

# VOLEI ADAPTADO: A MOTIVAÇÃO E PARTICIPAÇÃO DA PESSOA IDOSA EM MODALIDADES ESPORTIVAS

Natielli Alves Barbosa<sup>1</sup>

Thiago Machado<sup>2</sup>

## Resumo

Esse artigo tem como foco o “vôlei adaptado: a motivação e participação da pessoa idosa em modalidades esportivas”. O objetivo visa compreender a motivação da pessoa idosa a participar de campeonatos esportivos adaptados na concepção dos praticantes da modalidade e suas percepções durante os treinos/aulas. A pesquisa será de abordagem qualitativa, buscando respostas através de um questionário, e será realizada no município de Vitória. Os resultados e discussões analisados mostraram a necessidade e importância de se ter mais modalidades e atividades físicas voltadas a pessoa idosa, uma vez que, durante o resultado do questionário, foi muito expresso pontos como socialização, saúde, qualidade de vida e superação individual.

**Palavras-chave:** Vôlei adaptado. Pessoa idosa. Modalidades esportivas.

## Abstract

This article focuses on “adapted volleyball: the motivation and participation of the elderly person in sports”. The objective is to understand the motivation of the elderly person to participate in sports championships adapted in the conception of practitioners of the sport and their perceptions during training / classes. The research will be of a qualitative approach, seeking answers through a questionnaire, and will be carried out in the city of Vitória. The results and discussions analyzed showed the need and importance of having more modalities and physical activities aimed at the elderly, since, during the questionnaire result, points such as socialization, health, quality of life and individual overcoming were very expressed.

**Keywords:** Adapted volleyball. Elderly. Sports modalities.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Salesiano. E-mail: naty\_barbosa13@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduando em Educação Física, Mestre e Doutor, Professor do Curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário Salesiano. E-mail: Thiago.m\_ef@hotmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

Em meados de 1960, uma nova visão na sociedade é imposta e tratada até mesmo como um amplo campo de estudo, entre outros fatores, devido a novas transformações sociais e culturais através da crescente população de pessoas idosas no país. Com isso, novas possibilidades de práticas e trajetórias começaram a ser criadas para que haja um maior entendimento acerca das características e necessidades dessa população, assim, estabeleceu-se o objetivo de novos trabalhos para atendimentos ao público idoso.

Essa crescente populacional traz consigo temas importantes e preocupantes, como o gradativo de problemas de saúde, possíveis ações de prevenção para este público, dentre outros, uma vez que o envelhecimento é um processo fisiológico natural que, com ele, acarretam desgastes, alterações e um declive dos sistemas fisiológicos, manifestando também multifatorialidades no corpo, como fraqueza de ossos, menor resistência física, etc.

A relação entre atividade física, saúde e envelhecimento, a partir daí, ganha cada vez mais força, visando medidas de promoção da saúde e prevenção de doenças, numa perspectiva onde a prática regular de exercícios físicos é de extrema importância para a qualidade de vida e manter e/ou melhorar a saúde de todos os públicos, seja física ou mental.

O envelhecimento que, para muitos, é visto como o “fim da vida” de uma pessoa, para outros pode ser interpretado de outra forma, há uma grande parte com uma profunda vontade de estar cada vez mais saudável e com uma boa qualidade de vida no objetivo de se viver ainda mais e de uma forma bem mais positiva. Um dos grandes benefícios do exercício físico para a pessoa idosa é a motivação que o mesmo provoca, lhe dando um poder de maior incentivo à vida e à saúde, além da efetiva sensação de bem estar, de independência, da prevenção a doenças, entre vários outros, uma vez que exercícios físicos regulares é uma das melhores intervenções quanto à melhora da qualidade de vida não somente em idosos.

A busca por melhores condições de vida é pautada na autonomia e na realização pessoal e, no caso dos idosos, a autonomia assume papel fundamental nas relações entre saúde e envelhecimento, mantendo sua integração na sociedade. Estar inserido socialmente e manter o nível de atividade desejada depende, principalmente, de níveis mínimos de aptidão funcional, o que determina a importância da atividade física na melhoria de qualidade de vida do idoso (ATERCEIRIDADE, p. 8, 2005).

Através do incentivo da atividade física, a pessoa idosa se torna cada vez mais motivada a experimentar novas modalidades e exercícios que antes os mesmos achavam que seria impossível ser realizados pelos próprios. Modalidades esportivas adaptadas surgem com o objetivo da melhora da autoestima e das capacidades físicas de pessoas idosas, além de um novo desafio a essa população.

Diversos programas e cidades que envolvem o esporte e o exercício físico voltado a pessoa idosa são ofertados em todo o estado do Espírito Santo. Assim como no município de Vitória, local onde será realizada a pesquisa, também há outras cidades no Espírito Santo onde a prática do vôlei adaptado para idosos é ofertada. No município de Vila Velha, por exemplo, há o Programa Vila Velha na Melhor Idade, podendo participar idosos de 60 anos ou

mais, tendo não só a prática do vôlei, mas também é ofertada as práticas de natação, dança, ginástica, dentre várias outras, de acordo com Albernaz (2015).

Há também a prática do vôlei para idosos no município de Guarapari, Serra, Anchieta e vários outros, como afirma Couto (2017), além, também, do programa Academia Popular da Pessoa Idosa, no município de Vitória. Todos os municípios que possuem práticas voltadas a pessoa idosa possuem o mesmo objetivo, sendo este o benefício para a qualidade de vida dos idosos, num ambiente descontraído, com socialização, promoção da saúde e possíveis prevenções de doenças, além da interação da pessoa idosa em modalidades esportivas.

Vale ressaltar que, por mais que o idoso, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), configure todo o indivíduo acima de 60 anos, em alguns espaços onde a modalidade do vôlei adaptado é ofertada, vários praticantes com aproximadamente 50 anos também participam. Beccalli e Gomes (2014) ressaltam que, no município de Vitória, por exemplo, por um dos serviços se tratar de ser público, ofertado a toda a população, onde os próprios praticantes recomendam o serviço para pessoas próximas, a Prefeitura Municipal de Vitória apud Albernaz (2019) ressalta que qualquer pessoa pode participar, mas é considerável salientar que, para fazer a inscrição e participar dos campeonatos adaptados, a idade mínima é de 59 anos.

