmbio para categorizar os participantes de acordo com a escala de nível do desempenho físico e técnico que subdividiu as seguintes categorias: iniciantes, intermediários e avançados, podendo organizar da melhor forma a participação dos idosos em eventos esportivos correspondendo ao grau da categoria apresentada, para que o jogo se torne mais justo, respeitando o estado físico e técnico dos participantes. Acredito que o protocolo subsidiou estratégias metodológicas a partir dos fundamentos básicos, e com isso, uniformizou as regras já existentes, a fim de que, futuramente, sejam oficializadas e universalizadas, para que o jogo do Câmbio se torne um esporte específico para pessoas idosas. Dando suporte aos professores de Educação Física

através do protocolo apresentado, como recurso didático e educativo no processo de ensino-aprendizagem.

O retorno das atividades presenciais do jogo do Câmbio aconteceu em outubro do decorrente ano, por isso não houve tempo hábil para a realização da versão final do protocolo. Com isso, sugere-se apresentação da segunda versão do protocolo para uma amostra de profissionais composta por professores de Educação Física atuantes com idosos na área esportiva, para a validação semântica, subsidiando a terceira versão do protocolo, para consolidação das sugestões desses profissionais para que seja elaborado uma versão final do protocolo.

O protocolo desenvolvido fornece informações sobre a importância de uniformizar as regras do jogo do Câmbio, como recurso educativo que possa subsidiar os profissionais para organizar e preparar o idoso de acordo com seu desempenho físico, determinar sua categoria e possibilitar condições melhores para sua participação no jogo do Câmbio, e assim, poder se tornar um esporte.

REFERÊNCIAS

- AGUILLAR, Byron Hernández *et al.* Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. **Rev Cubana Invest Bioméd**, Ciudad de laHabana, v. 36, n. 4, p. 1-16, dez. 2017. Acesso em 20 de junho de 2021.
- ALEXANDRE, Fabiana Maria. Comparação da cognição, autoeficácia, qualidade de vida e o envelhecimento bem-sucedido entre idosos praticantes e não praticantes da modalidade de atletismo master. 169f. (2020). **Dissertação (Mestrado)** – Universidade Federal do Paraná.
- ALEXANDRE, Neusa Maria Costa; COLUCI, Marina Zambon Orpinelli. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 16, pp. 3061-3068. 2011.
- ALVES, José Eustáquio Diniz; CAVENAGHI, Suzana. A estagnação da taxa de ocupação e o fim precoce do bônus demográfico. Anais: **Congresso da Associação Latino Americana de População, 7, e Encontro Nacional de Estudos Populacionais**. Foz do Iguaçu. pp.1-23. 2016.
- ALVES, Josmar de Castro; FREITAS, Elizabete Viana de. **Atividade Física**. In. Elizabete Viana de Freitas, Ligia Py / **Tratado de Geriatria e Gerontologia**, 4º edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; p. 1540-1567. 2017.
- AMTHAUER, Camila; FALK, João Werner. Discursos dos profissionais de saúde da família na ótica da assistência à saúde do idoso. **Rev Fund Care Online**. v. 9, n. 1, pp. 99-105, jan/mar. 2017.
- ANTES, Daniele Ledur; COSTA, MaryelleRizzatti; BENETTI, Tania Roseane Bertoldo. Flexibilidade em adultos de 50 a 86 anos participantes de um programa de atividades físicas. **Rev. bras. cineantropom. Desempenho hum**. Florianópolis, v.15, n. 6, pp. 737-744, nov/dez. 2013.
- BALTIERI, Letícia, *et al.* Respiratory muscle strength and thoracoabdominal mobility in sedentary elderly, adults and players of adapted volleyball: a pilot study. **FisioterPesq**. v. 21, n. 4, pp. 314-319. 2014.
- BARBON, Fabiola Jardim; WIETHÖLTER, Paula; FLORES, Ricardo Antunes. Alterações celulares no envelhecimento humano. **Journal of Oral Investigations**. v. 5, n. 1, p. 61-65. 2016.
- BARBOSA, Bruno Rossi *et al.* Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 19, n. 08, pp. 3317-3325. 2014.
- BARBOSA, Anderson Pedros; CONCONE, Maria Helena Villas Bôas. **Uma proposta de Paradigma: capacidade funcional e qualidade de vida de idosos**. In. Elizabete Viana de Freitas, Ligia Py/ **Tratado de Geriatria e Gerontologia**, 4º edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; pp. 98-111, 2017.

BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga; MOTA, Nazaré Marques. 1996-2016: 20 ANOS DE ESPORTES GERONTOLÓGICOS (EGs) NO AMAZONAS. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**. v. 8, n. 1, p. 74-92. 2017

BARRETO, Romênia Soares; MELO, Sêmio Wendel Martins de. O benefício das lutas para saúde do idoso. **Anais: VI Congresso internacional de envelhecimento humano**. 2019.

BESS, Roseli; COLUSSI, Eliane Lucia; MARCHI, Ana Carolina Bertoletti. Efeitos do jogo de câmbio na capacidade funcional e na atenção de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**. v. 22, n. 3. 2017.

BRANDÃO, Barbara Maria Lopes da Silva *et al.* Relação da cognição e qualidade de vida entre idosos comunitários: estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, (Suppl 3). 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília-DF, 2006. Disponível em https://bvsm.sau.gov.br/bvs/sau/legis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 27 ago. 2020.

CAMPOS, Leonardo de Priscila; NAKAMURA, Missaki; KOKUBUN, Eduardo. Comparison of physical fitness in elderly submitted to different physical exercise interventions. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. v. 21, n. 1, pp. 78-84. 2016.

CARDOSO, Rosane Barreto et al. Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. v. 75, n. 01, e20200373. 2021.

CARDOSO, Ilda. Aspectos Transculturais na Adaptação de Instrumentos de Avaliação Psicológica. **Interacções**. Santarém, n. 10. p. 98-112, 2006.

CARELLI, Filipe Gomide *et al.* O perfil dos presidentes das Federações Olímpicas Mineiras. **ANAIS SIMPAC**. v. 8, n. 1, 2018.

CARVALHO, Rosane Marques. O processo de envelhecimento na visão dos idosos participantes dos grupos de convivência de Volta Redonda: Subsídios para confecção de cartilha informativa. **Dissertação de (Mestrado)**. Volta Redonda: UniFOA. pp.108. 2010.

CASTRO, Marcela Rodrigues de; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Rev Bras Ciênc Esporte**. v. 38, n. 3, pp. 283-289. 2016.

CHO, Seong-il; AN, Duk – Hyun; YOO, Won – Gyu. Effects of recreational exercises on the strength, flexibility, and balance of old-old elderly individuals. **J. Phys. Ther. Sci**. v. 26, pp. 1583–1584. 2014.

CHWALOW, A. J. Cross-cultural validation of existing quality of life scales. *Patient Educ. Counseling, Ireland*, v. 26, n. 1-3, p. 313–318, 1995.

COELHO, Isabel Pacheco dos Santos Mendes *et al.* Practice of physical activity among elderly Prática de atividade física na terceira idade. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**. v. 9, n. 4, pp. 1107-1112. 2017.

COLOMBO, Bruno Bonvante *et al.* Aproximações e diferenciações entre jogos e esportes. **Anais - II Seminário de Educação, Conhecimento e Processos Educativos**. pp.1-5. 2017.

CORTELA, Caio Corrêa. Esportes de raquete: uma área com produção acadêmica emergente no Brasil. **Caderno de Educação Física e Esporte**. v. 18, n. 2, p. 9-10. 2020

COSTA, Fábio Soares da; CABRAL, Camila Oliveira de Moura; SANTOS, Andreia Mendes. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde. **Revista Licere**. Belo Horizonte, v.20, n.4, dez. 2017.

CRUZ, Eva Carolina Fonseca Rezende; LIMA, Willins Soares da Silva. Promoção da saúde e fonoaudiologia: oficinas de memória para idosos. **Monografia (Curso de Fonoaudiologia)**. Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ. 2018.

