

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



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





**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<sup>a</sup> Olívia Galvão Lucena Ferreira



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

**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.

## **A IMPORTÂNCIA DO JOGO DO CÂMBIO PARA O IDOSO**

O câmbio é um jogo coletivo adaptado do voleibol, que assume um claro objetivo ao facilitar a participação das pessoas idosas no âmbito esportivo. Dentre os principais movimentos adaptados do Câmbio, destaca-se a forma de tocar na bola, segurando-a para em seguida arremessá-la para o companheiro da equipe, ou até mesmo jogá-la para o lado adversário. Assim, são evitados saltos, e por consequência, menos impactos das articulações, o que propicia, com efeito, que o esporte seja desenvolvido em intensidade mais adequada aos idosos (LIMA et al., 2019).

É importante identificar as diferenças entre jogo e esporte. O jogo admite a geração de regras substitutivas às praticadas naquele momento, alterando-as conforme o interesse dos participantes. Desse modo, constrói-se uma adaptação à realidade local, ao contexto histórico e cultural, com o

único propósito no interesse recreativo. Já o esporte trata-se de uma atividade com regras determinadas de forma universal, inalteradas, com apenas uma forma de realização, em qualquer lugar do mundo, com amplitude de interesse recreativo e lazer, até o meio competitivo (COLOMBO et al., 2017).

É fundamental a existência de um órgão federativo, que atenda aos anseios dos idosos, onde fique assentado como objetivo precípua o desenvolvimento dos jogos adaptados, com base organizacional que objetivem oportunizar, estimular e fortalecer a prática esportiva de forma organizada às condições funcionais dessa fase de vida, a fim de despertar e/ou aumentar o interesse do idoso.

O jogo do Câmbio pode se tornar um esporte direcionado às pessoas idosas, pois pelas características próprias do jogo permite-lhes a inclusão no meio competitivo, e ajuda a tirar essa visão de que o idoso é um ser

fragilizado. Na verdade, nessa fase de vida ele tem oportunidade de ser inserido no meio competitivo, superar suas dificuldades, dividir o trabalho em equipe, persistir e aperfeiçoar as habilidades físicas, como também raciocinar a melhor forma de elaborar jogadas e ser capaz de criar situações de jogo que lhe beneficie. Assim, torna-se necessária uma organização representativa do desporto específico para o idoso, como temos o exemplo do Paradesporto, que são esportes direcionados à pessoas com deficiência (BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

Após um laboratório de pesquisa em campo, foi possível identificar várias formas de se jogar o Câmbio, mas algumas delas eram mais utilizadas. A partir disso, foi elaborado um levantamento das principais regras adaptadas do voleibol, o que permitiu condições igualitárias aos participantes, com base na literatura (NITZKE et al., 2016; BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017).

Foi constatado que o jogo do câmbio, através de sua prática, potencializa benefícios à saúde dos idosos. No aspecto físico, foram identificados razoáveis benefícios na mobilidade articular, flexibilidade, agilidade, força e tônus muscular, coordenação motora, marcha, equilíbrio dinâmico, agilidade e aptidão física. Nos aspectos mentais, destacaram-se melhorias com relação à atenção, concentração, raciocínio lógico, aprendizagem, autocontrole e equilíbrio emocional. Nos aspectos sociais, a ampliação do convívio social, novas amizades, relacionamento com pessoas de experiências de vida similares, compartilhamento de momentos de ajuda mútua, trabalho em equipe e solidariedade/aceitação da auto imagem. Com isso, o câmbio torna-se um meio inovador, como estratégia de ampliação do cuidado integral da pessoa idosa.

## **FORMAÇÃO DE UMA FEDERAÇÃO DE JOGOS ADAPTADOS PARA IDOSOS A NÍVEL DE JOÃO PESSOA**

**P**ara formar uma federação esportiva é necessário se ter pelo menos três locais de prática da determinada modalidade esportiva, que podem ser clubes, associações, ou até mesmo grupos organizados que praticam a modalidade em praças, quadras e residências com espaços adequados para o jogo. A partir disso, é razoável a presença de uma representação federativa, com objetivo e interesse comum de melhorar a vida do idoso com abrangência estadual, bem como oferecer respostas à Confederação representativa da modalidade, sem fins lucrativos (MENESES et al., 2019).

Para que ocorra a formação de uma federação é preciso que se constitua uma assembleia com envolvimento dos interessados, para que se possa construir uma estrutura representativa que aglutine as ideias gerais, a serem traduzidas em documentos e formação de equipes. Fazem parte desse arcabouço: deveres e saberes

registrados em atas, contendo informações relevantes como denominação, objetivo e membros representativos de coordenação, com a posterior formulação de um estatuto próprio.