Segundo Pedra e Penha (2014) o vôlei adaptado como modalidade esportiva voltada a terceira idade teve seu surgimento em 1998, sendo integrado nos Jogos Regionais do Idoso em São Paulo. A partir daí, vários estados e cidades têm aderido a modalidade voltada a pessoas da terceira idade, mas muito visada somente como integração social. Tendo em vista a evolução do vôlei, pensou-se em diversas variações para que todos os públicos, de todas as idades, pudessem desfrutar da prática. Angius (2014), afirma que o Voleibol Adaptado tem sido uma modalidade esportiva que vem se destacando e sendo muito visada por pessoas idosas nesse município, apesar de não se ter tantos estudos aprofundados diretamente sobre o esporte. A grande crescente dessa modalidade pode estar relacionada aos novos desafios procurados pelos idosos através da vasta motivação que o exercício físico oferta a toda a população. Novas possibilidades de atividades físicas são extremamente benéficas, visto que oportuniza aos indivíduos a praticar diversas modalidades diferentes, promovendo, dentre vários fatores, uma maior socialização em âmbitos diferenciados.

Partindo do pressuposto do que pode ser observado nos municípios e levando em consideração o aumento de praticantes idosos na prática de vôlei adaptado, de maneira geral, esse estudo visa compreender a motivação da pessoa idosa a participar de campeonatos esportivos adaptados na concepção dos praticantes, assim como seus objetivos, visão e percepções acerca dos treinos/aulas. Especificamente, o estudo também pretende entender o porquê de pessoas idosas almejarem a participar de campeonatos adaptados; explorar e compreender sobre a importância da pessoa idosa em campeonatos esportivos adaptados; analisar, na opinião dos praticantes, se há a questão competitiva nos treinos e/ou jogos; constatar os benefícios de se fazer uma modalidade esportiva depois da fase adulta; compreender o porquê dessa e outras modalidades esportivas estarem sendo tão visadas ao público idoso.

A partir desses objetivos, o maior ponto a ser problematizado se dá ao fato de entender o motivo de pessoas idosas procurarem a modalidade, ou seja, o que os leva a sair de práticas consideradas e estereotipadas “leves” e que muitos julgam como práticas para idosos, a uma modalidade esportiva não tão habitual para muitos, como uma prática de competição? Considerando, nesses casos, os novos desafios, suas dificuldades, a visibilidade da prática e a opinião dos mesmos acerca da modalidade. A problemática citada visa compreender a motivação dos próprios a se lançarem a uma prática, talvez, muito desafiadora e nova, e o estímulo dos mesmos. Para pessoas de qualquer idade, sair de sua zona de conforto é um tanto desafiador, pois nos faz mudar para novos hábitos, novas rotinas, novos incentivos internos. Entender a motivação da mudança de possíveis práticas consideradas habituais para uma modalidade de competição se torna um tanto quanto instigante para que a sociedade geral possa entender o quanto pessoas idosas também são resilientes, podendo fazer o que os mesmos bem entenderem de acordo com sua condição física, no seu aprimoramento, no tempo dos mesmos, realizando sonhos como todos, independente da idade.

Como justificativa do tema, através de convivência e experiências pessoais no município de pesquisa, pessoas idosas são vistas, por muitos, apenas como pessoas frágeis ou incapacitadas de fazer atividades ou exercícios que exigem mais força, agilidade, elasticidade, entre outras capacidades. Nesse contexto, é de suma importância saber quais as motivações desse público para se aventurar nessas novas práticas, assim como entender possíveis benefícios que essas práticas mais complexas podem acarretar a eles e a opinião dos mesmos sobre a modalidade. Partindo do foco do rompimento de paradigma e de estereótipos da pessoa idosa impossibilitada, a pesquisa visa mostrar que o idoso não está somente associado a exercícios de leve a moderadas complexidades, mas, também, a exercícios com uma exigência maior de execuções, como as modalidades esportivas, assim como o pressupõe a Confederação Brasileira de Vôlei Adaptado, a CBVA. Em se tratar de uma modalidade esportiva muito visada a pessoa idosa na atualidade, de acordo com a Prefeitura Municipal de Vitória, apesar da mesma não ter sido criada recentemente, poucos estudos científicos são realizados diante este tema.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A TERCEIRA IDADE NA CONSTITUIÇÃO**

#### **2.1.1 Quem é a pessoa idosa perante a lei brasileira**

A pessoa idosa, em geral, tem um decreto de lei que abrange todos os seus direitos e benefícios mediante a sociedade brasileira, que é a LEI Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Em relação ao tema desse artigo, além da importância dessa lei, vale ressaltar os seguintes artigos:

Art. 1º É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as

oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Contudo, suplementando as informações citada acima e voltando ao tema discutido, a pessoa idosa é um sujeito de direitos e de liberdade como qualquer outro cidadão perante as leis brasileiras, que tem todos os direitos assegurados como a vida, a saúde, ao lazer, a cultura, ao esporte entre todos os outros direitos e a vida ativa política.

## 2.2 ESPORTE LAZER E ESPORTE COMPETIÇÃO

### 2.2.1 Definindo o esporte, o lazer, a competição e suas junções

Partindo do princípio onde a pessoa idosa tem os mesmos direitos que qualquer outro cidadão, entendendo que os mesmos podem, sim, fazer modalidades esportivas consideradas mais pesadas, é importante entender, também, a definição do esporte citado na pesquisa, bem como outras características inseridas. Segundo Helal (1990) apud Azevedo e Gomes Filho (2010), o esporte é um jogo institucionalizado, ou seja, é um jogo com um conjunto de regras predefinidas a serem seguidas para sua execução como um esporte, isso também vale para as outras definições do esporte, como o esporte lazer, esporte competição, esporte de alto rendimento entre demais seguimentos.

