

A PRÁTICA DO VOLEIBOL ADAPTADO PARA IDOSOS: CRITÉRIOS, DESAFIOS E POSSIBILIDADES

THE PRACTICE OF VOLLEYBALL ADAPTED FOR ELDERLY PEOPLE: CRITERIA, CHALLENGES AND POSSIBILITIES

Maria Eduarda Pereira Peters Severo¹

Danubia Aires de Souza²

RESUMO

Este trabalho apresenta uma pesquisa acerca do Voleibol Adaptado para a melhor Idade. De início foi observada uma lacuna na literatura científica em relação a essa modalidade totalmente voltada para idosos, pois poucos estudos têm sido realizados para investigar os efeitos dessa prática esportiva, limitando a compreensão dos benefícios específicos que ela pode oferecer nessa faixa etária. O objetivo foi investigar de que forma o Voleibol Adaptado atua na manutenção dos aspectos físicos e psicossociais da vida de idosos praticantes da modalidade, com ênfase no projeto VIVA ES Vitória. Foi utilizado o tipo de pesquisa explicativa com abordagem qualitativa. Participaram da pesquisa as atletas que compõem a equipe feminina a técnica da equipe. Para termos um contato inicial, antes de aplicar o questionário. Os resultados indicam melhorias significativas na qualidade de vida dos idosos envolvidos, com ênfase na especificação dos benefícios proporcionados pela prática regular do voleibol adaptado, como a redução do sedentarismo, aumento da autoestima e fortalecimento das relações sociais.

Palavras-chave: Voleibol. Idoso. Saúde.

ABSTRACT

This paper presents a research on Volleyball Adapted for the Best Age. At first, a gap was observed in the scientific literature with regard to this modality entirely targeted at the elderly, as few studies have been conducted to investigate the effects of this sports practice, limiting the understanding of the specific benefits that it can offer in this age group. The aim was to investigate how Adapted Volleyball acts in the maintenance of the physical and psychosocial aspects of the life of elderly practitioners of the modality, with emphasis on the project VIVA ES Vitória. The type of explanatory research with a qualitative approach was used. Participated in the survey the athletes who make up the women's team the technique of the team. To have an initial contact, before applying the questionnaire. The results indicate significant improvements in the quality of life of

¹ Centro Universitário Salesiano

² Centro Universitário Salesiano

the elderly involved, with emphasis on the specification of the benefits provided by the regular practice of adapted volleyball, such as reducing sedentary behavior, increasing self-esteem and strengthening social relationships. practice of adapted volleyball, such as reducing sedentary behavior, increasing self-esteem and strengthening social relationships.

Keywords: Volleyball. Elderly. Health.

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem como tema a “A Prática do Voleibol Adaptado: critérios, desafios e possibilidades” e propõe uma reflexão acerca de como a prática do Voleibol Adaptado pode contribuir para a manutenção dos aspectos físicos e psicossociais dos idosos.

A terceira idade ou melhor idade é tratada como um vasto campo de possibilidades de práticas desportivas. É preciso ter em mente que o idoso apesar de suas limitações, é um sujeito coletivo com pensamentos, sentimentos e carregado de uma vasta história de vivências associadas ao cansaço físico e emocional acumulado ao longo da vida, junto ao acesso ao trabalho, aos serviços de saúde, à moradia e ao lazer (CARVALHO, 2001, p.14). Com o aumento da expectativa de vida da população, torna-se evidente a necessidade de promover políticas e práticas que promovam a saúde e o bem-estar dos idosos. Com isso, a atividade física tem sido fundamental para a promoção de qualidade de vida para esses indivíduos.

Nessa direção, vem ganhando destaque as práticas esportivas adaptadas para esse público, uma delas é o voleibol para a terceira idade, que foi adaptado para que os idosos jogassem numa força segura e prazerosa. Utilizando os movimentos simples e adaptativos do voleibol tradicional, é um esporte que visa proporcionar relaxamento e momentos dinâmicos que melhoram a qualidade de vida de seus praticantes e promovem o desenvolvimento cognitivo, fisiológico, motor e social além de melhorar a autoestima e a estrutura corporal do idoso.

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado em todo o mundo, e o aumento da expectativa de vida tem levado a uma maior proporção de idosos na sociedade. Com esse contexto, é essencial promover a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos, proporcionando-lhes atividades físicas e esportivas adequadas às suas necessidades e capacidades.

O voleibol adaptado para a terceira idade surge como uma alternativa promissora nesse sentido. Esse esporte adaptado é especialmente projetado para atender às demandas físicas e cognitivas dos idosos, promovendo não apenas a atividade física, mas também a sociabilização e a inclusão social.

No entanto, apesar dos benefícios evidentes, ainda há uma lacuna na literatura científica em relação ao Voleibol Adaptado para a terceira idade. Poucos estudos têm sido realizados para investigar os efeitos dessa prática esportiva em idosos, limitando nossa compreensão dos benefícios específicos que ela pode oferecer nessa faixa etária.

Portanto, com a presente pesquisa buscamos investigar de que forma o Voleibol Adaptado atua na manutenção dos aspectos físicos e psicossociais da vida de idosos praticantes da modalidade, com ênfase nos idosos participantes do projeto Viva Vitória

ES. Especificamente propôs-se: relatar a origem e história do Voleibol Adaptado no Brasil e no mundo; analisar se e como o vôlei da Melhor Idade causa impacto na vida dos praticantes da 3ª Idade; apresentar o projeto Viva Vitória ES considerando sua origem e organização.

Espera-se que os resultados deste estudo forneçam evidências científicas sólidas sobre os benefícios da prática, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos. Além disso, esses resultados poderão embasar políticas públicas e ações voltadas para a implementação e o fortalecimento de programas esportivos adaptados para essa população.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

O envelhecimento populacional é um fenômeno universal, e atualmente, o Brasil encontra-se na faixa de meia idade, na qual as taxas de natalidade e mortalidade estão diminuindo. Este período manteve uma grande proporção da população jovem, mas a população idosa começou a crescer. Dados do IBGE (2015) apontam que em cerca de vinte anos, a população brasileira será considerada idosa.

A faixa etária que mais cresce no Brasil é a acima de 80 anos. Existem várias causas para esse fenômeno, tais como a redução da taxa de natalidade, o aumento da expectativa de vida e a falta de políticas públicas voltadas para o envelhecimento. A redução da taxa de natalidade é o principal fator que contribui para o envelhecimento da população e isso ocorre porque há uma redução no número de crianças nascendo, enquanto os idosos vivem mais.

