



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Lourrane Ribeiro da Conceição

Relato de experiência da modalidade Futevôlei como prática de atividade física dos praticantes inseridos no Projeto de Extensão Universitária do município de Tocantinópolis/TO

Tocantinópolis/TO
2025

Lourrane Ribeiro da Conceição

Relato de experiência da modalidade Futevôlei como prática de atividade física dos praticantes inseridos no Projeto de Extensão Universitária do município de Tocantinópolis/TO

Artigo apresentado à Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Campus Universitário de Tocantinópolis, para obtenção do título de licenciatura plena em Educação Física.

Orientador (a): Drº Jeferson Muniz Alves Gracioli

Tocantinópolis/TO
2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT

Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C744r Conceição, Lourrane Ribeiro da .

Relato de experiência da modalidade Futevôlei como prática de atividade física dos praticantes inseridos no Projeto de Extensão Universitária do município de Tocantinópolis/TO / Lourrane Ribeiro da Conceição. - Centro de Educação, Humanidades e Saúde - CEHS, TO, 2025.

24 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2025.

Orientador: Jeferson Muniz Alves Gracioli.

1. Futevôlei. 2. Promoção em Saúde. 3. Qualidade de vida.

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.


Lourrane Ribeiro Da Conceição

Relato de experiência da modalidade Futevôlei como prática de atividade física dos praticantes inseridos no Projeto de Extensão Universitária do município de Tocantinópolis/TO


Artigo apresentado à Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 13/02/2025


Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 **JEFERSON MUNIZ ALVES GRACIOLI**
Data: 21/02/2025 21:15:01-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Jeferson Muniz Alves Gracioli – Orientador (UFNT)

Documento assinado digitalmente
 **MARCO AURELIO GOMES DE OLIVEIRA**
Data: 21/02/2025 22:30:34-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Marco Aurélio Gomes de Oliveira - Membro interno (UFNT)

Documento assinado digitalmente
 **ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO**
Data: 21/02/2025 21:37:46 0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro - Membro interno (UFNT)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, que me deu força e sabedoria para alcançar meus objetivos e superar os desafios ao longo de todos os meus anos de estudo.

Ao professor Jeferson, cuja orientação foi essencial para o sucesso deste TCC. Sua paciência, dedicação e profundos conhecimentos foram determinantes para que eu pudesse desenvolver este trabalho com confiança e qualidade. Sou imensamente grata por suas valiosas correções, ensinamentos e pela sua disposição constante em ajudar, sempre com palavras encorajadoras e uma postura inspiradora.

À minha família, pelo amor, incentivo e compreensão, especialmente nos momentos difíceis, quando minha dedicação a este trabalho exigiu minha ausência.

Agradeço também a todos que, direta ou indiretamente, participaram do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo meu aprendizado e tornando esta realização possível.

Você só vence amanhã se não desistir hoje.
Edna Frigato

Resumo

O futevôlei tem o potencial de promover a saúde, aprimorar aspectos como a capacidade cardiorrespiratória e contribuir no fortalecimento do bem-estar psicossocial e da qualidade de vida. Dito isso, este estudo teve como objetivo investigar as implicações do futevôlei na promoção da saúde, da educação e do bem-estar dos participantes do projeto de extensão vinculado à Universidade Federal do Norte do Tocantins. Além disso, foi necessário realizar uma pesquisa exploratória descritiva, que incluiu uma aplicação de questionários on-line com os participantes do projeto de futevôlei da cidade de Tocantinópolis. O estudo adotou uma abordagem dialética e utilizou uma pesquisa qualitativa, com foco na pesquisa exploratória descritiva e na coleta de dados por meio de questionários aplicados via Google Formulários. Os resultados demonstram que o futevôlei é um esporte em intensa expansão, permitindo vivenciar momentos de interação e socialização. A prática do futevôlei oferece uma série de benefícios que contribuem significativamente para o bem-estar físico, mental e social dos praticantes. Dos parâmetros de bem-estar identificados. Concluiu-se que os participantes deste estudo apresentavam níveis suficientes de atividade física através da análise da entrevista semiestruturada aplicada e uma percepção significativa de bem-estar. Evidências indicam que o futevôlei, juntamente com um estilo de vida ativo, desempenha um papel crucial na prevenção de problemas físicos e mentais dos praticantes, promovendo maiores interações interpessoais e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e saúde destes indivíduos.

Palavras-chaves: Futevôlei. Promoção em Saúde. Qualidade de vida.

Abstract

Footvolley has the potential to promote health, improve aspects such as cardiorespiratory capacity and contribute to strengthening psychosocial well-being and quality of life. That said, this study aimed to investigate the implications of footvolley in promoting health, education and well-being of participants in the extension project linked to the Federal University of Northern Tocantins. In addition, it was necessary to conduct descriptive exploratory research, which included the application of online questionnaires with participants in the footvolley project in the city of Tocantinópolis. The study adopted a dialectical approach and used qualitative research, focusing on descriptive exploratory research and data collection through questionnaires applied via Google Forms. The results demonstrate that footvolley is a sport in intense expansion, allowing for moments of interaction and socialization. The practice of footvolley offers a series of benefits that contribute significantly to the physical, mental and social well-being of practitioners. Of the well-being parameters identified. It was concluded that the participants of this study presented sufficient levels of physical activity through the analysis of the semi-structured interview applied and a significant perception of well-being. Evidence indicates that footvolley, together with an active lifestyle, plays a crucial role in preventing physical and mental problems in practitioners, promoting greater interpersonal interactions and contributing to improving the quality of life and health of these individuals.

