

## ESPORTE COLETIVO ADAPTADO: ATIVIDADE FÍSICA E SOCIALIZAÇÃO AOS IDOSOS

Jéssica Finger<sup>1</sup>  
Smaichel de Avila Teixeira<sup>2</sup>

**Resumo:** O presente artigo tem como propósito uma contribuição para acadêmicos e profissionais de educação física que buscam desenvolver os esportes adaptados em suas ações de desenvolvimento físico ao público adulto maduro e idosos, que por sua vez baseado em dados demográficos possui um aumento em sua expectativa de vida. Conforme consultas em artigos, o esporte como prática de atividade física traz inúmeros benefícios aos seus praticantes, oportunizando um envelhecimento ativo diante aos aspectos físicos e sociais, tal como sua representatividade integrando-os com seus semelhantes. Por fim, destacamos três modalidades e suas respectivas regras adaptadas de esportes coletivos em quadra de acordo com a FGJAI (Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para o Idoso) com foco na utilização deste público em especial, sendo elas: Basquete Relógio, Câmbio (Voleibol Adaptado) e Handebol por Zona.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Pessoa Idosa, Atividade Física, Esporte Coletivo Adaptado, Socialização.

---

1 Educadora Física, especialista em docência superior e dança UFRGS RS jfinger49@gmail.com

2 Graduando em Educação Física Bacharelado UNIGRAN Polo SVP-RS smaichel@gmail.com

## Introdução

A prática de esportes coletivos pode ser considerada um meio para a socialização e atividade física em todas as faixas etárias. Neste artigo direcionaremos as modalidades adaptadas às pessoas idosas.

Muitas definições de esporte incluem a noção de que ele é uma atividade física. Em outras palavras, envolve o uso de atividades motoras, proeza física ou esforço físico. Isto já delimita o conceito, mas diferentes atividades físicas claramente variam em sua caracterização. (BARBANTI, p. 54, 2006).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050; isso representará um quinto da população mundial. Segundo dados do Ministério da Saúde, coletados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o Brasil, em 2018, tinha a quinta maior população idosa do mundo; e, em 2030, o número de idosos ultrapassará o total de crianças entre zero e 14 anos. Outro fator importante para esse evento são as descobertas na ciência com a elaboração de novas tecnologias que possibilitam o prolongamento da vida. Associa-se a isso o conjunto de estudos da prática de atividades físicas e esportivas como agentes de prevenção. (MELO, 2017).

O esporte por sua vez, pode ser considerado através do jogo um meio para a prática de atividade física ao idoso, tanto nas suas variantes individuais como coletivas, neste artigo destacaremos o Esporte x Atividade Física e Envelhecimento; Aspectos sociais e Modalidades Esportivas Coletivas em Quadra [Basquete Relógio, Câmbio (voleibol adaptado) e Handebol por Zona].

Com isso buscamos contribuir aos acadêmicos e demais profissionais que atuam com modalidades esportivas nas esferas conceituais e didáticas focando nas três modalidades citadas acima.

## Metodologia

Utilizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre o tema Esporte e Idoso, com estudo através de artigos científicos que foram acessados em plataforma de banco de dados, a exemplo do Google Acadêmico, SciELO (Biblioteca Eletrônica Científica Online), Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Revista Movimento UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul), site do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), site da OMS

(Organização Mundial da Saúde), IGG PUC RS (Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Estado do Rio Grande do Sul), Dicionário Aurélio, Portal da Legislação e site da FGJAI (Federação Gaúcha de Jogos Adaptados ao Idoso) consultados no período de agosto a outubro de 2020.

Fez-se necessário a utilização de palavras chaves: Envelhecimento; Saúde; Esporte; Jogos Adaptados; Idoso; Atividade Física; Socialização e Estatuto do Idoso, a partir dos resultados encontrados nas bases de dados localizamos 629 artigos, beneficiou-se ainda os filtros com bases nacionais no idioma brasileiro, assunto principal esporte e idoso, sendo selecionado apenas os estudos de relevância a este artigo com análise através de leituras e interpretação dos achados.

