



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA –
PROEAD
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO
BÁSICA – PARFOR
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KÁTIA GEANNE JARUZO DO NASCIMENTO

CÂMBIO: o vôlei adaptado e seus benefícios para a qualidade de vida dos idosos paraibanos

KÁTIA GEANNE JARUZO DO NASCIMENTO

CÂMBIO: o vôlei adaptado e seus benefícios para a qualidade de vida dos idosos paraibanos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha

PATOS - PB
2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

N244c Nascimento, Katia Geanne Jaruzo do.

Câmbio [manuscrito] : o vôlei adaptado e seus benefícios para a qualidade de vida dos idosos paraibanos / Katia Geanne Jaruzo do Nascimento. - 2019.

25 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Patos , 2019.

"Orientação : Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha , Coordenação do Curso de Administração - CCEA."

1. Educação física. 2. Vôlei adaptado. 3. Idosos. I. Título

21. ed. CDD 796

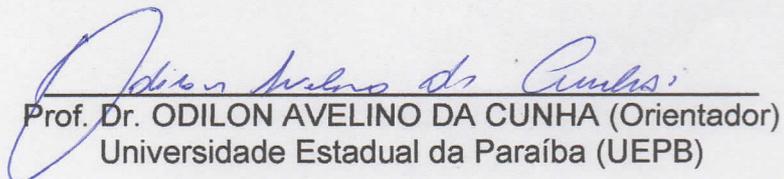
KÁTIA GEANNE JARUZO DO NASCIMENTO

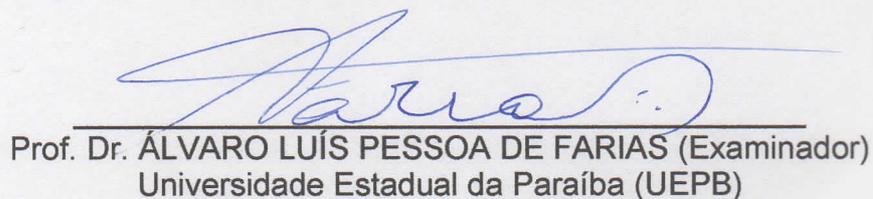
CÂMBIO: o vôlei adaptado e seus benefícios para a qualidade de vida dos idosos paraibanos

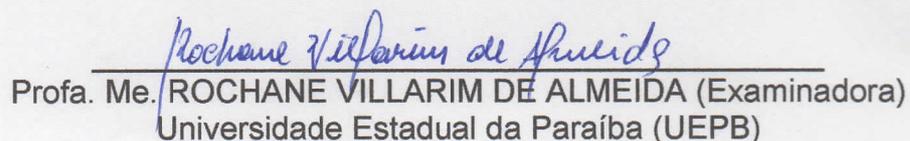
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovada em: 26/10/2019.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. ODILON AVELINO DA CUNHA (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. ÁLVARO LUÍS PESSOA DE FARIAS (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Me. ROCHANE VILLARIM DE ALMEIDA (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Sexo	15
Gráfico 2 – Idade	15
Gráfico 3 – Outras atividades físicas	16
Gráfico 4 – Local	17
Gráfico 5 – Tempo	17
Gráfico 6 – Alterações físicas e /ou psicossociais	18
Gráfico 7 – Competitividade	19

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	7
2.1 O idoso.....	7
2.2 O esporte e o idoso.....	8
2.3 O Câmbio.....	10
3 METODOLOGIA	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
4.1 Caracterização da amostra.....	15
4.2 O Câmbio e suas implicações.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DO PROFESSOR-TREINADOR	24
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DO IDOSO	25

CÂMBIO: o vôlei adaptado e seus benefícios para a qualidade de vida dos idosos paraibanos

Kátia Geanne Jaruzo do Nascimento¹

RESUMO

O Brasil vem, paulatinamente, tornando-se um país, demograficamente, envelhecido. Estima-se que, em 2025, a população brasileira alcance cerca de 32 milhões de idosos, pessoas com 60 anos ou mais. Tal constatação traz consigo inúmeros desafios quanto à melhoria na qualidade de vida dessa faixa etária. Nessa perspectiva de contribuição para uma vida mais ativa, saudável e tranquila, pós 60 anos, estudiosos apontam a importância da inserção de atividades físicas regulares no cotidiano desse público. Nessa conjuntura, este trabalho tem por finalidade investigar se o Câmbio (vôlei adaptado) tem contribuído significativamente com a saúde física e psicossocial de um grupo de idosos da cidade de João Pessoa, capital paraibana; se os mesmos receberam de forma prazerosa essa nova prática esportiva, se estão motivados a permanecerem nessa atividade, como e onde está sendo vivenciada. Além de tentar contribuir para a divulgação desse esporte em todo o Estado, abordando seus aspectos positivos e/ou negativos tanto para os idosos quanto para os profissionais de Educação Física e/ou profissionais de outras áreas que atendam o público idoso. Para tal, foi feita uma pesquisa exploratória e descritiva, fundamentada em uma abordagem quali-quantitativa, com 19 idosos, no período de 30 de julho a 06 de agosto do corrente ano. Como resultados, foi possível verificar que há uma adesão maior ao Câmbio por parte das mulheres, a maioria dos idosos investigados possui uma faixa etária entre 60 e 70 anos e praticam outras modalidades além do vôlei adaptado. Foi possível constatar também que, todos os entrevistados apontaram como fatores motivadores à prática do vôlei adaptado, o fato de ser um esporte coletivo, competitivo, pela integração, pelas novas amizades, pelo contato com a natureza, a diversão, a autoestima, e a sensação de fazer parte de um grupo, além de não exigir nenhum pré-requisito para sua prática que não seja o aval médico. Apontaram, unanimemente, inúmeros pontos positivos com a prática do Câmbio, especialmente, no que se refere à saúde física, psíquica e social. Mediante as observações feitas, o Câmbio tem colaborado substancialmente com uma melhor qualidade de vida desses idosos, tanto quanto aos aspectos físicos como psicossociais.

Palavras-chave: Idosos. Câmbio (vôlei adaptado). Saúde

ABSTRACT

Brazil is gradually becoming a demographically aged country. It is estimated that by 2025, the Brazilian population will reach about 32 million elderly people aged 60 or over. This finding brings with it numerous challenges regarding the improvement in the quality of life of this age group. From this perspective of contributing to a more active, healthy and peaceful life, after 60 years, scholars point out the importance of

¹ Graduada em Educação Física. E-mail: kattiageannejn@gmail.com

including regular physical activities in the daily lives of this public. At this juncture, this study aims to investigate whether *Câmbio* (adapted volleyball) has significantly contributed to the physical and psychosocial health of a group of elderly people from the city of João Pessoa, Paraíba capital; if they have received this new sport pleasantly, if they are motivated to stay in this activity, how and where it is being experienced. In addition to trying to contribute to the dissemination of this sport throughout the state, addressing its positive and / or negative aspects for the elderly as well as for Physical Education professionals and / or professionals from other areas that serve the elderly public. To this end, an exploratory and descriptive research was conducted, based on a qualitative and quantitative approach, with 19 elderly people, from July 30 to August 06 of this year. As a result, it was possible to verify that there is a greater adherence to the Exchange by women, most of the elderly investigated are between 60 and 70 years old and practice other modalities besides adapted volleyball. It was also found that all respondents pointed as motivating factors to the practice of adapted volleyball, the fact that it is a collective sport, competitive, integration, new friendships, contact with nature, fun, self-esteem and feeling of being part of a group and not requiring any prerequisites for their practice other than medical endorsement. They unanimously pointed out many positive points with the practice of Foreign Exchange, especially regarding physical, mental and social health. Through the observations made, *Câmbio* has substantially contributed to a better quality of life of these elderly, as far as the physical as well as psychosocial aspects.

