

# Política Pública de Esporte, Recreação e Lazer para Pessoas Idosas: uma experiência com os Esportes Adaptados para Idosos em Porto Alegre - Brasil

Ana Luisa Madruga de Rodrigues<sup>1</sup>

## RESUMO

O presente artigo apresenta o Esporte Adaptado para Idosos desenvolvido pela Secretaria Municipal de Esporte, Recreação e Lazer. É um recorte da tese que buscou conhecer as relações que se estabelecem entre a prática do Esporte Adaptado para Idosos e o processo de envelhecimento a partir do cotidiano vivido pelos alunos idosos. O estudo foi desenvolvido numa perspectiva qualitativa, para a coleta de dados foram realizadas entrevistas semiestruturadas com quinze alunos; aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas, com vinte e seis alunos; e observação das aulas descritas em trinta e seis diários de campo. O *Câmbio* é um Esporte Adaptado para Idosos, resultado de uma política pública inserida no rol de ações da Política Nacional do Idoso, concebida como uma ferramenta de promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. A partir da análise de conteúdo, é possível dizer que, na perspectiva dos alunos, o *Câmbio* é vivido como uma prática esportiva competitiva e recreativa, assim como o reconhecem como uma atividade física importante para a manutenção das capacidades físicas e cognitivas. É um ambiente festivo, onde os idosos encontram seus pares, pessoas que compartilham o mesmo momento de vida, e nesse conviver constroem sua forma de ser idoso.

**Palavras chaves:** Educação e envelhecimento; política pública voltada à pessoa idosa; cotidiano dos alunos idosos.

## ABSTRACT

This article presents the Sport Adapted for the Elderly developed by the Municipal Secretariat of Sport, Recreation and Leisure. It is a clipping of the thesis that sought to know the relationships that are established between the practice of an adapted volleyball game for the elderly, and the aging process based on the daily activities of elderly students. This study was developed from a qualitative perspective, the research methods used were semi-structured interviews with a sample of 15 students, a questionnaire with open and closed questions with 26 students, and observations made during *Câmbio* classes, described in 36 field journals. *Câmbio* is a sports activity adapted for the elderly as part of the public policies put in place by the actions of the National Policy for the Elderly, which aims to promote health and to improve the quality of their lives. From the content analysis, it is possible to say that, from the perspective of the students consider *Câmbio* as a competitive and recreational sports practice, and acknowledge that physical exercise is essential in maintaining physical function and cognitive skills. It is a fun place to meet their peers, share the same phase in the life-course, and while doing so, the elderly create their own ways of getting old.

**Keywords:** Education and ageing; public policy focused on the elderly; daily activities of the elderly students.

---

<sup>1</sup> Professora de Educação Física, com Mestrado e Doutorado em Educação. Servidora pública do município de Porto Alegre, Gerente Pedagógica da Secretaria Municipal de Esporte, Recreação e Lazer, Coordenadora do De Bem com a Vida, Líder da Ação Promoção a Saúde, membro do Grupo de Trabalho para o Plano Municipal da Pessoa Idosa coordenado pela Secretaria Adjunta do Idoso de Porto Alegre. Endereço eletrônico [anamr@smepfoa.com.br](mailto:anamr@smepfoa.com.br) ou [analuamar@yahoo.com.br](mailto:analuamar@yahoo.com.br)

## Introdução

Este artigo é um recorte da Tese intitulada “Estar Sendo Idoso na Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer: modos de viver o envelhecimento no jogo do Câmbio” (Rodrigues, 2015<sup>2</sup>), onde busquei descrever, as relações que se estabelecem entre a prática do Esporte Adaptado para Idosos<sup>3</sup> e o processo de envelhecimento, a partir do cotidiano vivido pelos alunos idosos, da Secretaria Municipal de Esporte, Recreação e Lazer - SME do município de Porto Alegre.

A SME é uma instituição pública que busca, por meio do acesso ao esporte, à recreação e ao lazer, a inclusão social, a promoção da saúde e do bem-estar, a partir de ações e atividades oferecidas a todas as faixas etárias. A SME é referência nacional no que se refere às políticas públicas de recreação e lazer, uma iniciativa pioneira na América Latina, iniciada em 1926<sup>4</sup>, com a praça “Alto da Bronze”, e a partir dessa praça outros espaços foram transformados em áreas de atividades esportivas, físicas, recreativas e de lazer.

O trabalho com idosos na SME vem sendo desenvolvido desde 1989, como parte da proposta da política da gestão municipal da época, priorizando ações e investimentos que favorecessem a população situada em bairros periféricos. Assim, desta forma foram ampliados o número de pessoas atendidas, e a diversidade de atividades para todas as faixas etárias. A proposta de trabalho da SME para a comunidade idosa é uma ação educativa para o envelhecimento saudável, favorecendo a reflexão e o debate sobre o processo de envelhecimento, estimulando a participação e a integração social, e desenvolvendo atividades físicas, esportivas, recreativas e de lazer adequados a essa faixa etária.

Atualmente, a SME possui dois ginásios, sete centros comunitários, duas praças e oito parques. Conta com um quadro com professores de educação física concursados, que desenvolvem atividades sistemáticas e assistemáticas<sup>5</sup>, oferecidas à população de Porto Alegre. As atividades sistemáticas desenvolvidas, além dos Esportes Adaptados para Idosos, são: ginástica local e aeróbica, alongamento, dança, caminhada orientada, ginástica laboral, grupos de convivência, tai chi, ginástica chinesa, yoga, biodança, danças circulares, musculação, expressão corporal, brincadeira, RPG, ginástica funcional, bocha e tênis.

