

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

EDVALDO ORMINDO DA SILVA

**GESTÃO DE PESSOAS: IDOSAS E LONGEVAS NO VOLEIBOL ADAPTADO
– ODS 3**

**TAUBATÉ
2024**

GESTÃO DE PESSOAS: IDOSAS E LONGEVAS NO VOLEIBOL ADAPTADO – ODS 3

Edvaldo Ormino da Silva (Universidade de Taubaté)

Professoras: Dra. Márcia Oliveira

Dra. Marilsa de Sá Rodrigues

Orientadora: Professora: Dra. Quésia Postigo Kamimura

OBJETIVO:

Promover a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar físico e mental de pessoas idosas e longevas, assegurando sua inclusão social por meio da prática segura e adaptada do voleibol, em conformidade com os princípios do ODS 3.

RESUMO

A gestão de pessoas no voleibol adaptado para idosos e longevos é uma prática essencial para a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar, diretamente alinhada com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3), que visa garantir uma vida saudável para todos, em todas as idades. O envelhecimento da população mundial exige a criação de iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, e o voleibol adaptado surge como uma ferramenta poderosa nesse contexto. O principal objetivo dessa gestão é garantir que os idosos tenham acesso a uma prática esportiva segura e inclusiva, adaptada às suas necessidades físicas e emocionais. A atividade física regular no voleibol adaptado melhora a mobilidade, a força muscular e a capacidade funcional dos participantes, além de ajudar na prevenção de doenças crônicas comuns na terceira idade, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. A gestão deve ser cuidadosa, com foco em adaptar o treino e as regras do jogo para garantir que todos os participantes possam usufruir dos benefícios de maneira segura. Além dos benefícios físicos, o voleibol adaptado atua como uma ferramenta de inclusão social e bem-estar emocional. Através do esporte, os idosos têm a oportunidade de socializar, formando laços e reduzindo o isolamento social, um fator que contribui para o desenvolvimento de transtornos como a depressão.

A gestão deve também incentivar a participação ativa dos idosos no planejamento e na condução das atividades, promovendo autonomia e autoestima. Portanto, a gestão eficaz de equipes de voleibol adaptado para idosos e longevos contribui diretamente para o alcance das metas do ODS 3, ao promover o bem-estar físico e mental, combater o isolamento e garantir que os idosos tenham uma participação ativa em suas próprias jornadas de saúde. Através dessa prática, o esporte se torna uma ferramenta de transformação social e promoção da longevidade saudável.

Palavra-Chave: Gestão de pessoas; Idosas; Longevas; ODS 3.

INTRODUÇÃO

O voleibol adaptado é uma modalidade esportiva que tem mostrado potencial para promover a saúde física e social de pessoas idosas e longevas. Este esporte, adaptado às necessidades e capacidades dos participantes, oferece uma oportunidade valiosa para manter a atividade física e social dos idosos. No contexto dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especificamente o ODS 3, que busca assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as idades, a gestão de pessoas idosas no voleibol adaptado ganha relevância (CARVALHO, 2021).

Apesar dos benefícios reconhecidos da prática de atividades físicas para a saúde dos idosos, existem desafios significativos na implementação e gestão de programas de voleibol adaptado (NERI, 2019).

Esses desafios incluem a adequação das atividades às limitações físicas dos participantes, a falta de infraestrutura apropriada e a necessidade de formação especializada para os gestores (NERI, 2019).

A questão central que emerge é: Como a gestão eficaz de pessoas idosas e longevas no voleibol adaptado pode contribuir para o cumprimento dos objetivos do ODS 3, garantindo a promoção da saúde e bem-estar (NERI, 2019).

O envelhecimento da população brasileira é acompanhado por um aumento na incidência de doenças crônicas e problemas relacionados à saúde física e mental (NERI, 2019).

A prática regular de atividades físicas, como o voleibol adaptado, tem mostrado benefícios substanciais para a saúde dos idosos, incluindo a melhora na mobilidade, redução do risco de doenças e promoção do bem-estar emocional (CARVALHO, 2021).

No entanto, a falta de programas estruturados e a necessidade de gestores capacitados que compreendam as especificidades do envelhecimento são barreiras que precisam ser superadas. Portanto, este estudo se justifica ao buscar entender como a gestão eficaz desses programas pode melhorar a qualidade de vida dos idosos e alinhar-se com as metas do ODS 3 (CARVALHO, 2021).

O objetivo geral desta pesquisa é analisar como a gestão de pessoas idosas e longevas no voleibol adaptado pode promover a saúde e o bem-estar, em consonância com o ODS 3, e elaborar recomendações para práticas de gestão que melhorem a eficácia desses programas esportivos (NAÇÕES UNIDAS, 2015).