A falta de políticas públicas voltadas para o envelhecimento também é uma causa importante do envelhecimento saudável da população. Muitos países não têm políticas adequadas para garantir a qualidade de vida dos idosos. Isso pode levar a uma série de problemas, incluindo a pobreza e falta de cuidados de saúde. Em resumo, o envelhecimento da população é um fenômeno global que tem múltiplas causas e implicações. Enquanto a população mais velha cresce, é necessário que sejam tomadas medidas para garantir que essas pessoas possam viver com dignidade e qualidade de vida. E uma dessas medidas é a implementação de programas de atividade física para a população em geral, e com ênfase para esse grupo específico.

2.2 PRÁTICAS CORPORAIS NA VIDA DO IDOSO: DO LAZER A FUNCIONALIDADE

O envelhecimento emprega mudanças naturais em todo o corpo, esse processo biológico leva a um declínio harmonioso de todo o organismo, psicologicamente, essas mudanças são provocadas por algo novo e questões já visíveis no status social do idoso. Nesse contexto, Bonetti (2005) afirma que o amadurecimento deve ser uma proposta de educação em saúde completa em todos os sentidos.

Segundo Periotto (apud Carvalho 2006), o conceito de práticas corporais se diferencia do conceito de exercício físico, pois considera o ser humano em movimento, os gestos, a forma de se expressar corporalmente, atribuindo valores, sentidos e significados à intervenção. Neste contexto, Bonetti, citado por Periotto (2005), afirma que as práticas corporais na maturidade devem ser uma proposta de educação para a saúde plena em todos os aspectos citados anteriormente, e educação para a saúde plena é considerar o ser humano como agente de sua própria saúde e bem-estar, onde o seu bem-estar depende do outro.

No que se refere às possibilidades de lazer, com ênfase no lazer esportivo, cabe destacar que os desafios em relação a oferta para as pessoas da 3ª idade são diversos. Segundo Bramante (2018), O lazer se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo conquistado, materializada através de uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo/espaço, cujo eixo principal é a ludicidade.

As experiências de lazer estão associadas a cada bem cultural, determinadas por fatores sociais, políticos e econômicos, e influenciadas por fatores ambientais, também contrapondo o tempo de lazer com as obrigações sociais. Para Mazo (2001),

[...] a atividade de lazer como recreação utiliza atividades como jogos, dança, ginástica, esportes, caminhadas; de forma não compromissada de regras e performance, envolvendo diferentes faixas etárias e tendo o cuidado de atingir a todos que participam, priorizando a individualidade e as possibilidades dos indivíduos, desta forma a recreação é o fato, é o momento, a circunstância que o indivíduo escolhe espontânea e deliberadamente, através do qual ela satisfaz seus anseios voltados para o lazer. A recreação tem o papel de ser agradável para o indivíduo e deve respeitar a autonomia e a participação.

As atividades de lazer são altamente dependentes da capacidade econômica, classe social, cultura e educação, hábitos e saúde. A integração dos idosos em grupos sociais de autoajuda resulta numa mudança de paradigma da idade como limitação e barreira. Isso porque nesses grupos encontram idosos ativos, autodeterminados, contentes com sua condição geral e interagindo com os outros, da mesma idade ou não. Embora os idosos vivam com problemas de saúde, isso não significa que não possam cumprir seus papéis como atores sociais.

Kaspersen, Powell e Christensen, citados por Maciel (1985) define atividade física como qualquer movimento do corpo causados pelo músculo esquelético, levando ao gasto de energia acima dos níveis de repouso como: caminhadas, dança, jardinagem, escalada, escadas e outras atividades. Os autores conceituaram movimento físico como qualquer atividade física planejada, estruturada e repetitiva que melhora a manutenção de um ou mais componentes da força física. Isso, por sua vez, pode ser determinado em dois aspectos, no que diz respeito à saúde e ao desempenho. Já a funcionalidade pode ser entendida como a capacidade da pessoa para executar certas atividades ou funções, usando várias habilidades para realizar a interação social em seu tempo livre e em outros atos necessários em seu dia a dia.

2.3 BENEFÍCIOS E RISCOS DAS PRÁTICAS ESPORTIVAS NA TERCEIRA IDADE

A prática desportiva na melhor idade tem um caráter existencial. Todo mundo sonha

em envelhecer com saúde mental, qualidade de vida e, principalmente, satisfação com a vida. É importante que os idosos entendam e sintam mudanças positivas nas áreas biológica, mental e psicológica, estejam livres da depressão e sejam mais saudáveis. Isso significa passar por mudanças pessoais significativas e começar a ter novas formas de lidar com você mesmo, com outras pessoas e com o mundo ao seu redor. Deivid (2000) apresenta pesquisas sugerindo que as pessoas mais velhas que praticam esportes geralmente usam o exercício para a manutenção da saúde, mas também por questões de longevidade, estéticas e emocionais. Os benefícios evidentes no nível fisiológico e psicológico também são vistos no nível social. A prática do esporte possibilita o contato social e a interação com pessoas além do círculo familiar imediato, porém, o isolamento, a solidão e a perda de autonomia têm um impacto negativo na saúde dos idosos.

Segundo Guedes (2001), o esporte proporciona aos idosos oportunidades de se conectar com seus companheiros e melhorar as relações sociais, essenciais para a manutenção do equilíbrio pessoal e da autonomia. O autor também menciona que o esporte possui qualidades sociais como a compreensão da importância dos relacionamentos, respeito e amizade. É importante ressaltar que o sedentarismo pode acelerar o processo de envelhecimento, afetando a saúde e a qualidade de vida na terceira idade. Por isso, é fundamental incentivar a atividade física em toda a idade, inclusive entre os idosos, a fim de promover um envelhecimento saudável e com bem-estar.

A prática de atividades físicas e esportivas na terceira idade é essencial para a manutenção da saúde, prevenção de doenças e promoção do bem-estar físico e mental. Além de ajudar no controle de peso corporal e na melhoria da densidade óssea, a atividade física regular também pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e a capacidade cognitiva.