Keywords: Elderly. *Câmbio* (adapted volleyball). Health.

1 INTRODUÇÃO

A expectativa de vida no Brasil, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), cresceu três meses e onze dias de 2016 para 2017, chegando aos 72 anos e 05 (cinco) meses para os homens e 79 e 04 (quatro) meses para as mulheres. Entretanto, associados a essa ideia, vêm os desafios quanto à melhoria na qualidade de vida dessa faixa etária.

Nessa perspectiva de contribuição para uma vida mais ativa, saudável e tranquila, pós 60 anos, estudiosos apontam a importância da inserção de atividades físicas regulares no cotidiano desse público. Concorde com esse viés de pensamento, Cipriani (2010) diz que o envelhecimento é um processo natural e progressivo e que a atividade física pode minimizar o seu impacto e, especialmente, prolongar a capacidade funcional do idoso, já que esse processo é marcado por inúmeras alterações orgânicas.

Pires et al. (2000) entende que “uma velhice tranquila” é o somatório de tudo que beneficie o organismo e que é preciso investir numa melhor qualidade de vida.

Visando estimular a adesão por parte dos idosos à prática de esportes é que 02 (dois) educadores físicos do Rio Grande do Sul trouxeram a modalidade *Câmbio*, vôlei adaptado para idosos, para a cidade de João Pessoa, capital paraibana.

Vale salientar que tal modalidade já conquistou muitos adeptos no sul do país, mas na Paraíba é uma novidade.

Por se tratar de uma atividade esportiva ainda não muito propagada no estado, surgiram algumas inquietações: Será que esse esporte pode interferir positivamente na promoção da saúde física e psicossocial do idoso paraibano?

Como está sendo implementado? Será que os idosos paraibanos irão sentir-se motivados à sua prática e permanência? Por fim, quais as restrições e/ou riscos à integridade física de seus praticantes?

Nessa conjuntura, este trabalho tem por finalidade investigar se os idosos paraibanos perceberam alguma alteração no que tange à saúde física e psicossocial a partir da prática do Câmbio, se receberam de forma prazerosa essa nova prática esportiva, se estão motivados a permanecerem nessa atividade, como e onde está sendo vivenciada.

Na busca pelas melhores repostas às minhas inquietações, a metodologia escolhida foi a do tipo empírica, exploratória e descritiva, fundamentada em uma abordagem quali-quantitativa.

Diante de tudo elencado, a temática deste trabalho justifica-se pela sua importância quanto à promoção de uma vida ativa além dos 60 anos, à medida que se investiga a modalidade Câmbio, voltada para esse público em que a literatura ainda é escassa, sobretudo no estado da Paraíba; além de tentar contribuir para a divulgação desse esporte em todo o Estado, abordando seus aspectos positivos e/ou negativos tanto para os idosos quanto para os profissionais de Educação Física.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O idoso

Segundo o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, Título I, Art. 1º, 2003) é considerado idoso, todo indivíduo (homem ou mulher) com idade igual ou acima de 60 (sessenta) anos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) divide o envelhecer em quatro estágios: meia-idade (45 a 59 anos), idoso (60 a 74 anos), ancião (75 a 90 anos) e velhice extrema (90 anos em diante).

Conforme dados da OMS, entre 1950 e 1998, o quantitativo populacional da “terceira idade” ou “melhor idade” aumentou de oito para 10%. A projeção esperada para 2050 estima que os idosos representem 20% da população mundial, o equivalente a aproximadamente 2 bilhões de habitantes.

No Brasil, a expectativa de vida, segundo dados do IBGE, cresceu três meses e onze dias de 2016 para 2017, chegando aos 72 anos e 05 (cinco) meses para os homens e 79 e 04 (quatro) meses para as mulheres. O número de idosos, ainda de acordo com dados do IBGE (2010), passou de 3 milhões em 1960, para 7 milhões em 1975 e 21 milhões em 2010. Vale também ressaltar que a população com mais de 80 anos é a que representou as taxas de crescimento mais expressivas.

Farinatti (2008) diz que o envelhecimento é um processo que acontece gradativamente e que sofre interferências biológicas e psicossociais. Nahas (2006) define o envelhecimento com sendo um processo paulatino, universal, irreversível e inevitável, que acarreta um declínio funcional no organismo, como: redução no equilíbrio e mobilidade, das capacidades fisiológicas e das capacidades físicas.

Com o envelhecimento ocorrem alterações tanto físicas quanto psicossociais que podem influenciar negativamente na qualidade de vida (PASCOAL; SANTOS; BROEK, 2006; MERQUIADES et al., 2009; PICCOLO, 2011). As alterações físicas

estão relacionadas, de forma mais abrangente, com a diminuição da força muscular e da flexibilidade, provocando uma maior perda da capacidade funcional dos indivíduos idosos (MERQUIADES et al., 2009; ROCHA et al., 2009; GUIMARÃES et al., 2008). O isolamento, o estresse, o desinteresse e a baixa autoestima são sinais de mudanças de ordem psicossocial, as quais, concomitantemente com as mudanças físicas, podem acarretar na diminuição da qualidade de vida (SILVA; MATSUURA, 2002 MERQUIADES et al., 2009)

Rikli (2008) acrescenta que, após os 50 anos, já são perceptíveis dificuldades na realização de atividades cotidianas, a saber: subir e descer degraus, caminhar, levantar de cadeiras, carregar compras de supermercados, entre tantas outras atribuições habituais. Assim sendo, manter um estilo de vida ativo vai se tornando cada vez mais difícil.

Diante de tal problemática, fazem-se necessárias novas demandas sociais que visem uma melhor qualidade de vida para esse público.

Deponti e Acosta (2010) afirmam que a participação de idosos em grupos de atividade física é primordial para uma velhice bem sucedida.

Nessa perspectiva de uma vida mais ativa e saudável, muitos estudiosos apontam a importância da inserção de atividades físicas regulares. Cipriani (2010), corroborando com esse pensamento, afirma que a atividade física pode prolongar a capacidade funcional do idoso. Pires et al. (2000) acrescenta que para se ter uma “velhice tranquila”, além de exercícios físicos, deve-se ter uma alimentação saudável, espaço para o lazer e um bom relacionamento familiar.

Há que se entender que uma pessoa é considerada saudável quando é capaz de realizar suas atividades de forma independente e autônoma, mesmo que tenha doenças (MORAES, 2009).

Giovana et al. (2007) afirma que os benefícios das atividades físicas perpassam os aspectos biológicos e psicossociais, já que, muitas vezes, os idosos podem ter problemas de solidão, de depressão, isolamento, falta de objetivos de vida e ociosidade.

Concorde com as citações acima, a atividade física regular, no caso aqui em específico o Câmbio (vôlei adaptado), e com acompanhamento profissional; além da melhoria física, auxilia na reintegração dos idosos na sociedade.

2.2 O esporte e o idoso

Segundo Barbanti (2006, p. 57) o esporte é:

“Uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos”.

O Conselho Federal de Educação Física (2002, p. 26), acrescenta que o esporte é:

“A atividade competitiva, institucionalizada, realizada conforme técnicas, habilidades e objetivos definidos pelas modalidades desportivas, determinada por regras pré-estabelecidas que lhe dá forma, significado e identidade, podendo também ser praticada com liberdade e finalidade lúdica estabelecida por seus praticantes,

realizada em ambiente diferenciado, inclusive na natureza (jogos da natureza, radicais, orientação e outros).”