Keywords: Footvolley. Health Promotion. Quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. MATERIAIS E MÉTODOS	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
3.1 Bem-estar físico.....	15
3.2 Bem-estar físico e emocional.....	16
3.3 Bem-estar social	18
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

1. INTRODUÇÃO

A modalidade esportiva conhecida como futevôlei teve sua origem na década de 1960, inicialmente denominada como pré-vôlei por seus praticantes. O futevôlei é praticado em duplas, nos quais os atletas utilizam predominantemente os pés, ombros, peito e cabeça para impulsionar a bola sobre a rede. O objetivo central da modalidade consiste em fazer a bola tocar o solo da quadra adversária, seguindo regras análogas às do vôlei de praia. A prática demanda um grande nível de habilidade técnica, coordenação motora, agilidade e sincronia coletiva, características que contribuem para sua popularidade em praias brasileiras e sua crescente difusão em âmbito internacional.

O futevôlei, enquanto prática esportiva, carrega uma rica história de adaptação e inovação. Surgido como uma alternativa criativa para contornar as restrições impostas ao futebol nas praias, ele reflete a capacidade humana de reinventar modos de interação e lazer. Sua combinação única de elementos do futebol e do vôlei não apenas atraiu um público diversificado, mas também despertou o interesse de gestores esportivos, consolidando-o como um esporte competitivo de alcance global.

Inicialmente, os praticantes utilizavam as traves (sem redes) das quadras de vôlei de praia, demarcando com os pés os limites da quadra em ambos os lados da trave. Dessa forma, as traves transformaram-se em quadras improvisadas, semelhantes às de vôlei, onde os jogadores podiam tocar a bola com os pés ou com a cabeça. Seguindo as regras básicas do vôlei, a bola não poderia tocar o chão dentro da área demarcada. Essa prática inicial deu origem a novas regras e, ao longo do tempo, o futevôlei consolidou-se como uma modalidade esportiva, ganhando popularidade e difusão em nível mundial (Confederação Brasileira de Futevôlei, 2012).

Com o passar do tempo o futevôlei ganhou espaço entre os ex-jogadores de futebol, entre os jovens e posteriormente pessoas com idade mais avançada. Esse avanço despertou o interesse de gestores esportivos que o divulgaram mundialmente, passando, inclusive a ser, também, um esporte de competição (Matos, 2018; Neves, 2021).

De acordo com Neves (2021), “o futevôlei tem se destacado como uma modalidade esportiva que atrai jovens e, progressivamente, conquista o interesse da população em geral. Isso ocorre por combinar elementos de dois esportes mundialmente populares”, o futebol e o vôlei, criando uma prática dinâmica e acessível. Esse mesmo autor ressalta o futevôlei no contexto escolar e universitário, destacando-o como uma ferramenta pedagógica com inúmeras potencialidades, pois tal modalidade contribui não apenas para o desenvolvimento físico, mas

também para a formação de valores morais e éticos, além de estimular a interação e a socialização entre os participantes.

No âmbito escolar, o futevôlei pode ser incorporado às atividades extracurriculares ou mesmo às aulas de educação física, servindo como um meio para desenvolver habilidades motoras, trabalho em equipe e respeito às diferenças, aspectos fundamentais para a formação integral dos alunos. A modalidade também se alinha às necessidades contemporâneas de promover práticas esportivas que sejam atrativas e inclusivas, capazes de engajar jovens de diferentes perfis.

No contexto universitário, a prática do futevôlei pode contribuir para a integração dos estudantes, fortalecendo vínculos sociais e promovendo um ambiente mais colaborativo e inclusivo. Como destaca Silva (2019), a inserção de modalidades esportivas inovadoras, como o futevôlei, no âmbito universitário, é fundamental para estimular a participação dos alunos em atividades físicas, reduzindo o sedentarismo e promovendo um estilo de vida mais saudável. Além disso, o autor ressalta que o esporte no ambiente acadêmico pode servir como um mecanismo de alívio do estresse e de melhoria da saúde mental, fatores essenciais para o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes.

Nesse cenário, torna-se relevante investigar os impactos dessa prática esportiva na saúde e no bem-estar dos participantes. Assim, propõe-se o seguinte problema de pesquisa: Quais os impactos na saúde e no bem-estar dos praticantes de futevôlei no município de Tocantinópolis? A resposta a essa questão pode fornecer subsídios para o âmbito escolar e acadêmico. Ao ser incorporado às atividades extracurriculares ou mesmo às aulas de educação física, pode servir como um meio para desenvolver habilidades motoras, trabalho em equipe e respeito às diferenças, aspectos fundamentais para a formação integral dos alunos. A modalidade também se alinha às necessidades contemporâneas de promover práticas esportivas que sejam atrativas e inclusivas, capazes de engajar jovens de diferentes perfis.