Com o Câmbio é diferente, pois ele ainda não se configura como esporte, por isso não há Confederação representativa. O primeiro passo para que o jogo do Câmbio se torne um esporte, é necessário que tenha um órgão que seja responsável pela organização e coordenação das atividades do jogo. A princípio, uma federação direcionada para jogos adaptados para idosos, no âmbito geográfico de João Pessoa/PB, onde estariam representados não só o Câmbio, mas também, qualquer outro jogo ou esporte adaptado para idosos. Não há federação representativa de jogos ou esportes direcionada para a pessoa idosa no estado da Paraíba, entretanto, observa-se que essa iniciativa é presente no sul do país e no Amazonas.

## **EQUIPE MÍNIMA PARA O JOGO CÂMBIO: SUAS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES**

**A** equipe de arbitragem para uma partida é composta por dois árbitros e dois auxiliares de linha de fundo da quadra. Para se tornar árbitro ou auxiliar é necessário, como pré-requisito obrigatório, possuir curso de qualificação com conhecimentos específicos das

regras do jogo do câmbio. Podendo ser profissional com curso superior na área de educação física ou em áreas afins.

Cada árbitro se posiciona próximo à rede, um de cada lado. As respectivas funções estão descritas abaixo:



**O árbitro I, ou principal,** é o responsável pela partida, com autoridade sobre toda a equipe de arbitragem, cabendo-lhe tomada de decisão referente à partida, pois todos os aspectos ali presentes passam por ele, sendo sinalizadas através de gestos manuais, além do recurso sonoro, com uso do apito. Tem a responsabilidade de averiguar as condições do jogo, quanto ao espaço físico e equipamentos apropriados para o jogo.

Entretanto os árbitros I e II são responsáveis por apitar durante toda a partida, nas seguintes situações:

01. Direcionar a equipe que saca;
02. A natureza da falta;
03. Indicar o praticante que cometeu a falta;
04. Comunicar irregularidades.

**O arbitro II ou auxiliar,** é responsável pelo preenchimento da súmula, alinhando as informações recebidas pelo arbitro principal. É de grande importância a compreensão do que é súmula, pois se trata de um recurso utilizado para contabilizar dados de forma escrita durante uma partida do jogo. São documentos descritivos sobre o resultado, os envolvidos, as condições e as ocorrências de um match, de modo que esclareça os acontecimentos e sirva de instrumento da presunção da veracidade (REIS; MACEDO; MOREIRA, 2020).



Para atingir os objetivos pressupostos, a súmula deve ser operacionalizada com os dados seguintes:

01. As informações contidas nas súmulas são: nomes dos praticantes titulares e reservas, bem como o técnico e capitão de cada equipe.
02. Faz registro dos pontos marcados na súmula, as faltas cometidas e tempo técnico solicitado;
03. Anúncio do último ponto da equipe, ou tempo de 15 minutos esgotados, ficando responsável pelo painel de marcação de pontos.
04. Caso aconteça algum questionamento de uma das equipes referente a algum episódio decorrente durante o jogo, com aviso prévio do arbitro 1, é permitido que o capitão de equipe, escreva na súmula sua versão do ocorrido.

**Os Auxiliares da linha de fundo da quadra** posicionam-se cada um de um lado da quadra, atrás da linha de fundo. Sinalizam com bandeiras e são responsáveis por:

-  Auxiliar os árbitros no controle da ordem do saque;
-  Caso apresente necessidade informar irregularidades gesticulando com a bandeira;

-  Sinalizar se a bola está dentro ou fora da quadra, quando a bola cair próximo à linha;
-  Quando houver erro em relação ao rodízio;
-  Sinalizar quando houver contato da bola com a antena.
-  No momento do saque, denunciar se a bola não cruzar para o lado da quadra adversária;
-  Verificar o posicionamento dos integrantes das equipes.

A antena é um equipamento utilizado em jogos oficiais que serve como indicador de bolas consideradas fora. Tem estrutura resistente e flexível, facilitando sua movimentação quando a bola a toca, serve para delimitar a área por onde a bola pode passar, de um lado e para outro lado da quadra (NITZKE et al., 2016).

**O técnico** é um profissional de curso superior, Bacharel em Educação Física que tenha cursos de capacitação sobre o jogo do Câmbio. Tem como atribuição elaborar e coordenar os treinamentos físicos e técnicos dos praticantes de sua equipe, assim como orientar formações táticas que favoreçam o desempenho da sua equipe para obtenção de bons resultados.

**A equipe de saúde multidisciplinar** é composta por preparador físico, fisioterapeuta, médico e psicólogo. Esta equipe é responsável pela saúde integral dos praticantes do jogo do Câmbio, visto que o idoso vive de-

licadamente, quando ocorre declínio natural das funções orgânicas, passando o cuidado integralizado a desempenhar função importante na preservação e desenvolvimento das habilidades a adquirir.

## PREPARADOR FÍSICO



O Preparador físico é o profissional de Educação Física com bacharelado, responsável pela preparação física da equipe, a quem cabe desenvolver metodologias de ensino que contribuam para a melhoria física e funcional de seus praticantes, observados os caracteres da disciplina e comprometimento de toda a equipe.