Ramos e Isayama (2009) enfatizam que “O lazer faz parte da cultura e é exatamente tudo aquilo que se opõe ao trabalho [...]”, isso pode se compreender que o lazer algo que você faz em seu momento que livre e de espontânea vontade, sem ter obrigações de executá-las, isso pode ser variado quanto a atividades físicas ou exercícios, quanto apenas um tempo ocioso em sua residência livre de afazeres. Porém, o mesmo ressalta da sua complexidade de definição desse tema, pois é apenas uma das dimensões da vida que pode se associar com outras dimensões, assim ressalta abaixo o mesmo e evidenciando outra dimensão sobre o lazer:

Esta compreensão de lazer coloca em uma posição de menor importância em relação ao trabalho [...] já que se torna um espaço compensatório ou para recuperar as energias para o trabalho. [...] em geral, as reflexões iniciais sobre o esporte como um direito social partiram da ideia de que o Estado deveria colocá-lo ao alcance de todos, como um fator de compensação e equilíbrio as múltiplas exigências impostas pela modernidade. Assim, este foi um dos discursos assimilados pela sociedade para justificar o lazer, em meio a um sistema que valoriza a produção e o rendimento (RAMOS e ISAYAMA, 2009).

Já sobre a competição, existem autores que tentam compreender ou classificar o que seria esse fenômeno, como na citação abaixo.

As regras de um jogo permitem a comparação de resultados; isso permite que seus jogadores possam competir. [...] testes não são competições; logo, jogos não são necessariamente competitivos. Um indivíduo pode repetir um jogo individual e comparar seus resultados. Mas não faria sentido dizer que está "competindo consigo mesmo". Competições são, portanto, acréscimos, mas não são essenciais para que exista um teste. Um jogo de cartas pode ser jogado não competitivamente. Um jogo de golfe também pode ser jogado de forma não competitiva. "Bola ao cesto" (entendido como um teste) pode corresponder a um jogo que envolve desempenho físico que pode ser praticado de forma não competitiva (AZEVEDO e GOMES FILHO, 2011).

De acordo com o autor acima, pode se entender que a natureza do jogo não é competitiva, mas os indivíduos que os praticam tornam-se esses esportes competitivos e isso pode valer para diferentes casos fora do meio desportivo, pode ser em atividades, exercícios, ou qualquer outro afazer que pode testar a capacidade individual ou com relação a outros indivíduos.

Contudo, de acordo com os relatos já citados, pode-se dizer que o esporte lazer utiliza do meio do esporte a promoção para a promoção do lazer, ou o prazer, isto é, os indivíduos que fazer algum esporte sem compromisso, fora de afazeres e de livre e espontânea vontade, podem ser relacionados como esporte lazer ou esporte para o lazer. Já o esporte competição é aquele em que o indivíduo utiliza o esporte como meio de testes, podendo ser com si mesmo (testar sua própria capacidade de fazer algo), ou comparado a outros indivíduos envolvidos.

## 2.3 O ESPORTE E O IDOSO

### 2.3.1 Relacionando o esporte e a pessoa idosa

Como já dito, a população idosa vem numa crescente cada vez maior na atualidade. Grandes fatores podem estar relacionados a essa afirmação, como alimentação saudável, melhor qualidade de vida, e dentre eles, a prática de exercícios físicos. Uma rotina de exercícios físicos beneficia no bom funcionamento do organismo, melhor disposição durante o dia, diminuição de problemas cardiovasculares, dentre outros benefícios.

Ao mencionar a palavra esporte, muitos não costumam associar a palavra relacionando a pessoa idosa, apenas relacionando-o e lembrando-o como sendo jogados somente por, em sua maioria, públicos jovens e adultos.

Contudo, é perceptível que, quanto mais atividades físicas diversificadas existentes, mais as pessoas querem se arriscar em atividades diferentes, que dê a sensação de um novo desafio, sensação de que, com esforço, tudo é possível ser feito, e com o público idoso não têm sido diferentes. Vários campeonatos esportivos vêm sendo adotados por diferentes estados e cidades do Brasil para aproximar, ainda mais, a pessoa idosa dos esportes.

Ao propor um programa de esportes para idosos, é importante considerar que o idoso pode adquirir novas experiências, resgatar gestos motores e vivenciar atividades esportivas como forma de integração e aprendizagem de novos elementos culturais. (ATERCEIRIDADE, 2005)

O esporte a pessoa idosa é tão importante quanto o mesmo na jovialidade, na fase infantil e vida adulta. O esporte, quando não jogado somente de forma competitiva, traz benefícios de suma importância na vida do idoso, como o papel social, físico, psicológico, promoção de bem estar, melhoria das habilidades motoras, inclusão social, prevenção de possíveis doenças, etc.

É no esporte que o idoso se possibilita a ter percepção de suas limitações e desenvolver potencialidades que nem o mesmo podia saber que o próprio possui. A aprendizagem de novas modalidades, por exemplo, é um processo que se leva por toda a vida, não necessitando de idade para tal, e novos aprendizados para os idosos representam muito mais que somente um simples aprendizado, significa também novas experiências, novas relações, representa a adaptação ao envelhecimento através de novas potencialidades corporais.

## 2.4 VOLEIBOL E O IDOSO

### 2.4.1 História do voleibol e o voleibol adaptado a pessoa idosa

Entendendo a ligação entre o esporte e a pessoa idosa, e partindo para uma modalidade em específico, segundo a Federação Paulista de Voleibol (2014), o voleibol foi criado nos Estados Unidos no fim do século passado, aproximadamente em 1895, quatro anos após a criação do basquetebol, como uma vertente dessa modalidade.

O fundamentador do vôlei, William Morgan, ao analisar no basquete que era um esporte muito rígido, de contato frequente, decidiu adaptar essa prática para as pessoas que não poderiam participar do basquetebol, tirando o contato direto entre indivíduos, uma rede de tênis separadora de campo, e utilizando a câmara da bola de basquete para rebater e praticar o jogo e, sendo assim fundamentado o voleibol.

Naquela época, o esporte da moda era o basquetebol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera uma rápida difusão. Era, no entanto, um jogo muito cansativo para pessoas de idade. Por sugestão do pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era batida, surgindo assim o jogo de vôlei.

A primeira bola usada era muito pesada e, por isso, Morgan solicitou à firma A.G. Spalding & Brothers a fabricação de uma bola para o referido esporte. No início, o mintonette ficou restrito à cidade de Holyoke e ao ginásio onde Morgan era diretor. Um ano mais tarde, numa conferência no Springfield's College, entre diretores de educação física dos EUA, duas equipes de Holyoke fizeram uma demonstração e assim o jogo começou a se difundir por Springfield e outras cidades de Massachusetts e Nova Inglaterra. (FEDERAÇÃO PAULISTA DE VOLLEYBALL, 2014)

Várias outras adaptações foram feitas até chegar ao modelo atual durante o tempo e simultaneamente, iriam se aderindo mais adeptos a essa prática no mundo todo, e não foi difícil a propagação e a aceitação desse esporte no mundo inteiro, principalmente nos países asiáticos, europeus e sul americanos. Na América do sul, o primeiro país a aderir foi o Peru em 1910, com o intuito primário organizar a educação do país.