Nesse artigo apresento a experiência desenvolvida pela SME com os Esportes Adaptados para Idosos. No primeiro momento do texto, apresento um panorama demográfico atual em relação à população idosa no Brasil, destacando os dados do Rio Gran-

---

<sup>2</sup> Para acessar à Tese completa use o link:

<http://www.lume.ufrgs.br/browse?type=author&value=Rodrigues,%20Ana%20Luisa%20Madruga%20de>

<sup>3</sup> No artigo, são consideradas idosas as pessoas com mais de 60 anos, definição assumida pelo corpo de professores que trabalham com essa população. Na convivência com os professores e com os alunos, percebi que os termos velho e terceira idade são rejeitados pelo grupo.

<sup>4</sup> Para conhecer a história da SME, sugiro como leitura a Dissertação de Mestrado de Eneida Feix, intitulada “Lazer e cidade de Porto Alegre do início do século XX: a institucionalização da recreação pública” (2003) e a dissertação de Rejane Penna Rodrigues, “O Lazer nas Políticas Públicas Participativas de Porto Alegre: estudo das gestões municipais de 1994 a 2004” (2011).

<sup>5</sup> Sistemáticas são as atividades físicas, esportivas e recreativas oferecidas durante o ano, com a periodicidade de duas vezes semanais, normalmente. Assistemáticas são os eventos realizados durante o ano que não constitui o trabalho semanal.

de do Sul<sup>6</sup>, e da cidade de Porto Alegre<sup>7</sup>. No segundo momento, abordo o Esporte Adaptado para Idosos, apresentando ao leitor sua criação como parte das orientações da Política Nacional do Idoso, como uma política pública para a inclusão do idoso no acesso ao esporte e lazer, e também como estratégia para a promoção da saúde e incentivo à participação social.

E, finalmente, apresento o Esporte Adaptado para Idosos na SME, como foi sendo desenvolvido pelos professores, seus principais desdobramentos e alguns significados desta modalidade esportiva na visão dos idosos, praticantes da modalidade de Câmbio, alunos da SME.

## **Panorama Demográfico Brasileiro**

O crescimento da população idosa no cenário brasileiro é um fato comprovado. Segundo o IBGE<sup>8</sup> realizado em 2010, a população total do Brasil é de 190.755.799 pessoas, e os resultados da Pesquisa Nacional de Amostras por Domicílio – PNAD de 2012 apontam que a população idosa no Brasil é maior que 24.800.000 de pessoas, sendo 13.840.000 mulheres e 11.010.000 homens (MINAYO, 2014). A expectativa de vida de quem nasce no Brasil é chegar aos 75,4 anos: se for homem é de 71,8 anos; se for mulher é de 79 anos (IBGE, 2011).

O Censo Demográfico de 2010 indica que 20.590.599 de brasileiros estavam no grupo etário de 60 anos ou mais. No Censo Demográfico 2000, este grupo era de 14.536.029 pessoas e correspondia a 8,5% da população, o que representam, de 2000 a 2010, um crescimento relativo de 41%. O aumento da população de 60 anos ocorre em todos os estados brasileiros, seja em termos absolutos ou relativos (IBGE, 2011). No Censo de 2010, todos os estados das Regiões Sudeste e Sul, e seis estados da Região Nordeste possuíam mais de 10% de pessoas com 60 anos, promovendo com que o percentual médio de idosos no Brasil também superasse a marca de 10,8%. Contudo, 70% deste grupo etário reside, majoritariamente, em cinco Unidades da Federação: São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e Bahia. Em relação aos municípios, o IBGE (2011) destaca o Rio Grande do Sul.

*É interessante notar que há 78 municípios em que mais de 20% da população tinha 60 anos ou mais de idade (um idoso para cada cinco pessoas), sendo que 64 deles estão localizados no Rio Grande do Sul [...] Os Municí-*

---

<sup>6</sup> O Brasil é um país organizado política e administrativamente em Unidades de Federação, chamados também de Estados, são 26 Estados e um Distrito Federal (que contém a capital do país: Brasília), e temos os municípios, que são as diversas cidades e seus territórios que compõem os Estados. Os Estados e o Distrito Federal podem ser agrupados em regiões: Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. O Rio Grande do Sul faz parte da Região Sul.

<sup>7</sup> Capital do Estado do Rio Grande do Sul, cidade onde esta localizada a sede do Governo Estadual.

<sup>8</sup> IBGE- Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia é uma organização pública responsável pelos levantamentos e gerenciamentos de dados e estatísticas sobre a população brasileira. Criado em 1936, o IBGE é quem executa o censo demográfico, realizado a cada 10 anos, que consiste numa pesquisa sobre a população, reunindo dados sobre a vida das pessoas, entre outras informações, como o número de habitantes por sexo, idade, escolaridade, etc.

*pios de Coqueiro Baixo (29,4%), Santa Tereza (27,1%), Relvado (26%), Colinas (25,4%) e Coronel Pilar (25,1%), todos no Rio Grande do Sul, destacaram-se por suas altas proporções de idosos, aproximadamente uma em cada quatro pessoas são idosas (IBGE, 2011, p. 41 e 44).*

Atualmente o Rio Grande do Sul tem uma população total de 10.693.929 pessoas (IBGE, 2011), é o 4º Estado no número de idosos, com uma população de 1.460.626 idosos, ou seja, 13,6% da população gaúcha (OBSERVAPOA, 2015). A esperança de vida ao nascer no estado é de 77,0, sendo que para os homens é de 73,5 anos e para as mulheres é de 80,7 anos.