Entender a prática do esporte como exclusividade dos jovens ainda faz parte de um consenso coletivo culturalmente universalizado que reconhece conquistas e recordes, e excessivamente conquistas em detrimento do valor da participação. Segundo Baur e Egler (apud Marques Filho, 1999), as pessoas realizam atividades informais entre amigos e colegas, em praças, em clubes, após o expediente, nos finais de semana, durante as férias etc., sem a necessidade de formalidade, equipamentos ou vestimentas que exijam alto rendimento e esportes institucionalizados. Segundo Bento (2001), o esporte, o lazer e a atividade física tiveram características multifuncionais ao longo da história e até os dias atuais, tornando o esporte uma forma específica de lidar com a fisicalidade, um sistema de renda, influenciado pelo corpo: necessidades, interesses, objetivos, valores, normas, regras, convenções socioculturais. Assim, algumas pessoas assumem o esporte de um ponto de vista sério e o associam à ideia de produzir algo nessa atividade, enquanto outras o associam ao prazer, tornando-se um objeto, diversão e preocupações relacionadas ao lazer. Os esportes podem funcionar com os idosos de várias maneiras: desempenho, bem-estar, de maneira lúdica e adaptada, isso depende dos interesses e motivações que apresentam e de sua condição física (MARQUES FILHO, 1999).

No que diz respeito aos riscos, pode se dizer que a maior parte do dia é livre para a

maioria dos idosos e a falta de equilíbrio e a alta probabilidade de queda são dois pontos muito importantes a serem observados no que se refere a manutenção da saúde e autonomia dos idosos. O equilíbrio deficiente está inevitavelmente associado ao aumento das quedas e é afetado por fraqueza muscular, instabilidade do quadril e joelho, deficiência visual e doenças cardiovasculares, isso porque as quedas podem trazer consequências graves, como fraturas, lesões e até a morte. Em relação às possibilidades de realização de práticas esportivas direcionadas para os idosos, esses são aspectos que podem deixar os idosos com medo de participar, o que pode levá-los a cair durante o exercício. Porém, a redução da atividade pode levar à perda de força, flexibilidade e mobilidade, aumentando o risco de quedas e fraturas.

Pessoas com mais de 65 anos praticam qualquer esporte em que as limitações físicas e mentais não pareçam ser um problema para um desempenho em níveis apropriados para jovens atletas. No entanto, o esporte para a terceira idade é uma tarefa complexa e exige muito cuidado. Exercícios excessivos além dos limites físicos, que podem levar a lesões físicas ou morte, requerem atenção especial. Guedes (2001) apresenta um estudo realizado por Cláudio Gil de Araújo, que mostrou que sete idosos morreram de infarto durante um campeonato num período de 16 meses. Segundo os autores, o maior risco de morte está nas pessoas que praticam exercícios extenuantes esporádicos.

2.4 VÔLEI ADAPTADO: UMA PROPOSTA BRASILEIRA

O vôlei adaptado é uma modalidade que surgiu no Brasil em 2004. O Prof^o, Lucas Rodrigo Dimarco, foi convidado pelos Gestores Municipais de Guapiaçu-SP, para ser voluntário no então chamado “Voleibol da Terceira Idade”, e foi aí que tudo começou.

O professor Lucas destaca que em pouco tempo de existência, já começaram a surgir oportunidades para vivenciar os amistosos e anualmente o JORI- Jogos Regionais do Idoso, sendo esse, segundo Lucas, o momento em que se apaixonou intensamente pela modalidade e percebeu o quanto era benéfico para os idosos. Percebeu também, que a sede e a vontade dos idosos pela busca da prática e competições precisava ser além daquilo que existia no momento. Foi então, que em 15-06-2009 fundou a LIMIG- Liga da Melhor de Guapiaçu, contando com as seguintes cidades: Guapiaçu, São José do Rio Preto, Mirassol, Tanabi, Jales, José Bonifácio. Naquele começo, tudo tão pequeno e humilde, ele nem imaginava a dimensão do que começava a construir. Assim foi, de 2009 até o fim de 2013, quando, no início do ano seguinte, foi na porta dos Ginásios de cada abertura do JORI divulgar seu trabalho entregando folhetos de divulgação, após isso, a LIMIG passou se chamar LIVAP- *Liga de Voleibol Adaptado Paulista*, pois já acreditava que conseguiria adeptos para a prática da modalidade, e foi exatamente assim que aconteceu.

Ainda em 2014, conseguiu estabelecer 5 Polos, sendo eles: São José do Rio Preto, Araçatuba, Ituverava, Bauru e Ourinhos, totalizando 40 cidades participantes, e com isso, o trabalho foi crescendo e tomando grandes proporções até 2017, com jogos Regionais e Final Estadual.

Já em 2017 chegou à marca de 6 Polos, com a participação de Salto- SP, e depois, vieram cidades do Mato Grosso do Sul e Paraná. O Professor Lucas, em junho de 2017 foi até São Paulo, e fez uma Reunião com 4 Advogados especializados em Gestão Desportiva para buscar informações sólidas para fundar a CBVA-Confederação Brasileira de Voleibol Adaptado e em janeiro de 2018, mais precisamente dia 11-01-2018 nasceu a tão sonhada Instituição que viria para revolucionar a modalidade que é hoje conhecida como Voleibol Adaptado para a Melhor Idade.

Hoje, a CBVA tem a representação em 10 Estados e 6 Países da América do Sul, caminhado a passos firmes para fazer parte da Confederação Sul-Americana de Voleibol Adaptado, com mais de 30.000 Atletas em todo território Nacional e um Trabalho sério do Professor Lucas, lá do interior de São Paulo, numa cidade pequena chamada Guapiaçu-SP, mostrando que a determinação, humildade e perseverança dá frutos.

Fonte: **Confederação Brasileira de Voleibol Adaptado – Website Oficial**. Disponível em: <<https://cbvaoficial.com.br/>>. Acesso em: 1 dez. 2023

2.4.1 CARACTERÍSTICAS DO JOGO

O Voleibol é um esporte que tem uma longa história e é tradicionalmente praticado por pessoas de todas as idades. No entanto, à medida que a população foi envelhecendo, o Voleibol Adaptado para idosos começou a ganhar destaque nessa faixa etária.

