

## Handebol Master para Ex-Atletas: uma proposta de inclusão

Francisco de Assis Farias<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Instituto de Educação Física, Universidade Federal de Alagoas (UFAL).

\* Autor correspondente: [shykofarias@gmail.com](mailto:shykofarias@gmail.com)

### Resumo

O objetivo deste manuscrito é apresentar uma proposição de intervenção socioeducativa voltada para a prática do Handebol para sujeitos com idade acima dos 30 anos. Esta atividade foi planejada a partir de uma proposição metodológica de planejamento participativo, incluída no programa oficial da disciplina Metodologia do Ensino do Handebol do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas, e que se aproxima dos procedimentos relativos a uma abordagem exploratória do tipo participante. Nela, foram priorizados os registros decorrentes das observações feitas, em diário de campo, com a finalidade de garantir os dados suficientes para uma posterior análise, discussão e constatação dos fatores que efetivamente vieram garantir a especialidade da proposta. Os festivais e torneios de Máster de Handebol em Alagoas realizados pelo grupo de estudantes envolvidos com a proposta de intervenção demonstraram aceitação e interesse da comunidade de profissionais que lidam com este Desporto. Desta forma, nas considerações finais são apresentadas propostas de difusão do Handebol Master tanto com relação à implementação nos currículos da disciplina de Handebol nos cursos de graduação em Educação Física, quanto à participação de entidades esportivas na criação e oferta de eventos que possibilitem aos ex-praticantes manutenção do envolvimento com a modalidade.

**Palavras-chave:** Handebol Master, intervenção, currículo, Educação Física.

### Introdução

O máster handebol modalidade esportiva implantada em 18 de dezembro de 2004 através do I Festival Master de Handebol, na cidade de Maceió/AL perspectivou, inicialmente, oportunizar os ex-praticantes da modalidade de handebol a permanecerem praticando uma atividade física a partir dos 30 anos para as mulheres e 35 anos para os homens de maneira participativa, superando assim o enfoque competitivo.

Neste relato, pretendemos apresentar uma proposição de intervenção socioeducativa voltada para a prática do Handebol para sujeitos praticantes com idade acima dos 30 anos

surgida a partir de nossa vivência em classes do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Neste contexto estiveram envolvidos os alunos matriculados, à época, na disciplina Metodologia do Handebol<sup>1</sup>.

No nosso entendimento, este tipo de proposição poderá favorecer além da continuidade da prática do Handebol para adultos que já estão fora dos espaços de competições, além de contribuir para a permanência e difusão do desporto.

A ocupação do tempo livre seria outro fator de destaque nas nossas intenções didáticas. O lazer em sua democratização deve estar associado a realizações das comunidades interessadas respeitando os objetivos de cada grupo para os quais determinadas atividades serão desenvolvidas.

Este pensamento se caracteriza obrigatoriamente pela necessidade de massificação da modalidade Máster, mas, sobretudo estabelece normas que visam atender a grupos diferenciados gerando assim, novos níveis de aspirações, motivações, envolvimento e manutenção a um estilo de vida saudável.

### **A contextualização do handebol máster**

Sendo um adepto de handebol e praticante desde 1972, como o tempo não perdoa e a idade avança a cada momento, e vontade de continuar a prática era proporcional ao amor pelo desporto; comecei a pensar o que deveria fazer para continuar a praticar o handebol e nenhuma idéia vinha à cabeça.

Mas, durante a participação no III Encontro Nacional de Professores de Handebol das Instituições de Ensino Superior Brasileiras na cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais/Brasil, quando da realização de uma apresentação com temática relativa sobre a prática do Handebol na 3ª idade, onde tinha como base a prática do handebol para pessoas da terceira idade, encontramos o caminho que nos permitisse encontrar respostas às nossas inquietações no tocante a continuação da prática do handebol após a vida adulta.

---

<sup>1</sup> Colaboraram na construção da proposição metodológica e na realização do evento inicial, os alunos, Alan Robério Soares Bispo, Alexandre Adelino Oliveira, Fernando Ítalo Costa Brandão, Késsia de Sales Braga e Laura Luiza Vieira da Silva.

De volta a Maceió/AL trouxe esta ideia e resolvi partilhar com os meus alunos da Disciplina Metodologia do Ensino do handebol do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas.

Após uma explanação sobre todos os acontecimentos do referido Encontro, expus minhas idéias através do regulamento do handebol para terceira idade e solicitei que eles fizessem uma análise crítica no sentido de pormos em prática esta proposta de implantação desta modalidade esportiva.