FARIAS, Maria Fernanda Rodrigues Neves; SOUZA, Pedro Henrique Vieira; SANTOS, Vanessa Érica da Silva. O novo retrato demográfico do brasil: análise acerca do envelhecimento populacional e suas decorrências econômicas. **Rev.Bras.de Direito e Gestão Pública**. Pombal, PB, v. 7, n. 03, pp. 01-11, jul/set. 2019.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**. v. 1, n. 20, jan/mar. 2015.

FIGUEIRA, Olivia *et al.* Estratégias para a promoção do envelhecimento ativo no Brasil: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**. v. 9, n. 10, pp. e1959108556-e1959108556. 2020.

FONSECA VISCARDI, Adriana Aparecida *et al.* Percepções de idosos sobre atividades de aventura na natureza. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**. v. 21, n. 2, pp. 1-25. 2018

GIL, Priscila Rodrigues *et al.* Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós Gerontologia**. v. 18, n. 2, pp. 227-245, abr/jun. 2015.

GORGATTI, Márcia Greguol *et al.* Tendência competitiva no esporte adaptado. **Arquivos Sanny de Pesquisa e Saúde**. Londrina, v. 18, n. 1, pp. 18-25. 2008.

HALLAL, Pedro C. *et al.* Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, pp. 70-78, jan. 2010.

HAUSER, Eduardo; SILVEIRA, Raquel da; STIGGER, Marco Paulo. Câmbio. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**. v. 18, n. 4, pp. 49-70. 2015.

- HERNANDEZ-SANCHEZ, Sergio *et al.* Twelve tips to make successful medical infographics. **Medical Teacher**. pp. 1-19. 2020.
- JAMBASSI FILHO, José Claudio *et al.* Treinamento com pesos, modelo de Programa Sistematizado para a Terceira Idade. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v.14, n. 2, pp. 395-402. 2011.
- KAUARK, Fabiana da Silva; MANHÃES, Fernanda Castro; MEDEIROS, Carlos Henrique. **Metodologia da pesquisa: guia prático**. Itabuna: Via Litterarum, p. 26-27. 2010.
- KRUG, Rodrigo de Rosso *et al.* The “Community Council of Capoeiras” promoting physical exercises for the older adults of Florianópolis – SC. **Rev Bras AtivFís Saúde**. Pelotas/RS, v. 20, n. 1, pp. 93-99, jan. 2015.
- LEÃO, Denise Maria Maciel, *et al.* Socialização de idosos institucionalizados: oficina de pintura em uma ILPI de Rio Grande, RS. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 20, n.3, p. 459-474, 2017.
- LIMA, Débora Silva *et al.* Esportes Adaptados e envelhecimento: uma revisão sistemática. **Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós Graduação**. v. 4, n.1, pp.17-24. 2019.
- LOPES, Cisiane Dutra; TORRES, Vanthauze Marques Freire; SILVA FILHO, Warlindo Carneiro da. Categorización y descripción técnica de la marcha. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v. 17, n. 174, nov. 2012.
- LOPES, Diego Trindade; LIMA, Heriberto Bernardo de. Fatores motivacionais relacionados à prática do voleibol na terceira idade: uma Revisão Integrativa. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1, jan/jun. 2019.
- MACEDO, Dayane de Oliveira; FREITAS, Letícia Mendes de; SCHEICHER, Marcos Eduardo. Preensão palmar e mobilidade funcional em idosos com diferentes níveis de atividade física. **Fisioter Pesq**. v. 21, n.2, pp. 151-155. 2014.
- MACHADO, Nadjila Tejo *et al.* Coordenação no tiro com arco: diferenças entre o iniciante e o atleta de nível internacional. **Arquivos de Ciências do Esporte**. v. 5, n. 1. 2017.
- MAIA, Francisco Eraldo da Silva *et al.* Memórias e reflexões sobre a desvalorização da educação física na escola brasileira. **Rev. Pemo. Fortaleza**, v. 1, n. 3, pp. 1-12, 2019.
- MAIA, Carlos. Percepções de envelhecimento e construção social da velhice. **Olhares sobre o envelhecimento: Estudos interdisciplinares**. v. 1, pp. 169-178. 2021.
- MANSO, Maria Elisa Gonzalez; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa; COMOSAKO, Vanessa Tiemi. Idosos e isolamento social: algumas considerações. **Revista Longevidade**. 2018.
- MARREIROS, Patrick Everson Sodré *et al.* Performance muscular respiratória de idosos praticantes de atividade física nas modalidades aquática e terrestre. **Saúde (Santa Maria)**. v. 46, n. 2. 2020.