Diante do exposto, para responder a esse problema de pesquisa, tem-se como objetivo geral relatar através deste relato de experiência as implicações da modalidade futevôlei na promoção da saúde, educação e o bem-estar dos participantes do projeto de extensão vinculado à Universidade Federal do Norte do Tocantins.

De acordo Sousa (2014) o futevôlei exige força, agilidade, velocidade, resistência, sendo elementos de extrema importância para o desempenho de sua prática. Por ser um esporte realizado ao ar livre, na areia, e assim considerado uma atividade aeróbica, permitindo melhorar o condicionamento físico, gera uma significativa perda calórica, estimula também o potencial

anaeróbio decorrente da aplicação da força contra a areia, potencializa a força muscular e a elasticidade.

Frente ao exposto, a maioria dos estudos sobre essa prática dessa modalidade associada a melhoria nos indicadores de saúde torna-se importante, haja vista os inúmeros benefícios que o mesmo exerce no bem-estar e saúde dos indivíduos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo baseia-se na abordagem dialética sob a pesquisa qualitativa e que considera quantos aos seus objetivos propostos uma pesquisa descritiva exploratória que, de acordo Gil (2008), nas duas existe uma ligação, visto que a pesquisa do tipo descritiva mostra as características de determinadas populações ou fenômenos, já a exploratória proporciona uma maior familiaridade com o problema.

A pesquisa qualitativa é considerada a abordagem mais apropriada para a execução e compreensão dos fenômenos que surgem durante o processo de análise. Nessa mesma linha de pensamento, Tuzzo e Braga (2016, p. 144-145) que o destaque está na ênfase da qualidade e da profundidade de dados e descobertas a partir dos fenômenos. A pesquisa qualitativa é regida pelos dados que gerarão conclusões e reflexões, baseados na complexidade da sociedade onde a pesquisa foi gerada. Dessa forma, esse tipo de pesquisa se concentra na análise e interpretação dos resultados, buscando alcançar uma compreensão profunda e detalhada dos dados.

Para a coleta de dados, utilizou-se do questionário on-line com o intuito de perceber os relatos dos participantes diante a transformação do futevôlei como um esporte que auxilia no bem-estar e saúde. Os relatos dos participantes são fundamentais para o desenvolvimento deste estudo, visto que tais dados são concebidos por meio da articulação com autores da temática.

O questionário on-line foi realizado de forma individualizada por meio da plataforma Google formulário, assim foi criado o seguinte link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdBJurkJ_9eqf5vKH8fwFCjTqEqZ1ied7CVdkA9RuGa13BSA/viewform?usp=sharing e realizado com um roteiro pré-estabelecido, contendo perguntas já definidas e iguais para todos os participantes, independentemente da idade, e quando possuem idade inferior a 18 anos e necessário a autorização dos pais ou responsável e termo de assentimento assinado tanto do participante quanto dos pais.

O link do questionário foi enviado por whatsapp juntamente com o TCLE. Este tipo de coleta de dados permite avaliar os participantes da forma mais igualitária possível, avaliando as respostas das mesmas perguntas com todos.

A pesquisa buscou investigar as práticas de atividades físicas e esportivas com embasamento técnico e científico, identificando a formação integral do ser humano. Em um contexto onde a prática de atividades físicas e esportivas desempenham um papel crucial na saúde física e mental das pessoas, visto que os projetos de extensão auxiliam e colaboram para o desenvolvimento acadêmico dos discentes da universidade e da comunidade envolvida.

As atividades propostas aconteceram no município de Tocantinópolis, sendo desenvolvidas nas quadras de areia da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Unidade Babaçu, junto com monitores e o professor da universidade responsável pelo projeto de extensão Jéferson Muniz Alves Gracioli. Sendo assim, para quantificar e responder à questão norteadora, foi desenvolvido um questionário com perguntas abertas e fechadas através da ferramenta Google Formulários com um total de 16 perguntas, integrante os objetivos da pesquisa.

Ademais, foi necessário realizar um estudo exploratório de pesquisa descritiva que envolveu um questionário misto, com perguntas abertas e fechadas, com os praticantes do futevôlei na cidade de Tocantinópolis, a fim de identificar os principais motivos que os levam a praticar essa modalidade esportiva. Além disso, foi intuito da pesquisa analisar o papel do futevôlei no contexto escolar e da saúde, buscando compreender como essa prática esportiva contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, físicas e emocionais dos participantes.

O questionário é uma ferramenta fundamental para a coleta de dados em pesquisas científicas, permitindo ao pesquisador obter informações de forma estruturada e sistemática. Segundo Gil (2008), esse instrumento é amplamente utilizado por sua praticidade e capacidade de alcançar um grande número de participantes, além de possibilitar a padronização das respostas, o que facilita a análise dos dados. O autor ressalta ainda que o questionário pode ser aplicado de diferentes formas, como presencialmente, por telefone ou online, adaptando-se às necessidades da pesquisa. No entanto, Gil (2008) alerta para a importância de um planejamento cuidadoso na elaboração das perguntas, garantindo que sejam claras, objetivas e alinhadas aos objetivos do estudo, de modo a evitar vieses e garantir a confiabilidade dos resultados obtidos.

