



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

VÔLEI ADAPTADO: COOPERAÇÃO, COMPETITIVIDADE E INTEGRAÇÃO

Ellen Maria Marques Lane ¹

Roselaine dos Santos Bernart ²

Djanires Lageano Neto de Jesus ³

RESUMO:

Este resumo descreve a prática do Vôlei Adaptado no âmbito do Programa Universidade da Maturidade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), direcionada a acadêmicos das categorias 50+, 60+ e 70+. A modalidade foi desenvolvida como estratégia para a promoção da saúde, do bem-estar e da integração social, respeitando as especificidades etárias e valorizando a participação ativa dos acadêmicos da maturidade. As sessões tiveram duração de 60 minutos, com frequência semanal, estruturadas em atividades que conciliavam cooperação e competitividade de forma equilibrada. Foram utilizadas adaptações como bola mais leve, rede em altura reduzida e regras simplificadas, de modo a proporcionar inclusão, segurança e estímulo à prática contínua. O método qualitativo e exploratório, fundamentada na fenomenologia de Merleau-Ponty (1952) e na pesquisa-ação de Thiollent (2002), vem permitindo capturar percepções subjetivas sobre os benefícios da prática do treinamento de vôlei adaptado. Os relatos evidenciaram melhora no condicionamento físico, na mobilidade articular, na coordenação motora e na autoconfiança. Além disso, o jogo promoveu vínculos sociais, incentivo à superação pessoal e fortalecimento do espírito de equipe. A ação integra ainda o Projeto de Pesquisa em andamento “Práticas e Aprendizagens Educacionais Intergeracionais: Promoção do Desenvolvimento Humano e Social em Mato Grosso do Sul”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEMS (CAAE 88339425.0.0000.8030). Conclui-se que o Vôlei Adaptado, além de contribuir para a manutenção da saúde física, desempenhou papel significativo na integração e na valorização do envelhecimento ativo, reafirmando o compromisso da UEMS com a educação e a qualidade de vida dos acadêmicos da maturidade, além de contribuir para o atendimento dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU: ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 4 (Educação de Qualidade) e ODS 10 (Redução das Desigualdades).

Palavras-chave: vôlei adaptado, envelhecimento ativo, cooperação, competitividade, maturidade

¹ Especialista em Fisiologia do Esporte UMA/UEMS. (elle.lane@uems.br);

² Graduada em Educação Física. Instituto de Ensino Superior da FUNLEC, UMA/UEMS. (roselaine.bernart@uems.br)

³ Pós-doutor em Educação e Gerontologia. UMA/UEMS/PROFEDUC. (netoms@uems.br)