

O IMPACTO DO ESPORTE: O VOLEIBOL COMO ESTÍMULO PARA A SAÚDE E SOCIALIZAÇÃO NA MELHOR IDADE.

CAMILA E. DOS SANTOS

HELEN ELY ZART

TAINARA LIRA

ÁLVARO CIELO MAHL

Resumo

O presente artigo aborda uma dinâmica desenvolvida por estudantes da 6ª fase do curso de Psicologia, com o objetivo de trabalhar questões relacionadas à vergonha, autoconfiança e interação social durante a prática de exercícios físicos. A atividade foi realizada com o Time de Idosos do Vôlei Adaptado de Pinhalzinho (SC), focando no fortalecimento da união, amizade e confiança entre os participantes. A visita e as ações planejadas visaram proporcionar um ambiente acolhedor, onde os idosos pudessem superar barreiras emocionais e desfrutar dos benefícios da prática esportiva, ao mesmo tempo em que estreitavam laços de amizade e cooperação dentro da comunidade.

Palavras-chave: esporte, saúde, terceira idade, psicologia, voleibol adaptado.

1 INTRODUÇÃO

A inclusão de idosos em modalidades esportivas adaptadas, como o vôlei adaptado, é uma excelente forma de garantir que o envelhecimento seja ativo e saudável. O esporte adaptado não só melhora a capacidade física, mas também proporciona uma sensação de inclusão, uma vez que os

idosos são frequentemente excluídos de atividades mais intensas devido a limitações físicas ou estigmas sociais.

A adaptação de atividades esportivas leva em consideração as limitações e potencialidades de cada idoso, garantindo a participação e o engajamento de todos, independentemente de suas condições físicas.

Neste contexto, com o objetivo de realizar prática de imersão em algum local/grupo/serviço/entidade, atentando-se para as ações implementadas no mesmo, de modo a caracterizá-las por meio da atuação do psicólogo, as estudantes realizaram duas visitas ao Time de Voleibol Adaptado para Idosos.

Segundo um estudo feito pelos pesquisadores Mário Meurer, Tânia Regina Bonini Benedetti e Gustavo Zonta Mazo (2009) sobre "Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a autoestima e a percepção da saúde em idosos", foi concluído que a prática de exercícios físicos na terceira idade contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhora da qualidade do sono, aumento da autoconfiança e maior bem-estar emocional. A atividade física proporciona, ainda, um aumento da sensação de controle sobre o corpo, o que pode ter um impacto significativo na qualidade de vida dos idosos.

2 DESENVOLVIMENTO

No primeiro encontro, as estudantes observaram o time durante sua atividade/treino a fim de pontuar suas potencialidades e possíveis demandas. Caracterizado por uma ótima comunicação, laços de amizade e idosos engajados em diversas atividades propostas pela Fundação de

Esportes e Cultura de Pinhalzinho (FMEC), o grupo apresentou vergonha e medo do erro na prática esportiva, e certa resistência à adaptação das atividades de acordo com suas capacidades como idosos. Com o objetivo de entender ainda mais o contexto, foi realizada uma breve entrevista com a treinadora do grupo, que também apontou a resistência à adaptação do esporte.

No segundo e último encontro, foi realizada a atividade prática desenvolvida para encorajar os idosos em suas ações mesmo diante dos sentimentos de vergonha e medo dos erros, proporcionando um ambiente seguro para se expressarem.

A atividade foi desenvolvida com um grupo de 13 pessoas, 3 homens e 10 mulheres, com idades variando entre 55 anos e 70 anos. Os integrantes foram divididos em 4 grupos de 3 ou 4 pessoas, com o objetivo de realizar uma competição intitulada como "Torneio Amigo", auxiliada pela treinadora do time, simulando partidas de mini vôlei adaptado, que teve como sistema de disputa todos os times contra todos e, conseqüentemente, uma classificação para semifinal e final.

Tal adaptação foi realizada da seguinte forma: redução da quadra de jogo para 4,5mx9m (tamanho original: 9x9m), regra dos toques para 3 toques sendo que o 1º e o 2º devem ser agarrados e lançados para o próximo e o 3º toque deve ser, obrigatoriamente, realizado para o lado adversário por cima da rede através de um fundamento do voleibol (toque, manchete, ataque, largada, etc), e partidas em sets curtos de 10 pontos.

Juntamente com o torneio, foi realizado o "Jogo do Elogio", no qual a proposta era que os participantes enaltescessem quando alguém do seu time ou do time adversário realizasse algo bom durante as partidas como, por

exemplo, um saque, um passe, um sorriso, uma atitude, etc, a fim de reconhecer e focar nos aspectos positivos da atividade e do grupo.