## FISIOTERAPEUTA



O Fisioterapeuta é um profissional graduado em fisioterapia, responsável pela prevenção de lesões, no acompanhamento do desenvolvimento do praticante, em conjunto com o preparador físico, considerando o direcionamento de práticas que fortaleçam a habilidade, para o melhor desempenho/rendimento no jogo. É responsável ainda pela recuperação, reabilitação e tratamento dos casos individuais, diante das necessidades particulares, em acordo com o técnico e o preparador físico, e ainda proporcionar otimização da atuação e retorno do praticante, diante de lesões ou traumas sofridas durante um jogo, em ação conjunta com o médico.

## MÉDICO



O Médico é um profissional com curso superior em medicina, com especialização em Geriatria e/ou Medicina do Esporte. É responsável pela atenção em saúde dos praticantes, visto que muitos deles apresentam doenças crônicas, muitas vezes decorrentes da própria idade ou expostos a esforços físicos advindos do desporto. A atuação do médico também está no diagnóstico de lesões, indicar as possibilidades de tratamento conservador ou cirúrgico, em acordo com o técnico ou a urgência durante o jogo.

## NUTRICIONISTA



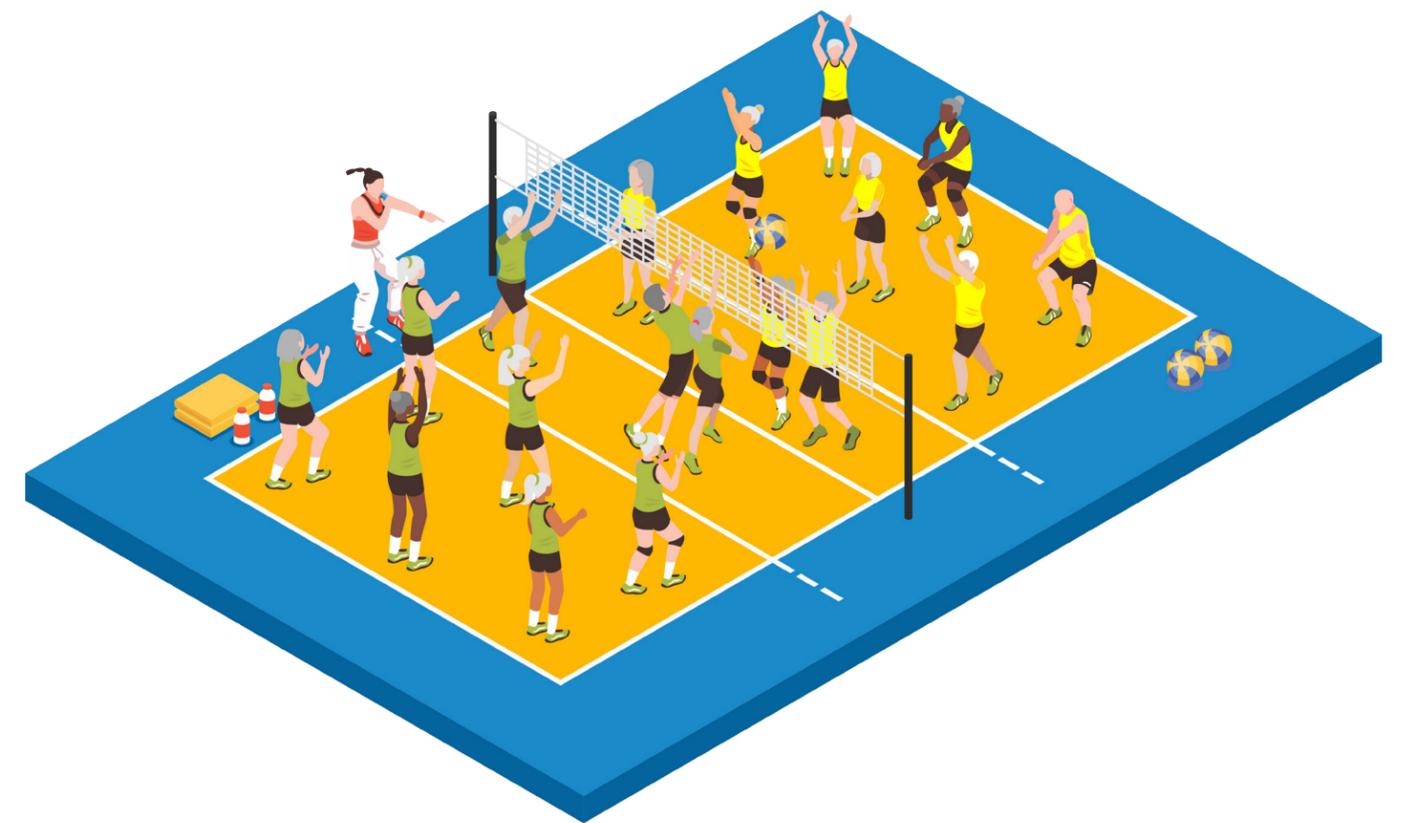
O Nutricionista é um profissional com graduação em Nutrição, que norteia uma alimentação adequada e necessária para melhor resposta do organismo às cargas de treinos, influenciando de forma positiva no desempenho físico de seus praticantes.