## Resultados e discussão

A seguir serão apresentados os resultados alcançados conforme bibliografia e consulta nas plataformas mencionadas na metodologia, destacando o esporte como um meio de atividade física ao idoso, as contribuições sociais da prática coletiva e os esportes que são aplicados e regulamentados pela FGJAI (Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para o Idoso) conforme especificações da idade, compondo duas categorias: acima de 50 anos e acima de 60 anos.

### Esporte x atividade física e envelhecimento

Segundo Barbanti, para uma atividade física ser classificada como esporte, ela deve ser estruturada e organizada conforme especificações de cada modalidade esportiva.

Os programas desenvolvidos no Brasil tomaram o viés do “lazer/recreação que junto com o caráter higiênico, continua até hoje se apresentando com mais frequência na literatura que trata das atividades físicas dos idosos” (Drummond 2004 p.201 apud Nina e Assunção 2008).

O esporte master apresenta-se como uma alternativa diferenciada de observação do processo de envelhecimento, na medida em que o universo esportivo alicerça-se em valores relacionados à competição, à superação de limites, a comparação de rendimentos, a um agonismo que renuncia à acomodação, comportamento estreitamente ligado a quem envelhece (Nina e Assunção 2008).

Ao iniciar a prática é importante que esta seja executada de forma lenta e gradual, respeitando os limites físicos de cada indivíduo, lembrando também, que o excesso de exercício ou a prática inadequada, em qualquer faixa etária, pode causar lesões, que podem levar o abandono da atividade (CANCELA, 2007).

Recomenda-se para indivíduos com idade a partir dos 60 anos exercitar em média, 150 minutos por semana de atividades físicas, de intensidade leve a moderada com foco na redução do índice de sedentarismo.

Abaixo está listado, 10 benefícios da prática para esta faixa etária, baseado em estudos do Instituto de Geriatria e gerontologia PUC RS:

- Melhora do condicionamento físico e disposição; Melhora da qualidade do sono;
- Diminuição da ansiedade e do estresse; Ampliação do contato social;
- Controle do peso;
- Melhora na mobilidade e no equilíbrio;
- Melhora no controle da pressão arterial; Preservação dos ossos e articulações; Melhora dos quadros de dor em geral;
- Promoção da independência e autonomia.

(IGG PUC RS,2019)

Diversas são as percepções do envelhecer e a prática da atividade física...

O envelhecimento saudável é uma concepção necessária para a promoção da saúde e a prevenção de agravos, de doenças crônicas não transmissíveis e de incapacidade funcional. No que se refere à busca de um viver e envelhecer pautado na satisfação e no bem-estar, exibe-se a prática de atividade física que, ainda, tem sido identificada como insuficiente para a população idosa brasileira, pois, quanto maior a faixa etária, maior o número de inativos fisicamente. Inatividade essa com repercussões significativas, reconhecidas como um problema de saúde pública (LIMA et al 2018).

## Aspectos sociais

Considerando o esporte como meio de socialização, principalmente quando realizado em seus aspectos coletivos, podemos observar que além de seus atributos físicos, também contribui para relações psicossociais.

Define-se “socialização” como o desenvolvimento da consciência social, do espírito de solidariedade e cooperação nos indivíduos de uma comunidade (AURELIO, 2020).

A prática de atividades físicas concede uma melhoria nas relações interpessoais, um aumento de sua auto eficácia, possibilitando ao indivíduo um desenvolvimento de sua autonomia e independência.

“Além disso, o aumento do nível de atividade física está relacionado a melhorias nos sintomas depressivos, ansiedade, melhor tolerância ao estresse e no aumento da autoestima, reduzindo o isolamento e favorecendo a socialização de novos grupos.” (Rocha et al 2013, p.194).

Em meio a tantos proveitos da prática do esporte destacamos a legislação que assegura os direitos da pessoa idosa em especial nas relações físicas, sociais e culturais.

De acordo com o Art. 20. (Lei Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003) “O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade”(BRASIL,2003).

Em vista há possibilidade desta lei que assegura a prática do esporte como meio de atividade física, encontramos cada vez mais entidades públicas e privadas que oportunizam experiências em atividades de esportes coletivos.

## **Esportes coletivos em quadra**

Em meio às atividades físicas existentes, os esportes coletivos por sua vez podem ser desenvolvidos como um meio de integração entre os praticantes de todas as faixas etárias, destacaremos aqui as modalidades adaptadas para adultos maduros a partir dos 50 anos. Conforme a Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para Idosos (FGJAI, 2013) existem duas categorias registradas: a partir dos 50 anos e 60 anos ou mais, incluindo o idoso na prática esportiva.