Porto Alegre é considerada a quarta capital com mais pessoas idosas no Brasil, sendo o município que possui o maior percentual de idosos sobre o total da população. Segundo o IBGE (2011), atualmente o município tem uma população total de 1.409.351 pessoas; destes, 211.896 são pessoas idosas, representando 15,04% da população porto-alegrense. O crescimento da população idosa de Porto Alegre foi de 32% entre os censos de 2000 e 2010 (PMPA/SMPEO, 2014). Em Porto Alegre, segundo dados do IBGE, do ano de 2000 para 2010, houve um aumento de 80% do número de pessoas idosas com mais de 90 anos.

Essa informação reforça o fato de que a comunidade idosa porto-alegrense também está envelhecendo rapidamente, e entre essa população encontramos tanto pessoas que estão com plenas capacidades físicas e mentais, como outras em situação de fragilidade e vulnerabilidade. Perante esses números é possível apontar que, no cenário nacional, o município de Porto Alegre tenda a rapidamente aumentar as demandas da população idosa em relação à garantia de seus direitos e, conseqüentemente, à necessidade urgente de reforçar o investimento público em políticas voltadas às pessoas idosas.

## **Esporte Adaptado para Idosos**

O Esporte Adaptado para Idosos, de uma maneira geral, parte do princípio de que todos podem vivenciar essa prática corporal. A prática dessa modalidade esportiva, especialmente para aqueles que não tiveram nenhuma experiência anterior, utiliza estratégias compensatórias para diminuir a complexidade e amenizar os impactos, a fim de que sua prática seja segura. O Esporte Adaptado para Idosos é uma ferramenta para o desenvolvimento de novas aprendizagens, sejam elas físicas, sociais, psicológicas ou mentais. (WOLFF et al., 2009) salientam a importância de um resgate de habilidades para a aprendizagem das modalidades adaptadas.

Segundo Blessmann (2007 b), existem na literatura da área diversas adaptações de jogos esportivos, mas os Esportes Adaptados para Idosos nas modalidades de Câmbio, Basquete Reloginho e Handebol Adaptado por Zona<sup>9</sup> foram criação de um grupo de profissionais vinculados a Universidades como a UFRGS, UNISINOS, UPF, ULBRA, UNISC, UFSM, FEEVALE e UNILASSALLE<sup>10</sup>; a prefeituras, como a de Porto Alegre;

<sup>9</sup> Para conhecer o Câmbio, Basquete Reloginho e Handebol por Zona sugiro a leitura dos editais dos Jogos de integração da Pessoa Idosa do Rio Grande do Sul, onde há uma descrição das regras.

<sup>10</sup> Universidades federais do Rio Grande do Sul: UFRGS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; UFSM: Universidade Federal de Santa Maria; e universidades particulares: FEEVALE: Federação de

e ao SESC<sup>11</sup>. Contudo, mesmo com a grande oferta de programas de atividades físicas voltadas a esse público, o número de idosos que aderem aos Esportes Adaptados para Idosos ainda é pequeno. Esse dado aponta que o esporte ainda é visto como uma atividade não adequada ao idoso, desta forma “é preciso vencer preconceitos” (BLESS-MANN, 2007a, p.152).

No Brasil, as primeiras iniciativas de programas voltados ao público idoso ocorreram na década de 1960. Eram atividades recreativas, culturais e sociais, na perspectiva de ocupação do tempo livre. O SESC foi uma das instituições pioneiras a promover atividades de lazer para seus associados com mais idade (DEBERT, 2012).

Nas últimas décadas os programas voltados à população idosa proliferaram no Brasil e abriram espaço para uma experiência inovadora de velhice a ser vivida coletivamente. A criação, em 2003, do Ministério do Esporte- ME, impulsionou a ampliação de espaços onde são desenvolvidas atividades físicas, esportivas e recreativas, para todas as faixas etárias em todo território brasileiro. Em 2004 foi lançado pelo ME o Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC), visando suprir a carência de políticas públicas e sociais que atendam às crescentes necessidades e demandas da população por esporte recreativo e lazer, sobretudo daquelas em situações de vulnerabilidade social. Dentre as diversas vertentes do PELC está o programa “Vida Saudável”, criado em 2007, e desenvolvido pela Secretaria Nacional de Esporte, Lazer e Inclusão Social - SNELIS.

*O Programa Vida Saudável, na sua essência, visa oportunizar a prática de exercícios físicos, atividades culturais e de lazer para o cidadão idoso, estimulando a convivência social, a formação de gestores e lideranças comunitárias, a pesquisa e a socialização do conhecimento, contribuindo para que o esporte e o lazer sejam tratados como políticas públicas e direitos de todos [s.d.,s.p.]*

*(<http://www.esporte.gov.br/index.php/institucional/esporte-educacao-lazer-e-inclusao-social/esporte-e-lazer-da-cidade/vida-saudavel-vs> )*

O direito ao esporte, recreação e lazer está firmado na Constituição Federal de 1988, no artigo 6º, do Capítulo II – Dos direitos sociais, que assegura o lazer como um direito de todos os cidadãos brasileiros. No artigo 217, intitulado “Do Desporto”, o lazer, na alínea três, é considerado um dever, “o poder público incentivará o lazer como forma de promoção social” (BRASIL, 2013 a, p.44), destacando o papel do estado de promotor do acesso a atividades em que a população possa usufruir seu direito.