As questões do formulário online foram apresentadas aos participantes durante os encontros nos treinos, juntamente com uma explicação sobre seus objetivos, procedimentos e recomendações para a coleta de dados. Nesse momento, os 20 participantes puderam escolher livremente o dia e a hora para responder ao questionário, sem a imposição de uma data específica. A coleta foi finalizada assim que se atingiu a quantidade necessária de respostas para a pesquisa.

Os resultados serão apresentados por meio da análise das respostas dos questionários e interpretados com base na abordagem qualitativa (Goldenberg, 2004, p. 14). A partir da análise dos questionários, foram identificados três grandes núcleos temáticos para discussão: bem-estar físico, mental e social, organizados a partir de aspectos comuns no contexto do futevôlei. A interpretação das respostas seguiu os pressupostos de Bardin (2011) e foi estruturada com base em referenciais teóricos, garantindo embasamento científico.

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Plataforma Brasil e está em análise. Para o registro dos dados, os participantes receberam informações referentes à pesquisa e assinaram termo de consentimento de participação e publicação dos resultados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta seção tem como objetivo articular as respostas dos questionários aos eixos do bem-estar físico, mental e social, investigando de que maneira esses aspectos se manifestam nas percepções dos participantes. Além disso, busca compreender como a prática do futevôlei contribui para a promoção do bem-estar, analisando sua influência na qualidade de vida dos praticantes. A partir dessa relação, pretende-se evidenciar os impactos positivos do esporte não apenas no condicionamento físico, mas também no equilíbrio emocional e nas interações sociais, ressaltando sua importância como uma prática que vai além do lazer e se torna um elemento significativo no cotidiano dos jogadores.

Participaram do estudo 20 voluntários do projeto de extensão que são praticantes regulares de futevôlei no município de Tocantinópolis. As atividades foram desenvolvidas nas quadras de areia disponíveis na UFNT, e os dados foram coletados por meio de um questionário on-line, aplicado através da plataforma Google Formulários.

No contexto desta pesquisa, o bem-estar emergiu como eixo norteador das respostas dos participantes, evidenciando sua centralidade na percepção da qualidade de vida. As interações sociais, a prática esportiva e os aspectos emocionais destacados pelos participantes reforçam que o bem-estar não se limita a uma única dimensão, mas resulta de um equilíbrio entre fatores físicos, psicológicos e sociais, que se interconectam e impactam diretamente a vivência e satisfação pessoal.

O bem-estar está diretamente relacionado à qualidade de vida, um conceito dinâmico e subjetivo que pode se transformar ao longo dos anos. O bem-estar físico, mental e social é influenciado por uma série de fatores intrínsecos e extrínsecos, como comportamentos individuais, hábitos e estilo de vida (Interdonato; Greguol, 2010).

3.1 Bem-estar físico

A prática de futevôlei oferece uma gama de benefícios que contribuem significativamente para o bem-estar físico, mental e social dos praticantes. Em relação ao bem-estar físico, o futevôlei é uma atividade que promove o condicionamento cardiovascular, melhora a coordenação motora e aumenta a força muscular e a flexibilidade.

Segundo Lima (2022), atividades físicas como o futevôlei são essenciais para a manutenção do peso corporal, pois contribuem para o gasto calórico, além de prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo, como as doenças cardiovasculares e metabólicas. A prática constante desses exercícios também ajuda na redução dos riscos associados ao sedentarismo, como problemas de postura e dificuldades respiratórias, melhorando a saúde geral.

A fala do participante da pesquisa evidencia a influência do futevôlei na promoção do bem-estar físico e psicológico, destacando como a prática do esporte contribui para a superação de desafios pessoais e para o desenvolvimento de uma relação positiva com o próprio corpo e mente:

“Foi um esporte que jamais imaginei um dia poder jogar, o futevôlei pra mim hoje em dia é meu preferido. Me ajuda tanto no físico como no psicológico, me ajuda a superar meus limites cada vez mais.” (Participante A do projeto, 2024).

De acordo com o participante da modalidade, o futevôlei é um bom ponto de partida, para quem está sedentário e desperta o desejo de melhorar sua condição física. Segundo Miles (2007), a relação entre o bem-estar e prática de atividade física é tida como positiva pelos pesquisadores da área. Estudos confirmam que essa atividade atua na prevenção de doenças, assim como na manutenção e recuperação da saúde do indivíduo em todas as faixas etárias.

Um estilo de vida ativo, resultante da prática de atividade física que contribui para a boa condição física, sendo considerado por Araújo e Araújo (2000) um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das pessoas.