MARQUEZ, Thomaz Baptista *et al.* A prática do exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade. **Revista Saúde e Meio Ambiente**. v. 9, n. 2. 2019.

MELO, Renata Pereira *et al.* Critérios de seleção de experts para estudos de validação de fenômenos de enfermagem. **Rev Rene**. [Internet]. v.12, n.2, pp. 424-31. 2011.

MENEZES, Lizandra Bezerra de *et al.* Caracterização Do Perfil E Responsabilidades Dos Presidentes De Federações Esportivas De Pernambuco. **Revista Intercontinental De Gestão Desportiva-RIGD**. v. 8, n. 3, pp. 57-74. 2019.

MIRANDA, Yves de Holanda Batista de *et al.* Perfil do gestor de clubes esportivos na cidade do Recife-Pernambuco-Brasil. **Revista Intercontinental de Gestão Desportiva**. v. 7, n. 2, 2017.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. Desafios das políticas públicas no cenário de transição demográfica e mudanças sociais no Brasil. **Interface – Comunicação, Saúde, Educaçã**. v. 21, n. 61. 2017.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio; JUCHEM, Luciano; MADURO, Luiz Alcides. Active Living Program: sports and leisure in health promotion and quality of life of seniors in Petrolina and Juazeiro, Brazil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. v. 21, n. 6, pp. 593-599. 2016.

NEPOMUCENO Léo Barbosa; MONTEIRO, Nathália da Silva. Desigualdades de gênero no esporte: Narrativas Sobre o Lugar da Mulher no Surfe. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. Brasília, v.9, n° 2, jul. 2019.

NINA, Afonso Celson; ASSUNPÇÃO, Luis Otávio Teles. Idoso e Esporte. **Educação Física em Revista**. v.2, n. 3. 2008.

NITZKE, Kassius *et al.* **Jogos desportivos adaptados para pessoas idosas. Livro de Regras - Federações Esportivas de Pessoas Idosas**. 1º Edição, Porto alegre – RS, pp. 09-13. 2016.

NOGUEIRA, Wilson Batista Soares; MARTINS, Clebio Dean. O lazer na terceira idade e sua contribuição para uma melhor qualidade de vida: um estudo com idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**. v. 5, n. 2. 2017.

NUNES, Leonardo Geamonond. Efeito da prática de exercícios físicos em ambiente aquático sobre a saúde mental de idosos: Revisão Sistemática. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**. v. 11, n. 16, pp. 8-26. 2021.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Investigação dos fatores emocionais e psicológicos de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Rev. bras. geriatr. gerontol**. Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, pp. 797-804, dez. 2017.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini *et al.* O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso?. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 13, n. 77, pp. 3-16. 2019b.