Este estudo visa fornecer diretrizes práticas e insights baseados em evidências para otimizar a implementação e a gestão de voleibol adaptado para idosos, garantindo benefícios sustentáveis e alinhados com as metas de saúde global (SANTOS,M.A,& FERREIRA,C.R., 2020)

1.REVISÃO DA LITERATURA

A gestão de equipes de voleibol adaptado para idosos e longevos exige uma abordagem diferenciada, que reconheça as limitações físicas e as necessidades emocionais desse grupo. Alguns elementos essenciais para a gestão de pessoas nesse contexto.

1.1. GESTÃO DE PESSOAS IDOSS E LONGEVAS

A gestão de pessoas idosas no esporte adaptado requer uma abordagem multidisciplinar, envolvendo aspectos da saúde física, psicológica e social. Segundo Ribeiro (2019), a prática esportiva contribui para o aumento da qualidade de vida dos idosos, melhorando a mobilidade, a autoestima e a socialização. No voleibol adaptado, a participação ativa de pessoas longevas fortalece a noção de envelhecimento saudável (RIBEIRO,2019).

1.2. ASPECTOS DE LIDERANÇA E MOTIVAÇÃO

A liderança exercida pelos treinadores e coordenadores das equipes de voleibol adaptado é um fator crucial para o sucesso do engajamento dos idosos. Segundo Souza e Cardoso (2020), um modelo de liderança participativa pode

melhorar o desempenho e a satisfação dos atletas idosos, permitindo uma maior adesão às práticas esportivas.

Além disso, essa abordagem promove um ambiente de respeito e colaboração, onde os participantes se sentem parte integral do processo (SILVIA, 2020).

1.3. ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA

O aumento da expectativa de vida no Brasil trouxe a necessidade de criar espaços que promovam a saúde física e mental das pessoas idosas (NERI, 2019).

Segundo Neri (2019), o estímulo à prática de esportes, como o voleibol adaptado, pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, além dos benefícios físicos, como o aumento da mobilidade e da força.

Oliveira et al. (2022) ressaltam que o voleibol adaptado é uma atividade que não só melhora a condição física dos idosos, mas também contribui para sua saúde mental e social, aspectos fundamentais para o envelhecimento com qualidade.

1.4. GESTÃO DA EQUIPE DE PESSOAS IDOSAS E LONGEVAS

Entre as estratégias de gestão eficazes, destacam-se:

- **Abordagem participativa:** O envolvimento dos idosos nas decisões sobre treinos e competições pode aumentar o engajamento e a satisfação (SANTOS, 2018).
- **Incentivo à autonomia:** Permitir que os idosos participem ativamente na organização dos treinos e eventos é uma forma de promover independência e autoestima (CARVALHO, 2021).
- **Atenção à saúde mental:** Além do preparo físico, a saúde emocional deve ser constantemente avaliada, sendo recomendado o

acompanhamento por profissionais como psicólogos e fisioterapeutas (CARVALHO, 2021).

1.5. VOLEIBOL ADAPTADO COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO

O voleibol adaptado, em particular, oferece uma oportunidade para que os idosos mantenham-se fisicamente ativos de forma segura e agradável. De acordo com Pinto (2017), o esporte contribui para a inclusão social e para a melhoria da qualidade de vida, sobretudo em grupos marginalizados.

1.6. DESAFIOS NA GESTÃO DOS GRUPOS DE PESSOAS IDOSAS E LONGEVAS

Alguns dos principais desafios enfrentados por gestores incluem a adaptação dos exercícios às necessidades físicas dos idosos, a criação de um ambiente de respeito e camaradagem, e a obtenção de recursos financeiros e humanos para sustentar o programa a longo prazo (SILVA, 2018).

2. MÉTODO

Abordagem e Tipo de Pesquisa

- **Abordagem Qualitativa:** A pesquisa adota uma abordagem qualitativa para entender profundamente as práticas de gestão e suas implicações para a saúde e bem-estar dos participantes.
- **Tipo de Pesquisa:** Estudo de caso e pesquisa-ação. O estudo de caso permitirá a análise detalhada de programas existentes de voleibol adaptado, enquanto a pesquisa-ação ajudará na implementação e avaliação de novas práticas e diretrizes.

- **Revisão Bibliográfica:** Análise de literatura sobre gestão de atividades físicas para idosos, voleibol adaptado e práticas de promoção da saúde.
- **Observação Participante:** Observação de sessões de treino e competições para entender a dinâmica do grupo e a eficácia das práticas de gestão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na pesquisa, foi possível observar os benefícios da atividade física da modalidade do vôlei adaptado, como melhorias e desafios, sendo:

- **Melhoria da Saúde Física:** A prática regular do voleibol adaptado demonstrou melhorias significativas na força muscular, na mobilidade e na capacidade cardiovascular dos participantes. Estudos apontam que o esporte pode ajudar na prevenção de doenças como diabetes e hipertensão (CARVALHO, 2021).
- **Apoio à Saúde Mental:** O envolvimento em atividades físicas adaptadas também está associado à redução dos níveis de depressão e ansiedade, promovendo um estado geral de bem-estar (SANTOS, 2018).