Podemos definir que os esportes coletivos para os idosos também seguem uma normativa pré-estabelecida, como o confronto entre duas equipes, que diante as necessidades da modalidade, cooperam entre si para a busca dos objetivos finais, que serão a marcação de pontos e a superação de suas capacidades físicas.

A seguir apresentaremos três modalidades oficiais de esportes adaptados para idosos e suas respectivas regras, segundo à FGJAI: Basquete Relógio, Câmbio (voleibol adaptado) e Handebol por Zona.

## ***Basquete Relógio***

### **1. Definição**

O Basquete Relógio é jogado por duas (2) equipes de nove (9) jogadores cada. O objetivo de cada equipe é o de marcar a maior pontuação na sua cesta no tempo de 10 minutos. A vencedora do jogo é a equipe que fizer o maior número de pontos ao final do tempo de jogo. A bola deverá ser passada, arremessada e quicada, respeitando as restrições dispostas nas regras abaixo.

### **2. Quadra**

A quadra é a de basquetebol com tabelas em cada cabeceira.

### **3. Bola**

A bola deve ser esférica, feita de uma superfície externa de couro, borracha ou material sintético.

### **4. Equipamento**

Tabelas (2) e suporte de tabelas; Cestas (aros e redes).

### **5. Equipamento técnico**

Relógio de jogo (cronômetro); Placar;  
Súmula de jogo

### **6. Oficiais e seus assistentes**

Os Oficiais deverão ser um árbitro para cada equipe durante a partida. Aos árbitros cabe:

- a) O árbitro inspecionará e aprovará todo equipamento a ser usado durante o jogo;
- b) Ele deverá ter a autoridade de parar o jogo quando as condições o justificarem. Ele também deverá ter o poder de determinar que uma equipe perca o jogo por desistência, caso se recuse a jogar após ter sido instruída a fazê-lo ou se uma equipe, por suas ações, impedir que a partida seja disputada;
- c) Ele sempre tomará a decisão final.

## **7. Equipes**

Cada equipe consiste em 12 membros, sendo 09 jogadores titulares e 03 reservas, dispostos de lado à tabela formando duas fileiras de testa. Também contará com um técnico e um capitão.

Quando as equipes forem mistas, terão, no máximo, 03 jogadores do sexo masculino e 06 do sexo feminino.

## **8. Jogadores e substitutos**

Nove (9) jogadores de cada equipe deverão estar na quadra, durante o tempo de jogo e poderão ser substituídos somente na posição 09. Os jogadores da fileira da direita, de frente para a tabela, ocuparão as posições de números ímpares, sendo que o primeiro jogador da fila estará ocupando a posição 01 e o último a 09. Os jogadores da fileira da esquerda, de frente à tabela, ocuparão as posições de números pares, de 02 a 08, sendo a posição 02 a do primeiro jogador da fila e a de número 8, a do último.

## **9. Capitão**

Quando necessário, o capitão deverá ser o representante de sua equipe em quadra. Ele poderá se dirigir a um oficial para obter informações essenciais. Isto será feito de maneira cortês e somente quando a bola estiver morta.

## **10. Tempo de jogo**

A partida consiste de um tempo de 10 minutos. Se a contagem estiver empatada ao final deste tempo, será acrescentado mais 01 (um) minuto para o desempate.

### **10.1 Começo de jogo**

O jogo começa, com as equipes em quadra com nove (09) jogadores, e, oficialmente pelo apito do árbitro e pelo jogador da posição 09 que passará a bola para o jogador da posição 08 e assim sucessivamente, sendo a bola passada alternadamente (ou ziguezague) entre as duas fileiras até chegar ao jogador da posição 01.

O deslocamento tem início com a passagem de bola do jogador da posição 09 para o jogador da posição 08, que mudará de posição seguindo o movimento da bola. O mesmo acontece com os jogadores de todas as outras posições, que se deslocarão após passarem a bola.