Inicialmente é importante identificar as principais diferenças entre o voleibol tradicional e o vôlei adaptado. O Voleibol Tradicional é um esporte dinâmico e envolve duas equipes, cada uma com seis jogadores, divididos em posições específicas. O objetivo é passar a bola sobre a rede para o campo adversário, buscando pontuar e impedir que o time oponente faça o mesmo, requer agilidade, velocidade, força e habilidades técnicas avançadas, tornando-o um esporte de alto impacto. Por outro lado, o voleibol adaptado para idosos é uma versão modificada do voleibol tradicional, adaptada para atender às necessidades físicas e de saúde dessa população. As principais diferenças incluem: dimensão da quadra, intensidade e ritmo do jogo e equipamentos. Conforme podemos analisar no quadro abaixo:

(QUADRO 1). Diferenças nas Regras do Jogo

(continua)

Aspecto	Voleibol Tradicional	Voleibol Adaptado para Idosos
Intensidade	Alta, competitiva	Variável, movimentos menos complexos e menos esforço
Toques	3 toques diretos, executados com manchete, toque e ataque	3 toques, podendo segurar antes de passar para o outro jogador

(QUADRO 1). Diferenças nas Regras do Jogo

(conclusão)

Ataques	Ataque pode ser executado saltando, tanto na rede quanto atrás da linha dos 3, desde que não ultrapasse a linha quando o jogador está no fundo	O ataque é feito do chão, sendo proibido o salto na zona de ataque (é considerado salto quando o atleta tira os dois pés do chão, somente um ainda é válido).
Saques	Executado até a linha de saque, não podendo pisar na linha no momento da execução, além disso, pode ser feito no chão ou em suspensão, com o mesmo movimento de ataque	Pode ser executado até 1 metro de dentro da quadra com o famoso “copinho” usado no Voleibol Tradicional e arremessado de baixo para cima, desde que não ultrapasse a linha dos ombros

Fonte: Elaboração própria

Em relação a dimensões da quadra, no voleibol adaptado para idosos geralmente a quadra é menor do que a quadra tradicional, tornando o jogo mais acessível e reduzindo a área que os jogadores precisam cobrir. de forma geral é jogado em um ritmo mais lento, com menos saltos e movimentos bruscos, minimizando o risco de lesões. Outra diferença notável é o ritmo do jogo, enquanto o voleibol tradicional é conhecido por sua velocidade e intensidade, o voleibol adaptado para idosos é jogado em um ritmo mais tranquilo, permitindo que os participantes desfrutem do jogo sem a pressão de alta performance.

Os equipamentos utilizados no voleibol tradicional, como a bola e a rede, são os mesmos do Voleibol Adaptado para idosos. No entanto, a altura da rede pode ser ajustada para acomodar as habilidades e limitações dos jogadores mais velhos, e bola com uma calibragem menor, já que eles seguram a bola para executar os movimentos de ataque.

No voleibol adaptado para idosos, são consideradas as limitações físicas, como mobilidade reduzida e força muscular diminuída. As atividades são projetadas de forma a minimizar o risco de lesões, já no Voleibol Tradicional pode ser mais exigente fisicamente e pode não ser adequado para idosos com condições de saúde pré-existentes.

Os benefícios do voleibol adaptado para idosos são inúmeros. Além de promover a atividade física e a socialização, o jogo ajuda a melhorar a coordenação motora, a força muscular e a resistência, contribuindo para a saúde geral dos participantes. Também oferece um ambiente agradável para a interação social, o que é particularmente importante para os idosos, pois ajuda a combater o isolamento e a solidão.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

A presente pesquisa tem como objetivo geral, investigar de que forma o Voleibol Adaptado atua na manutenção dos aspectos físicos e psicossociais da vida de idosos praticantes da modalidade, com ênfase nos idosos participantes do projeto Viva Vitória ES. Especificamente buscamos: relatar a origem e história do Voleibol Adaptado no Brasil e no mundo; analisar como o Vôlei da Melhor Idade causa impacto na vida dos praticantes da 3ª Idade e apresentar o projeto Viva Vitória considerando sua origem e organização;

Para tanto foi utilizado o tipo de pesquisa explicativa com abordagem qualitativa. Esse tipo de pesquisa preocupa-se em identificar fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência dos fenômenos, ou seja, esse tipo de pesquisa explica o porquê das coisas através dos resultados oferecidos [...] (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 35). Segundo Mynayo (1994, p. 17):

Entendemos por pesquisa a atividade básica da ciência na sua indagação e construção da realidade. É a pesquisa que alimenta a atividade de ensino e atualiza frente a frente a realidade do mundo. Portanto, embora seja uma prática teórica, a pesquisa vincula pensamento e ação. Ou seja, nada pode ser intelectualmente um problema, se não tiver sido, em primeiro lugar, um problema da vida prática.

A pesquisa foi realizada na equipe VIVA VÔLEI ES, uma equipe de Voleibol Adaptado que representa o Estado e a Cidade de Vitória em campeonatos de Voleibol Adaptado, que tem por finalidade oferecer uma qualidade de vida melhor para idosos com a implementação do esporte na vida desses indivíduos, que muitas vezes, passam por dificuldades pessoais, problemas familiares, fora o peso de envelhecer carregando muitos problemas durante a vida.

A equipe participa tanto de campeonatos estaduais, nacionais e internacionais, como o Sul-americano. Todo ano há um calendário disponível para os atletas, técnicos e dirigentes, onde constam todas as informações de torneios, com datas, locais e horários. O VIVA VÔLEI ES, é formado pela equipe técnica composta por uma técnica e uma assistente técnica. Já na parte dos atletas, a equipe VIVA é composta tanto pelo naipe feminino quanto masculino, sendo que no feminino, é composta por 27 atletas, divididas nas categorias 45+ 58+ e 68+, e no masculino 20 atletas, divididos nessas mesmas categorias apresentadas.

Participaram da pesquisa as atletas que compõem a equipe feminina e a técnica da equipe. Para termos um contato inicial, antes de aplicar o questionário, houve um encontro com a técnica representante da equipe, para realizar um planejamento prévio com dias e horários para preenchimento dos formulários com as perguntas, com os profissionais e atletas selecionados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 ORIGEM DO VIVA ES DE VÔLEI ADAPTADO

Partindo para sua criação, a técnica Kátia Siquara, uma visionária e entusiasta do esporte, deu vida a uma iniciativa extraordinária. Tudo começou quando a técnica desenvolveu um projeto voltado para o CCTI- Centro de Convivência na Terceira Idade, em 2017, focado em promover a inclusão através do esporte. O projeto de Kátia não passou despercebido e sua visão e dedicação renderam-lhe o reconhecimento da ArcelorMittal Tubarão, a empresa na qual trabalhava na época, que não apenas aplaudiu a iniciativa, mas também concedeu um apoio financeiro substancial de R\$ 7.000 reais. Esse impulso financeiro foi destinado a dar vida ao que logo seria conhecido como o grupo Viva ES. De início, foi criada a quadra de areia em Jardim Camburi, Vitória-ES, onde treinavam apenas a modalidade na praia, com o time da inclusão chamado Vôlei Top, o que se tornou mais do que um local de treinamento, mas sim, uma comunidade vibrante e inclusiva, onde as diferenças eram celebradas, e as habilidades individuais eram nutridas.