## PSICÓLOGO



O Psicólogo é um profissional graduado em Psicologia, com especialização em Psicologia do Desporto, ou tenha Pós Graduação em Gerontologia. É responsável pela preparação emocional dos praticantes, auxiliando a lidar com as situações dos jogos, principalmente em competições.

**A formação de cada equipe de praticantes** é composta de no mínimo 09 (nove) praticantes titulares e no máximo 03 (três) praticantes reservas, totalizando 12 (doze) praticantes por equipe, que pode ser configurada de duas formas: equipe mista, composta de no máximo 03 (três) homens e 06 (seis) mulheres; e, equipe feminina.



**DIMENSÕES DAS QUADRAS  
E MATERIAIS NECESSÁRIOS  
PARA O CÂMBIO**

18 METROS

2  
METROS

**A quadra do jogo do câmbio segue as mesmas dimensões da quadra do voleibol oficial, com as seguintes medidas:**

Quadra poliesportiva: 9 metros de largura por 18 metros de comprimento, com linha dos 3 metros; linha central que separa a quadra ao meio, determinando a meia quadra de cada equipe; e a linha de fundo que delimita a quadra.

Rede com altura na borda de 2,43 metros para equipes mistas. Para equipes femininas a altura na borda será de 2,24 metros, ambas com antenas que delimitam o espaço do jogo em 9 metros, relativamente à largura, delimitando a movimentação da bola em jogo.

LINHA CENTRAL

LINHA DE 3M

A Bola utilizada é a mesma do voleibol oficial, com as seguintes características: peso entre 260 e 280 gramas, circunferência entre 65 e 67 centímetros, couro flexível natural ou sintético com câmara de borracha no interior.



