

# PROJETO DE EXTENSÃO VOVÔLEI: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO A GRUPOS DE TERCEIRA IDADE

ANDRÉA ANDRADE ALVES

## RESUMO

O projeto de extensão universitária Vovôlei, do Centro Universitário Barriga Verde – UNIBAVE, de Orleans/SC foi desenvolvido pelos acadêmicos do curso de Educação Física e aplicado ao grupo da terceira idade da cidade de Lauro Müller/SC. Subdivido em três etapas, a 1ª de integração do grupo com os acadêmicos e apresentação do projeto; a 2ª consistiu em dinâmicas de socialização; na 3ª e última etapa foi estruturada uma mini competição de vôlei, trabalhando aspectos de condicionamento físico, qualidade de vida, integração universidade comunidade e competitividade saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terceira Idade. Qualidade de Vida. Vôlei. Integração Universidade e Comunidade. Extensão Universitária.

## ABSTRACT

### VOVÔLEI EXTENSION PROJECT: A PROPOSAL FOR INTERVENTION THE THIRD AGE GROUPS

The extension project Vovôlei of the Centro Universitário Barriga Verde - UNIBAVE of Orleans / SC was developed by students of Physical Education and applied to the group of third age from the city of Lauro Müller / SC. Divided into three stages, the 1st of integration of the group with the academics and presenting the project, the 2nd was to dynamics of socialization, the 3rd and final stage was structured a mini competition volleyball, working aspects fitness, quality of life, integration university community and healthy competition.

**KEYWORDS:** Third Age. Quality of Life. Volleyball. University and Community Integration. University Extension.

## HISTORICIDADE DO VOLEIBOL NO MUNDO E NO BRASIL

O vôlei foi criado em 1895, pelo americano William G. Morgan, então diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos. Minonette foi o primeiro nome dado a este esporte que viria se tornar um dos maiores do mundo. Naquela época, o esporte mais praticado era o basquetebol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera uma rápida difusão. Era, no entanto, um jogo muito cansativo para pessoas pertencentes ao grupo atualmente denominado de terceira idade.

Por sugestão do pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante e de menos contato físico para os associados com idade mais avançada da ACM e colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era batida, surgindo assim o jogo de vôlei.

Por ser muito leve, a câmara foi substituída pela própria bola, mas seu peso castigava demais as mãos dos jogadores. Para salvar sua invenção, o professor Morgan encomendou uma bola especial à empresa A. G. Spalding & Brothers. A citada firma, após várias experiências acabou satisfazendo as exigências feitas por Morgan. No início aquele esporte ficou restrito a cidade de Holyoke e ao ginásio onde Morgan era o diretor. Em uma conferência levada a efeito na Universidade de Springfield, entre diretores de Educação Física dos E.U.A., duas equipes de Holyoke que fizeram uma demonstração do esporte a pouco criado. Após esta

demonstração, o voleibol difundiu-se por Springfield e outras cidades de Massachusets e Nova Inglaterra.

Em Springfield, o Dr. A. T. Halsted, após observar o novo esporte, sugeriu que o seu nome fosse mudado de Minonette para "Volley Ball", tendo em vista a ideia básica do jogo, o qual era jogar a bola de um lado para o outro, por sobre a rede, com as mãos. O nome foi aceito por Morgan e pela conferência, permanecendo desta forma até 1952, quando o Comitê Administrativo da então Associação de Volley Ball dos Estados Unidos votou pela pronúncia do nome em apenas uma palavra, passando para a forma definitiva Volleyball.

O Volleyball foi rapidamente ganhando novos adeptos, crescendo vertiginosamente no cenário mundial ao decorrer dos anos. Em 1900, o esporte chegou ao Canadá (primeiro país fora dos Estados Unidos), sendo posteriormente desenvolvido em outros países, como na China, Japão (1908), Filipinas (1910), México entre outros países europeus, asiáticos, africanos e sul americanos. Na América do Sul, o primeiro país a conhecer o vôlei foi o Peru, em 1910, através de uma missão governamental que tinha a finalidade de organizar a educação primária do país.