### 11. Posição dos jogadores

Os jogadores se posicionam de lado (distância de um metro entre os jogadores) para a tabela sobre os números colocados no solo (1 a 9), formando uma fileira de testa, com uma distância de 03 metros entre os participantes. O jogador da posição 01 deverá estar a 5 metros de distância da tabela. Para o arremesso, estará a 2 metros da tabela. (Diagrama 3)

### 12. Como a bola é jogado

No basquete, a bola é jogada com as mãos. A bola deverá ser passada para o colega em ordem decrescente, com o seu deslocamento, formando um zigue-zague até o jogador da posição 01. O jogador da posição 01, ao receber a bola, se deslocará quicando a bola (uma vez no mínimo), em direção à cesta e executará o arremesso. Após o arremesso deve pegar a bola e conduzi-la quicando até o final da sua fileira, passando pela esquerda ou por fora das fileiras, até chegar à posição 09, dando continuidade ao jogo, com a passagem da bola para o jogador da posição 08.

Será considerada penalidade, caso o jogador não quique a bola, devendo retornar à posição de arremesso e recomençar seu deslocamento executando o drible. Se não quicar após arremesso deverá voltar à posição de arremesso.

Considera-se arremesso, segurar a bola com uma ou ambas as mãos e então projetá-la pelo ar, na direção da cesta.

### 13. Pontuação

A pontuação se dará da seguinte forma:

- Cesta convertida: 03 pontos
- Bola acerta no aro: 02 pontos
- Bola acerta na tabela: 01 ponto
- Não marcará ponto a equipe que não acertar a bola na tabela ou aro.

**Obs.:** No caso de a bola não converter a cesta vale o último toque. Se terminar o tempo e a bola estiver sendo passada, deverá esperar a bola chegar até ser realizado o arremesso.

### 14. Substituições

A equipe poderá fazer até 03 (três) substituições, colocando o substituto na posição 09. Não poderá substituir para o arremesso.

## **Câmbio**

### **1. Número de jogadores**

A equipe é constituída de 09 à no máximo 15 jogadores, sendo 09 titulares e o restante reserva, mais um representante técnico;

No caso de equipes mistas, terá no máximo 03 atletas do sexo masculino em quadra; Somente os jogadores registrados em súmula poderão participar do jogo.

### **2. Quadra de jogo**

Quadra de voleibol com 9mX18m, rede em sua parte superior, ajustada no máximo a 2,43m tanto para partidas no naípe masculino, feminino e equipes mistas. Compõem ainda na rede, duas antenas laterais, delimitando o espaço de jogo em 9m.

### **3. Bola**

Bola de voleibol oficial.

### **4. Tempo de jogo**

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

### **5. Local para eventos**

O número de equipes inscritas deverá ser proporcional à quantidade de quadras existentes nos locais reservados para jogos.

### **6. Estrutura do jogo**

**6.1. Sorteio** - Antes do início da partida, o primeiro árbitro realiza o sorteio para decidir qual equipe executará o primeiro saque, assim como o lado da quadra em que cada uma atuará durante o jogo.

O sorteio será realizado com a presença dos capitães das duas equipes e o vencedor do sorteio escolherá entre:

- O direito de executar ou receber o primeiro saque;
- O direito de escolher o lado da quadra que sua equipe iniciará a partida.

**6.2. Formação inicial das Equipes** – Cada equipe ocupará meia quadra, e sempre apresentará nove jogadores, sendo no máximo 03 do sexo masculino para equipes mistas.

A formação inicial da equipe indica a ordem de rotação dos jogadores em quadra. Esta ordem será mantida durante todo o jogo.

**6.3. Posições** – Ao momento em que a bola é arremessada pelo sacador, cada jogador, deverá estar posicionado dentro de sua quadra, conforme a ordem de rotação.

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 a rede; Posição 6 – centro de rede; Posição 7 – lado direito da quadra, próximo a rede; Posição 8 – centro de quadra; Posição 9 – lado direito da quadra, atrás da linha dos 3 metros.

Os jogadores reservas ficam no banco de reservas.

O rodízio se dará toda a vez em que o jogador da posição 08 arremessar a bola para a meia quadra oposta. No rodízio todos os jogadores da equipe trocam de lugar observando a ordem numérica sequencial.

**6.4. Falta de Posição** – Uma equipe comete uma falta de posição se um jogador não ocupa sua posição correta no momento em que a bola é arremessada pelo sacador. Também se caracteriza como falta de posição, a situação em que um jogador adentra a quadra através de uma substituição ilegal.