Após alguns anos, foi se criando a necessidade de ter um time para as competições, e por isso, foi feita uma divisão entre o Vôlei TOP e a criação do VIVA ES, que era destinado à uma performance melhor das atletas e com o objetivo mostrar a equipe não só no estado, mas também nacionalmente, trazendo assim, títulos para o Espírito Santo.

Desde a criação do Viva ES, Katia não apenas lançou as bases, mas também continuou a liderar o grupo com paixão e comprometimento. Ela se tornou não apenas a fundadora do Vôlei TOP, mas uma treinadora dedicada, moldando atletas adaptados e inspirando a comunidade a ver o esporte como uma ferramenta poderosa de inclusão. Para o Vôlei Adaptado se tornar popular no cenário do ES, foi realizada no dia 06/04/2019, a organização de um evento massivo que reuniu mais de 200 atletas da terceira idade de todo o estado, e sob a estratégia dos técnicos, trouxeram o presidente da CBVA- Confederação Brasileira de Voleibol Adaptado, Lucas Dimarco, como podemos observar na imagem abaixo (IMAGENS 1 E 2) o que não só proporcionou um ambiente de aprendizado para os idosos praticantes mas também se tornou um catalisador social, pois a atmosfera vibrante e inclusiva do evento quebrou barreiras, desafiando estereótipos e inspirando uma nova paixão pelo esporte entre os participantes.

Imagem 1- Encontro entre os idosos e o Presidente da CBVA



Fonte: Pesquisa de Campo (2023)

Imagem 2- Oficina de Voleibol Adaptado



Fonte: Pesquisa de Campo (2023)

4.2 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS DA PESQUISA

Os sujeitos da pesquisa foram 10 idosas atletas do projeto VIVA Vitória/ ES de Vôlei Adaptado, um projeto totalmente voltado para o esporte da terceira idade. O instrumento de pesquisa selecionado para a coleta das informações foi um questionário com questões abertas para as idosas que vivenciam e participam do projeto, que não apenas praticam voleibol adaptado, mas também se destacam como atletas competitivas em níveis estadual, nacional e internacional, com trajetórias únicas, indo além das realizações esportivas.

Os primeiros dados caracterizam os sujeitos da pesquisa quanto ao nome, idade função, categoria que disputa competições e tempo no projeto, como pode-se observar no quadro (QUADRO 2) abaixo.

Quadro 2: Caracterização dos sujeitos da pesquisa por meio de tabela.

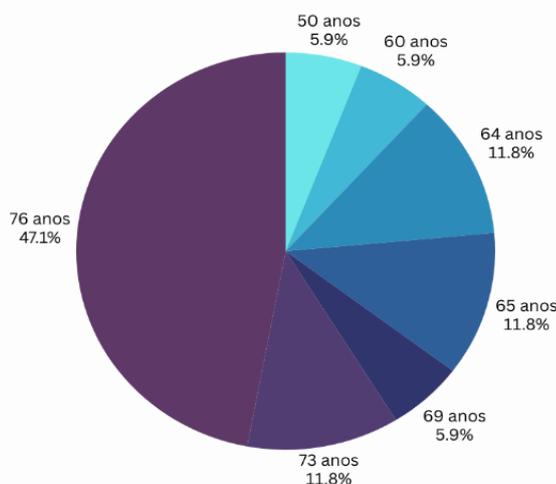
SUJEITOS PESQUISA	DA	FUNÇÃO	CATEGORIA	TEMPO NO PROJETO
Atleta 1		Defensora	58+	3 anos
Atleta 2		Defensora	58+	5 anos
Atleta 3		Defensora	68+	5 anos
Atleta 4		Atacante	68+	3 anos
Atleta 5		Atacante	58+, 68+	5 anos
Atleta 6		Defensora	58+	4 anos
Atleta 7		Atacante	58+	2 anos

Atleta 8	Defensora	68+	5 anos
Atleta 9	Defensora	68+	4 anos
Atleta 10	Atacante	45+	1 ano

Fonte: Pesquisa de campo (2023)

Podemos analisar no gráfico abaixo (GRÁFICO 1) que a faixa etária média do grupo está entre cinquenta (50) e setenta e seis (76) anos. Do ponto de vista demográfico, essas idosas representam uma faixa etária significativa, mostrando que a paixão pelo voleibol adaptado não é limitada pela idade, e a diversidade nesse grupo, tanto em termos de idades quanto de origens, contribui para uma análise abrangente dos efeitos do esporte em diferentes contextos de vida.

Gráfico 1- Idade das participantes



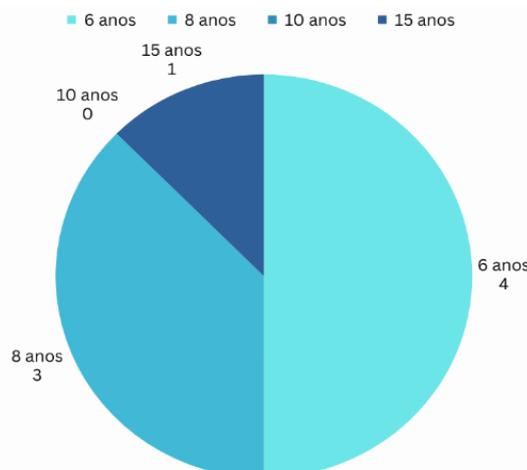
Fonte: Pesquisa de Campo (2023)

O tempo de prática por parte das idosas praticantes dessa modalidade não apenas reflete a dedicação ao longo dos anos, mas também destaca a importância fundamental desse esporte em suas vidas, como podemos analisar no gráfico abaixo (GRÁFICO 2).

O fato de serem atletas competitivas em competições grandes destaca o alto nível de comprometimento e habilidade técnica dessas mulheres, que enfrentam desafios até chegarem nessas competições, como treinamento, lesões e estratégias de superação. Além do esporte, a trajetória dessas idosas é um elemento fundamental. As experiências além das quadras, a influência do voleibol adaptado em aspectos como saúde mental, relações sociais, autoestima e qualidade de vida, permitem uma compreensão mais completa dos impactos dessa prática esportiva.

Dessa forma, este grupo excepcional de idosas atletas não apenas fornece uma perspectiva única sobre o voleibol adaptado, mas também destaca a complexidade de suas vidas além do esporte.