Depois das discussões em sala de aula, chegamos à conclusão que em princípio deveríamos lançar o master handebol através da realização de um evento competitivo denominado de I Festival Master de Handebol<sup>2</sup>. Começamos a elaborar o regulamento onde prioritariamente tínhamos que estabelecer a idade mínima para os dois naipes, feminino e masculino e em seguida começamos convidar ex-atletas para participar do evento.

O Festival que foi realizado no dia 18 de dezembro de 2004 reuniu 84 ex-atletas participantes diretos além de centenas de espectadores. Durante o festival foi feita uma enquete solicitando sugestões no sentido de modificações de regras para melhor desenvolvimento do jogo.

No ano seguinte, durante a realização do IV Encontro Nacional de Professores de Handebol das Instituições de Ensino Superior Brasileiras, na cidade de Maceió/Alagoas/Brasil ministrei uma palestra sobre o “Máster Handebol<sup>3</sup>” onde, oportunamente foi possível colher críticas e sugestões que, desta vez, partiram de profissionais que já atuam nesta área do desporto. Tudo isto contribuiu para o melhor desenvolvimento da modalidade proposta e muitas delas levaram à ampliação e modificações no seu desenvolvimento.

Além da realização do II Festival Master, em 2006, desta feita com algumas regras modificadas fruto das sugestões colhidas anteriormente, procuramos realizar outras

---

<sup>2</sup> Vale destacar a publicação da ata de fundação da modalidade, no Diário Oficial do Estado de Alagoas de 1º de fevereiro de 2005 e o registro em cartório datado de 26 de junho de 2006, como direito autoral do Professor Francisco de Assis Farias.

<sup>3</sup> No naipe feminino o participante deverá ter no mínimo 30 anos, enquanto no naipe masculino, no mínimo 35 anos.

atividades competitivas. A exemplo, foram realizados dois torneios, sendo um no naipe masculino e outro no naipe feminino.

Os Festivais e torneios do Máster de Handebol em Alagoas tencionam assegurar a implantação de uma atividade direcionada a um grupo especial de ex-atletas. A sua primeira edição foi idealizada sob duas perspectivas: a primeira, parte do direito à prática da atividade de handebol aos praticantes com a faixa etária de 30 anos para o naipe feminino e de 35 anos para o naipe masculino; a segunda, que visa garantir a sustentabilidade dos objetivos relacionados à incrementação do máster handebol nos cursos superiores de formação de professores de educação física; nos diversos estados e regiões brasileiras a exemplo do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas, onde consta como um dos conteúdos da disciplina Metodologia do Handebol.

### **O que é envelhecimento**

O envelhecer é uma consequência natural da vida, que não se pode evitar. Desenvolvendo-se em torno da Sexta década da vida dos seres humanos envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida, doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos.

O que se deve fazer, no entanto, é procurar estabelecer as bases para que, nesse período o idoso possa viver nas melhores condições possíveis. Segundo Motta apud Corazza (2001), o envelhecimento torna-se acelerado, quando o indivíduo vive em ambiente indesejado e vice-versa.

De acordo com Mazo, Lopes e Benedetti (2000), a velhice é um termo impreciso e sua realidade é muito difícil de perceber. Nada flutua mais do que os limites da velhice em termos de complexidade fisiológica, psicológica e social.

No passado tinha-se a ideia de que o envelhecer levaria o indivíduo que, após anos e anos de trabalho, a viver no imobilismo e ostracismo de seu lar, tudo devido a ignorância do conceito de velhice. Se antes o sujeito gozou de um status como membro ativo da sociedade, agora ele poderá ser considerado um membro desnecessário ao convívio social.

Como consequência a este fato, era notável a diminuição do número de expectativa de vida do idoso, já que a sociedade o restringia de vários aspectos e condutas sociais.

Diante das mudanças ocorridas sobre o conceito de velhice nesses últimos anos, onde a população idosa mesmo com perdas na capacidade de seu organismo permaneceu ativas dentro de suas limitações.

No nosso ponto de vista, a maneira pelas quais as pessoas passam a encarar as características do envelhecimento é que as classificam como velhas. Existem critérios que classificam o sujeito dentro de uma escala de valores sociais que mais o cerceia de uma possibilidade de vida saudável e ativa do que o considera um sujeito experiente, vivido e consciente de seu próprio corpo.

