

**VÔLEI ADAPTADO NO AUXÍLIO CONTRA A DESIGUALDADE NA TERCEIRA IDADE**

Tiago Alves da Silva

## Resumo

O exercício físico é fonte de juventude: fortalece a saúde e a mente. Para a terceira idade, a prática é primordial como estímulo motivacional para tornar-se hábito diário. Idosos buscam estilo de vida ativo e usam o esporte como válvula de escape para se sentirem presentes na sociedade. Em pesquisas realizadas entre 1991 a 2000, mostrou que a população com 60+ anos cresce até quatro vezes mais que a jovem: 28% (60-69 anos), 42% (70-79) e 62% (80+) contra 14% .

Outros estudos destacam quem o perfil dos idosos revela desigualdades: maioria mulher (64,1%), branca (56,3%), com baixa escolaridade, sendo 15,6% analfabetos e 40,6% com fundamental incompleto.

Outros fatores nos quais são responsáveis pela desigualdade é geografia, grande parte dos idosos rurais continuam trabalhando mesmo aposentados e o isolamento e ausência familiar causam sofrimento e risco de depressão. Morar em instituições de longa permanência aumenta esse risco, podendo gerar "velhice sombria" sem estímulo à convivência e autonomia.

O vôlei adaptado se destaca por ser um esporte no qual combate esses malefícios e por este motivo se tornou uma alternativa de praticar um esporte no qual pode unir o lúdico ao desenvolvimento físico e social, mantendo idosos ativos e integrados. Inserido em projetos sociais, atua como inclusão e fortalece vínculos .

Palavras-chave: Terceira idade, Envelhecimento ativo, Desigualdade social, Isolamento, Vôlei adaptado, Exercício físico, Inclusão.

E-mails : [Tiago.alvesdasilva2000@gmail.com](mailto:Tiago.alvesdasilva2000@gmail.com)