Para Tubino (2010) o esporte era visto sob uma perspectiva de rendimento, porém, a partir do final da década de 1970, com a carta internacional de educação física e esporte (UNESCO, 1978), surgiu a defesa da democratização do esporte. Assim sendo, o referido autor atribui três dimensões distintas ao esporte: esporte-educação, esporte-participação e esporte-performance.

O esporte-educação está voltado ao contexto educacional. O esporte-participação está intimamente relacionado ao bem-estar dos participantes, ao lazer, ao prazer lúdico. Já o esporte-performance está vinculado a ideia de rendimento e é praticado, segundo o autor, por talentos esportivos. Observa-se aqui o alto nível de competitividade.

Torna-se claro, diante dessa categorização proposta pelo autor, que o público aqui em análise enquadra-se, essencialmente, no esporte-participação.

Além de seu caráter lúdico, no caso do câmbio, o esporte voltado para o idoso precisa passar por adaptações, tendo em vista as limitações da saúde física de seus praticantes.

A princípio os programas voltados para os idosos brasileiros baseavam-se na ocupação de tempo e eram, na sua grande maioria, atividades recreativas, culturais e sociais. O esporte foi introduzido paulatinamente nos referidos programas, já que se acreditava que os idosos não podiam desenvolver muitas atividades físicas.

Contudo, no final do século XX, ocorreu uma mobilização para que os idosos passassem a ser beneficiários na política pública de esporte e lazer (Blessmann, 2007). Sobre a importância dessas ações voltadas para esse público, afirmam Toscana e Oliveira (2009)

“Programas de atividade física podem contribuir de forma expressiva na qualidade de vida na população de idosos, tanto pelo engajamento social que eles promovem, quanto pelo estímulo positivo nos aspectos físicos, o que na prática resulta em uma maior autonomia. Os níveis elevados de atividade física parecem intervir de maneira positiva pelo fato de estarem associados às limitações funcionais que interferem direta ou indiretamente em todos os domínios da qualidade de vida relacionada com a saúde”.

Nesse contexto, foram criados jogos adaptados para o idoso, como adaptações do basquete, handebol e vôlei. Tal ação pretendia, com a redução da intensidade do exercício, fomentar uma participação mais contundente desse público, inclusive, daqueles que se consideravam inaptos ao esporte.

Quanto aos aspectos psicossociais, Blessmann (2007) aponta os jogos esportivos adaptados como um importante espaço de convivência, oportunizando novas experiências sociais aos idosos, não se limitando apenas ao grupo com que treinam, mas também a interação com outros grupos de praticantes.

No que tange aos aspectos biológicos, os jogos adaptados visam contribuir para que o idoso tenha uma vida mais ativa, melhorando suas atividades cotidianas, visto que os movimentos propostos em sua execução, como arremessar, lançar e pegar tendem a contribuir com a coordenação, força, agilidade, velocidade, memorização, criatividade, atenção e envolvimento em cada jogada.

Muitos estudiosos relatam que há um declínio muscular com o envelhecimento. Rikli e Jones (2008), corroborando com essa linha de pensamento,

acrescenta que, com esse declínio, há uma perda da capacidade de desempenhar as atividades diárias, mas que esse fenômeno pode ser minimizado com a prática do Câmbio.

Considerando tais benefícios, o Câmbio, como modalidade adaptada ao idoso, ganha uma atenção especial por estar conquistando cada vez mais o público a que se destina.

2.3 O Câmbio

O Câmbio é uma adaptação do voleibol tradicional e tem por objetivo principal a participação de pessoas a partir de 60 anos independente do seu condicionamento físico ou de suas habilidades esportivas, proporcionando aos seus praticantes sua inserção no cenário esportivo, de forma segura e prazerosa.

Segundo Oliveira (2009), apesar das adaptações sofridas, tal modalidade continua a promover vários benefícios psicossociais, cognitivos, cardiovasculares e motores.

Tal modalidade esportiva é bastante difundida na região sul do Brasil, onde foi adaptado por professores da UFRGS, UNISINOS, UNILASSALLE, UFSM, UFP, ULBRA e FEEVALE em parceria com o SESC e prefeituras do Rio Grande do Sul. No estado da Paraíba, foi inserida há pouco mais de um ano por um casal Gaúcho e vem conquistando novos adeptos.

São desenvolvidos, nesta modalidade, vários fundamentos comuns ao voleibol tradicional como a postura, a movimentação, a lateralidade, o saque e o arremesso.

Como o Câmbio é voltado para a “terceira idade”, apesar de ser um esporte considerado seguro, Oliveira (2009) sugere que:

“[...] no trabalho inicial, na aprendizagem, devido à dificuldade de coordenação, agilidade e reflexo dos idosos, seja desenvolvido o trabalho de iniciação ao voleibol, com pequenas adaptações como: diminuir o peso da bola, introduzindo bolas de borracha grandes e depois pequenas; balões, dois ou mais balões ao mesmo tempo; abaixar a rede.”

O jogo é praticamente o mesmo que o vôlei tradicional, mas as regras mudam segundo as necessidades. Vale ressaltar que aqui serão dispostas as regras estabelecidas pela Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para Idosos, e vigoram no Rio Grande do Sul, Santa Catarina e, agora, na Paraíba.

A equipe é constituída de 09 (nove) a 15 (quinze) jogadores, sendo 09 (nove) jogadores e o restante reserva, mais um representante técnico. No caso de equipes mistas, terá no máximo 03 (três) atletas do sexo masculino.

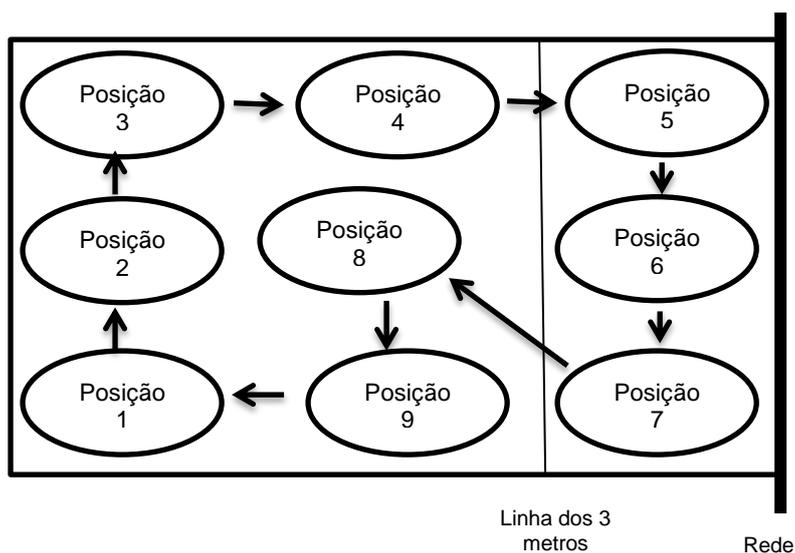
A bola, a rede e a quadra seguem o mesmo padrão do vôlei oficial. Cabe aqui destacar que os treinos, para os idosos analisados, aconteciam no Clube para a Pessoa Idosa e na praia de Tambaú. Assim sendo, a quadra na praia mede 8mx16m, a demarcação é feita com uma fita nos quatro cantos, possui três bandeiras médias ao lado da quadra para a marcação da linha imaginária de 2m a partir da linha imaginária central (abaixo da rede central), e a rede em altura de 2m30cm.