Entre os desafios da pesquisa, podemos citar:

- **Adaptação das Atividades:** A necessidade de personalizar os treinos para atender às condições físicas variadas dos idosos foi identificada como um desafio. A adaptação das regras do jogo e a modificação dos exercícios são essenciais para garantir a segurança e a eficácia (SILVA, 2020).
- **Capacitação de Gestores:** A falta de formação específica para gestores esportivos no contexto do envelhecimento é um obstáculo significativo. A capacitação adequada é crucial para a implementação bem-sucedida de programas (SILVA, 2018).

Utilizando estratégias como:

- **Envolvimento dos Participantes:** Promover a participação ativa dos idosos na gestão de suas atividades esportivas e na tomada de decisões tem mostrado aumentar a adesão e a satisfação dos participantes (CARVALHO, 2021).
- **Suporte Psicossocial:** O acompanhamento psicológico e o suporte emocional são indispensáveis para enfrentar questões relacionadas ao envelhecimento e à saúde mental (PINTO, 2017).

4.DISCUSSÃO

A gestão de pessoas idosas e longevas no voleibol adaptado deve ser abordada com uma visão integrativa que considere tanto as necessidades físicas quanto emocionais dos participantes.

Os resultados indicam que a implementação de práticas adaptadas e a capacitação adequada de gestores são fundamentais para a eficácia dos programas.

A integração com a ODS 3: A promoção da saúde e bem-estar através do voleibol adaptado contribui diretamente para o cumprimento das metas do ODS 3.

As práticas adaptadas não apenas melhoram a saúde física dos idosos, mas também oferecem suporte emocional e social, alinhando-se com os objetivos globais de saúde.

Considerando as práticas de gestão concluímos que: As estratégias eficazes identificadas, como a personalização dos treinos e a promoção da autonomia dos participantes, são essenciais para superar os desafios e otimizar os benefícios do programa.

A capacitação dos gestores e o suporte psicossocial devem ser prioridades para garantir a sustentabilidade e o sucesso dos programas de voleibol adaptado.

5. CONCLUSÃO

A gestão de equipes de voleibol adaptado para pessoas idosas e longevas deve ser feita de maneira cuidadosa, considerando as limitações e necessidades individuais dos participantes, revelando uma importante ferramenta para o cumprimento dos objetivos da ODS 3.

Ao proporcionar condições para o envelhecimento ativo, o esporte adaptado fortalece a saúde física, mental e social dos participantes, além de promover sua inclusão e bem-estar. Assim, a prática do voleibol adaptado deve ser incentivada como parte de políticas públicas voltadas para o cuidado e a valorização da pessoa idosa.

O esporte não apenas promove saúde física, mas também atua como um importante instrumento de inclusão e socialização.

O papel do gestor é fundamental para garantir que as atividades sejam adaptadas e realizadas de forma segura e eficiente.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, S. P. **Gestão de Programas de Atividade Física para Idosos**. São Paulo: Editora Atual, 2021.

NERI, A. L. **Qualidade de Vida e Envelhecimento**. Campinas: Editora Alínea, 2019.

PINTO, J. R. **Esporte e Inclusão Social na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2017.

SANTOS, F. M. **Liderança Participativa em Grupos Esportivos de Idosos**. Recife: EdUFPE, 2018.

SILVA, M. S. **Práticas de Gestão em Voleibol Adaptado**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2020.

Oliveira, R. S., Silva, T. M., & Andrade, F. L. (2022). **O envelhecimento ativo e o papel do esporte adaptado**. Revista de Educação Física, 33(1), 50-67.

Ribeiro, M. C. (2019). **A prática esportiva na terceira idade: Um estudo sobre a qualidade de vida.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, 24(3), 745-758.

Souza, D. F., & Cardoso, P. A. (2020). **Liderança no esporte adaptado: O impacto da participação de idosos em equipes de voleibol.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 34.

Veras, R. P. (2019). **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações.** Revista de Saúde Pública, 53(1), 1-8.

World Health Organization (WHO). (2015). **World report on ageing and health.** World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>

Santos, M. A., & Ferreira, C. R. (2020). **Gestão de atividades físicas para idosos: Práticas adaptadas e impactos na saúde e qualidade de vida.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 25(3), 345-360. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v25n3p345>