As respostas dos participantes B e C evidenciam a atividade física como um fator importante para o processo de socialização e lazer. Ambos destacam a prática de exercícios não apenas como uma ferramenta para a manutenção do bem-estar físico, mas também como um componente essencial para a saúde mental e social. Esses relatos corroboram a visão de que a

atividade física vai além de benefícios fisiológicos, oferecendo também contribuições significativas para o equilíbrio emocional e as interações sociais.

Quando perguntado no questionário sobre a importância do futevôlei para sua vida, o participante B relata que “Atividade física é essencial para o meu Bem-estar e lazer”. Já o participante C, relata que o futevôlei “ajuda a sair do sedentarismo e ter uma boa vida saudável” (Participantes do projeto, 2024).

Os exercícios físicos, como o futevôlei, desempenham um papel fundamental na melhoria da saúde óssea, pois aumentam a densidade mineral óssea, promovendo o crescimento e o ganho de massa óssea (Alves; Lima, 2008). O treinamento de força com impacto, presente em atividades como corrida, ginástica, basquete, atletismo e, especialmente, no futevôlei, é particularmente eficaz nesse processo, pois o movimento contínuo e os saltos durante o jogo estimulam a osteogênese, aumentando a resistência óssea e reduzindo o risco de osteoporose (Roschel; Tricoli; Ugrinowitsch, 2011).

Assim, o futevôlei não só contribui para uma maior densidade óssea, mas também é uma excelente forma de combater o sedentarismo, um dos principais fatores de risco para doenças musculoesqueléticas, promovendo um estilo de vida mais saudável e ativo (Alves; Lima, 2008). A prática regular desse esporte, com seu componente dinâmico e de impacto, torna-se uma poderosa aliada na prevenção de problemas relacionados ao sedentarismo, ao mesmo tempo em que oferece benefícios para a saúde geral do corpo.

Outros participantes, responderam ao questionário relatando que a prática do futevôlei é vista como: “Qualidade de vida”; Momento de socializar, “bem-estar mental e resistência física”; “Além de uma atividade física, representa inclusão social” (Participantes do projeto, 2024).

Portanto, fica evidenciado que a modalidade futevôlei é um gerador de influência positiva relacionado ao bem-estar físico, contribuindo para o fortalecimento muscular, a melhoria da resistência cardiovascular e o aumento da densidade mineral óssea. Além disso, a prática regular do esporte favorece o combate ao sedentarismo, promove a manutenção de uma vida ativa e saudável e atua como um meio eficaz de prevenção de doenças.

3.2 Bem-estar físico e emocional

Outro eixo que aparece nas respostas dos participantes e relaciona-se com os objetivos dessa pesquisa é referente a saúde mental propiciado nas atividades da modalidade. A saúde mental é fundamental para o funcionamento geral e o equilíbrio da vida de uma pessoa, afetando sua qualidade de vida, seu desempenho em diversas áreas, como trabalho, estudo e relacionamentos, e sua capacidade de enfrentar adversidades. Cuidar da saúde mental é um aspecto importante do cuidado integral com a saúde, promovendo o bem-estar e a resiliência emocional (Saramago, 2019).

Esse outro ponto importante abordado nesta pesquisa de campo, está relacionado ao bem-estar mental e emocional, pois além dos benefícios físicos, esta modalidade também pode contribuir para a saúde mental por meio do desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais.

No que diz respeito ao bem-estar mental e emocional, o futevôlei pode ser particularmente benéfico por estimular a liberação de Silva, et al (2016), destacam que atividades físicas ao ar livre, como o futevôlei, têm impactos positivos na saúde mental, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão. O exercício regular está diretamente associado à melhora do estado emocional, promovendo uma sensação geral de bem-estar e de controle sobre a saúde psicológica.

Em relação a pergunta “Na sua opinião, o futevôlei tem influência somente no corpo? Fica evidenciado nas respostas que os participantes demonstraram melhora significativa do bem-estar mental e emocional.

“Para mim o futevôlei exerce mais a minha mente, me deixando focado no presente”. Outro participante responde que “Não, mentalmente também” (Participantes do projeto, 2024).

De acordo Samarago (2019), a autoconfiança, autocontrole e disciplina também são habilidades mentais que podem ser aprimoradas por meio do futevôlei, favorecendo a saúde mental e emocional. Além disso, o esporte pode servir como uma forma de expressão emocional, permitindo que os praticantes se desfaçam do estresse e ansiedade, canalizem suas emoções de forma construtiva e promovam o equilíbrio emocional. Como podemos perceber na resposta dos participantes c, d, e.

“Não só no corpo mais mente e alma, e quem pratica uma vez nunca mais quer parar”. Outro participante responde que “não somente no corpo, na mente e socialmente também” (Participantes do projeto, 2024).

Assim, além de promover desenvolvimento físico e mental, de assegurar o equilíbrio orgânico e melhorar a aptidão física, as atividades esportivas podem estimular a o indivíduo e demais aspectos que concorrem para completar o bem-estar integral dos praticantes deste esporte (Vieira; Priore; Fisberg, 2021).

“Não só no corpo mais na mente também, futevôlei é um projeto para todos os tipos de idade, e os jovens precisam desocupar a mente com algo divertido” (Participante do projeto, 2024).