Segundo Marques Junior (2012), não se tem tantas informações sobre o início exato dessa modalidade no Brasil, porém registros indicam que chegou entre 1915 e 1916 a primeira prática oficial dessa modalidade em Pernambuco e somente em 1923 que começou a ocorrer sua disseminação pelo país, sendo praticado primeiramente exclusivo da elite e dos homens.

O voleibol adaptado a pessoa idosa não se tem datas ou registros formais de sua formação ou organização dessa prática, porém, segundo Pedra e Penha (2014), essa prática está em alta no Brasil e sendo difundida rapidamente entre os indivíduos por diversos fatores, como a promoção do lazer e a saúde, sua fácil acessibilidade para todas as idades e principalmente sua capacidade de reinserção na sociedade para o público idoso (já que é uma modalidade em que suas regras, na maioria das vezes, nivelam os indivíduos, independentemente de sua aptidão física).

Por não ter registros oficiais e por ser uma adaptação recente, diferente da modalidade adaptada para pessoas com deficiência (o voleibol sentado), sua confederação e maiores informações oficiais sobre essa prática pode se encontrar apenas em seu site oficial de uma rede social, com nomenclatura de Confederação Brasileira de Voleibol Adaptado (CBVA), para não confundir com o voleibol sentado, que é outra modalidade.

As características do voleibol adaptado a pessoa idosa são semelhantes à do voleibol convencional, como estarem na mesma posição que o jogo oficial, com algumas alterações voltadas a este público, como ser considerado toque quando o jogador segurar/agarrar a bola, seja com uma ou ambas as mãos, ao realizar o saque, o mesmo pode ser arremessado com uma das mãos, o bloqueio não pode ser saltado, apenas os mesmos parados com as mãos pra cima, para tentar impedir algum ataque do adversário, onde o mesmo também só pode arremessar a bola parado no seu lugar. Ao tocar na bola, o jogador não pode ficar com a mesma nas mãos por mais de quatro segundos, sendo o mínimo de dois toques na bola e máximo três.

## 2.5 PROGRAMAS E PROJETOS PARA A PESSOA IDOSA NO ESPÍRITO SANTO

### 2.5.1 O que são esses programas e projetos e como funcionam

Ao falar sobre a definição da pessoa idosa, esporte e outras características, é fundamental dizer sobre serviços orientados que ensinam e praticam tais atividades.

No estado do Espírito Santo abrange diversos projetos programas que promove a inclusão de diversos públicos, na maior parte para jovens e idosos, através de atividades físicas ou esportes sendo ofertado de modo particular e principalmente pública, oferecidos pelas prefeituras municipais, com a finalidade de inclusão e sociabilidade entre grupos da cidade, que também pode promover a saúde em diversos âmbitos (psicológico, social e biológico).

Em Vitória, por exemplo, existe a Academia Popular da Pessoa Idosa, programa exclusivo ao idoso e o Serviço de Orientação ao Exercício, serviço ofertado a toda a população, de todas as idades, sendo uma de suas maiores

qualidades a socialização de diferentes públicos, tendo, como uma das atividades oferecidas, a prática do vôlei adaptado a pessoa idosa.

Ainda sobre o projeto Academia Popular da Pessoa Idosa, esse projeto da Prefeitura Municipal de Vitória, oferecida pela Secretaria Municipal de Saúde, tem como finalidade a iniciativa pelo próprio indivíduo em realizar um exercício físico ao se deparar com instalações e aparelhos instalados ao ar livre em diversos pontos da cidade.

Couto (2017) afirma que os municípios de Vila Velha, Guarapari, Aracruz, Anchieta, Vitória, Castelo, Serra, Alfredo Chaves e Itapemirim, promovem o projeto Vôlei para a Melhor Idade, onde proporcionam a prática do Vôlei Adaptado como de umas de suas finalidades indiretas os Jogos Regionais de Idoso (JORI), projeto do estado de São Paulo, no qual remeteram como inspiração. Ainda segundo o mesmo, no município de Guarapari, a secretaria de esportes e lazer da cidade iniciou o projeto do Volei Adaptado em 2012, com o intuito de romper o paradigma dos idosos que possuem atividades de lazer mais leves e/ou sem nenhum impacto, por alguma atividade mais dinâmica para esse público. Ainda sobre este projeto, o mesmo iniciou com uma quantidade de 35 alunos, com turmas mistas, com horários diversificados, entretanto, para aqueles que querem competir, é necessário ter no mínimo 50 anos de idade para se enquadrar em amistosos e 60 anos para competições oficiais.

No município de Vila Velha, o início do projeto teve quase o mesmo intuito que o município citado acima, pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer. Sobre o projeto, que abrange, também, o vôlei adaptado, Maressa (2018) ressalta que:

O Vôlei Adaptado à Terceira Idade é um projeto da Secretaria Municipal de Assistência Social (Semas), por meio do Centro de Convivência do Idoso (CCI), de Cocal. O objetivo é proporcionar momentos recreativos, utilizando-se de movimentos adaptados do voleibol tradicional que auxiliem na melhora da qualidade de vida de seus praticantes, possibilitando o desenvolvimento no aspecto fisiológico, motor e social dos jogadores. (MARESSA, 2018)

### **3. METODOLOGIA**

A abordagem de pesquisa utilizada foi a qualitativa, uma vez que, segundo Proetti (2018), esse método não visa a quantificação, mas sim ao direcionamento para o desenvolvimento de estudos que buscam respostas que possibilitam entender, descrever e interpretar fatos. Ela permite ao pesquisador manter contato direto e interativo com o objeto de estudo.

O objetivo de estudo da pesquisa foi do tipo descritivo-exploratório, onde esse tipo tem por finalidade mesclar as duas características de meio de pesquisa (descritivo e exploratório), obtendo os resultados destes. Segundo Gil (2008), citado por Santos, as pesquisas descritivas tem como características analisar um acontecimento ou um problema diante de certo indivíduo ou um grupo de pesquisa e as suas reações diante do mesmo. Já o estudo de caráter exploratório, segundo Gehardt e Silveira (2009), consiste em realizar leituras,

entrevistas exploratórias e em utilizar outros métodos complementares de exploração do tema, caso seja necessário e indispensável.