A Federação Internacional de Volleyball foi fundada em 20 de abril de 1947, em Paris (França), sendo o primeiro presidente o Sr Paul Libaud, teve como fundadores os seguintes países: Brasil, Egito, França, Holanda, Hungria, Itália, Polônia, Portugal, Romênia, Tchecoslováquia, Iugoslávia, Estados Unidos da América do Norte e Uruguai. O primeiro campeonato mundial foi disputado em Praga, na Tchecoslováquia, em 1949, vencido pela Rússia. Em setembro de 1962, no Congresso de Sofia, o Voleibol foi admitido como esporte olímpico e a sua primeira disputa foi por ocasião das Olimpíadas de Tóquio (Japão), em outubro de 1964, com a presença de 10 países no setor masculino: Japão, Romênia,

Rússia (URSS), Tchecoslováquia, Bulgária, Hungria, Holanda, Estados Unidos, Coréia do Sul e Brasil. O primeiro campeão Olímpico de voleibol masculino foi a equipe da Rússia (URSS), vice-campeã a Tchecoslováquia, em 3º lugar o Japão, 4º lugar a Romênia, 5º lugar a Bulgária, 6º lugar a Hungria, 7º lugar o Brasil, 8º lugar a Holanda, 9º lugar o Estados Unidos e 10º lugar a Coréia do Sul. No feminino foi campeão o Japão, vice-campeã a Rússia (URSS), 3º lugar a Polônia, 4º lugar a Romênia, 5º lugar os Estados Unidos e 6º lugar a Coréia do Sul.

O Voleibol surgiu na América do Sul, por intermédio do Peru, no ano de 1910, através de uma missão contratada pelo governo Peruano, junto aos E.U.A., com a finalidade de organizar a instrução primária no país. Os membros desta missão foram os senhores Joseph B. Lochey e José Macknight. Trabalharam de comum acordo na modificação dos programas de educação física para crianças, que surgiram nessa época e careciam de jogos. Os jogos ensinados foram o basquetebol, o voleibol e o handebol, mas não chegaram a ultrapassar as fronteiras do país. Somente em 1912, em Montevidéu, no Uruguai, com a apresentação e o incentivo do Voleibol pela ACM, surgiram as primeiras sementes que produziram os frutos desejados.

**“O Voleibol surgiu na América do Sul, por intermédio do Peru, no ano de 1910, através de uma missão contratada pelo governo Peruano, junto aos E.U.A., com a finalidade de organizar a instrução primária no país.”**

Não se tem registro de quando o vôlei chegou às terras brasileiras. Oficialmente, a primeira competição do esporte no país foi

realizada em Recife (PE), em 1915, organizada pela Associação Cristã de Moços (ACM) local, e com regras e regulamento definidos. Assim, tudo leva a crer que o esporte já era praticado informalmente antes desta data. A partir daquele momento, entretanto, colégios de outras cidades pernambucanas passaram a ter o vôlei como uma de suas disciplinas de educação física. Dois anos depois, em 1917, o esporte chegou à ACM de São Paulo, mas veio a ganhar força em 1923, quando o Fluminense organizou um torneio com vários clubes, no Rio de Janeiro. No ano seguinte, a Associação Metropolitana de Esportes Atléticos, também do na cidade do RJ, exigiu que seus filiados disputassem competições da nova modalidade. A coerção durou seis anos, mas o primeiro campeonato nacional, entre seleções estaduais, aconteceria só em 1944, onde São Paulo ganhou o torneio masculino e Minas Gerais, o feminino.

A Confederação Brasileira de Volleyball foi criada em 09 de agosto de 1954, com o objetivo de difundir e desenvolver o vôlei no país e teve como seu primeiro presidente o Sr. Denis Hattaway. Dez anos depois, o voleibol brasileiro marcou presença na Olimpíada de Tóquio, o Brasil é o único país que participou de todas as edições dos Jogos Olímpicos. No entanto, faltavam resultados expressivos.

A grande virada do voleibol brasileiro tem como marco inicial o ano de 1975, quando Carlos Arthur Nuzman assumiu a presidência da CBV. Sob a bandeira da organização, Nuzman apostou na ideia de que marketing e esporte podem caminhar lado a lado, o dirigente atraiu a atenção das empresas para o voleibol. Assim possibilitou a criação de uma infra-estrutura, permitindo a profissionalização dos atletas, no início da década de 80, e servindo de exemplo para os outros esportes coletivos do país.