Uma falta de posição acarreta as seguintes consequências:

- A equipe faltosa é sancionada com a perda do ponto e a equipe adversária terá o direito ao próximo saque.
- O posicionamento dos jogadores da equipe faltosa deverá ser retificado.

**6.5. Equipe ausente e Equipe incompleta** – A equipe que se recusar a jogar após ser convidada para tal, será declarada ausente, desistindo da partida, que terá como resultado a derrota de 15x0 no jogo. A equipe que, injustificadamente, não se apresentar no local, data e hora marcados para a partida, será declarada ausente. A partida terá como resultado a derrota de 15x0. A equipe declarada incompleta para a partida ou durante, perderá o jogo. A equipe

adversária receberá os pontos necessários para vencer a partida. A equipe declarada incompleta manterá seus pontos adquiridos até aquele momento da declaração.

**6.6.** O tempo de espera para ser declarada equipe ausente será de até 5 (cinco) minutos. A outra equipe presente deve estar dentro da quadra e após o término do tempo de espera deverá sacar uma única vez. Assim, será declarada vencedora pelo placar de 15x0.

**6.7.** O tempo de espera em caso lesão ou impossibilidade de participação de jogador em equipes sem reservas, deixando a equipe com número insuficiente de jogadores, será de um minuto. Após, a equipe será declarada incompleta. Sendo considerada perdedora.

## **7. Marcando um ponto**

Uma equipe marca um ponto caso: 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.

**7.1.** Uma equipe comete uma falta ao transgredir quaisquer regras do jogo, ou violando-as de outra maneira. Os árbitros julgam as faltas e determinam as penalidades de acordo com as regras.

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

Rally é a sequência de ações de jogo ocorridas desde o momento em que o saque é executado pelo jogador sacador, até o momento em que a bola é considerada fora de 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, esta marca um ponto e continua a sacar. Se a equipe receptora vence o rally, esta marca 01 ponto e deverá executar o próximo saque.

**7.2.** Vencerá o jogo, a equipe que primeiro alcançar a marca de 15 pontos ou chegar com pontuação maior ao final de 15 minutos. Em caso de empate o jogo continua até que uma das equipes marque o primeiro ponto.

## **8. Situações de jogo**

**8.1.** A bola se torna “em jogo” a partir do momento em que o sacador a arremessa, após a autorização de saque dada pelo árbitro.

**8.2.** Caso o sacador arremesse antes do apito, o lance será considerado inválido. Neste caso, repete-se o saque.

**8.3.** A bola se torna “fora de jogo” no momento em que há a ocorrência ou cometimento de uma falta e, na ausência desta, ao soar do apito.

**8.4.** O saque e ou ataque será executado em um único arremesso. Caso, o jogador arremesse e não ultrapasse a rede será finalizado o rally, não podendo repetir o saque e ou arremesso de ataque.

**8.5.** Considera-se bola “dentro” quando esta toca o solo da quadra de jogo, incluindo as linhas de delimitação da mesma.

**8.6.** Considera-se a bola “fora” quando: A parte da bola que entra em contato com o solo está completamente fora das linhas de delimitação da quadra. A bola toca um objeto fora da quadra de jogo ou uma pessoa que não esteja em jogo. Toca a antena, as cordas de sustentação da rede, os postes ou a parte da rede localizada além das faixas laterais. Cruza o plano vertical da rede por fora do espaço de cruzamento, de forma total ou parcial. Cruza, completamente, o espaço inferior abaixo da rede.

**8.7.** Cada equipe deve atuar dentro dos limites de sua própria área e espaço de jogo. A bola pode, contudo, ser recuperada mesmo além da zona livre.

**8.8.** O técnico pode assumir a função de jogador, se estiver inscrito na súmula como jogador antes do início da partida. Desta forma, a equipe ficará sem técnico.

**8.9.** Considera-se invasão toda e qualquer ação com o corpo que ultrapasse completamente a linha central da quadra ou toque na rede em posse de bola.