- OLIVEIRA, Anderson Silva. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**. v. 15, n. 32, pp. 69-79. 2019a.
- PARANHOS, Denise Gam; ALBUQUERQUE, Aline; GARRAFA, Volnei. Vulnerabilidade do paciente idoso à luz do princípio do cuidado centrado no paciente. **Saúde e Sociedade [online]**. v. 26, n. 4. 2017.
- PASQUALI, Luiz. Psicometria. **Rev Esc Enferm USP**. v. 43, n. esp, pp. 992-999, dez.2009.
- PASSERO, Julia; XAVIER, Luísa. A mulher nos cargos de gestão nas federações do futebol brasileiro em 2019. In: **IV Seminário internacional de gestão e políticas para o esporte**. pp.54-56. 2019.
- PEDRA, Amanda; PENHA, Lourival Aparecido; SÁ, Marcio Ribeiro. Voleibol adaptado y beneficio para la calidad de vida de las personas mayores. **EfiDeportes.com. Revista Digital**. Buenos Aires, v.18, n.18. 2014.
- PEREIRA, Fernanda do Nascimento *et al.* Impactos de intervenções com atividades físicas e psicossociais na qualidade de vida de pessoas idosas. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**. v. 13, n. 1, pp. 1-12. 2018.
- POLIT, D.; BECK, C. T. **Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice**. 8th. ed. Philadelphia. 2014.
- QUALHATO, Sarah Destéfano. Efeitos do Tai Chi Chuan sobre a aptidão física de idosos. Programa de Graduação em Fisioterapia da Pontifícia (**Trabalho de Conclusão de Curso**), Universidade Católica de Goiás. pp. 6-39. 2021.
- RIBEIRO, Clécia Rodrigues Fernandes *et al.* Resiliência de idosos institucionalizados participantes de um programa com jogos. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**. Pelotas/RS, v. 19, n. 4, pp. 465-466, jul. 2014.
- RIBEIRO, Crislainy da Silva *et al.* Qualidade de vida: atividade física no envelhecimento. **Fisioterapia Brasil**. v.19, n.5, pp. 97-105. 2018
- RODRIGUES, Fabiana de Cassia; MERCADANTE, Simone Pontello Lima. O ciclismo na vida do idoso: contribuições para a autonomia funcional. **Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM**. v. 4, n. 1. 2019.
- ROSENFELD, Richard M; SHIFFMAN, Richard; ROBERTSON, Peter. Clinical practice guideline development manual: a quality-driven approach for translating evidence into action. **Otolaryngology—Head and Neck Surgery**. v. 148, n. 1.suppl, pp. S1-S55. 2013.
- SARDINHA, Samy Sousa *et al.* Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso. **Com. Ciências Saúde**. v. 21, n. 4, pp. 349-354, 2010.
- SÁ. Gisele Balbino Araújo Rodrigues *et al.* O Programa Academia da Saúde como estratégia de promoção da saúde e modos de vida saudáveis: cenário nacional de implementação. **Rev. Ciência& Saúde Coletiva**. v. 21, p. 1849-1860, jun. 2016.

SILVA, Eloá Bueno. Efeitos do exercício físico para qualidade de vida de idosos no Brasil. **Rev. Saber Científico** Porto Velho. Curso de Bacharelado em Educação Física (**Trabalho de Conclusão de Curso**), Faculdade São Lucas. 2020.

SILVA, Daniel Pessoa da; ALBUQUERQUE FILHO, João Marcônio Correia de Comparativo dos níveis de aptidão física de praticantes de handebol e basquetebol de uma escola de João Pessoa/Paraíba. Disponível em: <https://bdtcc.unipe.edu.br/wp-content/uploads/2019/03/Daniel-TCC.pdf>. Acesso em 14 agosto 2019.

SILVA, Marcelo Vilhena; GRECO, Pablo Juan. A influência dos métodos de ensino -aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 23, n. 3, p. 297-307, jul/set. 2009.

SIMÕES, Regina; CASTELLANO, Simone Maria. Esporte e idosos: jogar, competir e viver. **Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana**. v. 1, n.1, pp. 29-41, set/dez. 2017.

SOARES, Suelen Silva. Uma história do esporte de orientação no Rio Grande do Sul. Curso de educação física licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (**Trabalho conclusão de Curso**), Porto Alegre. 2013.

TAVARES, Renata Evangelista *et al.* Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]**. v. 20, n. 06, pp. 878-889. 2017.

TEIXEIRA, Ilka Nicéia D'Aquino Oliveira; NERI, Anita Liberalesso. Envelhecimento bem-sucedido: um objetivo no decorrer da vida. **Psicol. USP**. v.19, n.1, pp.81-94. 2008.

TOZETTO, Alexandre Bobato *et al.* Treinadores de basquetebol: os desafios da prática na formação esportiva de jovens. **CPD**. Murcia, v. 19, n. 1, p. 291-301, 2019.

TRISTÃO, Pâmela Andrieli da Silva; JUSTO, Juliana Ludwig; TOIGO, Adriana Marques. O ensino sobre o processo de envelhecimento humano nos cursos de graduação em Educação Física. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. Canoas, v. 5, n. 2. 2017.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & saúde coletiva**. v. 23, p. 1929-1936. 2018.