Antes do estouro do voleibol, durante os anos 80, a Seleção Brasileira se resumia a um único grande jogador. A dinastia de

Antônio Carlos Moreno durou 21 anos e 366 jogos. Uma trajetória exemplar, em que ele disputou quatro jogos Pan-americanos, quatro Mundiais e cinco Olimpíadas. O primeiro grande resultado foi o vice-campeonato no Mundial de 1982, na Argentina. Dois anos depois, a equipe da Pirelli consagrou-se campeã mundial de clubes e a seleção brasileira conquistou a medalha de prata, além da medalha de ouro na Olimpíada de Barcelona, em 1992 e nos títulos da Liga Mundial nos anos seguintes. E, mais recentemente, na medalha de ouro do voleibol feminino em Pequim, e a prata do masculino.

**“A grande virada do voleibol brasileiro tem como marco inicial o ano de 1975, quando Carlos Arthur Nuzman assumiu a presidência da CBV.”**

Atualmente o Brasil tem um dos campeonatos nacionais mais fortes do mundo a Superliga, mesmo tendo alguns de seus melhores jogadores atuando em outros países.

### **TERCEIRA IDADE: REINSERÇÃO SOCIAL**

Segundo dados da Organização das Nações Unidas, em 2025 o Brasil terá 250 milhões de habitantes, sendo que 33 milhões estarão na terceira idade. Segundo Gomes et al. (2004):

Entre as várias conquistas do século XX, certamente a maior de todas foi o aumento da expectativa média de vida do ser humano. Até o ano 2025, países como o Brasil, considerado em desenvolvimento, terão um aumento fabuloso de sua população

idosa constituindo-se em momento significativo da história da humanidade. No entanto, é preciso garantir a esta parcela da sociedade, um mínimo de condições de melhoria na qualidade de vida, proporcionando-lhes o resgate da cidadania, de modo que o idoso possa estar engajado socialmente, participando da vida familiar e da comunidade.

Estas pessoas serão parcialmente sedentárias ao ponto de vista dos profissionais da saúde, pois o número de pessoas que não praticam atividades físicas regularmente vem crescendo a cada dia. Por inúmeros motivos, estas pessoas da terceira idade irão desenvolver sérios problemas de saúde, sendo que, um corpo parado sem atividade física, cresce os riscos de obesidade, problemas de coração entre outros. Com base nesta perspectiva, Karan, Meyer e Souza (1999) apontam que:

Uma das formas existentes de realizar atividades físicas é a prática de esportes coletivos. Entre eles, o voleibol, existente no Brasil desde 1915, é hoje um esporte muito popular entre as mulheres jovens e pós-menopáusicas, impulsionado pelos recentes sucessos internacionais de nossas equipes, resultando em grande número de praticantes.

A partir destes dados, torna-se necessário que profissionais da saúde, principalmente na área da Educação Física, devam aprimorar-se progressivamente em estudos relacionados à terceira idade, pois este grupo será uma parcela da população em ascendência na prática obrigatória de atividades físicas.

## O CONTEXTO DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DO UNIBAVE

Conforme o Plano Nacional de Extensão Universitária, elaborado no Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras (2000 – 2001), a Extensão Universitária é o processo educativo, cultural e científico que articula o Ensino e a Pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre Universidade e Sociedade.

A Extensão é uma via de mão-dupla, com trânsito assegurado à comunidade acadêmica, que encontrará, na sociedade, a oportunidade de elaboração da práxis de um conhecimento acadêmico. No retorno à Universidade, docentes e discentes trarão um aprendizado que, submetido à reflexão teórica, será acrescido àquele conhecimento. Esse fluxo, que estabelece a troca de saberes sistematizados, acadêmico e popular, terá como conseqüências a produção do conhecimento resultante do confronto com a realidade brasileira e regional, a democratização do conhecimento acadêmico e a participação efetiva da comunidade na atuação da Universidade. Além de instrumentalizadora deste processo dialético de teoria/prática, a Extensão é um trabalho interdisciplinar que favorece a visão integrada do social.