Gráfico 2-Tempo de prática do esporte



Fonte: Pesquisa de Campo (2023)

4.2 A perspectiva das atletas acerca do vôlei adaptado

Foram entrevistadas 10 atletas da equipe VIVA, dentre estas, temos idosas de 60 a 76 anos, que tem o Vôlei Adaptado como ferramenta principal para obter uma vida mais ativa e saudável.

As perspectivas dessas atletas sobre o voleibol adaptado refletem uma paixão duradoura pelo esporte. Para muitas delas, o voleibol adaptado não é apenas uma atividade física, mas também uma fonte de desafios emocionantes, camaradagem e superação pessoal e as competições em níveis mais altos não apenas mantém a vitalidade física, mas também nutre um espírito competitivo resiliente e uma mentalidade de busca contínua pela excelência.

Além do aspecto esportivo, a trajetória dessas atletas vai além das quadras. Muitas delas compartilham uma história rica de superação de desafios pessoais e profissionais, conforme podemos analisar na fala da atleta F, de 64 anos quando destaca *“Minha condição física melhorou em todos os sentidos, sou diabética e hipertensa, e ainda sofro com uma neuropatia diabética, que melhora consideravelmente através da prática desse esporte”*. Nessa fala podemos analisar que o voleibol adaptado é uma parte integrante de uma vida equilibrada e significativa. Algumas dessas mulheres, além de serem atletas de destaque, desempenham papéis influentes em seu cotidiano, atuando como mentoras e inspirando outros a se envolverem em atividades físicas, independentemente da idade.

Pode-se concluir que o Vôlei da Melhor Idade se revelou como um catalisador para uma vida mais ativa e saudável, proporcionando benefícios físicos que transcenderam a esfera esportiva. Já emocionalmente, a prática contínua do esporte gerou resiliência, autoconfiança e uma abordagem mais otimista diante dos desafios da vida cotidiana.

Em síntese, as perspectivas dessas atletas idosas que competem em diferentes níveis oferecem uma narrativa enriquecedora sobre o poder transformador do esporte em suas vidas, transcendendo as fronteiras da idade e desafiando preconceitos.

4.2.1 Esportes praticados pelas idosas

Dentre os esportes anteriormente vivenciados pelas atletas, destacam-se: Vôlei Indoor, Handebol, Basquetebol e Futebol. O que mostra as habilidades delas no Vôlei Adaptado, já que é uma junção de todos esses esportes.

A junção dos elementos desses esportes para a criação do Voleibol adaptado para a melhor idade representa uma abordagem inovadora e inclusiva, visando atender às necessidades específicas de um público sênior. Essa adaptação foi projetada para proporcionar uma experiência esportiva acessível, promovendo não apenas a atividade física, mas também a socialização e a melhoria da qualidade de vida.

Ao incorporar elementos do voleibol indoor, os participantes do voleibol adaptado desfrutam da dinâmica e da emoção inerentes a esse esporte. A rede, a quadra e a bola utilizadas mantêm a essência do voleibol, oferecendo um ambiente familiar para aquelas que já estão familiarizadas com o esporte. As técnicas de passe, bloqueio e ataque são adaptadas para atender às necessidades específicas da melhor idade, promovendo a participação ativa e saudável.

Já no handebol, fundamentos como passes e movimentação estratégica, são incorporados para promover a agilidade e a tomada de decisões rápidas.

Elementos do basquete, como arremessos e trabalho em equipe, adicionam uma dimensão tática ao jogo, incentivando a colaboração e a comunicação entre os participantes. E por fim, a influência do futebol pode ser observada na adaptação das regras para permitir toques com os pés, proporcionando uma variedade de técnicas de jogo e estimulando a mobilidade.

A criação do voleibol adaptado para a terceira idade não apenas diversifica as opções de atividades físicas para idosos, mas também aborda especificamente as capacidades e limitações desse grupo. Ao incorporar elementos de diferentes esportes, essa modalidade oferece uma proposta mais inclusiva, adaptada às necessidades e habilidades particulares da população idosa.

Além dos benefícios físicos, a prática do voleibol adaptado promove a socialização e o senso de comunidade entre os participantes, e a natureza coletiva do esporte cria oportunidades para interações sociais positivas, fortalecendo laços emocionais e contribuindo para o bem-estar emocional dos idosos envolvidos.

Em resumo, a junção dos elementos do vôlei tradicional, handebol, basquete e futebol na criação do voleibol adaptado para a melhor idade representa uma abordagem inovadora que visa atender às necessidades específicas da população idosa, proporcionando uma experiência esportiva inclusiva, dinâmica e enriquecedora.

4.2.2 Desafios e superações

Quando questionadas acerca dos principais desafios encontrados ao iniciar na modalidade, faz-se relevante destacar: adaptação às regras, vida mais ativa, receio de interação entre integrantes dos grupos e a sede de melhora, além disso, por ser

um esporte que não tem o reconhecimento merecido, as falas de algumas pessoas quanto a isso é um desafio a ser enfrentado diariamente.

O ingresso de idosas no voleibol adaptado, mesmo com fundamentos semelhantes ao voleibol tradicional, apresenta desafios únicos que demandam esforço e superação. Inicialmente, a transição para um esporte adaptado pode representar uma barreira psicológica, especialmente para aquelas que já têm uma familiaridade com o voleibol convencional e a adaptação aos novos formatos e regras pode gerar inseguranças e dúvidas.

Um dos desafios enfrentados pelas idosas ao começar no voleibol adaptado está relacionado à modificação nas regras, como a mudança da execução de alguns fundamentos, o tamanho da quadra e, em alguns casos, a introdução de elementos de outros esportes. Essas alterações demandam uma readaptação cognitiva e física, exigindo esforço extra para assimilar as diferenças e incorporá-las no jogo.

Além disso, a questão da aptidão física pode representar um desafio considerável, já que muitas idosas podem enfrentar limitações físicas decorrentes do envelhecimento, e a exigência do voleibol adaptado pode inicialmente parecer intimidadora e a coordenação motora, a agilidade e a resistência podem ser aspectos que demandam um tempo de adaptação.

No entanto, observa-se uma notável capacidade de superação por parte das idosas ao enfrentarem esses desafios. A resiliência delas é evidente na disposição em aprender e adaptar-se às mudanças nas regras e na dinâmica do jogo.

A busca por uma vida mais ativa e saudável muitas vezes motiva essa superação, incentivando as idosas a persistirem, mesmo diante das dificuldades iniciais. O apoio da comunidade esportiva e dos instrutores também desempenha um papel crucial na superação desses desafios e a orientação constante e o estímulo positivo contribuem para fortalecer a confiança das idosas, proporcionando um ambiente de aprendizado encorajador.