Devido a poucas pesquisas relacionadas ao tema do trabalho em questão e também pela disponibilidade do pesquisador, o meio mais viável para realizar essa pesquisa será a de campo, onde, assim, pode se ter um contato real com a modalidade, com os alunos e ter um melhor entendimento através do contato direto. Sobre a pesquisa de campo, segundo Rodrigues (2007), é a observação dos fatos tal como ocorrem. Não permite isolar e controlar as variáveis, mas perceber e estudar as relações estabelecidas.

O local da pesquisa de campo escolhido foi o município de Vitória. Essa escolha foi devido a um de seus locais de prática ser localizado na orla de uma das praias do município, e também pelo fato de melhor mobilidade para a pesquisadora e dos alunos, pois a maioria dos praticantes reside no mesmo município e nas adjacências do local de prática do voleibol adaptado.

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram as observações do pesquisador e um questionário, que pode ser flexível para perguntas mais objetivas ou discursivas para os alunos participantes.

Segundo Gil (2002), o questionário entende-se um conjunto de questões que são respondidas por escrito pelo pesquisado. Já a observação, segundo Zanelli (2002), citado pelos autores Ferreira, Torrecilha e Machado (2012), é mais adequada a uma análise de comportamentos espontâneos e à percepção de atitudes não verbais, podendo ser simples ou exigindo a utilização de instrumentos apropriados.

Portanto, ressaltando a necessidade do público alvo da pesquisa, o público utilizado para a realização das pesquisas são os próprios alunos das modalidades dos projetos, com a faixa etária igual e/ou superior a 50 anos de idade.

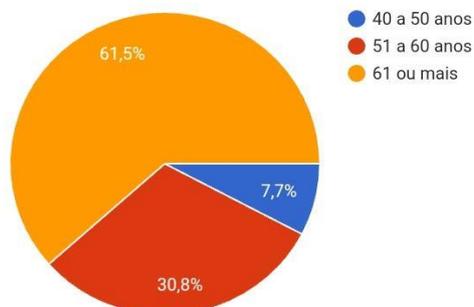
#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES:**

Os resultados obtidos nesse tópico e nessa pesquisa foram feitos com as junções dos dados coletados nos questionários com os alunos, o referencial teórico do trabalho e as próprias conclusões críticas do autor de acordo com os dados obtidos e de convivência.

## Gráfico 1 e 2 – A idade e o gênero dos participantes.

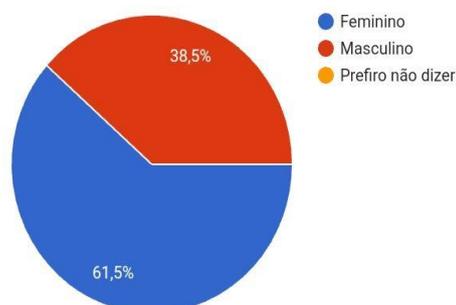
Qual a sua idade?

13 respostas



Qual o seu gênero?

13 respostas



Fonte: Elaboração própria

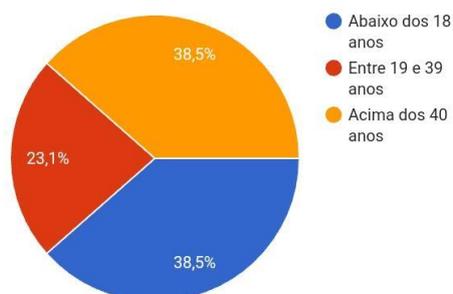
De acordo com os gráficos mostrados acima, pensando na idade mínima e de acordo com as respostas do questionário, a maioria dos participantes que responderam ao questionário possui 61 anos ou mais (61,5%), seguido de 51 a 60 anos de idade (30,8%), sendo o gênero dominante, feminino (61,5%).

Isso se relaciona com o que é falado no Estatuto do Idoso, na lei Nº 10.741, onde relata a idade que se corresponde a pessoa idosa, quais são os seus direitos assegurados em lei e que esses estão fazendo a usufruição de seus direitos fundamentais (à saúde, ao lazer, à liberdade, à cidadania, entre outros) ao praticar a modalidade e ser uma pessoa crítica perante a sociedade em que habitua, tendo sua autonomia e tendo o seu local onde ele se sente incluído.

Gráfico 3 e 4 – Quando começou e quais os objetivos ao praticar exercícios físicos, segundo os praticantes.

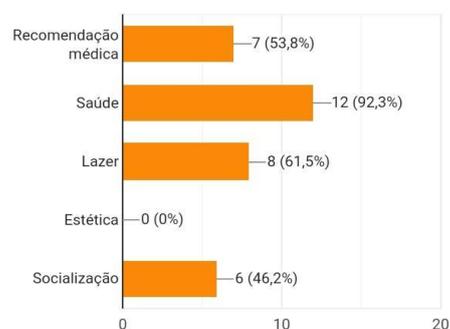
Quando você começou a praticar exercícios físicos?

13 respostas



Qual o seu objetivo quando começou a praticar exercícios físicos?

13 respostas



Fonte: Elaboração própria

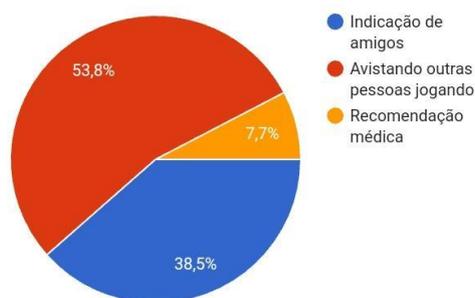
Tendo como referência os gráficos acima e partindo do ideal de quando os mesmos começaram a praticar exercícios físicos, teve um empate sobre terem começado a praticar exercícios abaixo dos 18 anos de idade e acima dos 40 anos, sendo 38,5% para ambos. Através desse resultado, pode ser observado o quanto o exercício físico sempre fez parte da vida de grande parte dos praticantes, ao mesmo tempo em que muitos o procuraram somente acima dos 40 anos, associando, este, ao principal objetivo dos mesmos quando começaram a praticar exercícios, sendo a maioria escolhido pela saúde (92,3%), seguido do lazer (61,5%), recomendação médica (53,8%) e, por último, a socialização (46,2%). Não houve nenhuma escolha pela estética, o que mostra que pessoas acima dos 40 anos estão realmente preocupadas com seu bem estar, qualidade de vida e lazer próprio e coletivo.