VIEIRA, Gilberto Ramos; LIMA, Rayelle Thais da Silva. A utilização do conteúdo jogos como estratégia pedagógica para ensino dos esportes coletivos. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**. v. 2, n. 2. 2018.

WIECH, Monika *et al.* Diversified health-related Nordic walking training programs and physical fitness of elderly women. **Baltic Journal of Health and Physical Activity**. v. 8, n. 4, p. 147-156, 2016.

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esta pesquisa intitula-se: Protocolo de Atividade para o Câmbio, e está sendo desenvolvida pela pesquisadora Ellen Correia Fonseca de Oliveira, com orientação da Prof^ª. Dr^ª Olívia Galvão Lucena Ferreira. Objetivo Geral: elaborar um Protocolo de estratégia pedagógica com fundamentos básicos do jogo do Câmbio para possíveis regras desta modalidade. Objetivos Específicos: identificar as evidências na literatura científica acerca das ações sociorrecreativas para promoção da saúde do idoso, e analisar as modalidades esportivas que são praticadas por idosos a nível de João Pessoa. A sua participação na presente pesquisa é voluntária e de fundamental importância, e, portanto, você não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum prejuízo. Vale lembrar que esta pesquisa oferece riscos apenas do tipo “mínimo” (desconforto psicológico) aos participantes da mesma.

Quanto aos benefícios, este projeto incidirá sobre os resultados da pesquisa, pois contribuirá para o conhecimento dos profissionais da saúde, que fundamentarão sua prática tornando-a mais efetiva e resolutiva, junto à clientela assistida. Portanto, solicitamos a sua colaboração participando deste estudo, por meio de uma entrevista individual. Os riscos se justificam, pois sendo conhecedores dos prejuízos que dita prática pode causar, os pesquisados poderão adotar visando ao abandono da mesma, tudo como preceitua V.1b, da Resolução 466/12 do CNS.

Solicito sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos científicos ou publicar em revistas científicas. Por ocasião da publicação dos resultados, o seu nome será mantido no mais absoluto sigilo.

O pesquisador responsável estará à sua disposição para qualquer esclarecimento que você considere necessário, em qualquer etapa da pesquisa. Vale ressaltar que durante todas as etapas da presente pesquisa serão cumpridas todas as determinações constantes da Resolução 466/12 do CNS – Conselho Nacional de Saúde, que disciplina as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil.

Eu, _____ declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados.

Estou ciente que receberei uma cópia deste documento, assinada por mim e pelo pesquisador responsável.

João Pessoa-PB, ____ de _____ de 2021.

Participante da Pesquisa

Ellen Correia Fonseca de Oliveira

Pesquisador Principal

ellencorreia.ef@hotmail.com

Profa. Dra. Olívia Galvão Lucena Ferreira

Pesquisador Responsável

oliviaglf@hotmail.com

APÊNDICE B

ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA AS FEDERAÇÕES ESPORTIVAS

1. Qual a modalidade esportiva dessa Federação?
2. Qual o ano de fundação dessa Federação?
3. Quantas pessoas compõe a equipe de dirigentes dessa Federação?
4. Como acontece eleição da direção representativa dessa Federação esportiva?
5. Esta modalidade esportiva é desenvolvida em quais espaços, no âmbito de João Pessoa?
6. Quantos espaços são voltados para pessoas idosas?
7. Quantos atletas estão vinculados nessa Federação, no âmbito de João Pessoa?
8. Quantos atletas vinculados a essa Federação são das faixas etárias a partir de 60 anos?
9. Neste esporte, há procura de praticantes idosos?
() Sim () Não
10. Neste esporte, a procura maior de praticantes acima de 60 anos é de homens ou de mulher?
() Homens () Mulheres
11. Neste esporte, os praticantes acima de 60 anos, em sua maioria, são constituídos de ex-atletas ou de não atletas?
() ex-atletas () não atletas
12. Nesta modalidade esportiva, existe categoria específica voltada para pessoas idosas?
() Sim () Não
Caso responda sim, explique como se dá a organização das categorias, as regras e possíveis adaptações.
13. Explique como funciona a divisão da categoria desta modalidade esportiva voltada para a pessoa idosa, como por exemplo, a divisão por faixa etária, desempenho físico, capacidade funcional, estado de saúde, entre outros.
14. Nesta modalidade esportiva, ocorrem eventos voltados exclusivamente para pessoas idosas, tendo como exemplos: competições, torneios, campeonatos ou festivais?
() Sim () Não
Caso responda sim, cite os principais eventos ocorridos na cidade de João Pessoa.
15. Nesta modalidade esportiva, existe alguma inovação esportiva direcionada para o idoso?
Caso responda sim, identifique.
() Sim () Não
16. Na sua opinião, qual seria o primeiro passo para oficializar regras direcionadas para o público idoso para esta modalidade?