O reconhecimento do esporte e do lazer como aspectos importantes da vida das pessoas idosas também está presente na Política Nacional do Idoso:

---

Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo, UNISINOS: Universidade do Vale do Rio dos Sinos, UNISC: Universidade de Santa Cruz do Sul, UNILASSALE: Centro Universitário La Salle, UPF: Universidade de Passo Fundo, e ULBRA: Universidade Luterana do Brasil.

<sup>11</sup> Serviço Social do Comércio - SESC é uma entidade de caráter privado, mantida e administrada pelos empresários do Comércio. Criado pela Confederação Nacional do Comércio - CNC, nos termos do Decreto-Lei nº 9853, de 13 de setembro de 1946. Segundo Rodrigues (2001) o trabalho iniciado em 1963 na regional de São Paulo, com os grupos de convivência, Escolas Abertas à 3ª Idade e os Programas de Preparação para Aposentadoria, serviram de modelo para as demais unidades espalhadas pelo Brasil ([wikipedia.org/wiki/Servi%C3%A7o\\_Social\\_do\\_Com%C3%A9rcio](http://wikipedia.org/wiki/Servi%C3%A7o_Social_do_Com%C3%A9rcio)).

*VII - Na área de Cultura, Esporte e Lazer:*

- a) garantir ao idoso a participação no processo de produção, reelaboração e fruição dos bens culturais;*
- b) propiciar ao idoso o acesso aos locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos, em âmbito nacional;*
- c) incentivar os movimentos de idosos a desenvolver atividades culturais;*
- d) valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural;*
- e) incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade (BRASIL, 2010, p.13).*

E no Estatuto do Idoso, o esporte e o lazer são reafirmados como direitos das pessoas idosas.

#### *CAPÍTULO V*

*Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer.*

*Art. 20. O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade (BRASIL, 2013 b, p.16).*

Contudo, mesmo com o reconhecimento do esporte e do lazer como um direito social, a implementação de políticas públicas para garanti-lo enquanto ação, serviço e atendimento efetivo, ainda está em processo de construção.

No ano de 1996, deu-se um importante passo para o acesso ao esporte e lazer à população idosa, pois o Ministério da Previdência e Assistência Social, através da Secretaria de Assistência Social, lançou o Plano de Ação Governamental Integrado para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso em atendimento às necessidades do movimento em prol do desenvolvimento da política. Em abril do mesmo ano, o Plano foi apresentado na Região Sul, composta pelos estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Neste encontro foi criado o “Fórum Permanente da Região Sul para a Implementação da Política Nacional do Idoso”. No Fórum foram acordadas algumas ações conjuntas, dentre elas estava o incentivo à criação de políticas públicas de atividade física, esporte e lazer. Assim, uma das ações escolhidas foram os Jogos de Integração do Idoso, com o objetivo de promover a prática esportiva na comunidade idosa, “e reconhecendo tratar-se de uma atividade lúdica capaz de proporcionar grandes benefícios na promoção da independência e autonomia [...]” (BLESSMANN e SILVEIRA, 2006, p.02).

Numa ação conjunta entre Estados e Governo Federal, em 1997, foi realizada uma capacitação em Esportes Adaptados para Idosos que contou com a participação de mais de 100 profissionais envolvidos com a população idosa. E em parceria com os governos dos Estados da Região Sul foram realizados os Jogos para Integração do Idoso da Região Sul – JIDO, congregando idosos de cada estado, evento editado nos anos de 1998, 2001, 2004 e 2006 (BLESSMANN, 2007 b; FUNDERGS, 2014). E a SME participou de todas as edições, contribuindo na organização dos eventos, e levando alunos para participarem dos jogos (SME, 2006).

No Rio Grande do Sul, desde 1998 acontecem anualmente os Jogos de Integração do Idoso do Rio Grande do Sul<sup>12</sup>, “como estratégia para implementação da Política Nacional de Idoso no que diz respeito aos programas de lazer, esporte e atividade física para idosos” (BLESSMANN, 2007 a, p. 07). O evento tem por objetivo promover e difundir a integração entre idosos, por meio da prática e vivência de atividades esportivas, recreativas e socioculturais. São realizados jogos de câmbio, basquete rolinho, handebol por zona, exercícios aquáticos, jogos de mesa, yoga, dança, caminhada, entre outras atividades.

No Rio Grande do Sul, dentre os Esportes Adaptados para Idosos, em especial o Câmbio ganhou visibilidade com a realização dos Jogos de Integração da Pessoa Idosa do Rio Grande do Sul. Hoje em dia, várias instituições públicas e privadas desenvolvem o Câmbio com grupos para idosos. É uma modalidade praticada em várias cidades no Rio Grande do Sul, e normalmente é oferecida pelas instituições públicas de esporte e lazer, pelas unidades do SESC, por associações de aposentados e pensionistas, e, ainda, por grupos independentes.