Envelhecer é mais uma etapa da vida, e devemos nos preparar para vivê-la da melhor maneira possível. O indivíduo está em constante evolução e, diariamente, seu corpo vai se desenvolvendo até tornar-se adulto. Paralelamente, há um desenvolvimento em nível psíquico, social, afetivo e intelectual. À medida que a pessoa vai se tornando adulta essa evolução é mais lenta ou ao menos mais latente.

Em torno dos 21 anos, o crescimento corporal tende a diminuir, o jovem passa a estagnar fisicamente, embora seu organismo continue evoluindo. Mais adiante chega o momento em que o organismo começa uma fase de evolução, iniciando o envelhecimento. Exteriormente, manifestam-se alguns traços específicos ao avanço da idade: cabelos brancos, rugas nas mãos e no rosto, flacidez, entre outros. Os órgãos internos também começam a dar sinal de cansaço ou falta de atenção. Embora numerosos avanços científicos trabalhos ocorridos neste contexto, alguns resultados demonstram que o programa de vida inscrito em nossos genes é desenvolvido de maneira distinta e de acordo com cada indivíduo, além de ser consideravelmente influenciado pelo meio em que vivemos.

O envelhecimento populacional já não é mais uma prerrogativa dos países em desenvolvimento. Desde 1960, mais da metade dos idosos do mundo vivem nos países em desenvolvimento, sendo que as projeções indicam que esse percentual em relação a essa população, subirá para 70% no ano de 2020 (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1999).

De acordo com Puga (2000), o Brasil já é considerado um país envelhecido e esse crescimento populacional é o mais acelerado do mundo, onde as projeções mostram que no ano de 2025 a proporção dos idosos será 15%, semelhante às que ocorrem atualmente nos países europeus. Seremos então, o sexto país em número de idosos no mundo.

### **A prática da atividade física e do esporte**

Autores como Otto (1996) e Leite (1996), supõem que o esporte ou atividade física podem fazer efeito sobre o corpo, saúde e até personalidade dos indivíduos na terceira idade. As suposições são as seguintes: para as pessoas mais idosas a atividade física ou o esporte podem ser um meio eficiente contra o isolamento social e a solidão, pode compensar a diminuição das relações sociais devido a aposentadoria.

Muitas vezes ele pode oferecer certa substituição do *status* e orgulho determinado pela atividade e posição profissional. Para se obter bons resultados na atividade física é preciso que os exercícios sejam de fácil entendimento proporcionando resultados positivos à saúde. Enfim, a atividade ao mesmo tempo deve ser prazerosa inspirando confiança no posicionamento fundamental do corpo diante da vida.

São poucos abordados pela literatura os aspectos referentes ao sexismo. A maior parte deles demonstra que este fato não tem importância na formação de programas esportivos. Mas, a sobrecarga física e a treinabilidade difere quanto ao sexo. Acredita-se que a força e a resistência são mais treináveis no homem e a mobilidade nas mulheres, estas, por sua vez, estariam mais aptas a alguns processos coordenativos (que ocorrem especialmente nas atividades de ginástica e dança).

Outro fator importante está ligado à área de motivação. Segundo Baur e Egeler (2003), alguns dados mostram que as mulheres são menos levadas ao esporte pela motivação de rendimentos do que os homens.

Não há dúvidas de que a atividade que contém uma carga de resistência aeróbia merece maior atenção no que diz respeito à saúde na velhice. Sob o aspecto de prevenção de sintomas de deficiências de movimentos, a carga de resistência aeróbia ocupa vantagem, no entanto as formas de cargas diferentes não devem ser desconsideradas. O programa regular de atividade deve ser formado de tal maneira que sejam fortalecidas as

musculaturas do tronco, braços e pernas e que contenham também certo grau de mobilidade articular dos ombros e quadris.

As atividades físicas que enfatizam a flexibilidade e alongamento beneficiam significativamente a respeito da variação da mobilidade articular, incluindo o pescoço, ombros, cotovelos, dorso, quadril, joelho e tornozelo. Nosso corpo está para o movimento, não para o descanso. O sistema cardiocirculatório e seu metabolismo, os ossos e principalmente os músculos, estão fisicamente adaptados a realizar diariamente as mais variadas atividades, em qualquer idade.

O idoso deve se movimentar, estimular seus reflexos, participar. O desenvolvimento técnico e científico da sociedade hoje nos acostumou à vida sem esforços.