Relacionando essa afirmação e os gráficos acima com o autor Aterceiridade (2005), remeteu-se que os exercícios físicos são de suma importância para todas as idades e para todos os públicos, crianças, jovens, adultos e idosos, reforçando vários benefícios, como a inclusão social, aprimoramento físico, psicológico, promoção de bem estar, prevenção de possíveis doenças, entre outros fatores. Isso reforça os resultados do questionário obtido, sobre quais objetivos ao praticar o exercício físico vão ao encontro ao exposto com a literatura.

Gráfico 5 e 6 – Como os participantes conheceram a modalidade e há quanto tempo praticam.

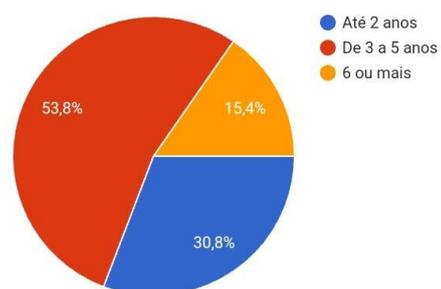
Como você conheceu a modalidade de volei adaptado?

13 respostas



Há quanto tempo você pratica a modalidade do volei adaptado?

13 respostas



Fonte: Elaboração própria

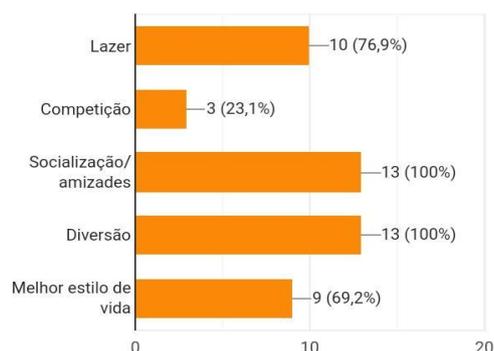
Segundo os gráficos acima e sobre como os praticantes conheceram a modalidade do vôlei adaptado, a maioria indicou iniciação na prática através de avistar outras pessoas jogando, sendo, este, 53,8%, seguido de indicação de amigos, sendo 38,5%. Pode-se notar a importância da visibilidade das práticas esportivas em ambientes públicos, sendo de extrema necessidade um maior estímulo de modalidades voltadas a pessoa idosa, uma vez que somente a indicação de amigos e avistar outras pessoas jogando já foram o suficiente para estimular e servir de inspiração para outras pessoas a se interessarem na

modalidade do vôlei. Em relação sobre há quanto tempo os mesmos praticam a modalidade, a maioria pratica de 3 a 5 anos (53,8%), seguido de até 2 anos (30,8%), e depois de 6 anos ou mais (15,4%). Isso mostra o quanto os praticantes são adeptos e fiéis a prática e que cada vez mais vem ganhando espaço na vida dos mesmos, como relata Angius (2014).

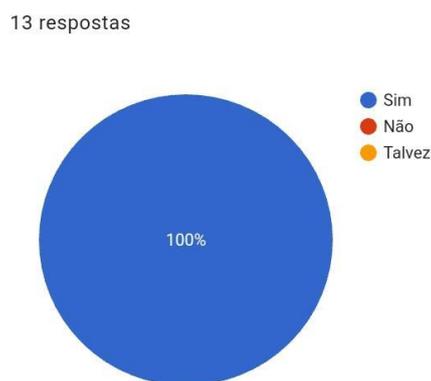
Portanto, pode-se ressaltar que os praticantes que conheceram a modalidade ao avistar outras pessoas realizando a prática ou por indicação de amigos, que ao ganhar força nos municípios, o conhecimento da modalidade para outras pessoas e outros lugares vão se expandindo gradativamente, e incentivando indiretamente a iniciativa pública ou privada de estabelecer e aumentar a oferta do voleibol adaptado ou até mesmo outras modalidades nas regiões dos novos interessados.

Gráfico 7 e 8 – Quais são os objetivos dos praticantes ao realizar a modalidade e se mudou algo em sua vida.

Qual o seu principal objetivo durante as aulas/treinos de vôlei?  
13 respostas



Você acha que o vôlei adaptado mudou seu estilo de vida?  
13 respostas



Fonte: Elaboração própria

Sobre os principais objetivos dos mesmos durante as aulas/treinos de vôlei, foi unânime a busca por diversão e socialização/amizades, mostrando que pessoas idosas estão cada vez mais buscando novas pessoas e formas de se divertir e se entreter e, em contrapartida, também mostrando que muitos podem se sentir solitários durante o dia a dia, sentindo a necessidade da busca de novas socializações. Isso mostra a diferença do que foi respondido no gráfico do objetivo quando começou a praticar exercícios físicos em geral, onde 46,2%, inicialmente, optaram pela socialização, e já durante as aulas de vôlei, a unanimidade se dá pela resposta de se socializar com outras pessoas. Associando um gráfico a outro, mostra a necessidade dos mesmos de se construir e manter cada vez mais amizades, o que muitos, inicialmente, nem pensavam como prioridade. A relação entre os praticantes da modalidade se mostrou com laços de amizade muito fortes e significativas para todos, sendo uma das mais importâncias para eles ao praticarem a modalidade. O lazer (76,9%), seguido de melhor estilo de vida (69,2%) também foram respostas

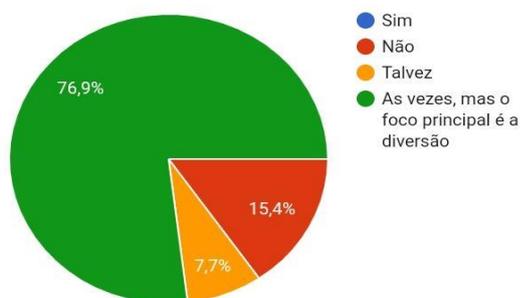
muito significativas, expressando resultados positivos acerca da pessoa idosa realmente estar cada vez mais disposta a ter uma melhora na qualidade de vida dos mesmos, assim como seu próprio lazer.