Um tempo de 15 minutos ou 15 pontos (conquistados por uma das equipes), o que ocorrer primeiro.

Quanto à estrutura do jogo, antes do início da partida, o primeiro árbitro realiza o sorteio para decidir qual equipe executará o primeiro saque, bem como o lado da quadra em que cada uma atuará durante o jogo. Tal sorteio se dará com a presença dos capitães das duas equipes. Cada equipe ocupará meia quadra.

A formação inicial da equipe indica a ordem de rotação dos jogadores em quadra. Essa ordem será mantida até o final da partida, caso contrário será considerada falta de posição e acarretará perda de ponto e a equipe adversária terá o direito ao próximo saque, além da equipe ter que retificar sua posição inicial.

Após a bola ser arremessada pelo sacador, cada jogador deverá estar posicionado dentro da sua quadra conforme a ordem de rotação (ver figura abaixo).



As posições dos jogadores em quadra são numeradas da seguinte forma:

- Posição 1 – lado direito ao fundo da quadra;
- Posição 2 – no meio ao fundo da quadra;
- Posição 3 – lado esquerdo ao fundo da quadra;
- Posição 4 – lado esquerdo da quadra, atrás da linha de 3 metros;
- Posição 5 – lado esquerdo da quadra, próximo à rede;
- Posição 6 – Centro da rede;
- Posição 7 – lado direito da quadra, próximo à rede;
- Posição 8 – centro da quadra;
- Posição 9 – lado direito da quadra, atrás da linha de 3 metros;

O início do jogo acontecerá com o saque do jogador da posição 08 (oito), que lançará a bola por cima da rede dando ordem de “Câmbio”. Dada a ordem de “Câmbio”, todos os jogadores da equipe executam o rodízio, independente de pontuar ou não. Dessa forma, o rodízio acontecerá toda vez que o jogador da posição 08 (oito) arremessar a bola para a meia quadra oposta e gritar “Câmbio”. No rodízio todos os jogadores da equipe trocam de lugar observando a ordem numérica sequencial das posições.

O saque será executado com a bola arremessada, sempre por cima da rede, devendo ser respeitada a linha dos 3 metros, não podendo o jogador saltar, queimar ou ultrapassar. O jogador deve manter sempre pelo menos um dos pés no chão.

A recepção será com a bola presa. É permitido pipocar a bola nas mãos na tentativa de domínio, sendo considerado apenas um toque. Poderão ser executados apenas um ou no máximo três passes, sendo o último, obrigatoriamente, o de arremesso pelo jogador da posição 08 (oito) para o lado adversário.

Não é permitido receber, dominar ou passar a bola com os pés.

A equipe marca ponto quando:

- Obtenha êxito em fazer a bola tocar a quadra adversária;
- A bola sai da quadra após bater ou desviar em um adversário;
- A equipe adversária joga a bola para fora da quadra;
- A equipe adversária cometa uma falta;
- A equipe adversária seja penalizada.

Uma equipe comete falta ao transgredir quaisquer regras do jogo. Os árbitros julgam as faltas e determinam as penalidades de acordo com as regras.

Se duas ou mais faltas são cometidas, por jogadores da equipe adversária, uma falta dupla é cometida, repete-se o rally.

Entende-se por rally a sequência de ações de jogo ocorridas desde o momento em que o saque é executado até o momento em que a bola é considerada fora do jogo. O rally completo é a sequência de ações de jogo as quais, ao final, resultam em um ponto. Se a equipe sacadora vence o rally, marca um ponto e continua a sacar; caso contrário, quem marcará um ponto será a equipe receptora e deverá, portanto, executar o próximo saque.

Vencerá o jogo a equipe que primeiro alcançar a marca de 15 pontos ou chegar com a maior pontuação ao final de quinze minutos. Será considerado empate o jogo que, ao final de 15 minutos, ambas as equipes estiverem com número igual de pontos.

É preciso salientar que as regras aqui apresentadas podem sofrer adaptações conforme o público sinta necessidade, visto que os princípios norteadores do vôlei adaptado são o autoconhecimento, a autonomia, a descoberta de competências e o prazer na prática esportiva; assim sendo, trata-se de fatores subjetivos e variáveis, necessitando, portanto, de flexibilidade nas regras.

Também é importante destacar que, apesar de o público investigado participar de competições, o objetivo do jogo é promover qualidade de vida através do esporte, valorizar a convivência, a ampliação das relações sociais, entre outras; não possuindo, portanto, um caráter de competitividade como há em jogos de rendimento.

Conforme Devide (2003) enfatiza, a competição não tem um conceito literal, e, apesar de ter diversas situações a ela agregadas, trata-se aqui da competição subjetiva, caracterizada pelo simples prazer de participar.

3 METODOLOGIA

- **Área de estudo:**

A pesquisa foi realizada na cidade de João Pessoa, capital paraibana por se tratar do único município do referido Estado a praticar o Câmbio.

- **Procedimentos metodológicos:**

O estudo de caso, segundo Gil (1999), trata de uma abordagem investigativa não rígida da sociedade, quando procura aprofundamento em aspectos do objeto estudado. Neste trabalho monográfico há estudo de um universo de 19 idosos residentes na cidade de João Pessoa, capital da Paraíba, escolhidos por se tratar do único público a praticar o Câmbio neste Estado, e foi realizado no período de 30 de julho a 06 de agosto do corrente ano.

De acordo com DOXSEY & DE RIZ (2002-2003, p. 25), o objetivo geral da pesquisa torna mais transparente aquilo que se pretende alcançar com a investigação; além de explicitar o seu caráter: se ela é exploratória, descritiva ou explicativa.

Considerando-se o fenômeno em estudo e suas múltiplas características, bem como a necessidade de coletar informações sob diversos ângulos, trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva.

É exploratória à medida que busca uma abordagem do fenômeno pelo levantamento de informações que poderão levar o pesquisador a conhecer mais a seu respeito. Também é uma pesquisa descritiva já que pretende descrever as características do fenômeno.

Esta pesquisa fundamenta-se em uma abordagem mista, quali-quantitativa. Quantitativa porque os dados coletados foram aqui traduzidos em forma de gráficos, e qualitativa por conta da análise subjetiva das opiniões dos entrevistados, confrontando-as com as observações feitas e com o levantamento teórico; valendo-se, para a coleta de dados, de um questionário misto aplicado a um grupo de idosos sobre a prática da modalidade Câmbio.

O primeiro procedimento a ser efetivado nesse processo foi a realização de estudos bibliográficos a partir da análise efetivada pelos pesquisadores que têm se debruçado ao estudo do tema no Brasil.

Em seguida, foram elaborados dois questionários com 10 (dez) perguntas compostas por questões subjetivas e objetivas. Um dos questionários foi realizado com um grupo de 19 idosos, de ambos os sexos, com a faixa etária de 60 a 78 anos. E o outro, com o professor-treinador responsável pela implementação dessa modalidade esportiva na Paraíba. Vale aqui ressaltar que o questionário dos idosos primava pela elucidação de aspectos inerentes à prática efetiva do Câmbio por esse público. Ao passo que o do professor possui um caráter mais didático e bibliográfico.

Posteriormente a essa etapa, foram analisados os dados coletados com foco na qualidade do processo, tanto à luz de perspectivas teóricas quanto a procedimentos estatísticos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A investigação ocorreu com a aplicação de um questionário com um grupo de 19 idosos, de ambos os sexos e maiores de 60 anos. Concomitantemente, com o professor. As duas primeiras questões, comuns aos dois questionários, era voltadas para a caracterização da amostra. Por questões éticas suas identidades foram preservadas e assim foram enumerados, sendo, pois, tratados como idoso1 e assim sucessivamente até idoso19. Quanto ao educador físico entrevistado, será aqui tratado por professor.