Portanto, o esporte é visto como uma ferramenta para promover o bem-estar mental, especialmente entre os jovens, ao oferecer uma opção divertida e saudável para ocupar o tempo livre e desviar a atenção de preocupações cotidianas. Essa perspectiva reforça o potencial do futevôlei como uma prática inclusiva e multifacetada, capaz de integrar lazer, saúde física e mental.

3.3 Bem-estar social

Nas quadras de futevôlei, onde jogadores compartilham dicas, técnicas e oferecem apoio mútuo, a prática do esporte tem se mostrado um fator importante para o fortalecimento das relações sociais. Além disso, a realização de torneios locais, nacionais e internacionais tem atraído participantes de diferentes partes do mundo, incentivando a competição e promovendo a modalidade. Nesse sentido, o bem-estar social está diretamente relacionado à prática do futevôlei, pois o esporte facilita a criação de laços e a troca de experiências entre os praticantes. As respostas dos participantes, que serão apresentadas a seguir, evidenciam como o futevôlei contribui para a melhoria do convívio social e para as interações entre os jogadores, impactando positivamente na qualidade de vida e nas relações interpessoais.

Quando questionados sobre "Qual a relação que o futevôlei exerce no seu dia a dia?", muitos destacaram que o esporte oferece oportunidades de socialização, criando ambientes favoráveis para a troca de experiências e o fortalecimento de vínculos, elementos fundamentais para o bem-estar social.

“Acredito que o futevôlei contribui em questões que tento levar para as atividades do dia a dia na respiração, na tomada de decisão, na socialização, na concentração e atenção, na paciência e no respeito comigo e com o outro. Promovendo, assim, um bem-estar corporal, mental, social e espiritual” (Participante do projeto, 2024).

Socialmente, o futevôlei promove interação social, formação de amizades e construção de redes sociais, fortalecendo habilidades de trabalho em equipe, comunicação e respeito às regras. Esses aspectos positivos podem impactar positivamente outras áreas da vida, como trabalho e relações familiares (Filho, 2023).

Filho (2023) ainda afirma que nos dias de hoje, o futevôlei encontrou um lar próspero nas mídias digitais, consolidando-se como um fenômeno esportivo que se beneficia amplamente da presença online. Plataformas de mídia social, como Instagram, YouTube e Facebook, desempenham um papel fundamental na divulgação e popularização do esporte.

Além disso, o bem-estar social também é um aspecto fundamental na prática do futevôlei, uma vez que se trata de um esporte coletivo que favorece a interação entre os participantes. Matsudo (2006) afirma que esportes como o futevôlei, que exigem a cooperação entre os jogadores, ajudam a desenvolver habilidades de comunicação e trabalho em equipe. Esse tipo de interação fortalece o senso de comunidade, criando laços interpessoais e melhorando a qualidade de vida social dos envolvidos. A prática de futevôlei, assim, não só promove saúde física e mental, mas também contribui para a construção de redes de apoio e amizade entre os participantes, o que é essencial para o desenvolvimento de um ambiente social saudável.

“Prática de atividade física que beneficia minha saúde corporal e mental, entretenimento, diversão assim como a socialização com os outros participantes no que favorece positivamente nas relações interpessoais”
(Participante do projeto, 2024).

“A socialização e incentivo a uma vida mais saudável por meio do esporte”
(Participante do projeto, 2024).

Os respondentes apontaram que os treinos contribuem significativamente para a socialização, promovendo o trabalho em equipe, a cooperação e a construção de laços de amizade. Outro aspecto enfatizado foi o impacto positivo na saúde mental, com relatos de redução do estresse e aumento da motivação e da autoconfiança. Dessa forma, o projeto de futevôlei não apenas incentiva a prática esportiva, mas também desempenha um papel relevante na qualidade de vida e no bem-estar dos participantes.

O futevôlei é praticado com o sentido de lazer, podendo assim contribuir para o desenvolvimento de normas de cooperação, havendo uma possibilidade maior de promoção de integração social. Para isso é importante que os profissionais envolvidos estejam bem engajados

nessa abordagem. Vale a pena ressaltar que, mesmo que tenha um sentido democrático e participativo, pode existir um espírito de competição, que está intrínseco no processo. Nessa perspectiva, a competição cumpre uma função eminentemente social, deixando o resultado, a rivalidade e a preocupação excessiva em derrotar o adversário a qualquer custo para segundo plano (Oliveira, 2001).

Nesse sentido, os treinos do projeto de futevôlei demonstraram um impacto significativo na percepção dos participantes sobre o bem-estar, conforme apontado pelas respostas obtidas no questionário. Dos 20 participantes da pesquisa, 15 relataram benefícios simultaneamente no bem-estar físico, mental e social, evidenciando a amplitude dos impactos positivos proporcionados pela prática regular da modalidade. Esse dado está alinhado com estudos realizados por Filho (2023) que ressaltam o esporte como um agente promotor da saúde integral, favorecendo não apenas a condição física, mas também o equilíbrio emocional e a interação social.