A exemplo, Otto (1996), afirma que além de trabalhar o corpo e aumentar a capacidade aeróbia, o esporte e a dança é uma forma alegre de exercitar. Nestas atividades, pode-se trabalhar com diferente intensidade, a depender da capacidade física de cada um. Além disso, o mais importante é o fato de também proporcionar uma distensão emocional e mental e a alegria de poder expressar as suas próprias capacidades:

A atividade física regular torna o idoso mais dinâmico, com maior vitalidade e energia, melhor sono, menor incidência de artrose, lesões musculares e quedas. Isto significa melhor qualidade de vida, autossuficiência e melhor saúde física e mental. (LEITE, 1996, p.58).

Praticar sistematicamente, esporte ou quaisquer outras atividades físicas, é excelente para a manutenção da saúde. Os exercícios devem seguir uma sequência e certos níveis de exigência, onde os estímulos a serem solicitados no organismo sejam mais fortes do que os comumente realizados. Assim, ele se adaptará a novas cargas suportando facilmente aqueles já praticados no dia a dia. Estes efeitos devem estar relacionados a outros fatores tais como: estado de saúde, motivação, regularidade e prazer.

## **Como se desenvolve o máster handebol**

### ***Condições Gerais***

O máster handebol tem como base as regras do handebol “indor”<sup>4</sup> (BRASIL, 2016) respeitando as peculiaridades inerentes à modalidade. Em relação às faixas etárias, no naipe feminino poderão participar as ex-atletas com idade mínima de 30 anos, enquanto no naipe masculino os participantes deverão ter no mínimo 35 anos. Em relação ao número de

---

<sup>4</sup> Handebol praticado em ginásios de esportes, ambiente fechado.

participantes, cada equipe é formada de quatorze jogadores, sendo que na quadra de jogo só poderá ter no máximo oito jogadores de linha e um goleiro, para cada equipe. Uma partida não poderá ter continuidade se uma das equipes ficarem reduzida a menos que seis jogadores de linha (FARIAS, 2004).

O tempo de duração de uma partida ocorre em dois tempos de 20 minutos com 10 minutos de intervalo entre eles. Se numa partida que haja necessidade de se conhecer um vencedor será jogado um tempo extra de 5 minutos de prorrogação para a finalização da mesma. Se persistir o empate, haverá uma série de cobrança de cinco sete metros, cobrado por jogadores diferentes de forma intercalada; persistindo ainda o empate, haverá uma nova série de cobranças de sete metros, contudo, o vencedor agora é decidido logo que houver um gol de diferença, após cada equipe ter tido o mesmo número de arremessos. As cobranças de sete metros deverão ser cobradas por atletas diferentes que estejam em condições de jogo e de forma intercalada.

O jogo será desenvolvido em áreas distintas: Em cada metade da quadra poderá ter no máximo 5 (cinco), e no mínimo 3(três) jogadores de linha para cada equipe, que serão chamados de defensores e atacantes e mais o goleiro. Será facultado as equipes atacar e defender com 5 elementos, desde que o jogador não ultrapasse o meio de campo em posse de bola.

Se o jogador invadir a linha do meio do campo com a posse de bola, tiro livre contra sua equipe. Se o jogador de linha invadir a linha do meio de campo sem a bola e disso tirar proveito, tiro livre contra sua equipe. É permitido a ambas as equipes apanhar a bola que esteja no ar sobre o meio de campo do qual ele não estiver jogando.

A bola não poderá ser passada diretamente do goleiro através de um tiro de saída ou tiro de meta, para os jogadores que se encontram no ataque. Os jogadores substitutos (reservas) deverão entrar para participar do jogo, pelas zonas de substituições (comuns às duas equipes), executando a formalidade das regras oficiais do handebol, (exclusão de 2 minutos na primeira substituição irregular e nas demais substituições irregulares, 5 minutos para o mesmo atleta).

O jogo deve ser desenvolvido em áreas distintas, ou seja, em cada metade da quadra poderá ter no máximo cinco, e no mínimo três jogadores de linha para cada equipe, que serão chamados de defensores e atacantes e mais o goleiro;

Se o jogador invadir a linha do meio do campo com a posse de bola, deve ser cobrado tiro livre contra sua equipe.

O máster handebol poderá também ser praticado por equipes mistas, mas para tanto a bola deve ser a feminina e em cada equipe na quadra deve permanecer o mesmo naipe em cada metade da quadra.