Atualmente há um circuito de torneios, campeonatos e amistosos de Câmbio, tanto na capital como no interior do Rio Grande do Sul. Este esporte adaptado, com a progressiva valorização do caráter competitivo, que se reflete na expansão dos campeonatos, está se organizando de tal forma que recentemente constituiu-se a Federação Gaúcha de Jogos Adaptados aos Idosos – FGJAI, uma entidade formada por pessoas idosas praticantes de Câmbio, que tem como propósito promover a prática esportiva junto a comunidade idosa. As atividades da FGJAI se desdobram em: divulgar os Esportes Adaptados para Idosos; sensibilizar a população idosa sobre os benefícios da prática esportiva adaptada para a saúde física, mental e social; promover eventos esportivos; provocar o debate e estabelecer a uniformização das regras e das normas para a realização dos torneios e campeonatos (FGJAI, 2014).

### **O Esporte Adaptado para Idosos na Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer da cidade de Porto Alegre**

Os Esportes Adaptados para Idosos começam a ser desenvolvidos na SME em 1997, com as professoras Daisy Guimarães e Itamara Viero. Guimarães (2014) relembra que foi preciso fazer um processo de convencimento dos alunos, pois a maioria não tinha nenhuma experiência em práticas esportivas. Assim lançaram o projeto dos Jogos de Integração. Os Jogos de Integração foram encontros realizados de 1999 a 2004, com o intuito de divulgar e popularizar os Esportes Adaptados para Idosos, como o Câmbio, o Basquete Reloginho e o Handebol por Zona (GUIMARÃES, 2004).

Em Porto Alegre, desde 2002, temos os Jogos Municipais da Terceira Idade, evento estabelecido na Lei Municipal nº 8.794, de 18 de outubro de 2001. A partir de então, os Jogos Municipais da Terceira Idade fazem parte da programação oficial de comemoração do Mês do Idoso, realizada no mês de outubro pela prefeitura de Porto

---

<sup>12</sup> Em 2014, o evento passa a ser chamado de Jogos de Integração da Pessoa Idosa do Rio Grande do Sul em função da lei 14.484/2014, que dispõe sobre a linguagem inclusiva ([www.fundergs.rs.gov.br/conteudo/1307/jogos-de-integracao-das-pessoas-idosas](http://www.fundergs.rs.gov.br/conteudo/1307/jogos-de-integracao-das-pessoas-idosas)).

Alegre. O evento é caracterizado pela presença dos Esportes Adaptados para Idosos, mantendo a proposta de ludicidade, participação e integração, tendo como princípios norteadores a democracia, a solidariedade e a inclusão. Tem como principal objetivo integrar, organizar e fortalecer a participação de idosos em atividades esportivas e recreativas, contribuindo para sua qualidade de vida (PMPA/SME, 2012).

No desdobramento do evento foi proposto, também, um curso de capacitação para facilitadores dos Jogos Municipais da Terceira Idade, voltado para técnicos e acadêmicos na área da atividade física, os conteúdos trabalhados eram relacionados aos esportes adaptados, o jogo e o envelhecimento.

Em 2016, na SME, existem cinco turmas de Esportes Adaptados para Idosos com, aproximadamente, 120 alunos que participam das aulas, com frequência de uma a duas vezes por semana. Os objetivos que norteiam o trabalho dos professores dessas turmas, ainda que pesem algumas diferenças, são: a promoção à saúde a partir da prática sistemática dos esportes; o estímulo à participação social e fortalecimento da autoestima; e o desenvolvimento de um ambiente de convivência balizado pelo respeito entre os participantes.

Para a realização da Tese observei a rotina de aula de três turmas, durante seis meses, totalizando 66 horas de observação (trinta e seis aulas observadas). De maneira geral, o clima da aula é descontraído. As roupas que os alunos usam para as aulas são bem coloridas, e adequadas à prática esportiva, como tênis, camisetas, bermudas e *leggings*; também usam equipamentos, como luvas, joelheira, tornozeleiras e munhequeiras. As luvas podem ser luvas de lã, luvas de goleiro, luvas para trabalho em obra, luvas para atividade física. Elas são uma estratégia para evitar a lesão mais recorrente no Câmbio, que é a lesão nos dedos. Durante o período que acompanhei as aulas, não presenciei nenhum acidente deste tipo, contudo, muitos alunos relataram casos de entorses e fraturas.

As aulas, nas unidades observadas, didaticamente têm uma dinâmica muito parecida. Normalmente as aulas iniciam com um trabalho de mobilidade articular, com exercícios de equilíbrio e alongamentos, depois se realiza uma caminhada rápida pela volta da quadra, para o aquecimento. Após essa primeira parte, normalmente, realiza-se o trabalho técnico com bola, onde há uma variedade de atividades que envolvem o lançar e agarrar a bola, em distâncias curtas, médias e longas. Apresento, abaixo, alguns apontamentos retirados dos diários de campo.

*Há duas filas de cada lado da quadra, a tarefa é lançar a bola por cima da rede, e ir para fim da fila. A próxima atividade é lançar a bola para a fila na diagonal e volta para o fim da fila, troca a atividade, agora é lançar a bola na fila da diagonal e vai para a fila na qual lançou a bola; e por último pode lançar a bola tanto na fila da diagonal como na da frente, mas sem trocar de fila (RODRIGUES, 2015, p.78).*

O deslocamento também é uma das habilidades requeridas para o jogo, então são propostas várias atividades em que o aluno precisa se deslocar rapidamente de um lado a outro. A diferença entre as turmas observadas é o tempo dedicado a esse trabalho técnico e o grau de exigência por parte do professor pela performance dos alunos. Após essa primeira parte, que dura aproximadamente uns 30 minutos, temos o jogo própria-



mente dito. Depois do jogo, normalmente, há o alongamento final, quando novamente é realizado um trabalho voltado ao equilíbrio.

