

## VOLEIBOL ADAPTADO NA TERCEIRA IDADE

Marques, Bruno Lourencetto\*

Silva, Leomar Tavares da\*\*

Pereira, Lorena da Silva\*\*\*

Bigoto, Radaméz Diniz\*\*\*\*

Valério, Rafaela Soares\*\*\*\*\*

Orientadora: Elaine Doro Mardegan Costa\*\*\*\*\*

Este projeto objetiva-se mostrar benefícios do voleibol adaptado à terceira idade na melhora da qualidade de vida, espírito de competitividade, união e convivência em grupo. Voleibol adaptado à terceira idade se torna importante por melhorar o desempenho motor e promover saúde. Nesse sentido, pode-se dizer que a sua prática como modalidade esportiva, envolve os aspectos de competição e cooperação, que são promotores de qualidade de vida ou envelhecimento saudável. Por sua própria natureza, o voleibol adaptado, acaba por valorizar o rendimento individual e coletivo, portanto a prática regular na terceira idade pode contribuir muito para evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento, como a agilidade e o equilíbrio. Assim, o voleibol adaptado tem como foco principal a promoção de saúde, que pode ocorrer tanto no combate como no controle de patologias já instaladas nos indivíduos. Outro fator determinante para a relevância deste estudo é que a prática de exercícios orientados pode ser muito importante para fortalecimento muscular, pois pode prevenir quedas, fraturas e desequilíbrio emocional. Assim, tem-se como problema investigar como o voleibol adaptado para a terceira idade pode melhorar a convivência em grupo e promover a qualidade de vida? Hipótese do estudo fundamenta-se na idéia de que o voleibol adaptado na terceira idade é uma atividade física que pode proporcionar benefícios com melhoras relevantes para o envelhecimento saudável e, quando praticado como esporte pode melhorar a convivência e a cooperação em grupo. Trata-se de uma Pesquisa Descritiva Bibliográfica, sendo os resultados apresentados após análises de acordo com a metodologia escolhida.

Palavras-chave: Voleibol adaptado. Terceira idade. Qualidade de vida.

---

\* Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP, brunol.marques@hotmail.com

\*\* Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP, leozinho\_nsj@hotmail.com

\*\*\* Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP. loren\_asp@hotmail.com

\*\*\*\* Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP.

\*\*\*\*\* Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP, rafa\_svalerio@hotmail.com

\*\*\*\*\* Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP, elamardegan@hotmail.com