

VÔLEI ADAPTADO COM IDOSOS: PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

BAVARESCO, Willian; ZAGO, Ederlei

Resumo

O envelhecimento populacional tem ampliado a necessidade de ações voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, o voleibol adaptado apresenta-se como uma alternativa eficaz por proporcionar atividade física segura, inclusiva e socialmente estimulante. O presente trabalho teve como objetivo incentivar, vivenciar e aplicar atividades relacionadas ao voleibol adaptado com idosos no Ginásio Medalhão, em Videira-SC. A metodologia caracterizou-se como um estudo descritivo, realizado por meio de observação, observação participativa e aplicação prática durante o estágio supervisionado com aproximadamente 15 a 30 idosos. Foram observados aspectos relacionados à organização das aulas, metodologias de ensino, adaptações da modalidade e participação

dos alunos. Os resultados evidenciaram elevado engajamento dos participantes, melhorias na coordenação motora, equilíbrio e interação social, além do fortalecimento da autoestima e do bem-estar. A experiência permitiu compreender a importância da atuação do profissional de Educação Física na promoção da saúde e da inclusão da população idosa. Conclui-se que o voleibol adaptado contribui para o envelhecimento ativo e para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, além de representar uma experiência relevante para a formação acadêmica.

Palavras-chave - Voleibol Adaptado. Idosos. Atividade Física. Qualidade de Vida. Envelhecimento Ativo.

E-mails - willianbavaresco123@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br