Devido sua natureza mais bibliográfica, o questionário primeiro analisado foi o do professor e não será considerado como amostragem no que tange aos resultados observados. Será aqui considerado como um parceiro que muito

contribuiu com o relato a cerca da história da implantação do Câmbio no Estado da Paraíba.

Quanto a sua formação acadêmica, o professor, através da questão 03 (três), informou ter curso superior em Educação Física; tendo, pois, todo o aparato acadêmico para atuar ministrando as aulas dessa modalidade esportiva; visto que o mesmo contou, segundo seu relato na pergunta 04 (quatro), que seu primeiro contato com o vôlei adaptado para idosos deu-se há quase uma década, no SESC-RS, local em que não só conheceu como praticou e coordenou por 07 (sete) anos um grupo de idosos.

Com as questões 05 (cinco) e 06 (seis), o professor explicou como implantou o Câmbio e como foi a aceitação dessa nova modalidade esportiva por parte dos idosos de João Pessoa-PB. O mesmo relata que decidiu vir morar na capital paraibana e que, ao chegar, realizou uma pesquisa acerca da existência de algum clube que assistisse as pessoas da terceira idade e que ainda não oferecesse nenhum esporte coletivo. Detectou o Clube para a Pessoa Idosa, e assim, procurou a Diretoria da referida entidade e apresentou um projeto como proposta de implantação do Câmbio, a qual foi, prontamente, aceita.

A princípio o professor apresentou o Câmbio aos alunos. As aulas iniciaram-se em 20 de julho de 2018, contando com apenas 11 atletas. Após três meses à frente dos treinos, o professor teve que retornar ao Rio Grande do Sul, tendo que repassar todos os seus conhecimentos técnicos sobre o Câmbio ao educador físico substituto.

Atualmente, não está mais à frente dos treinos na referida entidade; mas, menciona que, ao retornar a João Pessoa, no início do corrente ano, começou a treinar um grupo de idosos na praia de Tambaú, e que hoje conta com 42 atletas em plena atividade, às segundas e quartas-feiras no período vespertino e aos sábados pela manhã.

Na questão 07 (sete), o professor, numa abordagem mais técnica, faz uma descrição sobre as regras que regem o Câmbio e também informa que as mesmas foram estabelecidas pela Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para Idosos, e que vigoram no Rio Grande do Sul, Santa Catarina e, agora, na Paraíba.

As questões 08 (oito) e 09 (nove) abordam a contribuição da prática dessa modalidade esportiva para a saúde física e psicossocial do idoso. Sobre tal, o professor defende que o Câmbio contribui, significativamente, na socialização, promove qualidade de vida, a troca de experiências, possibilita que a pessoa, após 60 anos, permaneça ativa e atuante na sociedade.

Para finalizar, na décima questão, o professor relata sobre a experiência que teve ao organizar a primeira competição de Câmbio em João Pessoa, no Clube da Pessoa Idosa, que aconteceu de 03 a 09 de agosto do corrente ano, entre os idosos paraibanos e oito equipes do Rio Grande do Sul. O evento, ressalta o professor, promoveu o contato com atletas que possuem muito mais anos de prática; assim sendo, as equipes paraibanas puderam compreender o quanto necessitam aperfeiçoar a parte técnica e tática do referido esporte.

Em contra partida, para os gaúchos foi uma oportunidade de se conhecer outra cultura, visitar lugares nunca esperados e fazer novas amizades.

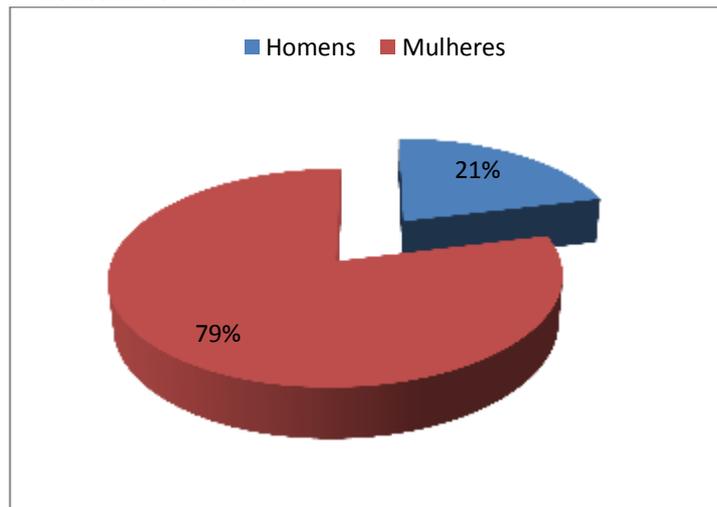
Conclui sua fala imaginando como e quando será o II torneio, já que o primeiro deixou muitas saudades.

4.1 Caracterização da amostra

A primeira questão tratava do sexo dos investigados e foi constatado que 04 (quatro) idosos do sexo masculino responderam a pesquisa e 15 (quinze) do sexo feminino.

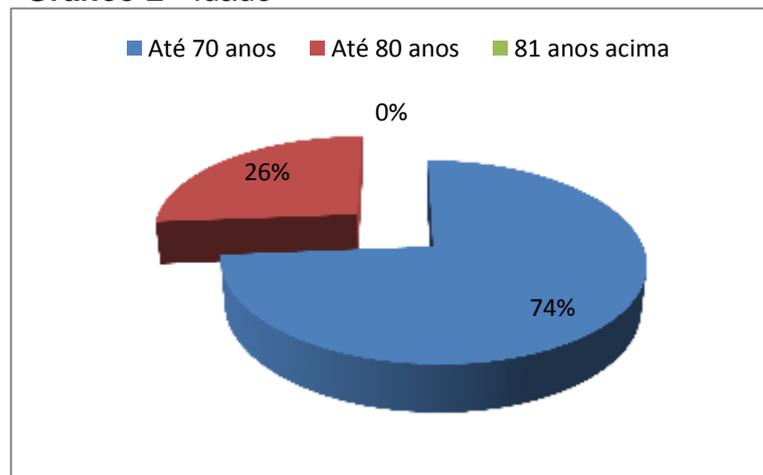
Pode-se dizer que o universo investigado é composto mais por mulheres, diferença estatisticamente significativa, ainda em consonância com a ideia de que as mulheres da terceira idade se preocupam mais com a saúde. No entanto, esse dado também indica a necessidade de se expandir o projeto Câmbio para o universo masculino.

Gráfico 1- Sexo



O segundo quesito abordava o fator idade, disponibilizando três alternativas, sendo a primeira para quem tivesse idade até 70 anos, a segunda opção para quem tivesse idade até 80 anos e a última opção de 81 anos acima. Observou um público de 14 (catorze) idosos com idade até 70 anos (2 do sexo masculino e 12 feminino); 05 (cinco) indivíduos com idade até 80 anos, (2 do sexo masculino e 3 feminino); e nenhum com idade acima de 80 anos.