## **9. Toques da equipe**

Será considerado toque, para a contagem dos três permitidos, apenas bola presa ou dominada, ou seja, não será interpretado como toques possíveis, sequências de batidas na bola entre um, dois ou mais jogadores, que tentam prender ou dominar a bola, sendo permitido amortecer o arremesso com a intenção de domínio da bola em situação de defesa própria e não espalmá-la para seu companheiro de equipe. O jogador na tentativa de defesa poderá

utilizar apenas uma das mãos, desde que fique caracterizada a bola presa com as duas mãos pelo mesmo jogador.

**9.1. Características do Toque** – A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo acima dos pés. Não será permitido receber dominar, tocar ou passar a bola com os pés.

## **10. Saque**

O saque será realizado sempre pelo jogador que estiver na posição número 8 (oito):

O sacador não poderá exceder 08 (oito) segundos para efetuar o saque. O saque pode ser efetuado em qualquer espaço dentro da quadra desde que nenhuma parte do corpo ultrapasse ou toque a linha delimitaria de 03 (três) metros até a linha central e um dos pés permaneça em contato com o solo. Os jogadores após o saque devem efetuar rodízio seguindo a ordem determinada no início do jogo. A bola deve ser lançada ou arremessada sem perder o contato inicial com a mão do sacador. No saque, pode-se utilizar uma ou duas mãos. O saque inicial, após cada ponto, início ou interrupção de jogo, só terá validade após o apito do árbitro. Após o apito, o sacador não pode quicar a bola antes do arremesso.

## **11. Tempo técnico**

Cada equipe terá direito a solicitação de um tempo técnico por jogo, com intervalo de 1(um) minuto.

## **12. Substituição de jogadores**

A substituição deverá ocorrer durante o jogo através da posição 1.

Para que haja a substituição, o jogador da posição 09 (nove) deverá deixar a quadra, após o saque e o substituto entrar na posição 1 (um), mantendo-se sempre o número de 09 titulares em quadra, sendo no máximo 03 do sexo masculino, no caso de equipes mistas.

Não haverá substituição tática solicitada para a arbitragem, ou seja, não haverá interrupção no tempo de jogo.

A substituição fora da regra acima poderá ocorrer por lesão ou impedimento de continuar em quadra um jogador em outra posição que não seja a 09 (nove). Para que ocorra o árbitro deverá solicitar um “time-out” (parada de tempo) e o jogador ser substituído por um reserva inscrito na súmula, mantendo-se sempre a proporção acima.

## **13. Conduta dos jogadores**

### **13.1. Conduta Desportiva:**

Os jogadores devem conhecer e cumprir as Regras Oficiais.

Os jogadores e equipe técnica devem aceitar as decisões dos árbitros com espírito esportivo, sem contestá-las.

Os participantes devem evitar ações ou atitudes que possam influenciar as decisões dos árbitros ou ainda encobrir faltas cometidas por sua equipe.

**13.2. Condutas Irregulares e suas Punições** - as faltas por conduta irregular de menor intensidade é passível de advertência:

O árbitro deverá portar cartões “amarelo e azul”. O cartão amarelo deverá ser mostrado como advertência por conduta irregular de atletas. O cartão azul em caso de reincidência deverá ser mostrado e a equipe perderá a posse de bola e a outra equipe marcará um ponto.

Condutas grosseiras ou agressão determinará o final do jogo com vitória da equipe adversária, completando a pontuação necessária para atingir 15. A equipe declarada perdedora manterá a sua pontuação.

## **14. Equipe de arbitragem**

A equipe de arbitragem para uma partida é composta por: O primeiro árbitro, O segundo árbitro, Dois auxiliares de linha no fundo da quadra.

### **14.1. Procedimentos:**

Somente o primeiro e segundo árbitros podem apitar durante a partida. O primeiro árbitro apita para autorizar o saque, que começa o rally. O primeiro e segundo árbitros apitam ao final do rally, desde que estejam certos que uma falta tenha sido cometida e tenham identificado sua natureza. Eles podem apitar quando a bola está fora de jogo para indicar que autorizam ou rejeitam a solicitação de uma equipe; imediatamente após o apito dos árbitros para sinalizar a conclusão do rally, eles devem indicar, através dos sinais manuais oficiais.

**14.1.1.** Se a falta foi apitada pelo primeiro árbitro, ele indicará:

- a) A equipe que saca;
- b) A natureza da falta;
- c) O jogador (a) faltoso (a) se necessário;
- d) O segundo árbitro seguirá os sinais manuais do primeiro árbitro, repetindo-os.