**“A Extensão é uma via de mão-dupla, com trânsito assegurado à comunidade acadêmica, que encontrará, na sociedade, a oportunidade de elaboração da práxis de um conhecimento acadêmico.”**

O Centro Universitário Barriga Verde – UNIBAVE implanta suas políticas de

extensão, buscando mediante sua implementação, concretizar uma via de mão-dupla em que a instituição universitária tem na comunidade seu lócus de aplicabilidade teórico-prática e a comunidade, em contrapartida, tem no centro universitário uma instituição de apoio na qualificação de seu entorno.

A missão da extensão universitária do UNIBAVE consiste em articular-se ao ensino e a pesquisa de forma indissociável, viabilizando mediante projetos de extensão a relação transformadora entre a instituição universitária e a sociedade.

As atividades de Extensão do Unibave são coordenadas pela Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão, por meio da Coordenação de Extensão. A Coordenação de Extensão do Unibave busca o estabelecimento das relações entre a universidade e a comunidade externa, voltando sua atenção às demandas regionais, contribuindo para o desenvolvimento social, econômico e cultural da região.

A implementação do Programa de Extensão do Unibave sugere que o Centro Universitário não seja simplesmente uma academia de reprodução de conhecimento, fechado em si mesmo, mas sim a ferramenta integradora entre o conhecimento e a sociedade em geral.

Este Programa visa à propagação do conhecimento a todos, universalizando a academia, e trazendo para dentro desta, o conhecimento cultural da população que não tem acesso a ela e seu conhecimento, como também fazendo parceria com os movimentos civis, na busca de uma sociedade mais justa e igualitária.

O Programa de Extensão do Unibave, Prounex, apresenta seus eixos norteadores primando pela criação de espaços propícios à produção e socialização de conhecimentos, de aprendizado mútuo e de realização de ações simultaneamente transformadoras.

As Políticas de Extensão do UNIBAVE são:

- Interligar o Centro Universitário Barriga Verde – UNIBAVE com as demandas da sociedade, mediante o apoio ao desenvolvimento de projetos de extensão, visando à melhoria da qualidade de vida da população.
- Desenvolver atividades de Extensão que primem pela qualidade do ensino, articulado-as à missão do UNIBAVE.
- Favorecer a socialização do saber acadêmico, estabelecendo uma dinâmica que contribui para a participação da comunidade na vida universitária.
- Priorizar atividades de Extensão que contribuam para a solução de problemas sociais emergentes nas áreas de educação, cultura, saúde, meio ambiente, geração de empregos e ampliação de renda.
- Representar um trabalho onde à relação instituição-docente-acadêmico-sociedade passa a ser de intercâmbio, de interação, de influência e de modificação mútua.
- Organizar eventos para socialização e valorização dos resultados decorrentes de atividades de Extensão.

São consideradas atividades de extensão universitária:

1. Formação continuada (realizada de forma presencial, semipresencial ou à distância): cursos de extensão, difusão cultural, atualização e temáticos de curta duração;
2. Eventos técnico-científicos: organização de congressos, colóquios, encontros, seminários, ciclos de debates, simpósios, mesas redondas, conferências e similares, dia de Campus, oficinas e workshops;
3. Eventos artístico-culturais: concertos, oficinas, exposições, mostras, salões,

espetáculos, festivais, recitais, shows e similares;

4. Prestação de Serviços: Assessoria; Curadoria; Atendimentos a pessoas nas áreas de atuação dos cursos do Unibave para orientações ou encaminhamento; Restauração de Bens (Contratos de prestação de serviços para restauração de bens); Atendimento orientado a visitantes em Museus, Centros e Espaços de Ciência e Tecnologia (visitas recebidas e orientadas em museus, centros de memória, mostras, laboratórios, etc); Visitas livres, não orientadas a Museus, Centros e Espaços de Ciência e Tecnologia;
5. Publicações e Produtos Acadêmicos: Produção de publicações e de produtos acadêmicos advindos de atividades de extensão (difusão, divulgação social, cultural artística, científica ou tecnológica).
6. Atividades assistenciais, artísticas, esportivas, culturais e outras atividades afins.