A relevância do futevôlei como estratégia para o bem-estar físico é reforçada pelas respostas de três participantes, que destacaram exclusivamente esse aspecto. O esporte exige alto nível de resistência, força e coordenação motora, fatores que contribuem para a melhoria do condicionamento cardiovascular e muscular. De acordo com a literatura sobre a temática, a prática esportiva regular está associada à prevenção de diversas doenças, como obesidade, hipertensão e diabetes, além de promover o aumento da disposição e da energia no cotidiano. Os participantes que enfatizaram o bem-estar físico reforçam essa perspectiva, evidenciando que a modalidade esportiva trabalhada no projeto potencializa a saúde corporal e o desempenho motor.

Por outro lado, dois participantes indicaram que os principais benefícios do projeto estão relacionados ao bem-estar mental e social. Isso demonstra que, para alguns indivíduos, os impactos emocionais e a interação interpessoal têm maior relevância do que os ganhos físicos. O esporte, enquanto atividade coletiva, fortalece vínculos, promove a inclusão e possibilita a construção de um ambiente de cooperação e pertencimento. Desta maneira, é amplamente reconhecido que a prática esportiva contribui para a redução do estresse, da ansiedade e da depressão, uma vez que estimula a liberação de neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento. Assim, os treinos do projeto de futevôlei se apresentam como um espaço de socialização e fortalecimento da saúde mental, indo ao encontro dos princípios defendidos pela psicologia do esporte.

Dessa forma, os resultados da pesquisa evidenciam que o futevôlei não se restringe a uma prática física, mas assume um papel importante na promoção do bem-estar integral dos

participantes. A predominância de respostas que contemplam os três aspectos – físico, mental e social – reforça a ideia de que a modalidade esportiva tem um potencial transformador, tanto na saúde corporal quanto na qualidade de vida e no fortalecimento das relações interpessoais. Com base nesses achados, é possível afirmar que o projeto de futevôlei se constitui como uma iniciativa eficaz para a promoção de saúde e inclusão, contribuindo para o desenvolvimento humano em diferentes dimensões.

É fundamental ampliar a percepção sobre os benefícios do futevôlei, reconhecendo que o bem-estar mental e social é tão relevante quanto o bem-estar físico. Muitas vezes, a sociedade valoriza predominantemente os ganhos corporais proporcionados pela prática esportiva, como melhora na força, resistência e desempenho motor, enquanto os aspectos emocionais e sociais podem ser subestimados.

No entanto, compreender e valorizar esses fatores é essencial, uma vez que a interação social, a construção de vínculos e a regulação emocional desempenham um papel significativo na qualidade de vida e na motivação para a prática esportiva. O esporte, além de ser um meio de exercício físico, funciona como uma ferramenta de inclusão, pertencimento e fortalecimento da autoestima, ajudando os praticantes a desenvolverem habilidades socioemocionais essenciais para a vida cotidiana. Assim, estimular uma visão mais abrangente sobre os benefícios da atividade esportiva contribui para um entendimento mais holístico da saúde e do bem-estar, promovendo uma abordagem mais completa e sustentável da prática esportiva.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstra e enfatiza a importância do futevôlei na vida cotidiana dos praticantes, destacando como essa modalidade contribui para o desenvolvimento corporal, emocional, psicológico, social e cognitivo. Além disso, a prática do futevôlei favorece a interação interpessoal, promovendo melhorias significativas na qualidade de vida e na saúde dos participantes.

Com base nos parâmetros relacionados ao bem-estar, concluiu-se que os participantes deste estudo apresentavam condições físicas e uma percepção positiva de bem-estar. As evidências indicam que a prática regular de atividades físicas, incluindo o futevôlei, desempenha um papel essencial na prevenção e controle de doenças crônicas, particularmente aquelas que são as principais causas de mortalidade, como as doenças cardiovasculares. A prática de atividades físicas está também associada a uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida física e mental ao longo de toda a vida.

Dessa forma, embora este estudo evidencie a relevância do futevôlei nesse contexto, é necessário identificar e desenvolver novos trabalhos que possam aprofundar os resultados obtidos e explorar desdobramentos desta pesquisa, contribuindo ainda mais para o entendimento dos benefícios dessa prática esportiva.

Além disso foi analisado que o contato social proporcionado pelas interações durante as partidas também contribui para o fortalecimento de vínculos de amizade e a construção de um ambiente de apoio emocional, essencial para o bem-estar psicológico.

Outro aspecto importante que merece ser destacado é o potencial inclusivo do futevôlei. A modalidade pode ser praticada por pessoas de diferentes idades e condições físicas, adaptando-se à diversidade de participantes. Isso torna o esporte acessível, permitindo que uma ampla gama de indivíduos possa usufruir dos benefícios da prática regular de atividades físicas. E a natureza recreativa e descontraída do futevôlei favorece a integração de pessoas de diferentes contextos sociais, promovendo a equidade no acesso ao esporte e à saúde.