Ao vincular com os direitos assegurados aos idosos e a relação entre o esporte e o idoso, pode-se entender que os praticantes ao realizarem a modalidade, exercem a sua legalidade como cidadão, ao promover a socialização, lazer e a diversão e que, indiretamente, suas consequências modificam e/ou aprimoram seu estilo de vida, que se encaixam nos requisitos daqueles que procuram a modalidade para praticar.

Gráfico 9 – A competitividade dos alunos durante a aula.

Durante as aulas/treinos do vôlei,  
você se vê sendo competitivo?

13 respostas



Fonte: Elaboração própria

Poucas respostas foram dadas em praticar o vôlei visando competição, o que nos mostra que realizar modalidades esportivas depois da fase adulta está muito mais associada, de acordo com os praticantes, a diversão e melhor estilo de vida do que competir, assim como mostra este resultado de que, a grande maioria dos praticantes relataram que, por mais que às vezes eles se veem sendo competitivos, em especial durante os campeonatos, o foco principal dos mesmos é somente a diversão e participação durante todo o momento (76,9%). Como opção de que talvez sejam competitivos, obteve 7,7% das respostas, e de que não se vêem sendo competitivos, 15,4%

Relacionando parte com o gráfico anterior e o referencial sobre esporte lazer x esporte competição, pode se compreender que a competição, por mais que possa fazer parte do processo de atividades esportivas, não interferem em benefícios ou malefícios que podem acarretar a modalidade ao praticante. Algumas respostas também foram escritas referentes à como a prática do vôlei mudou o estilo de vida dos praticantes, e os resultados foram muito positivos, como:

- Antes eu só fazia atividades de caminhada. Depois do vôlei, percebi que posso fazer outras atividades que eu nem imaginava que poderia fazer.

- Me sinto muito bem quando faço a aula de vôlei. Faço de manhã e isso me dá mais motivação pro dia.

- Tenho muito mais motivação e amigos. Não fiquei mais triste.

Essas respostas nos fazem refletir sobre diversos aspectos, como, por exemplo, da própria pessoa idosa não ter noção de que ela própria poderia ser capaz de realizar uma atividade, em especial uma esportiva. Como citado durante todo o artigo, várias pessoas veem a pessoa idosa como pessoas, talvez, incapazes de realizar atividades desafiadoras e diferentes, e uma das respostas mostra que esse pensamento está totalmente equivocado. Ter estímulo, sejam, estes, estímulos pessoais ou de amigos, e mais modalidades voltadas especialmente a pessoa idosa só demonstra que é de suma importância para que mais pessoas possam começar a praticar outras atividades consideradas, por muitos, difíceis para uma pessoa idosa realizar.

Várias respostas também foram relatadas sobre o que fez a pessoa escolher praticar o vôlei ao invés de outra atividade física. Algumas respostas foram:

- Queria praticar algo novo das atividades que já estava acostumado.

- Comecei a fazer o volei depois que vi pessoas mais velhas que eu também fazendo, e quis tentar me desafiar e consegui.

- Queria uma atividade com mais contato e diversão com as pessoas.

Isso só demonstra ainda mais o que foi refletivo das respostas anteriores. Não somente o vôlei, mas qualquer outra atividade física é de extrema importância para a pessoa idosa, uma vez que os fazem ver que os próprios conseguem fazer várias coisas, sejam através de incentivos de outras pessoas ou deles próprios.

## **5. CONCLUSÃO:**

Como ponto principal deste artigo, este tinha como propósito compreender a motivação da pessoa idosa a participar de modalidades esportivas adaptadas na concepção dos próprios, de, talvez, se desvincularem de atividades físicas consideradas “leves” a uma prática esportiva, além de entender sobre a importância da modalidade do vôlei na visão dos mesmos, se havia a questão competitiva nas aulas/treinos e compreender o porquê dessa e outras modalidades estarem sendo tão visadas atualmente ao público idoso.

Conclui-se, através do questionário realizado, que muitas das pessoas idosas buscavam atividades físicas diferentes das que a sociedade julga como “leve”, afim de se desafiarem e terem mais contato e socialização com outras pessoas. Muitos dos que responderam ao questionário se sentiam solitárias, desanimadas, e até mesmo estavam cansados de realizarem as mesmas práticas e atividades físicas (como caminhada e alongamento). Muitos se viam na necessidade de apostarem em novas práticas e de se desafiarem, mesmo

sem ter noção de que os próprios conseguiriam realizar novas modalidades diferentes, em especial, uma esportiva.

Pôde ser observado o quanto pessoas depois da fase adulta buscam pelo exercício físico em geral, em sua maioria, visando especialmente a saúde e melhor qualidade de vida. Estes estão entendendo cada vez mais a importância de que a atividade física não está somente associada a uma simples atividade, e sim como um grande aliado a promoção da saúde e prevenção de doenças, além de muitos verem a atividade física como seu principal momento de lazer.

Sobre a modalidade do vôlei, a indicação de amigos para realizar a modalidade foi de extrema importância para os praticantes se lançarem de vez a realização da prática do vôlei, uma vez que muitos, mesmo conhecendo a modalidade, não se arriscavam a praticar por medo de não conseguir realizar. Isso mostra a relevância de ciclos de socialização e amizades depois da fase adulta.

A visão competitiva foi pouquíssimo relatado pelos praticantes do vôlei adaptado. Muitos entendem a relação de uma modalidade esportiva com a competição, como mostrou o gráfico 9 nos resultados e discussões, mas grande parte reforça que o ponto principal nas aulas do vôlei é somente a diversão coletiva.

Esse ponto competitivo acarreta numa reflexão onde a percepção inicial do trabalho se dava por achar que os praticantes da modalidade tinham uma visão muito consciente em relação a dimensão da competição, entendendo que os mesmos poderiam ter buscado esta prática pela competição ser algo significativo e motivador depois da fase adulta e tendo, este, como um dos pontos principais para a inserção destes na modalidade. Contudo, o que foi visto é que os mesmos estão praticando a modalidade muito mais visando outros aspectos e, por muita das vezes, nem percebem a dimensão da competição ou pouco atribuem esse significado à prática.