APÊNDICE C



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA

CARTA AO COMITÊ DE JUÍZES

João Pessoa, 10 de novembro de 2020.

Avaliação da Validade de Face e de Conteúdo do Protocolo de estratégia pedagógica com fundamentos básicos do jogo do Câmbio para regras desta modalidade

Prezado(a) colega,

Você foi convidado(a) a fazer parte do comitê de juízes que tem por objetivo realizar a validação de face e de conteúdo de um instrumento de atividade para o jogo do Câmbio, denominado **Protocolo de estratégia pedagógica com fundamentos básicos do jogo do Câmbio para possíveis regras desta modalidade**. Esse instrumento foi desenvolvido na pesquisa de dissertação de mestrado da discente Ellen Correia Fonseca de Oliveira.

O Protocolo do jogo do Câmbio é composto por itens referente à importância do jogo do Câmbio: formação de uma federação de jogos adaptados para idosos a nível de João Pessoa; equipe mínima para o jogo do Câmbio, suas competências e habilidades; dimensões das quadras e materiais necessários para o Câmbio; posições dos praticantes em quadra; fundamentos básicos do Câmbio; principais regras do Câmbio; fase preparatória para iniciação do jogo do Câmbio; ficha de avaliação cadastral; fase I - Escala de desempenho físico do idoso no jogo do Câmbio; e a fase II – Protocolo do jogo do Câmbio.

O jogo de Câmbio, ou voleibol adaptado, faz parte dos jogos adaptados que surgiram como facilitador para a participação das pessoas com limitações em executar o modelo convencional. Pode ser considerado um jogo diferenciado criado para atender às necessidades

dos participantes, levando em conta o condicionamento físico e as habilidades com o esporte. Além disso, favorecem a manutenção da capacidade funcional, as habilidades cognitivas dos idosos, fazendo com que o mesmo elabore estratégias de ações para a tática do jogo, auxiliando na aptidão física e na atenção das pessoas idosas (GORGATTI *et al.*, 2008; SILVA; GRECO, 2009; BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

Solicitamos assim, a sua colaboração para que esta avaliação se concretize e possamos avançar no processo de validação deste instrumento.

Sua participação nesse comitê consiste em realizar a validação de face e de conteúdo, considerando as seguintes orientações:

Validade de face: refere-se à compreensão e à aceitação que os sujeitos têm do que está sendo medido e à análise dos itens do instrumento após sua construção (CARDOSO, 2006; CHWALOW, 1995).

Validade de conteúdo: verifica se o instrumento é adequado exatamente a que se propõe, em termos de números e alcance dos itens abordados. Avalia a relevância de cada domínio, considerando a definição conceitual dos constructos, a fim de assegurar a sensibilidade e a abrangência dos itens propostos (ALEXANDRE; COLUCI, 2011).

Agradecemos desde já a sua colaboração.