Gráfico 2 - Idade

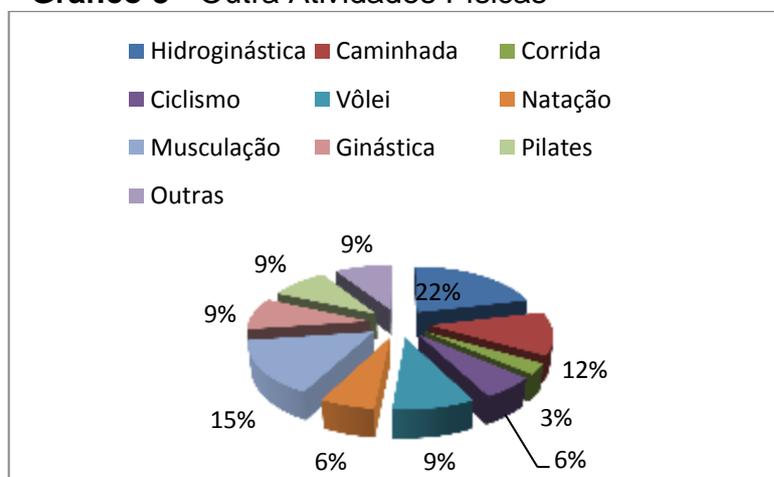


Neste item, pode-se perceber que, apesar de ainda ser alto o nível de sedentarismo, há uma tendência da população mais jovem se tornar mais ativa e procurar se exercitar mais. Acredita-se que tal fato esteja associado ao crescente incentivo às práticas de atividades físicas e aos projetos voltados para um envelhecer de forma mais saudável. Corroborando com a ideia da necessidade de se aumentar e prolongar a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar, baseando-se em evidências científicas que documentam os inúmeros benefícios, quer físicos quer psicológicos, da prática desportiva (OMS, 2014; Matsudo, 2000).

4.2 O Câmbio e suas implicações

A questão 03 (três) investigava que atividades físicas, além do Câmbio, os idosos praticavam cotidianamente; disponibilizando, para tal, uma série de alternativas que contemplassem as atividades mais comuns a esse público, bem como a possibilidade de registro de outras atividades quaisquer. Observou-se que todos os entrevistados exerciam atividades físicas, além do Câmbio, conforme retrata o gráfico 3.

Gráfico 3 - Outra Atividades Físicas



Tal constatação deixa clara a preocupação desse público com a qualidade de vida na terceira idade. Entendendo aqui que, nessa fase da vida, qualidade de vida trata-se da manutenção da saúde em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (OMS, 1991).

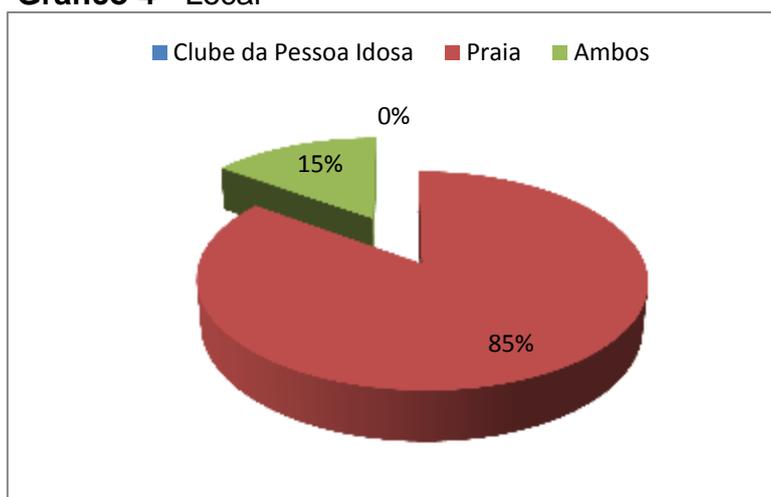
A questão quatro abordava, de forma subjetiva, como o idoso teve acesso à modalidade Câmbio. A maioria dos entrevistados (10 idosos) teve acesso a tal esporte através de familiares e amigos já praticantes. 06 (seis) responderam que tal contato aconteceu no Clube da Pessoa Idosa, enquanto que para 03 (três) deles tal contato deu-se através do próprio professor. Vale aqui ressaltar a importância do incentivo familiar no que tange à iniciação e permanência do idoso em alguma prática esportiva. Da mesma forma, cabe aqui registrar o papel fundamental das iniciativas públicas quanto à implementação de projetos voltados para a vida ativa do idoso.

A próxima questão visa descobrir onde o idoso pratica o Câmbio. Para tal, os envolvidos tiveram três opções: no Clube da Pessoa Idosa, na praia ou em ambos.

Conforme retrata o gráfico 4, todos os idosos que treinam Câmbio no Clube da Pessoa Idosa também o fazem na praia, fato que demonstra um alto grau motivacional. Os outros 08 (oito) entrevistados registraram que não faziam parte da referida entidade e que a praia seria um lugar muito mais incentivador, já que estavam em contato direto com a natureza.

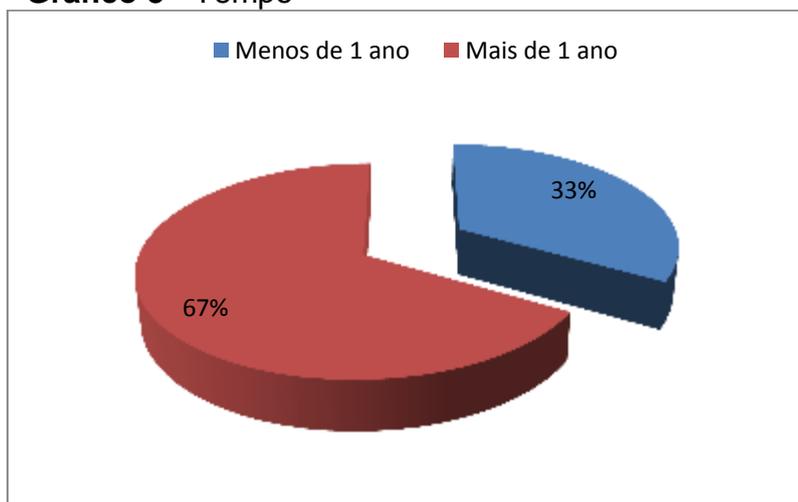
O quesito sexto refere-se à frequência com que se é praticada tal modalidade esportiva. Pode-se perceber, através das respostas elencadas, que todos os 08 (oito) idosos que praticam o Câmbio na praia o fazem três vezes por semana; já os outros 11 (onze), treinam diariamente. Sobre isso, Velasco (2006, p. 111) argumenta que a prática diária de exercícios físicos garante uma autonomia na vida do idoso, conferindo-lhe mais condicionamento físico e, conseqüentemente, uma maior autonomia quanto à realização de suas atividades corriqueiras.

Gráfico 4 - Local



O próximo ponto relaciona-se à questão tempo. Para tal foram dadas duas possibilidades: menos ou mais de um ano. Os resultados estão aqui demonstrados no gráfico 5.

Gráfico 5 - Tempo



Percebe-se que a maioria dos idosos não pratica o Câmbio há muito tempo, fator que pode ser justificado pelo fato de tal modalidade ter sido implantada a pouco mais de um ano, na capital paraibana.