Entre as turmas também são realizados os “Encontros de Câmbio”, onde os próprios alunos organizam torneios. Esses encontros, normalmente, terminam com uma festa de confraternização, seja um almoço ou um lanche coletivo, com apresentações de dança e atividades de integração. A confraternização é uma das grandes marcas dos Esportes Adaptados para Idosos.

Para a construção da Tese utilizei também um questionário com questões abertas e fechadas, o qual foi respondido por vinte e seis alunos. Para esse artigo trago algumas questões que considere importantes para conhecer o que os alunos idosos buscam com a prática do Câmbio. Dentre elas estava a seguinte pergunta: “*Como o senhor (a) percebe essa experiência de envelhecer e praticar o Câmbio?*”, e as respostas encontradas foram bastante semelhantes. Abaixo apresento, de forma reduzida, algumas respostas mais emblemáticas.

- *Para envelhecer com saúde.*
- *Me mantém ativa, animada e cheia de vida.*
- *Atividade que beneficia o corpo e a alma.*
- *Foi uma descoberta espetacular, trouxe novas dimensões para as pessoas com mais idade.*
- *Onde a gente troca experiências.*
- *Onde a gente convive com pessoas que passam pelo mesmo momento.*

A partir dessas falas é possível dizer que o Câmbio, na perspectiva dos alunos, além de ser uma atividade física que promove a saúde e os mantém ativos, proporciona um ambiente de convivência e trocas afetivas, e trouxe novas possibilidades de viver esse momento de suas vidas, percepções coerentes com os objetivos propostos pela política pública de esporte e lazer da SME. Outras duas questões que apresento no questionário têm o objetivo de ampliar o entendimento sobre as razões que levam os alunos a praticar essa modalidade de Esporte Adaptado. Em uma das questões abertas, pergunto o que a pessoa pesquisada mais gosta na prática do Câmbio. Abaixo, apresento as respostas transcritas, de forma resumida, agrupadas em quatro categorias, a partir das unidades que surgiram nas respostas.

***Competir:** Jogar valendo; Competições (8 vezes citada); Fazer pontos (2 vezes citada), Tensão.*

***Praticar atividade física/desenvolvimento de habilidades e capacidades:** Treinos (3 vezes citada); Atividade física; Manter a musculatura; Prática esportiva; Mobilidade; Movimentação (3 vezes citada); De jogar (4 vezes citada); Atenção, concentração e memória.*

***Conviver:** Amigos (3 vezes citada); Trabalho em equipe; Amizades (2 vezes citada); O grupo; Integração; Ganhar o abraço dos colegas. Viagens (2 vezes citadas).*

***Pessoal/de foro íntimo:** Satisfação pessoal; Alegria (2 vezes citada); satisfação; prazer; Desafio de jogar bem; Participar; mente aberta.*

As razões que os alunos apresentam foram agrupadas em: **Competir:** praticar uma atividade esportiva em que podem medir forças com um adversário, em que são desafiados; **Praticar atividade física/desenvolvimento de habilidades e capacidades:**

reconhecem no esporte adaptado uma forma de manter a saúde, de praticar uma atividade física, uma atividade que desenvolve e preserva capacidades e habilidades; **Conviver:** um espaço de **sociabilidade**, uma oportunidade de conviver com amigos, ter companhia e realizar trocas afetivas; e, **Pessoal/de foro íntimo:** realizar uma atividade que lhe proporciona prazer e bem-estar.

Questiono, ainda, se há algo de que não gostam no Câmbio. Seis idosos declararam que não há nada que os desagrada no Câmbio, mas há outros que têm algumas queixas, as quais foram agrupadas em três categorias:

***Competição:** Competição exagerada; Perder as competições; Perder a jogada. No torneio, o tempo de espera entre um jogo e outro; Juízes despreparados; Sem congresso técnico; Regras não definidas; Do rodízio; Boladas fortes; Jogadas arriscadas.*

***Convivência:** Não participar; Fofocas; Estrelismos; Desavenças (2 vezes citadas); Faltas nos treinos. A pretensão e o desrespeito do idoso. A falta de autocrítica.*

***Questões físicas/ estruturais:** Quedas; Calor excessivo na quadra.*

Nestas respostas fica evidenciada a competição como um aspecto que gera tensões nas relações nos grupos de Câmbio. A maioria das unidades de conteúdo, de alguma forma, refere-se à questão da competição, como o fato de não participar das aulas ou dos torneios; as situações de jogo em que há uma busca por resultado; os problemas que acontecem nos torneios; o não comprometimento com a equipe, as disputas internas nos grupos em função da performance e, conseqüentemente, um lugar no time principal.

Parece-me que a prática do Câmbio, para os alunos, sintetiza três elementos: uma prática de atividade física, um esporte e um grupo de convivência. Perante as respostas é possível inferir que os alunos reconhecem no Câmbio uma atividade física que proporciona a manutenção das capacidades físicas, assim como as habilidades cognitivas e mentais, porém não me parece ser o aspecto mais importante e/ou interessante para os alunos. O Câmbio, como um espaço de convivência, de estar com outras pessoas, um ambiente alegre, festivo, com trocas afetivas, surge como uma motivação com tanta ou mais força do que ser, simplesmente, uma prática de atividade física.