Por fim, é fundamental que políticas públicas e iniciativas privadas continuem a incentivar a prática de esportes como o futevôlei, especialmente em comunidades onde o acesso a atividades físicas de qualidade é limitado. O investimento em espaços adequados, a promoção de eventos e campeonatos locais, bem como a formação de instrutores capacitados, são medidas essenciais para garantir que mais pessoas possam aproveitar os benefícios dessa modalidade. A criação de ambientes favoráveis ao esporte não apenas melhora a saúde individual, mas também fortalece o tecido social, contribuindo para uma sociedade mais saudável e unida.

As respostas foram analisadas com base nos objetivos propostos, buscando compreender os efeitos da prática do futevôlei na saúde e no bem-estar dos participantes.

REFERÊNCIAS

ALVES, C; LIMA, R. V. B. (2008). Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. *Revista Paul Pediatría* 2008; 26(4): 38391. Epub: 05 de dez. de 2024. <https://www.scielo.br/j/rpp/a/ydDHN9Khrjv4tFQ9xNmGBwp/?lang=pt&format=pdf>.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Niteroi, v. 6, n. 5, p. 194-203, set. /Out. 2000. Epub: 05 de dez. de 2024. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7WvcGv53qG8x4V5ndjpscMD/?format=pdf&lang=pt>.

BARDIN, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70. **CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEVÔLEI (CBFV)**. (2012). *Futevôlei, Regras do futevôlei*. Disponível em: <https://cbfv.com.br/>. Acesso em: 29 de jun. de 2024.

FILHO, J.C.O. (2023). *Marketing esportivo no futevôlei: uma análise das estratégias de comunicação da marca Atleta*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda) -- Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA), Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis (IMESA).

GIL, A. C. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa*. Atlas.

GOLDENBERG, M. (2004). *A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais*. Record.

GOLDENBERG, M. (2004). *Arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais*. 8. ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.

INTERDONATO G. C, GREGUOL M. (2010). *Auto - Análise da Imagem Corporal de Adolescentes com Deficiência Visual Sedentários e Fisicamente Ativos*. Conexões (UNICAMP), 7: 1-13. Epub: 05 de dez. de 2024. https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/user/setLocale/en_US?source=%2Fojs%2Findex.php%2Fconexoes%2Farticle%2Fview%2F8637764.

LAVILLE, C; DIONNE, J. (2008). *A construção do saber Manual de Metodologia da pesquisa em ciências humanas*. Belo Horizonte: UFMG, v. 340, p. 15. Artmed.

LIMA, F. F. (2022). Atividade física e sedentarismo: o papel do fisioterapeuta na mudança de comportamento. *Fisioterapia E Pesquisa*, 29(2), 111–112. Epub: 05 de dez. de 2024. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/00000029022022PT>.

MARTIN W. B. ; GASKELL G. (2002) *Pesquisa qualitativa com texto: imagem e som - Um manual prático*. Vozes.

MATOS, M. (2018). *Esportes alternativos: o que são e quais são seus benefícios para a educação física escolar?* Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3542file:///C:/Users/Marinaldo/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/Jo%C3%A3o%20paulo/3542-13795-1-PB.pdf>. Acesso em: 19 de jun. de 2024.

MATSUDO S. M. (2006). Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.20, p.135-37, supl. 05, set. 2006. Epub: 05 de dez. de 2024. <https://www.efdeportes.com/efd134/promocao-da-qualidade-de-vida-na-maturidade.htm>.

MILES, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, n. 32, p. 314-363. Epub: <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x/abstract>>.

NEVES, C.R.C. (2021). *Os esportes complementares no contexto escolar: a inserção do futevôlei nas escolas*. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18271/1/Monografia%20Carlos%20Ramon%20Vers%c3%a3o%20final%20RUNA.pdf>. Acesso em: 19 de jun. de 2024.

OLIVEIRA, A. S. (2001). Reinventando o esporte: possibilidades da prática pedagógica. *chancela editorial CBCE*. Campinas. Epub: 05 de dez. de 2024. <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/1210/3330>.

ROMERO, M. (2020). *Tipos de entrevista: estruturada, não-estruturada e semiestruturada*. EXITUS – Soluções em Recursos Humanos.

ROSCHER, H., TRICOLI, V., & UGRINOWITSCH, C. (2011). Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 25(spe), 53–65. Epub: 10 de jan. de 2025. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500007>.

SARAMAGO, T. F. R. (2019). Lesões musculoesqueléticas em jovens desportistas: importância do enfermeiro de reabilitação. *Visão*; v. 87. Epub: 05 de dez. de 2024. <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/5466>.

SILVA, C. A. A. et al. (2016). Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 15, n. 1. Epub: 05 de dez. de 2024. https://fontouraeditora.com.br/periodico/public/storage/articles/1232_1505307438.pdf

SOUSA, D. P. (2014). *Caracterização das lesões musculoesqueléticas em praticantes de futevôlei em Brasília – DF*. Pós-graduação Lato Sensu em Fisioterapia Traumato-ortopédica Funcional e Esportiva, Centro Universitário de Brasília (UniCEUB/ICPD), Brasília.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E; FISBERG, M. (2002). A atividade física na adolescência. *Bireme* v.3 n.1 Porto Alegre ago. Epub: 05 de dez. de 2024. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-325469>.