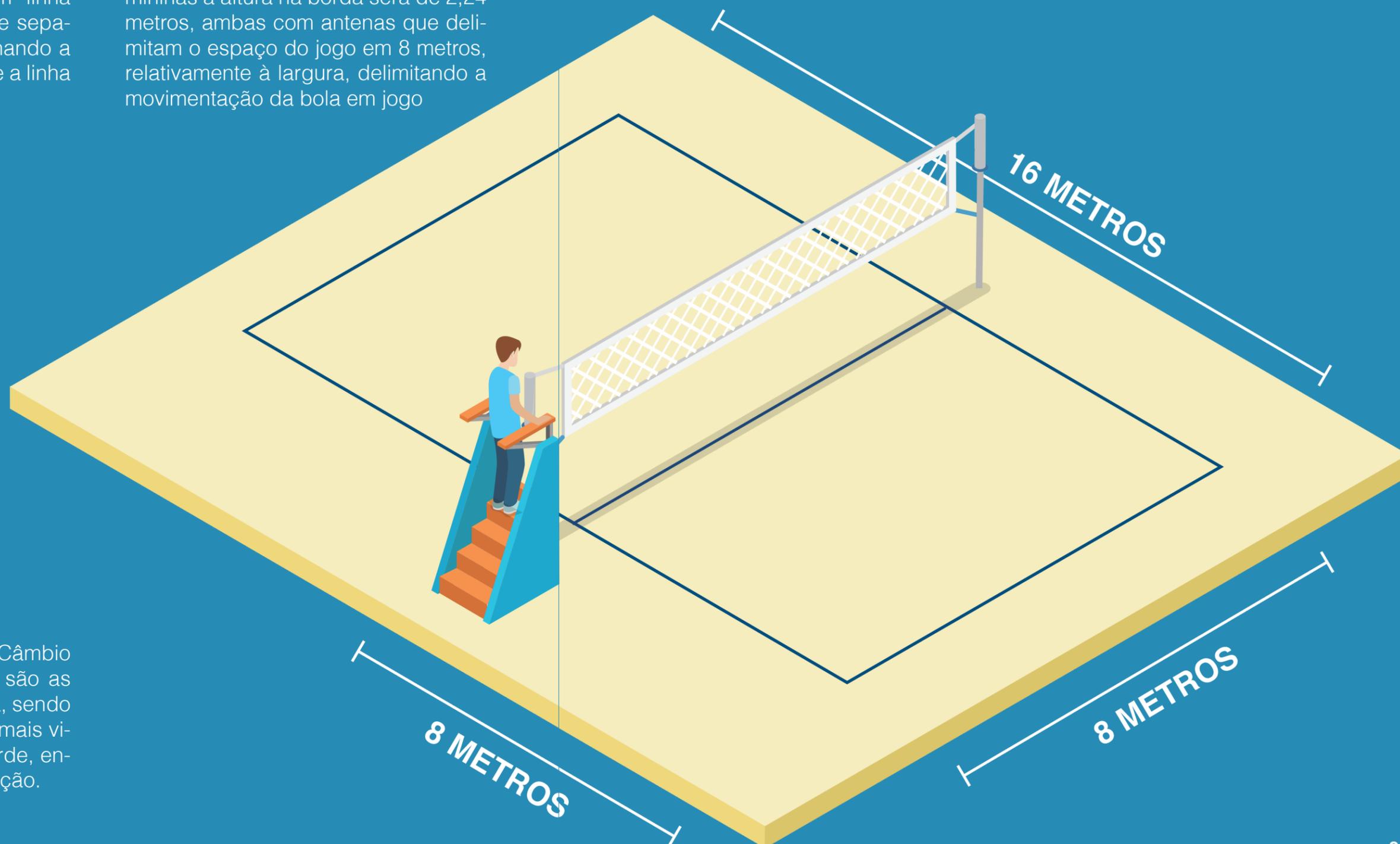
9 METROS

6 METROS

3 METROS

Quando realizado em na areia, as dimensões da quadra serão as seguintes: 8 metros de largura por 16 metros de comprimento, com linha dos 2 metros; linha central que separa a quadra ao meio, determinando a meia quadra de cada equipe; e a linha de fundo.

Na quadra de areia a rede passa a ter altura de 2,30 metros na borda para equipes mistas. Para equipes femininas a altura na borda será de 2,24 metros, ambas com antenas que delimitam o espaço do jogo em 8 metros, relativamente à largura, delimitando a movimentação da bola em jogo



A bola utilizada para o Câmbio realizado na quadra de areia são as mesmas do Câmbio de quadra, sendo exigidas cobertura com cores mais vibrantes como laranja, rosa, verde, entre outras, para melhor sinalização.

## POSIÇÕES DOS PRATICANTES EM QUADRA

Cada equipe ocupa um lado da quadra, com 09 (nove) jogadores titulares direcionados para a rede, ocupando as seguintes posições:

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, atrás da linha de 3 metros;

Posição 5 – Lado esquerdo, próximo à rede;

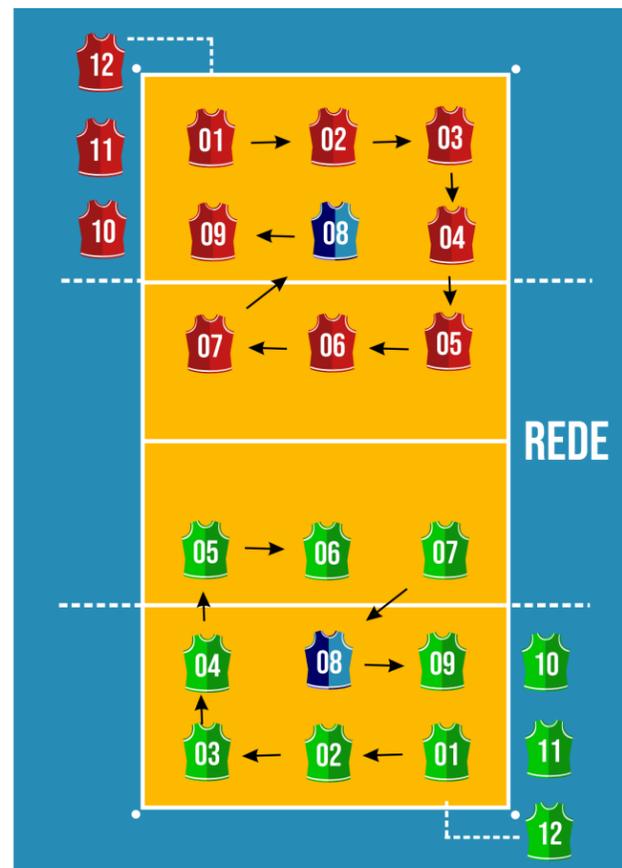
Posição 6 – Centro de rede;

Posição 7 – Lado direito, próximo à rede.

Posição 8 – Centro da quadra;

Posição 9 – Lado direito da quadra, atrás da linha de 3 metros.

**OBS:** Os praticantes das posições 5, 6 e 7, ficam próximos à rede, dentro da zona de 3 metros; os praticantes das posições 4, 8 e 9, ficam logo após a linha dos 3 metros, podem defender e ajudar para que seja feita a finalização da jogada pelo praticante da posição 8; os praticantes das posições 1, 2 e 3 estão no fundo da quadra, e são responsáveis pela defesa.



Fonte: Autora, João Pessoa/PB, 2021.

## FUNDAMENTOS BÁSICOS DO CÂMBIO

### SAQUE



É o início e reinício do jogo que acontece através de um arremesso da bola por cima da rede à quadra adversária, após a sinalização do árbitro. Pode-se ter saque com a utilização das duas mãos ou apenas com uma mão. O praticante posição 8 é o único que pode realizar o saque e que deverá manter o contato com o solo, não ultrapassar a linha de 3m e de fundo e só após a jogada, deverá executar o rodízio.

### ARREMESSO



É o passe executado pelo praticante da posição 8, com intenção de ataque, no desenvolvimento do jogo tendo um tempo de até 10 segundos para executar o arremesso que também poderá ser executado com uma ou duas mãos e se manter em contato com o solo.