Além disso, a criação de um ambiente social acolhedor e inclusivo é fundamental, e a formação de vínculos e amizades dentro do grupo de praticantes de voleibol adaptado contribui para uma atmosfera de apoio mútuo. Com a troca de experiências entre as participantes, compartilhando os desafios e as estratégias de superação, cria uma rede de suporte valiosa e a prática persistente, aliada ao espírito colaborativo e à mentalidade positiva, destaca a capacidade de adaptação e superação das idosas que escolhem o voleibol adaptado como parte integrante de seu estilo de vida ativo.

4.2.3 Os principais benefícios associados à prática

A prática do voleibol adaptado oferece uma série de benefícios significativos para as idosas, abrangendo aspectos físicos, emocionais e sociais conforme podemos analisar no gráfico abaixo (GRÁFICO 3), em relação ao relato das atletas sobre os benefícios atribuídos à prática esportiva. Um dos principais ganhos é o aprimoramento da coordenação motora, uma vez que o esporte envolve movimentos precisos e rápidos, contribuindo para a manutenção e melhoria da habilidade motora, essencial para a autonomia nas atividades diárias.

Além disso, a participação regular no voleibol adaptado está associada à promoção da longevidade, e a atividade física regular desempenha um papel crucial na

manutenção da saúde em todas as idades, contribuindo para a prevenção de doenças e o fortalecimento do sistema imunológico, o que pode aumentar a expectativa de vida.

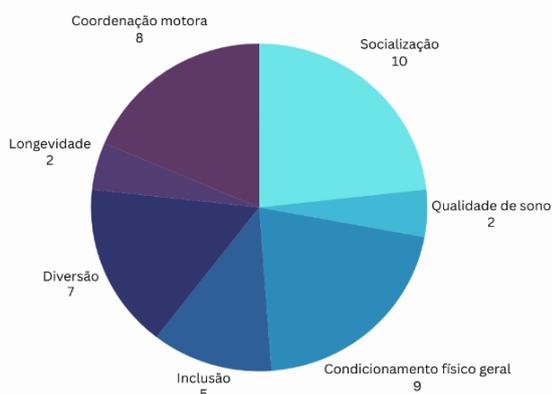
A dimensão da diversão é outro elemento-chave. O voleibol adaptado proporciona um ambiente lúdico e estimulante, favorecendo a motivação para a prática regular de exercícios. A diversão na atividade física é um fator crucial para manter a aderência e o entusiasmo ao longo do tempo, e promove a inclusão social, criando um espaço onde as idosas se sentem parte de uma comunidade. Isso é especialmente importante para combater o isolamento social, proporcionando oportunidades para estabelecer novas amizades e fortalecer os laços comunitários.

No aspecto do condicionamento físico, o voleibol adaptado contribui para o fortalecimento muscular, a melhoria da resistência cardiovascular e a promoção da flexibilidade, elementos fundamentais para a manutenção da saúde física geral.

Quanto à qualidade de sono, a prática regular de atividade física, está associada a padrões de sono mais saudáveis, pois o exercício físico auxilia na regulação do sono, promovendo um descanso mais profundo e reparador.

Por fim, a socialização é um dos benefícios mais evidentes, pois a participação em atividades esportivas, oferece oportunidades constantes para interações sociais positivas, ajudando a construir uma rede de apoio emocional e proporcionando momentos de convívio e compartilhamento de experiências entre as idosas.

Gráfico 3- Benefícios da prática



Fonte: Pesquisa de Campo (2023)

4.2.4 A perspectiva da técnica acerca do projeto VIVA

A técnica de voleibol adaptado que também é atleta de vôlei indoor apresenta uma combinação única de habilidades e experiências, enriquecendo significativamente sua abordagem no projeto VIVA Es de vôlei adaptado. Suas características notáveis incluem uma sólida compreensão das nuances do voleibol tradicional e uma capacidade inata de adaptar esses conhecimentos para atender às demandas específicas das idosas participantes, e enquanto atleta de vôlei indoor, traz consigo um profundo entendimento das técnicas avançadas, estratégias táticas e dinâmicas

de jogo. Essa bagagem esportiva influencia positivamente sua capacidade de instruir e orientar as praticantes de vôlei adaptado, proporcionando uma base sólida para o desenvolvimento das habilidades técnicas necessárias para a modalidade adaptada. Além disso, a técnica-atleta possui uma sensibilidade única para as necessidades físicas e emocionais das idosas, pois ela mesma experimenta a transição entre diferentes modalidades de voleibol e sua experiência direta permite uma abordagem empática ao lidar com os desafios específicos que as praticantes de vôlei adaptado podem enfrentar, criando um ambiente de aprendizado positivo e inclusivo.

Quanto sua perspectiva sobre o projeto VIVA ES de vôlei adaptado, ela enxerga essa iniciativa como uma oportunidade valiosa de compartilhar sua paixão pelo esporte e contribuir para o bem-estar da comunidade. A técnica reconhece a importância não apenas do aspecto físico da prática esportiva, mas também do impacto social e emocional que o voleibol adaptado pode ter na vida das idosas.

Sua perspectiva de técnica-atleta é pautada na ideia de que o esporte transcende os limites da idade e das habilidades física e acredita que o VIVA ES não apenas oferece uma plataforma para a prática esportiva adaptada, mas também promove a construção de comunidade, a melhoria da saúde mental e física, e a celebração da vitalidade ao longo de toda a vida

Em suma, a técnica de voleibol adaptado que também é atleta de vôlei indoor desempenha um papel fundamental no projeto VIVA Es, trazendo uma abordagem técnica refinada, experiência esportiva diversificada e uma perspectiva holística sobre os benefícios do vôlei adaptado para as idosas participantes.

4.2.5 SULAMERICANO DE VOLEIBOL ADAPTADO

Com uma proposta de trazer algo diferenciado para o meio do Vôlei da Melhor Idade, foi realizado o tão sonhado Sul-americano, um campeonato voltado para o Voleibol Adaptado, que reuniu não só equipes do Brasileiras, mas também, equipes do Uruguai, Paraguai, Chile e Argentina, o que mostra a popularização desse esporte, que para muitos é desconhecido, para outros, é totalmente tradicional e popular. Esse evento esportivo contou com a concentração de 20 delegações e mais de 200 atletas, o que mostra que eventos esportivos voltados para a terceira idade, especialmente aqueles que envolvem atividades como o voleibol adaptado, desempenham um papel fundamental na promoção da saúde física, mental e social dos idosos, além disso, a interação com outros participantes fortalece os laços sociais e proporciona uma sensação de pertencimento à comunidade. Essa rede de apoio social é crucial para combater o isolamento e a solidão, problemas que podem afetar significativamente a qualidade de vida na terceira idade.