**14.1.2.** Se a falta foi apitada pelo segundo árbitro, ele indicará:

- a) A natureza da falta

b) O jogador faltoso;

Neste caso, o primeiro árbitro não mostra nem a natureza da falta nem o jogador faltoso, mas somente a equipe que saca.

O primeiro árbitro dirige a partida até o fim.

Ele (a) tem autoridade sobre toda a equipe de arbitragem e membros das equipes, cabendo a ele a tomada de decisão final.

O primeiro árbitro tem a responsabilidade de decidir, antes e durante o jogo, se a área de jogo, equipamentos e as condições são apropriados ou não para o jogo.

O segundo árbitro mantém a súmula de acordo com as regras cooperando com o primeiro árbitro:

- a) Ele usa um apito ou outro aparelho sonoro para comunicar irregularidades ou sinalizarão árbitro o que estiver sob sua responsabilidade.
- b) Faz o registro dos pontos marcados.
- c) Anuncia aos árbitros o fim do jogo através do último ponto da
- d) equipe ou o tempo de 15min esgotado.
- e) Em caso de protesto, com a prévia autorização do primeiro árbitro, escreve ou permite ao capitão da equipe escrever na súmula sua versão sobre os fatos protestados.

Dois auxiliares de linha atuarão durante todo o jogo e não poderão ter vínculo com as equipes.

- a) Devem se posicionar atrás da linha de fundo da quadra. São responsáveis em sinalizar através de bandeiras.
- b) Auxilia os árbitros no controle da ordem de saque e informa-os em caso de irregularidade, gesticulando a bandeira.
- c) Os auxiliares de linha desempenham as suas funções utilizando bandeiras (40cm x40cm), para sinalizar:
  - A bola “dentro” e “fora”, quando ela cai perto da (s) sua (s) linha (s); A bola “fora”, mas tocada por um jogador da equipe receptora;
  - A bola que toca a antena, a bola do saque que cruza a rede fora do
  - espaço de cruzamento;
  - Qualquer contato com a antena do seu lado da quadra por qualquer
  - jogador durante sua ação de jogar a bola ou que interferir na jogada;
  - Quando do saque, não houver 09 jogadores em quadra; Quando houver erro de rotação e ou rodízio;

- A bola que cruza a rede fora do espaço de cruzamento em direção à quadra adversária ou tocando a antena do seu lado da quadra;
- Ante a solicitação do 1º árbitro, o juiz de linha deve repetir sua sinalização.

## **Handebol por Zona**

### **1. Número de jogadores**

São 09 jogadores em quadra podendo cada equipe jogar com, no máximo, 3 atletas masculinos, nas modalidades mistas.

### **2. Quadra de jogo**

Quadra de voleibol, sem a rede e com as goleiras colocadas nas cabeceiras da quadra.

### **3. Bola**

Bola de iniciação esportiva de borracha.

### **4. Dimensões e nomenclatura das zonas**

Dividir e marcar a quadra em 06 zonas:

- Áreas dos goleiros: entre a goleira e a zona de defesa, medindo 1,5m.
- Zonas de defesa: entre a área dos goleiros e as zonas mortas que separam as defesas e os ataques, medindo 3,5m.
- Zonas mortas: entre as defesas e os ataques e no centro da quadra, separando os ataques, medindo 1m cada uma.
- Zonas de ataque: entre as zonas mortas, medindo 2,5m cada uma.

### **5. Formação**

Cada equipe se dividirá em 01 goleiro, 04 jogadores na defesa e 04 jogadores no ataque:

- Goleiro: posição 1.
- Defesa: posições 2 a 5 postados na zona de defesa, lado a lado.
- Ataque: posições 6 a 9 postados na zona de ataque lado a lado.

### **6. Rodízio**

Acontece sempre na equipe que ataca, quando houver o gol ou a bola sair pela linha de fundo, tanto ao lado da goleira ou sobre a mesma. Sai o goleiro

e vai para a posição 02 da defesa. Todos os jogadores da equipe atacante trocarão de posição, obedecendo à ordem numérica. O jogador da posição 05 vai para o ataque e o jogador da posição 09 vai para a posição 01 de goleiro.