A questão 08 (oito) buscou elencar quais aspectos, inerentes ao Câmbio, foram capazes de motivar o idoso não só a aderir aos treinos, mas, sobretudo, a sua permanência. Todos os entrevistados apontaram como fatores motivadores a questão da saúde física e mental, ser um esporte coletivo, a competitividade, a integração, a socialização, novas amizades, a qualidade de vida, o companheirismo, o contato com a natureza, a diversão, a autoestima, e a feliz sensação de fazer parte de um grupo, de um time, de defender uma causa comum. A idosa⁹ chegou a relatar que havia perdido o marido há quatro meses e que o Câmbio estava sendo essencial para a superação desse momento tão difícil. Diante de tais relatos, é notória a importância do esporte, por ser englobar diversas áreas importantes, tais como saúde, educação, turismo, entre outras (TUBINO, 1999). Vale à pena, aqui destacar, o papel social que o esporte realiza no desenvolvimento dos indivíduos. Nesse mesmo viés de pensamento Martins et al (2005) destaca a prática do esporte como a aquisição de habilidades físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes e normas. Ainda acrescenta Almeida e Gutierrez (2009) que o esporte é um importante meio de sociabilização e de aquisição e transmissão de valores.

Na penúltima pergunta, ao serem questionados se com a prática do Câmbio teria ocorrido alguma alteração física e/ou psicossocial, todo o universo investigado elencou pontos positivos de tal prática esportiva, a saber: os reflexos melhoraram, as pernas e braços têm mais força, mudou a rotina, mais alegria e satisfação, a autoestima elevada, a respiração melhorou, maior disposição física, mais vigor, menos dores, melhor qualidade de vida, as novas amizades, a integração, a vida social ficou mais ativa com as confraternizações, as novas experiências, entre outros tantos aspectos benéficos. O idoso¹⁰ relatou que depois que está se exercitando no Câmbio tudo melhorou no seu dia-a-dia, que não fica mais só em casa dormindo e ocioso, que está com mais disposição e feliz, todos os familiares perceberam. Que parece até que está mais jovem. “Estou me sentindo um adolescente!”, especialmente, quando vou vestir o uniforme do time para treinar, completei muito entusiasmado.

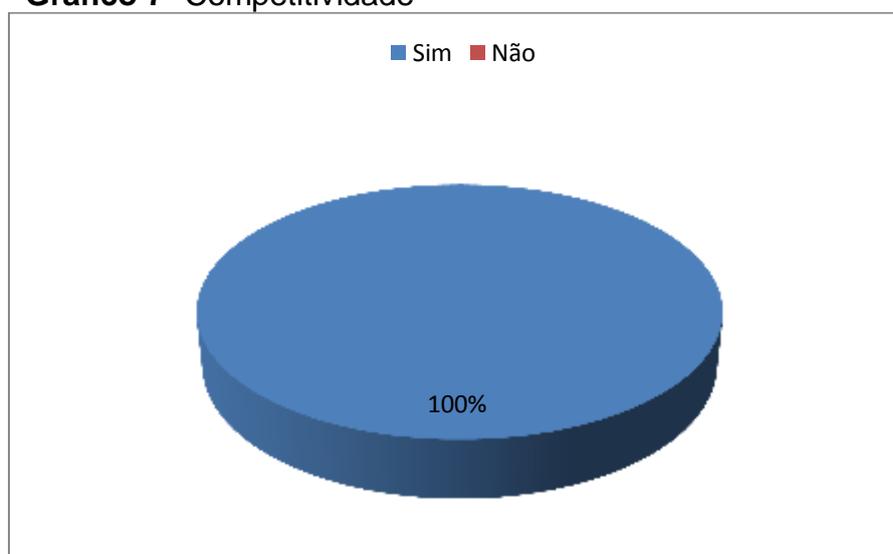
Gráfico 6 - Alterações Físicas e/ou Psicossociais



Tais dados indicam que o Câmbio, concretamente, tem interferido positivamente no cotidiano dos entrevistados. Atualmente, é praticamente um consenso que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecer com qualidade. Shephard (2003) diz que é imprescindível manter o idoso ativo, estimulando-o à convivência social e que ao praticar exercícios físicos coletivos minimiza-se o isolamento social e, sobretudo, concebe-se um convívio saudável. Esse tópico relaciona-se diretamente com a saúde psicológica do idoso. Os exercícios físicos têm grande influência sobre o autoconceito e o bem-estar emocional desse público.

O último questionamento investigou se a questão da competitividade com a participação no I Campeonato Paraibano de Câmbio havia fomentado a motivação nos treinos. De acordo com os dados coletados, todos os idosos estavam mais motivados com a questão da competitividade e pela sensação de estarem representando o Estado, conforme retrata o gráfico 7.

Gráfico 7- Competitividade



Conforme Devidé (2003) enfoca, a competição não tem um conceito literal, embora se compreenda como uma disputa ou comparação com um oponente. Mas é preciso ressaltar que a competição, apesar de ter diversas situações a ela agregadas, trata-se aqui da competição subjetiva, caracterizada pelo simples prazer de competir. E, diante dos resultados, torna-se evidente que a competitividade tornou os treinos mais motivadores. Segundo os entrevistados, houve um considerável aumento no nível de satisfação, prazer, entusiasmo e boas expectativas para a referida competição. Alegaram que agora tinham um objetivo mais claro a ser atingido, além da questão da saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo-se da premissa de que as práticas esportivas são estratégias privilegiadas no que tange a qualidade de vida, sobretudo para a terceira idade, originou-se esta pesquisa sobre a modalidade Câmbio com o intuito de investigar se de fato tal esporte está contribuindo para uma velhice ativa e autônoma, especificamente, para o idoso paraibano.

Assim sendo, pode-se afirmar que foi possível atingir o objetivo proposto no presente trabalho, visto que foram identificados muitos benefícios dessa modalidade esportiva para o público em análise.

Apesar de ter sido introduzida há pouco mais de um ano, já são perceptíveis suas contribuições.

Fazem-se, pois, necessárias algumas considerações. A princípio, quanto à questão de se tratar de um esporte coletivo, tem-se oportunizado ao idoso momentos de interação, de troca de experiências, de uma ampliação no convívio social, novas amizades, a sensação de fazer parte, de sentir-se importante para o grupo, aumentando sua autoestima, contribuindo positivamente no cerne ao seu desenvolvimento psicossocial.

Por ser um esporte adaptado para o idoso, o Câmbio é uma atividade considerada segura, visto que suas regras são pautadas de acordo com as necessidades de seus praticantes. Por não poder saltar, por exemplo, evita-se que o impacto cause danos as articulações. Os jogadores também não precisam fazer movimentos bruscos, já que ao invés dos toques e cortes, característicos do vôlei oficial, aqui cada integrante da equipe agarra a bola e estuda a melhor jogada, passe ou arremesso para o outro lado da quadra, estimulando sua criatividade e lhe conferindo uma maior autonomia.

Vale aqui ressaltar que se trata de uma modalidade que trabalha alongamento, exercita o uso moderado de força e de técnica, a agilidade motora, a lateralidade, o reflexo, a atenção, a memorização e o equilíbrio.

É um esporte democrático à medida que não apresenta restrições à sua prática, desde que, obviamente, tenha-se um aval médico. Por ser uma atividade física de pouco impacto e sem contato físico, está menos sujeita a lesões.

Quanto aos sujeitos envolvidos, todos, unânimes, elencaram inúmeros benefícios do Câmbio para sua vida diária: os reflexos melhoraram, as pernas e braços têm mais força, mudou a rotina, mais alegria e satisfação, a autoestima elevada, a respiração melhorou, maior disposição física, mais vigor, menos dores, melhor qualidade de vida, as novas amizades, a integração, a vida social ficou mais ativa com as confraternizações, as novas experiências, entre outros tantos aspectos positivos.

É notória também a escassa literatura sobre o tema, sobretudo aqui na Paraíba, fator que também motivou o presente estudo e que sinaliza a necessidade de se propagar essa modalidade esportiva para todo o Estado, essencialmente, para os profissionais de Educação Física e profissionais que trabalhem com esse público.