Gould e Weinberg (2001) afirmam que a palavra competição pode ser entendida em diferentes situações, como a competição entre pessoas, contra si mesmo, para alcançar recordes, a noção de ganhar e perder, dentre outros, e isso pode ter relação com as respostas do questionário e sobre o que os idosos entendem sobre competição. Muitos podem entender como competição somente pensando na rivalidade entre um indivíduo e outro, podendo ser, este, motivo dos resultados mostrarem e ser notório que os praticantes, por mais que entendem a relação de competição no esporte, não dão ênfase a esse quesito.

Diante todo o artigo e analisando os resultados, entende-se a grande necessidade de mais visibilidade e de novas práticas voltadas as pessoas idosas, uma vez que o incentivo e a evidência para novas práticas faz toda a diferença depois da fase adulta. Ser encorajado, independente da idade, e ter mais espaços livres e abertos para prática de exercícios físicos já é de extrema importância, mas para a pessoa idosa, isso faz ser uma necessidade muito significativa para os mesmos. Serem motivados a praticar modalidades em que eles próprios não acreditavam ser capazes se faz notável para se aventurar em

mais atividades e se sentirem confiantes para fazer o que quiser, não somente visando atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

ALBERNAZ, L. **Atividades esportivas gratuitas para a terceira idade em Vila Velha**. Disponível em &lt;

AZEVEDO, M. A. O.; GOMES FILHO, A. **Competitividade e inclusão social por meio do esporte**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 33, n. 3, p. 589-603, 2011.

BARROSO, A. L. R. **Instrumentos de pesquisa científica qualitativa: vantagens, limitações, fidedignidade e confiabilidade**. EFDesportes, Revista Digital, Buenos Aires, Año 17, nº 172, Septiembre de 2012.

BECCALLI, M. B.; GOMES, I. M. **Mais que atividade física: usos e entendimentos da saúde e do serviço de orientação ao exercício da prefeitura municipal de Vitória entre usuários do serviço**. Revista Brasileira Ciência do Esporte, Florianópolis, v. 36, n. 2, p. 3, abril, 2014.

BLUMER, M. C. VIANA, H. B. JORI - **Jogos Regionais do Idoso: uma análise da agressividade de competidores**. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 160, Septiembre de 2011.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE VOLLEYBALL. **História do voleibol**, 2014. Disponível em: <[http://www.fpv.com.br/historia\\_volleyball.asp](http://www.fpv.com.br/historia_volleyball.asp)> Acessado em: 06 abr. 2020.

FEDERAL, Senado. Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003: dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Brasília (DF)**, 2003.

FERREIRA, L. B.; TORRECILHA, N.; MACHADO, S. H. S. **A técnica de observação em estudos de administração**. Encontro da ANPAD, v. 36, p. 1-15, 2012.

FERRER, W. M. H. **Metodologia da Pesquisa Científica**. Universidade de Marília, 2016. Disponível em: <[https://portal.unimar.br/site/public/pdf/universidade/MANUAL\\_DE\\_METODOLOGIA\\_TCC\\_UNIMAR.pdf](https://portal.unimar.br/site/public/pdf/universidade/MANUAL_DE_METODOLOGIA_TCC_UNIMAR.pdf)> Acessado em: 09 de jun de 2020.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de Pesquisa**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>> Acessado em: 09 de jun de 2020.

MARQUES JUNIOR, N. K. **História do voleibol no Brasil e o efeito da evolução científica da educação física brasileira nesse esporte**. EFDdesportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº170, jul. 2012.

Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd170/historia-do-voleibol-no-brasil.htm>> Acessado em: 06 de abr. 2020.

OLIVEIRA, L. E. S. **Revisão de Metodologia Científica**. Universidade Federal do Paraná, Departamento de Informática, 2013. Disponível em: <<http://www.inf.ufpr.br/lesoliveira/seminarios/revisao.pdf>> Acessado em: 09 de jun de 2020.

O LÚDICO COMO INSTRUMENTO CULTURAL DE APROXIMAÇÃO DE GERAÇÕES. **A Terceira Idade**, São Paulo, v. 16, n. 33, p.1-116, junho, 2005. Disponível em: <[https://www.sescsp.org.br/online/artigo/8531\\_ESPORTE+PARA+IDOSOS+UMA+ABORDAGEM+INCLUSIVA](https://www.sescsp.org.br/online/artigo/8531_ESPORTE+PARA+IDOSOS+UMA+ABORDAGEM+INCLUSIVA)> Acessado em: 11 de mar. 2020.

PEDRA, A.; PENHA, L. Aparecido. **O voleibol adaptado e o benefício para a qualidade de vida dos idosos**. EFDesporte.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 18, N° 188, Enero de 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd188/o-voleibol-adaptado-e-idosos.htm>> Acessado em: 06 de abr. 2020.

PROETTI, S. **AS PESQUISAS QUALITATIVA E QUANTITATIVA COMO MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: UM ESTUDO COMPARATIVO E OBJETIVO**. Revista Lumen-ISSN: 2447-8717, v. 2, n. 4, 2018.

RAMOS, R.; ISAYAMA, H. F. **Lazer e esporte: olhar dos professores de disciplinas esportivas do curso de educação física**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 23, n. 4, p. 379-391, 2009.

SANTOS, C. J. G. **Oficina de Pesquisa: tipos de pesquisa**. Disponível em: <<http://www.oficinadapesquisa.com.br/APOSTILAS/EPS/AP.3.EPS.OS.3.GRANDES.pdf>>. Acessado em: 09 de jun 2020.

ZANDOMINGO, NATÁLIA. **Projeto de vôlei da melhor idade participa de evento em Vila Velha**. 2016. Disponível em: <<https://www.folhaonline.es/projeto-de-volei-da-melhor-idade-participa-de-evento-em-vila-velha/>> Acessado em: 26 de out de 2020.

COUTO, ALINE. **Projeto Vôlei para a Melhor Idade atrai cada vez mais adeptos ao esporte em Guarapari**. 2017. Disponível em: <<https://www.folhaonline.es/projeto-volei-para-a-melhor-idade-atrai-cada-vez-mais-adeptos-ao-esporte-em-guarapari/>> Acessado em: 26 de out de 2020.

MARESSA, PEGGY. **Vem aí o Desafio Vôlei Adaptado à Terceira Idade**. 2018. Disponível em: <<https://www.vilavelha.es.gov.br/noticias/2018/02/vem-ai-o-desafio-volei-adaptado-a-terceira-idade-20018>> Acessado em: 26 de out de 2020.