Profa. Dra. Olívia Galvão Lucena de Oliveira (orientadora)

Ellen Correia Fonseca de Oliveira (mestranda)

APÊNDICE D

Instrumento de Avaliação das Validades de Face e de Conteúdo por meio do Comitê de Juízes

Título da Pesquisa: Protocolo de estratégia pedagógica com fundamentos básicos do jogo do Câmbio para regras desta modalidade

Pesquisadora: Ellen Correia Fonseca de Oliveira

Identificação do Juíz/*Expertises*:

Código: _____

Gênero: () Masculino () Feminino

Área de formação: _____

Tempo de formação: _____

Titulação: _____

Especificar a área: _____

Questões a serem avaliadas:

- 1) De modo geral, como você avalia o protocolo?
() bom () regular () ruim

- 2) Como você considera os itens do protocolo?
() Fácil entendimento () regular () difícil

- 3) Você considera os itens importantes para o protocolo de estratégia pedagógica para fundamentos básicos do jogo do Câmbio para possíveis regras desta modalidade?
() sim () não

- 4) Você teve dificuldade para compreender algum item do protocolo?
() sim () mais ou menos () não

- 5) Você mudaria algum item do protocolo?
() não () sim
R _____

- 6) Você acrescentaria algum item no protocolo?
() não () sim
R _____

- 7) Você considera que o protocolo está adequado para ser usado por profissionais de Educação Física?
() não () sim

ANEXO A

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: POLITICAS, PRÁTICAS E TECNOLOGIAS INOVADORAS PARA O CUIDADO NA ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Pesquisador: Antonia Oliveira Silva

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 67103917.6.0000.5188

Instituição Proponente: Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.190.153

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de pesquisa egresso do PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, sob a coordenação da professora Antonia Oliveira Silva.

Objetivo da Pesquisa:

GERAL:

Analisar as políticas e práticas de saúde centradas nas tecnologias inovadoras para o cuidado na Atenção à Saúde da pessoa idosa.

ESPECÍFICOS:

Desenvolver tecnologias inovadoras para o cuidado frente às Políticas e Práticas Profissionais na Atenção à Saúde da Pessoa Idosa;

Avaliar a cognição da pessoa idosa;

Avaliar os serviços de saúde e a promoção de hábitos saudáveis oferecidos à pessoa idosa;

Realizar avaliação global da pessoa idosa;

Endereço: UNIVERSITARIO S/N

Bairro: CASTELO BRANCO

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

ANEXO B



CERTIFICADO DE REGISTRO

Nome do Arquivo Origem:

PROTOCOLO DE ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA PARA FUNDAMENTOS BÁSICOS DO JOGO DO CÂMBIO PARA REGRAS DESTA MODALIDADE.pdf

HASHCODE(sha256) do Arquivo Origem:

36ddfa8f7aa34e6c3e18f22342af09fd14faf8357dd3b6acad3989bf96810267

Título da Obra:

PROTOCOLO DE ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA PARA FUNDAMENTOS BÁSICOS DO JOGO DO CÂMBIO PARA REGRAS DESTA MODALIDADE

Dados do(s) Autor(es):

Ellen Correia Fonseca de Oliveira CPF: 01107586410, Olivia Galvão Lucena Ferreira CPF: 02225261490

Dados do(s) Titular(es):

Ellen Correia Fonseca de Oliveira CPF: 01107586410

Observações:

O produto tecnologico oriundo da dissertação do Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, que resultou num "Protocolo de Estratégia Pedagógica para Fundamentos Básicos do Jogo do Câmbio para Regras desta modalidade", com objetivo uniformizar as regras do jogo do Câmbio, como recurso educativo que possa subsidiar os profissionais para preparar o idoso de acordo com seu desempenho físico, sendo possível torná-lo um esporte. Tecnologia considerada leve.

Para que este registro se mantenha válido, é de responsabilidade única e exclusiva do usuário deste sistema guardar em local seguro o arquivo origem (arquivo digital onde está gravado a obra). Qualquer alteração no arquivo de origem, até mesmo alterações no nome do arquivo, invalidará o certificado gerado pelo sistema Autoria Fácil®. O presente documento comprova, aplicando a tecnologia de hashcode (SHA 256), Carimbo do Tempo e Assinatura Digital ICP-Brasil, que a pessoa supra indicada declarou-se autor da obra supra citada. Qualquer inconsistência quanto à autoria da obra supra declarada são de exclusiva responsabilidade do declarante e se falsas, podem configurar crime em alguns países.

[Autoria Fácil©](#)