Como premiação ao time campeão, foi entregue uma caixa de bombons e, para os demais, um bombom com um bilhete escrito "você está dando seu melhor", a fim de motivá-los a continuarem com a prática esportiva através de atitudes positivas realizadas nas atividades.

Importante destacar que durante a atividade foi mantido um acompanhamento constante com os idosos, considerando suas condições físicas e/ou limitações, com pausas regulares para hidratação e descanso.

A prática foi realizada com uma duração média de 90 minutos e, durante esse período, os integrantes proporcionaram um ambiente divertido e alegre, e ao mesmo tempo competitivo.

A fim de contribuir ainda mais com o grupo em questão, as estudantes encaminharam diversas outras propostas à treinadora para desenvolvê-las em seus treinos e/ou encontros, como, por exemplo, o jogo do erro, no qual se organiza um jogo qualquer com a intenção de cometer erros intencionais e incentivá-los a rirem, a não julgarem e compreenderem que o erro faz parte do jogo.

3 CONCLUSÃO

Em síntese, o presente estudo se concentrou no impacto do esporte para a saúde no Time de Voleibol Adaptado para Idosos na cidade de Pinhalzinho/SC, explorando sentimentos e emoções vivenciados durante a prática esportiva. A pesquisa envolveu observações em jogos/treinos, a fim de analisar demandas como competitividade, vergonha e frustrações.

A resposta do grupo diante das atividades foi de muito envolvimento e esforço. Foi relatado pelos idosos que o Torneio Amigo e o Jogo do Elogio se complementaram para que reconhecessem que errar é algo natural, que faz parte da vida, e que todos estão sujeitos a cometer falhas durante a partida.

Também foi notado o impacto do esporte para a saúde física e mental na melhor idade. Através do voleibol, os idosos podem experimentar melhorias significativas na saúde física, bem como o aumento da força muscular, da flexibilidade, da coordenação motora, da qualidade de vida, e, além disso, a prática esportiva contribui na comunicação e na criação de laços entre os idosos.

A atividade destaca a importância da prática esportiva no envelhecimento, onde proporciona um ambiente de interação, que os participantes têm a oportunidade de desenvolver novas amizades, fortalecer vínculos e se sentir parte de uma comunidade. A dinâmica de trabalho em equipe, as interações durante os treinos e jogos, e a sensação de pertencimento são fatores fundamentais para a promoção do bem-estar emocional e psicológico dos idosos.

Portanto, é possível concluir que o voleibol, além de ser uma prática esportiva acessível e prazerosa, tem papel crucial na melhoria da qualidade de vida da população na melhor idade. Seu impacto positivo não se limita à saúde física, mas se estende também ao fortalecimento dos laços sociais e à promoção da autoestima. Incentivar a participação dos idosos em atividades esportivas como o voleibol é uma estratégia eficaz para o enfrentamento dos desafios do envelhecimento e para a construção de uma sociedade mais inclusiva e saudável.

REFERÊNCIAS

ALVES BARBOSA, N.; MACHADO, T. VOLEI ADAPTADO: A MOTIVAÇÃO E PARTICIPAÇÃO DA PESSOA IDOSA EM MODALIDADES ESPORTIVAS. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2022/05/Artigo_TCC_2020.2_Natielli_Alves_Barbosa.pdf>.

OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL ADAPTADO A TERCEIRA IDADE FERNANDÓPOLIS 2022. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://www.fef.br/upload_arquivos/geral/ara_64009f6a5e213.pdf>.

Meurer, M., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2009). Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a autoestima e a percepção da saúde em idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(4), 264-268.

Sobre o(s) autor(es)

Acadêmica do curso de Psicologia, UNOESC campus Pinhalzinho-SC. E-mail camilaeduardasantos@hotmail.com

Acadêmica do curso de Psicologia, UNOESC campus Pinhalzinho-SC. E-mail helenelyzart9@gmail.com

Acadêmica do curso de Psicologia, UNOESC campus Pinhalzinho-SC. E-mail Tainara7lira@hotmail.com

Assistindo o andamento do jogo



Fonte: celular pessoal

Andamento do jogo



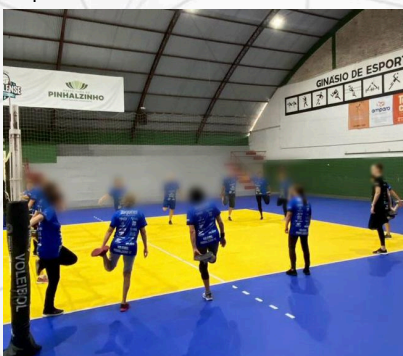
Fonte: celular pessoal

Roda de conversa e explicação da treinadora sobre o funcionamento do jogo



Fonte: celular pessoal

Aquecimento dos atletas



Fonte: celular pessoal

Foto ao final do jogo com toda a equipe



Fonte: celular pessoal