E também como uma prática esportiva, pois o Câmbio, ainda que não assumido institucionalmente, tem sido jogado de forma competitiva, remetendo a valores relacionados à performance, à comparação de rendimento, superação de limites, a conquistas de medalhas e troféus, e este aspecto me parece bastante valorizado nas respostas dos alunos. Para Soares (1995), competir também significa sociabilidade, tanto para aqueles que já foram atletas como para aqueles que não possuem um passado esportivo, como um “antídoto” para o isolamento. As competições formam uma rede de amizades, representam, para os novos atletas idosos, “vencer os limites que a degeneração biológica e os estigmas sociais impuseram aos velhos” (SOARES, 1995, p.24).

O processo de desenvolvimento dos Esportes Adaptados para Idosos na SME foi realizado ao longo de vários anos, de 1997 para cá foram realizados várias atividades, eventos e debates internos, e com profissionais de outras instituições envolvidas com a população idosa. Tanto os Jogos de Integração da Pessoa Idosa do Rio Grande do Sul, como os Jogos Municipais da Terceira Idade foram eventos muito importantes para re-

pensar os Esportes Adaptados para Idosos, adaptando as regras às condições dos idosos naquele momento.

*(...) fizemos [o jogo] com cinco passes, com um pique no chão (...) (...) Nós adaptávamos, porque nós pensávamos: vamos fazer o mais acessível possível, pra depois chegar à regra. (...) Então, com essas mudanças nas regras a gente conseguiu incluir pessoas, principalmente os que tinham pouca vivência de bola, o que é que é pouca vivência de bola? Não tinham a vivência corporal do tempo da bola, da força pra arremessar uma bola, não tinham nem força, nem medir a distância, várias coisas foram sendo adquiridas (GUIMARÃES, 2014).*

Pelo até aqui exposto, é possível dizer que o Câmbio tem sido praticado pelos idosos tanto como uma atividade esportiva lúdica, como um esporte competitivo, e em qualquer uma destas formas de ser vivenciado, percebo nessa prática esportiva um espaço de socialidade. E que, além do conviver e compartilhar emoções em comum, também favoreceu a constituição de um pensar e se organizar coletivamente, na busca por dar “voz”, e fazer valer os valores vividos por essa comunidade.

## **Considerações finais**

No ano de 2016 realizaremos a 15ª edição dos Jogos Municipais da Terceira Idade de Porto Alegre, congregando idosos participantes de grupos de instituições públicas e privadas do Porto Alegre e região metropolitana. Neste ano iremos implementar um novo Esporte Adaptado para Idosos, o Futsal para Terceira Idade.

Cabe destacar o papel da SME na história da política de esporte e lazer para pessoas idosas no Rio Grande do Sul. Segundo Guimarães (2014), boa parte do debate do caráter recreativo dos Esportes Adaptados para Idosos no Rio Grande do Sul foi promovido pela SME, tanto junto aos idosos que participam dos jogos, como no grupo de trabalho de professores para a realização dos eventos, “(...) *inclusão: essa era a proposta, fazer do esporte uma atividade significativa para a qualidade de vida do idoso (...) incluir os idosos de várias idades*” (GUIMARÃES, 2014).

Assumi um papel de mobilização e articulação, promovendo ações que popularizaram as atividades esportivas, recreativas e de lazer na cidade de Porto Alegre, assim como articuladora do debate da temática do idoso, seja de forma interna, dentro da própria SME, em conjunto com seus professores, como de forma externa, em diferentes espaços políticos como o COMUI<sup>13</sup>, o CEI<sup>14</sup>, e a FUNDERGS<sup>15</sup>, influenciando essa

---

<sup>13</sup> COMUI - Conselho Municipal do Idoso, criado em 2000, sua finalidade é assegurar o bem-estar do idoso, propor ações e fiscalizar para que estas sejam desenvolvidas, assim como formular e promover políticas públicas a fim de garantir os direitos da pessoa idosa moradora do município de Porto Alegre.

<sup>14</sup> CEI - Conselho Estadual do Idoso, criado em 1988, é um órgão composto pela sociedade civil e representantes do governo, deliberativo e fiscalizador das políticas e das ações voltadas à população idosa do estado do Rio Grande do Sul.

<sup>15</sup> FUNDERGS - Fundação do Esporte e Lazer do Rio Grande do Sul. Fundação integrada à ex-Secretaria Estadual do Esporte e do Lazer, hoje SETEL – Secretaria do Turismo, Esporte e Lazer, responsável pelo