Países que participam desses eventos contribuem para a diversidade e a troca cultural, enriquecendo a experiência dos participantes. A competição saudável entre diferentes nações estimula o espírito esportivo e pode criar laços internacionais entre os idosos e a oportunidade de representar seu país em um evento esportivo pode ser um motivo de orgulho e um impulsionador da autoestima para os participantes.

O impacto desses eventos na vida dos idosos vai além do aspecto físico. A prática esportiva promove o senso de propósito e motivação, incentivando os idosos a permanecerem ativos e engajados em suas comunidades. Além disso, a superação

de desafios e a conquista de metas esportivas geram uma sensação de realização, contribuindo para a saúde mental e emocional dos participantes. No que diz respeito ao desempenho da equipe VIVA ES, principal sujeito da pesquisa, foi realizado um ótimo campeonato trazendo resultados positivos para o ES. Competindo de igual para igual com equipes altamente treinadas, a equipe alcançou o 4º Lugar na categoria 58+ entre 12 equipes, o que mostrou o reflexo de um ano treinando frequentemente, não só para essa competição, mas para todos os jogos, amistosos, torneios que a equipe veio a participar, mostrando o comprometimento e o quanto esse esporte transforma a vida desse idosos praticantes, conforme podemos analisar nas imagens abaixo (IMAGEM 2)

Imagem 2- Cerimônia de abertura Sul-Americano de Voleibol Adaptado



Fonte: Elaboração própria

Imagem 2- Equipe 58+ e 68+VIVA ES



Fonte: Site Oficial da CBVA

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa de campo realizada no âmbito do Voleibol Adaptado, com enfoque no Projeto Viva, proporcionou insights valiosos sobre a prática desse esporte voltada para idosos, destacando uma lacuna na literatura existente. Ao longo do estudo, foi possível compreender a importância do esporte para a terceira idade que visa promover a inclusão social, saúde e bem-estar de idosos.

O alvo da pesquisa, que se concentrou nos participantes do Projeto Viva, revelou que a prática regular do voleibol adaptado entre idosos contribui não apenas para melhorias físicas, como aumento da resistência cardiovascular e fortalecimento muscular, mas também para benefícios psicossociais, incluindo a promoção de interações sociais, o combate ao isolamento e o estímulo cognitivo, além disso, as idosas demonstraram entusiasmo e comprometimento com a prática do Voleibol Adaptado, indicando que iniciativas desse tipo podem desempenhar um papel crucial na promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Contudo, a escassez de literatura especializada sobre esse esporte para idosos ressalta a necessidade urgente de mais pesquisas e documentação para embasar e ampliar o conhecimento nesse campo.

Além disso, observou-se a importância da implementação de políticas públicas específicas para o desenvolvimento e a sustentabilidade de programas como o Projeto Viva. O suporte governamental é essencial para garantir recursos, infraestrutura adequada e a continuidade de iniciativas que promovem a prática esportiva adaptada para idosos.

Em suma, a pesquisa contribuiu significativamente para o entendimento do papel do voleibol adaptado no contexto do envelhecimento ativo, ressaltando a necessidade de mais pesquisas e a importância de políticas públicas que promovam a inclusão e a prática esportiva entre os idosos. O Projeto Viva se destaca como uma iniciativa promissora, mas é fundamental que seu impacto seja reconhecido e ampliado para beneficiar um número ainda maior de idosos, fortalecendo laços sociais e proporcionando uma qualidade de vida melhor através da prática esportiva.

5. REFERÊNCIAS

BONETTI, A. As práticas corporais e seu processo de re-significação: apresentando os subprojetos de pesquisa. In: SILVA, A. M.; DAMIANI, I. R. **Práticas Corporais: gênese de um movimento investigativo em educação física**. Florianópolis: Nauemblu Ciência & Arte, 2005.

BRAMANTE, A. C. Lazer, concepções e significados. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, DOI: 10.35699/1981-3171.1998.1552. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1552>. Acesso em: 1 dez. 2023.

CARVALHO, Y. M. **Promoção da Saúde, Práticas Corporais e Atenção Básica**. Revista Brasileira Saúde da Família, n. 11, 2006. Disponível em: http://bvsm.saudefamilia.gov.br/bvs/periodicos/saudefamilia/revista_saude_familia11.pdf. Acesso em: 26 nov. 2023.

Confederação Brasileira de Voleibol Adaptado – Website Oficial. Disponível em: <<https://cbvaoficial.com.br/>>. Acesso em: 4 dez. 2023

DEVIDE, F. P. Velhice... Espaço Social de Aprendizagem: Aspectos Relevantes para a Intervenção da Educação Física. *Motriz*, v.6, n.2, p.65-73, 2000.

Envelhecimento populacional. Disponível em: <<https://brazil.unfpa.org/pt-br/topics/envelhecimento-populacional>>. Acesso em: 4 dez. 2023.

FILHO, E. M. Desporto Adaptado para Idosos. Ginástica, Dança e Desporto para a Terceira Idade; Félix D'Ávila (Coord). Brasília: SESI/DN, INDESP, cap. p. 219–224, 1999.

GUEDES, O. C.; *Idoso, Esporte e Competição. Idoso, Esporte e Atividade Física*; Onacir Carneiro Guedes (Org). João Pessoa; Idéia, p. 11-25, 2001.

GUEDES, R. M. L.; *Perfil do Idoso e sua Relação com a Atividade Física. Atividade Física: Uma Abordagem Multidimensional*. Onacir Carneiro Guedes (org.) João Pessoa; Idéia, p. 199-213, 1997.

MARQUES FILHO, E. M.; *Desporto Adaptado para Idosos. Ginástica, Dança e Desporto para a Terceira Idade*; Félix D'Ávila (Coord). Brasília: SESI/DN, INDESP, cap. 5, p. 219-224, 1999.

ISSN:
Ano 2022
Volume 1 – Número 1

CIÊNCIA NA
PRÁTICA



MAZO, G. Z.; LOPES, M. A. e BENEDETTI, T. B.; *Educação Física e o Idoso; Concepções Gerontológicas*. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: revista de educacao fisica. UNESP**, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, 2010.

PERIOTO, N. **CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1583/1/Natasha%20Perioto.pdf>>. Acesso em: 1 dez. 2023.