### PASSE



Após realizar a recepção a técnica utilizada é o passe que tem como objetivo de preparar a bola para o ataque. O passe pode ser executado no mínimo um e no máximo três toques, sendo o terceiro, obrigatoriamente direcionado a equipe adversária, pelo jogador da posição número 8.

## DOMÍNIO



Quando o praticante com ou sem a posse de bola realiza movimentos harmônicos permitidos de acordo com as regras do jogo.

## RECEPÇÃO

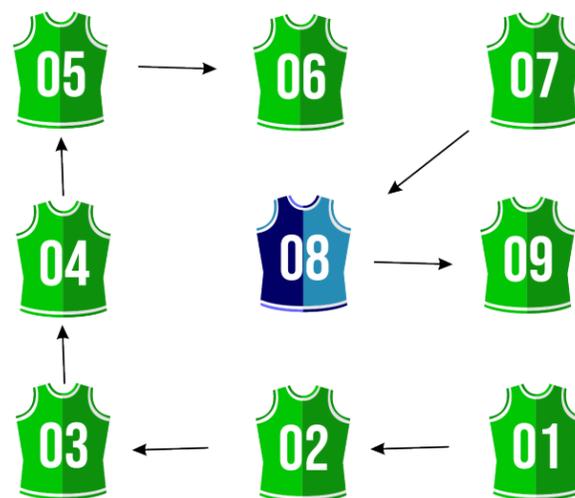


É o ato de receber a bola após o saque da equipe adversária, amortecido com bola presa para que a partir daí realizar o próximo passe.

## RODÍZIO



Acontece quando o praticante da posição 8 arremessa a bola para a equipe adversária, assim é necessário que ocorra a troca de lugares e cada praticante passando para a posição seguinte obedecendo à ordem numérica crescente citada anteriormente, respeitando o sentido horário, conforme figura a seguir:



Fonte: Autora, João Pessoa/PB, 2021.

## PRINCIPAIS REGRAS DO JOGO DO CÂMBIO

O jogo tem o tempo de 15 minutos ou 15 pontos marcado por uma das equipes, vencerá quem marcar primeiro os pontos;

Todos os praticantes e sua equipe técnica deverá estar inscrito na sumula;

Para início da partida deverá ser realizado um sorteio pelo árbitro principal que indicará a equipe que irá sacar primeiro;

Os praticantes de reservas que correspondem ao número 10 ao 15 deverão se posicionar fora da quadra próximo ao da posição 1;

Não é necessário o praticante gritar o nome câmbio, que já é sinalizado através do rodízio;

Somente o praticante da posição 8 poderá arremessar a bola para a equipe

adversária;

Cada equipe tem a responsabilidade de respeitar o rodízio exigido, caso contrário, acarretará falta, onde perde posse de bola e o ponto é computado para a equipe oposta que terá o direito ao próximo saque;

Acarretará falta a equipe que não tiver o número mínimo de nove praticantes titulares em quadra ao início do jogo ou aquela que não comparecer no tempo máximo de cinco minutos, sem justificativa, ou quando em caso de lesão a equipe se ausentar e ultrapassar um tempo de um minuto, que assim será declarada a equipe adversária como vencedora, com o placar de 15x0;

Quando o praticante arremessa a bola antes do apito do árbitro principal, o lance será considerado inválido e repete-se o saque;

Quando o praticante sacar ou arremessar a bola e não ultrapassar a rede, é posse de bola para a equipe oposta;

É considerada bola dentro da quadra quando esta toca o solo da mesma dentro das suas dimensões;

É considerada bola fora quando a parte da bola entra em contato com o solo fora das dimensões exigidas da quadra do câmbio; ou quando a bola toca em um objeto fora da quadra ou uma pessoa que não esteja em jogo, ou quando toca nas antenas;

Não será permitido ação do praticante fora da área delimitada do jogo;

A equipe marca ponto nas seguintes situações: quando a bola toca no solo da equipe oposta; quando a bola saí da quadra pós tocar em algum adversário; quando a equipe adversária joga a bola para fora da quadra ou quando a equipe adversária é pena-

lizada com alguma falta; As faltas ocorrem quando um dos praticantes viola as regras estabelecidas do jogo;

Não será permitido receber, dominar ou passar a bola com os pés;

É considerado invasão toda ação com o corpo de ultrapassar completamente a linha central.

As substituições podem ocorrer durante o jogo através da posição 1, para acontecer a substituição é necessário que o praticante da posição 9 deixe a quadra, após o saque, e o substituto assuma a posição 1. A substituição fora da regra descrita só é permitido em caso de lesão e solicitada pelo técnico da equipe a substituição de um praticante de reserva inscrito na sumula, mantendo a posição do praticante machucado;

Será permitido a substituição de um praticante por vez, embora não há limite de número de substituições por jogo.