estratégia inovadora do ponto de vista das políticas de esporte e lazer para as pessoas idosas, propondo e sustentando uma política pública voltada à inclusão e à cidadania.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLESSMANN, Eliane J. SILVEIRA, Raquel da. **Os jogos Desportivos Adaptados como alternativa para a inserção do idoso na política social de esporte e lazer.** Anais do X Congresso Nacional de História de Esporte, Lazer Educação Física e Dança, II Congresso Latinoamericano de História de laEducacion, Curitiba, 2006.
- BLESSMANN, Eliane Jost. A socialidade e a ludicidade nos jogos esportivos adaptados para idosos. In: STIGGER, M. Paulo. GONZALES, Jaime, SILVEIRA, Raquel da. **O esporte na cidade: estudos etnográficos sobre socialidades esportivas em espaços urbanos.** Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007 a.
- BLESSMANN, Eliane Jost. **Jogos Esportivos Adaptados para Idosos.** In: XII Jogos de Integração do Idoso do RS “Superando limites, vencendo desafios”. FUNDERGS/Secretaria de Turismo, Esporte e Lazer. 2007 b.
- BRASIL. **Política Nacional do Idoso.** Lei nº8842 de Janeiro de 1994. Brasília: 2010. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/assistenciasocial/secretaria-nacional-de-assistencia-social-snas/cadernos/politica-nacional-do-idoso/Politica%20Nacional%20do%20Idoso.pdf/download> Acessado em: 31 de janeiro de 2015.
- BRASIL. Senado Federal. Secretaria Especial de Informática. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Texto consolidado até a Emenda Constitucional nº 64 de 04 de fevereiro de 2010. Brasília, 2013. Disponível em: [http://www.senado.gov.br/legislacao/const/con1988/CON1988\\_05.10.1988/CON1988.pdf](http://www.senado.gov.br/legislacao/const/con1988/CON1988_05.10.1988/CON1988.pdf) Acessado em: 02 de maio de 2015.
- BRASIL. **Legislação Sobre o Idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto do idoso) e legislação correlata.** 3. ed. Brasília: Câmara dos Deputados, Coordenação Edições Câmara, 2013. Disponível em: [http://bd.camara.gov.br/bd/bitstream/handle/bdcamara/763/estatuto\\_idoso\\_5ed.pdf](http://bd.camara.gov.br/bd/bitstream/handle/bdcamara/763/estatuto_idoso_5ed.pdf) f. Acessado em: 02 de maio de 2015.
- BRASIL. Ministério do Esporte. **Programa Vida Saudável.** Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/index.php/institucional/esporte-educacao-lazer-e-inclusao-social/esporte-e-lazer-da-cidade/vida-saudavel-vs> Acessado em: 21 de março de 2015.
- DEBERT, Guita Grin. **A Reinvenção da Velhice: Socialização e processos de reprivatização do envelhecimento.** São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo: FAPESP, 2012.
- FEDERAÇÃO GAUCHA DE JOGOS ADAPTADOS PARA IDOSOS – FGJAI. **Plano de Trabalho.** 2014.

- FUNDERGS. **Capacitação de Acadêmicos de Educação Física**. 2014. Disponível em: [http://www.fundergs.rs.gov.br/upload/1412779119\\_Apostila%20Academicos.pdf](http://www.fundergs.rs.gov.br/upload/1412779119_Apostila%20Academicos.pdf) Acessado em: 09 de outubro de 2014.
- GUIMARÃES, Daisy Cristina F. **De Pierre Vellas ao Projeto Espaço Aberto da Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer do Município de Porto Alegre**. Trabalho apresentado na disciplina Educação e Envelhecimento, 2004.
- GUIMARÃES, Daisy Cristina Fabretti. (professora aposentada da Secretaria Municipal de Esporte, Recreação e Lazer). **Entrevista**. Porto Alegre: julho de 2014. Entrevista concedida a Ana Luisa Rodrigues, por conta da pesquisa de doutorado.
- IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Indicadores sociais municipais Uma análise dos resultados do universo do Censo Demográfico 2010**. Rio de Janeiro: 2011. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/indicadores\\_sociais\\_municipais/tabelas\\_pdf/tab4.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/indicadores_sociais_municipais/tabelas_pdf/tab4.pdf). Acesso em: junho de 2013.
- MINAYO, Maria Cecília de S. **Manual de Enfrentamento a Violência contra a Pessoa Idosa: é possível prevenir, é necessário superar**. Brasília: Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, 2014.
- OBSERVAPOA. **População Idosa de Porto Alegre Informação Demográfica e Socioeconômica**. nº 1, Porto Alegre, 2015. Disponível em: [http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/observatorio/usu\\_doc/informacao\\_demografica\\_e\\_socioeconomica-populacao\\_idosa02.pdf](http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/observatorio/usu_doc/informacao_demografica_e_socioeconomica-populacao_idosa02.pdf) Acessado em: 20 de abril de 2015.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO ALEGRE. Secretaria Municipal de Planejamento Estratégico e Orçamento. **Política Municipal para o Idoso**. 2014.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO ALEGRE. **Secretaria Municipal de Esporte, Recreação e Lazer de Porto Alegre**. Disponível em: [http://www2.portoalegre.rs.gov.br/sme/default.php?p\\_secao=129](http://www2.portoalegre.rs.gov.br/sme/default.php?p_secao=129) Acessado em: 20 de outubro de 2010, 11 de maio de 2011, 10 de setembro de 2012, 18 de junho de 2013. 15 de julho de 2015.
- RODRIGUES, Ana Luisa M. de. **Estar Sendo Idoso na Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer: modos de viver o envelhecimento no jogo do Câmbio**. Tese de Doutorado. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul/PPGEDU, 2015. Orientadora Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Aparecida Bergamaschi, Coorientadora Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Malvina do Amaral Dorneles.
- SOARES, Antônio Jorge. “Jovens-Velhos” esportistas eternamente? **Revista Movimento**. ano 02, nº 03, 1995, p17 – 26.
- WOLFF, Suzana Hübner et al. Jogos Desportivos para a Terceira Idade. In: WOLFF, Suzana Hübner (Org.). **Vivendo e Envelhecendo: recortes de práticas sociais nos Núcleos de Vida Saudável**. São Leopoldo: Ed. UNISINOS, 2009.