### **7. Desenvolvimento**

É feito o sorteio entre os goleiros das equipes para definir a posse de bola. O jogo inicia com o goleiro da equipe que ganhou o sorteio, passando para sua defesa.

A defesa poderá efetuar de dois a três passes, sendo o último o passe para seu ataque. O ataque adversário tentará interceptar esse passe, sendo permitido usar todo o corpo, inclusive os pés.

O ataque poderá executar de dois a três passes, sendo o último o arremesso para o gol. A defesa da equipe adversária tentará impedir a passagem da bola, sendo permitido usar todo o corpo, inclusive os pés.

Acontecendo o gol ou a bola saindo pela linha de fundo, tanto pelo lado como sobre a trave, a equipe atacante executará o rodízio.

O jogo reinicia com o goleiro que sofreu o ataque.

### **8. Penalidades**

Cada vez que um jogador invadir a zona morta, a área do goleiro (no caso dos jogadores de defesa) ou “queimar” a linha de demarcação, será considerado falta. A penalidade será a perda da posse de bola para o adversário no local mais próximo da falta.

Cada vez que uma equipe errar o número de passes, a bola reverterá para o adversário, na zona mais próxima da falta.

### **9. Substituição**

Será permitida a substituição de atletas com a bola parada. O atleta entrará no jogo no lugar do goleiro. Durante a substituição o árbitro deverá parar o cronômetro. Não haverá limite de substituições.

## **Considerações finais**

Acreditamos que com estas modalidades expostas os acadêmicos e profissionais de educação física, poderão as colocar em pratica nas suas ações e planos de desenvolvimento físico aos adultos maduros e idosos, pois como apresentado a expectativa de vida no Brasil está em um constante crescimento

e devemos nos adequar com ferramentas que estimulem um envelhecimento saudável, acreditamos por meio deste artigo que através da prática esportiva adaptada, os mesmos poderão se beneficiar de um ambiente acolhedor com o estímulo da atividade física e socialização entre seus semelhantes, tornando-os indivíduos independentes e autônomos.

Pretendemos nas próximas publicações seguir com o estudo de coleta de dados do olhar do praticante e do profissional que o aplica. Além do desenvolvimento de metodologias na busca pelo ensino-aprendizagem dos grupos de idosos.

## Referências

AURELIO. In: DICIO, **SOCIALIZAÇÃO**. Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/socializacao/>> . Acessado em: 10/10/2020.

BARBANTI Valdir. REBAFS – Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, **O QUE É ESPORTE?** v. 11 n. 1 p. 54, (2006). Disponível em <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833/840>>. Acessado em: 10 de outubro de 2020.

BRASIL. ESTATUTO DO IDOSO. **Lei n. No 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003**. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/110.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm)>. Acessado em 11 de outubro de 2020.

CANCELA, Diana Manuela Gomes. **O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**. Disponível em: < <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf> >. Acessado em: 11 de outubro de 2020.

FGJAI – Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para o Idoso. **MODALIDADES** Disponível em: <<https://www.fgjai.com.br/MODALIDADES/>> Acessado em 23 de agosto de 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira, políticas públicas e impactos futuros decorrentes do processo de envelhecimento da população**. Rio de Janeiro: Departamento de Pesquisas, 2018.

IGG - **Instituto de Geriatria e Gerontologia RS**, EDIPUCRS (Impr.) Porto Alegre, p. 159, 2019.

LIMA, Alisson Padilha; **GRUPO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS: O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS MOTIVAÇÕES PARA ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892020000100216](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892020000100216)> Acessado em: 12 de outubro de 2020.

MELO, Frederico. **Envelhecer não é um fardo**. Rio de Janeiro: Radis, v 173, p 22, 2017.

NINA. Afonso Celso e ASSUNPÇÃO. Luis Otávio Teles. **IDOSO E ESPORTE**. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1147>>. Acessado em: 10 de outubro de 2020.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**, 2006.

ROCHA, Saulo Vasconcelos. **COLETIVO DE AUTORES, FATORES ASSOCIADOS À ATIVIDADE FÍSICA INSUFICIENTE NO LAZER ENTRE IDOSOS**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 19, No 3, p.191, 194 – Mai/Jun, 2013.