### ***Condições Específicas do Jogo***

Como condições específicas de jogo, a modalidade Máster Handebol ainda apresenta algumas características que lhes são peculiares e necessárias ao desenvolvimento do jogo. Abaixo, destacamos algumas outras considerações que vêm se adequar à modalidade proposta:

1. Se o jogador de linha invadir a linha do meio de campo sem a bola e disso tirar proveito, tiro livre contra sua equipe;
2. É permitido a ambas as equipes apanhar a bola que esteja no ar sobre o meio de campo do qual ele não estiver jogando;
3. A bola não poderá ser passada diretamente do goleiro através de um tiro de saída ou tiro de meta, para os jogadores que se encontram no ataque. (tiro livre);
4. Os jogadores substitutos (reservas) só poderão entrar para participar do jogo, pelas zonas de substituições (comuns as duas equipes), executando a formalidade das regras oficiais do handebol; (exclusão de 2 minutos na primeira e nas demais 5 minutos para o mesmo atleta);
5. A primeira exclusão terá a duração de 2 minutos, mas o atleta poderá ser substituído por outro atleta durante a exclusão;
6. A segunda e terceira exclusão do mesmo atleta terão a duração de cinco minutos, mas também o atleta poderá ser substituído durante a exclusão. As exclusões no Máster têm o objetivo de punir o atleta e não a equipe;
7. É considerado um jogo passivo se o atleta voltar a bola para a defesa depois dela se encontrar no ataque;
8. Os gols na partida só poderão ser marcados pelos jogadores que se encontram no ataque;

9. Retornar a bola que estava no ataque para defesa deliberadamente será considerado jogo passivo (tiro livre);

### ***A arbitragem***

Em relação à arbitragem as prerrogativas são as mesmas das demais modalidades de handebol, muito embora seja necessária a adaptação à nova modalidade em relação à técnica de arbitragem.

A exemplo, deve a arbitragem estar atenta às características de esporte participativo que esta modalidade oferece onde, os participantes do máster handebol, devem ter sempre em mente que esta modalidade foi criada na perspectiva dos seus participantes jogarem “com” e não “contra”. Esta é a base principal do jogo.

### **Considerações Finais**

Após a realização de dois festivais Máster de Handebol e participação em Eventos Científicos<sup>5</sup> e Encontros Profissionais<sup>6</sup> além de garantir a inserção desta modalidade nos planos de ensino da disciplina Metodologia do Handebol do Curso de Educação Física da Universidade de Alagoas (UFAL) e, diante da aceitação e interesse da comunidade de profissionais que lidam com este Desporto, vislumbramos a realização de outros eventos similares ao que ora propomos.

Sugerimos, desta forma, que as entidades Esportivas (Federações e Confederações) a realização de eventos desta natureza para que possa oportunizar àqueles praticantes de handebol que na sua adolescência, optou por esta modalidade quer na perspectiva do lazer, quer na perspectiva da competição, possam na fase adulta, continuar a sua prática esportiva de forma participativa como preceitua esta modalidade esportiva.

Outra alternativa de difusão desta modalidade é a possibilidade de envolvimento de outras Instituições de Ensino Superior que ofertam cursos de licenciatura em Educação Física, na inclusão desta proposta como conteúdo obrigatório nas disciplinas correlatas ao estudo do esporte. É o que se preconiza a partir da iniciativa já experienciada no Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas /Maceió /Alagoas/Brasil.

---

<sup>5</sup> Encontro Luso Brasileiro realizado na cidade de Maceió/Alagoas/Brasil no ano de 2006.

<sup>6</sup> IV Encontro Nacional de Professores de Handebol das Instituições de Ensino Superior Brasileiras, na cidade de Maceió/ Alagoas/ Brasil no ano de 2005.



### Referências

- FARIAS, F. A. **Regulamento do máster de handebol**. Maceió, 2004, (s.n.t.)
- BRASIL. Confederação Brasileira de Handebol. **Regras de handebol**. São Paulo, 2016.
- BAUR, R.; EGELER, R. **Ginástica, jogos e esportes para idosos**. 3ª edição, Rio de Janeiro: ao Livro Técnico, 2003.
- CORAZZA, M. A. **Terceira idade & atividade física**. 1ª edição, São Paulo: Editora Phorte, 2001.
- LEITE, P. F. **Exercício envelhecimento e promoção da saúde**. 1ª edição, Belo Horizonte : Herltht ,1996.
- MAZZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Educação física e o idoso: concepção gerontológica**, Porto Alegre: Suliva, 2000.
- OTTO, E.R.C. **Exercícios físicos para a terceira idade**. 1ª edição, São Paulo : Manole, 1996.
- PUGA, R.M.B.dosS. **Educação física gerontológica**, Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000.
- WAGORN, T.; THÉBERGE, S.; ORBAN, W. A. R. **Manual de ginástica e bem estar para a terceira idade: para um envelhecimento feliz e saudável**. 1ª Edição, São Paulo, editora Marco Zero, 1999.