## **FASE PREPARATÓRIA PARA A INICIAÇÃO DO JOGO DO CÂMBIO**

**E**sta fase é direcionada a inserção do praticante ao jogo do câmbio que acontece a partir dos 50 anos, e tem como finalidade familiarização das regras e principais movimentos exigidos neste jogo com a intenção de melhorar forma física através de um treinamento mais geral, focando no desenvolvimento das capacidades físicas como exemplo: em ganhos de força, resistência e agilidade, e do treino específico, em que são trabalhadas características do jogo do câmbio. Essa proposta está de acordo com a literatura e vivência nas observações durante a prática do câmbio na cidade de João Pessoa do estado da Paraíba (NITZKE et al., 2016; BESS; COLUSSI; MARCHI, 2017, LIMA et al., 2019).

Para a inserção dos idosos no jogo do câmbio é necessário pas-

sar por uma avaliação cadastral, que possibilita além dos dados pessoais, identificar as condições de saúde, tais como: histórico familiar de doença cardiovasculares; presença de alguma doença crônica; uso de medicamento, presença dores ou desconfortos; nível postural. E a partir dos dados coletados o profissional de Educação Física pode prescrever os exercícios físicos de forma adequada a real condição de seus praticantes, respeitando suas restrições e potencializando de forma mais precisa suas habilidades físicas.

Em seguida é necessário aplicação do teste de prontidão física, que tem como objetivo identificar as possíveis limitações e particularidades existentes na saúde do indivíduo para inserção da prática de exercícios físicos em sua rotina, com isso é possível fazer

um levantamento detalhado sobre sua condição de saúde que consiste em oito perguntas de “sim” ou “não” sobre sua saúde referente a prática de exercício físico e caso constatado um único

“sim” será encaminhado imediatamente para o médico. Após isso é possível afirmar se o indivíduo é apto ou não a prática de exercício físico (LAGE et al., 2020).

<b>Ficha de Avaliação Cadastral</b>
Nome: _____
Gênero: ( ) F ( ) M
Idade: __/__/__
Profissão/Ocupação: _____
Escolaridade: _____
Endereço: _____
Telefone de Contato: _____
<b>Anamnese e Histórico de Doenças</b>
COVID-19: Sim ( ) Não ( ) Obs. _____
Vacina sar-cov2: Sim ( ) Não ( ) Obs. _____
<b>-Hereditariedade:</b> Sem histórico de cardiopatia na família ( ) 1 parente com DCV 60+ ( ) 2 parente com DCV 60+ ( ) 3 parente com DCV 60+ ( ) 1 parente com DCV 60- ( ) *Doença Cardiovasculares – DCV

**-Doenças Cardiovasculares:** Sim ( ) Não ( )

Obs. \_\_\_\_\_

**-Hipertensão:** Sim ( ) Não ( )

Obs. \_\_\_\_\_

**-Pressão arterial:** \_\_/\_\_\_\_

Obs. \_\_\_\_\_

**- Marcapasso:** Sim ( ) Não ( )

obs. \_\_\_\_\_

**-Diabetes:** Sim ( ) Não ( )

Tipo I insulino dependente ( ) Local de Aplicação: \_\_\_\_\_

Tipo II ( ) Qual idade de aquisição: \_\_\_\_\_

Obs. \_\_\_\_\_

**-Doenças Circulatórias:** Sim ( ) Não ( )

Obs. \_\_\_\_\_

**-Varizes:** Sim ( ) Não ( )

Obs. \_\_\_\_\_

**-Trombose venosa profunda:** Sim ( ) Não ( )

Obs. \_\_\_\_\_

**-Doenças musculoesquelética/articular:**

Sim ( ) Não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

Obs. \_\_\_\_\_

**-Antecedentes cirúrgicos:**

Sim ( ) Não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

Obs. \_\_\_\_\_

**-Epilepsia ou história de convulsão?**

Sim ( ) Não ( )

Obs. \_\_\_\_\_

**-Sente dores?**

Sim ( ) Não ( )

Qual? \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

**-Uso de medicamentos: Sim ( ) Não ( )**

Qual? \_\_\_\_\_

**-Síntese Postural:**

( ) Satisfatória ( ) Comprometida ( ) Ruim ( )

**Prontidão Física**

**-Como você classifica seu nível de prática de atividade física?**

Ausência de exercício físico ( ) Exercício físico 2x/sem ( )

Exercício físico 3x/sem ( ) Exercício físico 4x ou mais/sem ( )

**-Algum médico já disse que você tem problemas de coração e que só deveria fazer atividades físicas com orientação médica?**

Sim ( ) Não ( )

**-Você sente dores no peito quando pratica atividade física?**

Sim ( ) Não ( )

**-No último mês, você teve dores no peito sem que estivesse fazendo atividade física?**

Sim ( ) Não ( )

**-Você perde o equilíbrio quando sente tontura ou alguma vez perdeu os sentidos?**

Sim ( ) Não ( )

**-Existe qualquer razão pela qual você deveria evitar atividades físicas?**

Sim ( ) Não ( )

**-Você realiza ou realizou algum tipo de atividade física?**

Sim ( ) Não ( )

Qual? \_\_\_\_\_ Quantas Vezes por semana \_\_\_\_\_

Há \_\_\_\_\_ quanto \_\_\_\_\_ tempo?