Por tudo isso, fica claro que, praticar atividades físicas é fator determinante para ter-se uma velhice tranquila e com saúde. Sobretudo, para os idosos aqui analisados, o Câmbio tem positivamente na sua qualidade de vida, promovendo saúde e sua reintegração na sociedade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. e GUTIERREZ, G. L. **Esporte e sociedade**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, n. 133, 2009. p. 1-8.

BARBANTI, V. J. **O que é esporte?** Revista brasileira de atividade física e saúde, Pelotas, v. 11, n. 1, jan. 2006. p. 54-58.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico 2010 - **Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência**. Rio de Janeiro, 2010.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde do idoso**. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portalsaude/quedasemidosos>> Acesso em 16 set. 2019.

BRASIL. Planalto Central. Disponível em: <<http://planalto.gov.br/ccivil03/leis/2003/l10.741>> Acesso em 25 set. 2019.

CARTA DE OTTAWA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE. **1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde**. Ottawa, Canadá, 1986.

DEPONTI, R. N. e ACOSTA, M. A. F. **Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável**. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. v. 15, nº 01. Porto Alegre, 2010. p. 33-52.

DEVIDE, F. P. **Possíveis sentidos da competição: uma reflexão sobre o esporte máster**. Motus Corporis. Rio de Janeiro, v. 10, nº 02, nov. 2003. p. 43-62.

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. 1. ed. São Paulo, Manole, 2008. p. 512.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. 2. reimpr. São Paulo, Atlas, 2010. p.184.

GUEDES et al. "**Relação do Bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos**." Psicologia: reflexão e crítica 19(2): 301-308, 2006.

GUIMARÃES et al. **Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa saúde da família**. Fitness Perfomace Jornal, Rio de Janeiro, v.7, n.1, dez. 2008.

LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 6. ed. 4. reimpr. São Paulo, Atlas, 2011. p. 314.

MARCONI, M. DE A. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. 2. reimpr. São Paulo, Atlas, 2010. p. 297.

MARTINS. **Sucção não-nutritiva: importância da integração entre Pediatria e Odontologia**. Assoc Paul Cir Dent. 2005.

MAZO et al. **Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos**. Revista brasileira de Fisioterapia, v. 11, n.6. São Carlos, 2007. p.437-442.

MATSUDO, S. e MATSUDO, V. "**Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade**." Revista brasileira da ciência e movimento, 2000.

MENDES et al. **"Atividade Física e Saúde Pública: Recomendações para a Prescrição de Exercício."** Acta Médica Portuguesa, 2011.

MERQUIADES et al. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Revista brasileira e Educação Física e esporte, v. 20, n. 3. São Paulo, 2006. p. 219-225.

MORAES, E. N. **Princípios básicos de geriatria e gerontologia.** Belo Horizonte, Folium, 2009.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conselhos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed., Londrina, Mediograf, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, OMS. Technical Reports Series. 1991.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília (DF): Organização Pan-Americana de Saúde, 2004.

PASCOAL, M.; SANTOS, D. S. A. e BROEK, V. V. **Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas.** Motriz, v.12, n.3. Rio Claro, 2006. p.217-228.

PICCOLO, G. M. **Os caminhos dialéticos do envelhecimento e sua relação com a educação física contemporânea.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.14, n.1. Rio de Janeiro, 2011. p.169-177.

PIRES et al. **A recreação da terceira idade.** Cooperativa Fitness, 2000.

RIKLI, R. e JONES, C. J. **Teste de Aptidão Física para Idosos.** 1. ed. São Paulo, Manole, 2008.

ROCHA, S. V.; TRIBESS, S. e VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. **Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de mulheres idosas com baixa condição econômica.** R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 1, 1. trim. 2008. p. 101-108.

ROSSI, H.; SCHUSTER, R. C. e POLESE, J. C. **Força muscular e qualidade de vida de idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica.** **Consciência e Saúde**, v.8, n.4, 2009. p.635-640.

SANTOS, A. **"Controle percebido, senso de auto-eficácia e satisfação com a vida: um estudo comparativo entre homens e mulheres pertencentes a três grupos de idade."** Universidade estadual de Campinas. • Santos, L., et al. (2015). **Promoção da Saúde: Da investigação à prática.** • Simões, A., et al. (2003). **"O bem-estar subjetivo em adultos: Um estudo transversal."** Revista portuguesa de pedagogia 37: 5-30.

SILVA, V. F. e MATSUURA, C. **Efeitos da prática regular de atividade física sobre o estado cognitivo e a prevenção de quedas em idosos.** Fitness e Performance Jornal, v. 1, n. 3. Rio de Janeiro, 2002. p. 39-45.

SHEPHARD R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde.** 1. ed. São Paulo: Phorte, 2003. p. 496.

STIGGER, Marco Paulo. **Educação Física, esporte e diversidade.** Campinas: Autores Associados, 2005.

_____. **Esporte, lazer e estilos de vida: um estudo etnográfico.** Autores Associados, 2002.

_____. Relações entre o esporte de rendimento e o esporte da escola. In: STIGGER, M. P.; LOVISOLO, H. (ORGs). **Esporte de rendimento e esporte na escola.** São Paulo, Autores Associados, 2009.

TUBINO, M. J. G. **O que é esporte: uma enciclopédia crítica.** 2 ed. v. 276. São Paulo, Brasiliense, 1999. Coleção primeiros passos.

_____. **O que é esporte.** São Paulo, Brasiliense, 1993.

_____. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação.** Maringá, EDUEM, 2010.

VELASCO, C. **Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade.** São Paulo, Phorte, 2006.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DO PROFESSOR-TREINADOR

Marque as alternativas que correspondem ao seu perfil:

1. Sexo

() masculino () feminino

2. Idade

() até 70 anos () até 80 anos () 81 anos acima

3. Concluiu algum curso superior?

() Sim () Não

Em caso afirmativo, registre o curso: _____

4. Como teve conhecido o Câmbio? Há quanto tempo pratica?

5. Como surgiu a ideia de implantar o Câmbio na Paraíba?

6. Como se deu a aceitação dessa modalidade voltada para o idoso?

7. Quais são as regras que regem a modalidade?

8. Quais são os benefícios do Câmbio para a saúde do idoso?

9. Há alguma restrição à referida prática?

() Sim () Não

Em caso positivo, quais: _____

10. O que te motivou a promover o 1º Campeonato Paraibano de Câmbio e como está sendo essa experiência?

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DO IDOSO

Marque as alternativas que correspondem ao seu perfil:

1. Sexo

masculino feminino

2. Idade

até 70 anos até 80 anos 81 anos acima

3. Nas suas práticas esportivas, qual das modalidades abaixo você pratica:

- a) hidroginástica
- b) caminhada
- c) corrida
- d) ciclismo
- e) vôlei
- f) natação
- g) musculação
- h) ginástica
- i) pilates
- j) outras: _____

4. Como teve conhecimento sobre o Câmbio?

5. Onde pratica o Câmbio?

Clube da Pessoa Idosa Praia Ambos

6. Com que frequência participa dos treinos? _____

7. A quanto tempo pratica o Câmbio?

Menos de 1 ano Mais de 1 ano

8. O que tem te motivado a frequentar as aulas?

9. Com a prática do Câmbio, houve alguma alteração física e/ou psicossocial?

Sim Não

Em caso positivo, quais: _____

10. A competitividade inerente à participação no I Campeonato Paraibano de Câmbio aumentou a motivação?

Sim Não