## O PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: VOVÔLEI

Para atender ao grupo de terceira idade, considerado ainda em percentual elevado, pessoas sedentárias, será preciso criar atividades adaptadas, facilitando assim seu desenvolvimento, seja em grupos ou individualmente. Foi justamente pensando nisto, que os acadêmicos da 3ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário Barriga Verde – UNIBAVE, localizado na cidade de Orleans/SC, desenvolveram um projeto direcionado à terceira idade. Este projeto tem como finalidade, adaptar o vôlei para que pessoas da terceira idade possam jogá-lo sem qualquer risco aparente, e se

tratando de pessoas idosas o referido projeto denominou-se Vovôlei.

O objetivo central do projeto permeia-se na produção de conhecimentos voltados a Educação Física e, fortalecer vínculos comunitários e de amizade, por meio de mais uma opção de lazer, atividade física e bem estar para a terceira idade. As etapas de desenvolvimento do projeto prospectam-se em:

- Proporcionar aos acadêmicos de Educação física da 3ª fase do UNIBAVE uma vivência de forma prática, podendo interagir diretamente com o público alvo.
- Oferecer momentos de recreação e lazer para pessoas da terceira idade.
- Oportunizar ao grupo da terceira idade contato com o meio acadêmico.
- Promover e incentivar a prática do vôlei adaptado.

**“Este projeto tem como finalidade, adaptar o vôlei para que pessoas da terceira idade possam jogá-lo sem qualquer risco aparente, e se tratando de pessoas idosas o referido projeto denominou-se Vovôlei.”**

O vôlei como é conhecido, é um esporte que exige muito dos atletas, entretanto, é considerado um dos esportes favoritos praticados por não esportistas. Adaptando-o para que pessoas da terceira idade possam jogá-lo, sem dúvida torna-se um esporte melhor ainda e mais saudável. Este vôlei adaptado proporciona aos praticantes, o fortalecimento de vínculos

comunitários e de amizade, por meio de mais uma opção de lazer, atividade física e bem estar para a terceira idade. Proporciona ainda uma relação direta com o meio acadêmico.

O projeto foi subdividido em três etapas:

1ª – Momento de integração do grupo da terceira idade com os acadêmicos; visita na instituição (UNIBAVE) e apresentação do projeto;

2ª – Dinâmicas de socialização e regras e a práticas do Vovôlei;

3ª – Torneio de vôlei adaptado, trabalhando aspectos de condicionamento físico, qualidade de vida, integração universidade e comunidade e competitividade saudável.

O projeto de extensão Vovôlei proporcionou tanto aos acadêmicos de Educação Física do UNIBAVE, quanto ao grupo da terceira idade envolvido, uma vivência fundamentada nos princípios de inserção social voltado ao grupo em questão, por meio da prática do conhecimento desenvolvido em sala de aula. Articulando a partir disto, as especificidades que as pessoas da terceira idade adquirem no viés social, bem como, as particularidades limitações no quesito saúde. Com base nestas considerações e buscando a prática do profissional de educação física, o presente projeto contribuiu para o bem estar deste grupo em potencial, bem como a prática significativa da teoria de sala de aula dos acadêmicos envolvidos.

## REFERÊNCIAS

GOMES, Lucy; LOURES, Marta Carvalho. ALENCAR, Josélia. Universidades abertas da Terceira Idade. **Revista Dia Logos**. Vol. 04, Nº 04. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?Script=Sci\\_Arttext&Pid=S1517-869999000300006&Lng=Pt&Nrm=Iso](http://www.scielo.br/scielo.php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1517-869999000300006&Lng=Pt&Nrm=Iso)>. Acesso em: 14 de maio de 2012.

KARAM, Francisco Consoli; MEYER, Flávia; SOUZA, Antônio Carlos Araújo de. Esporte como prevenção de osteoporose: um estudo da massa óssea de mulheres pós-menopáusicas que foram atletas de voleibol. Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Escola de Educação Física. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921999000300006>>. **Rev. Bras. Med. de Esporte**. Vol. 5 No. 3. Niterói Maio/Jun. 1999. Acesso em: 14 de maio de 2012.

VIEIRA, Sílvia; FREITAS, Armando. **O Que é Vôlei**: História, Regras, Curiosidades. São Paulo: Editora: Casa Da Palavra, 2007.