Obs. \_\_\_\_\_

**-Você tem mais de 65 anos e nunca se exercitou?**

Sim ( ) Não ( )

## FASE I: ESCALA DE DESEMPENHO FÍSICO DO IDOSO NO JOGO DO CÂMBIO

**N**esta fase foi laborada uma escala de desempenho físico do idoso no jogo do Câmbio, objetivando ser uma estratégia pedagógica para classificar o idoso de acordo com seu nível (Iniciante; Intermediário e Avançado), pode-se ler a pontuação: 0 a 5 correspondem respectivamente ao seu desempenho físico de forma gradual.



Com o intuito de avaliar através de cada elemento básico a performance física e motora do praticante. Os seguintes fatores:

## IDENTIFICAR OS SEGUINTE FATORES

Avaliação do nível do jogo com base no conhecimento prévio dos participantes em relação fundamentos básicos e as principais regras do jogo do Câmbio;

Avaliar de acordo com os fundamentos básicos as seguintes capacidades físicas: força, velocidade, agilidade, coordenação motora, percepção, mobilidade, tomada de decisão e noção espaço temporal.

As principais dificuldades e potencialidades de todos os participantes de acordo com cada fundamento do jogo do câmbio:

### SAQUE



Analisar se o praticante tem coordenação motora para realizar o movimento, se apresenta força para a bola passar para a quadra adversária, se a bola tem precisão no saque.

### DOMÍNIO



Identificar se o praticante amortece a bola, após passes ou arremesso, ou seja, perceber se o praticante tem autonomia para diversas possibilidades de jogadas.

## PASSE



Analisar a desenvoltura em dominar a bola e direcioná-la de forma precisa para o integrante de sua equipe.

## ARREMESSO



Observar a finalização do ato, quanto à força, precisão, coordenação, sendo capaz de escolher a melhor estratégia para realização da pontuação.

## RECEPÇÃO



Observar o tempo de reação e recepção da bola em quadra.

## RODÍZIO



Identificar a consciência dos praticantes quanto a sua posição e função.

## ESCALA DE DESEMPENHO FÍSICO DO JOGO DO CÂMBIO

	0	1	2	3	4	5
SAQUE	<input type="radio"/>					
RECEPÇÃO	<input type="radio"/>					
DOMÍNIO	<input type="radio"/>					
PASSE	<input type="radio"/>					
ARREMESSO	<input type="radio"/>					
RODÍZIO	<input type="radio"/>					

**SCORE: 0-12 Iniciante; 13-23 Intermediário; 24-30 Avançado.**

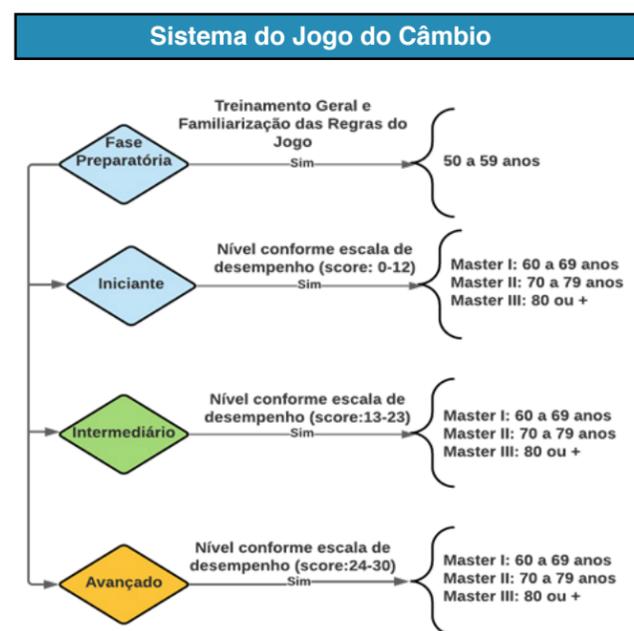
Fonte: Autora, João Pessoa - PB, 2021

## FASE II: SISTEMA DO JOGO DO CÂMBIO

Depois desta identificação referente ao nível de desempenho físico dos praticantes conforme resultado da escala, é possível apresentar um protocolo do jogo do Câmbio que categoriza e organiza os participantes em três grupos distintos, como: iniciantes, intermediários e avançados. A classificação é conforme seu desempenho físico, conhecimento das regras do jogo e faixa etária.

O protocolo inicia com a fase preparatória, que não é obrigatória, mas importante, pois inicia-se a prática do jogo do Câmbio partir dos 50 anos que é destinada ao treinamento geral e familiarização das regras como descrita no item anterior. A partir disso os praticantes que vierem da fase preparatória

de acordo com seu nível eles poderão se direcionar para o grupo iniciante, intermediário ou ir direto para o nível avançado.



Fonte: Autora, João Pessoa - PB, 2021

## 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.

