



## **Efeitos do futevôlei para a qualidade de vida mulheres praticantes na cidade de Maringá-PR**

### **Effects of footvolley on the quality of life of women practitioners in the city of Maringá-PR**

RONALD LUCAS DE LIMA CARVALHO<sup>1</sup>.  
GIOVANNA XAVIER DE MOURA<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Centro Universitário Ingá – UNINGÁ, Maringá, PR, BRASIL.

<sup>2</sup>Centro Universitário Ingá – UNINGÁ, Maringá, PR, BRASIL.  
R18303170@gmail.com

#### **Resumo**

O futevôlei é um esporte que tem crescido muito no mundo inteiro, e a prática por mulheres triplicou nos últimos anos. Assim, o objetivo do estudo foi analisar os efeitos do futevôlei na qualidade de vida de mulheres praticantes na cidade de Maringá-PR. Para isso, foi realizado um questionário com questões abertas com uma amostra de 05 mulheres entre 18 e 40 anos que treinam futevôlei em Maringá-PR. Os dados foram analisados com base na Análise de conteúdo de Bardin (2011). Os resultados apontam que a prática do futevôlei traz uma melhora na saúde física geral e bem estar, do trabalho em equipe para o emocional, de equilibrar a rotina de treinos e demais atividades, além das estratégias utilizadas para prevenção de lesões e o impacto na sua autoestima. Concluímos que o futevôlei possui efeitos positivos para a qualidade de vida das mulheres praticantes da modalidade.

**Palavras-chave:** Futevôlei. Mulheres. Qualidade de vida.

#### **Abstract**

Footvolley is a sport that has grown a lot around the world, and participation by women has tripled in recent years. Thus, the objective of the study was to analyze the effects of footvolley on the quality of life of female practitioners in the city of Maringá-PR. For this, a questionnaire with open questions was carried out with a sample of 05 women between 18 and 40 years old who train footvolley in Maringá-PR. The data was analyzed based on Bardin's content analysis (2011). The results indicate that the practice of footvolley brings an improvement in general physical health and well-being, from teamwork to emotional, about balancing the training routine and other activities, the strategies used to prevent injuries and the impact on your self-esteem. We conclude that footvolley has positive effects on the quality of life of women who practice the sport.

**Keywords:** Footvolley. Women. Quality of life.

## **Introdução**

A qualidade de vida não é um simples modismo, algo passageiro a preencher o tempo dos leitores para, em seguida, ser descartada. Muito pelo contrário, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no atual estágio de desenvolvimento da humanidade (NOBRE, 1995).

Mas, então, como a qualidade de vida pode ser definida? Qualidade de vida é mais uma das questões a serem buscadas dentro de empresas, em relação ao tempo de trânsito e às condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. Ela é a qualidade dos serviços médico-hospitalares, é a presença de áreas verdes nas grandes cidades, é a segurança que nos protege dos criminosos, é a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico, é a realização profissional, é a realização financeira, é usufruir do lazer, é ter cultura e educação, é ter conforto, é morar bem, é ter saúde, é amar. Enfim, é o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem (NOBRE, 1995).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde. Qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (FLECK, 2000).

Durante a busca pela qualidade de vida, muitas pessoas procuram pela prática de atividade física. Dentre as modalidades que mais têm ganhado força nos últimos anos está o futevôlei. De acordo com a CBFV (Confederação Brasileira de Futevôlei), o futevôlei teve início na década de 1960, quando, logo após o Golpe Militar de 1964, jogos de futebol de areia foram proibidos nas areias do Rio de Janeiro. Dessa forma, praticantes improvisaram nas quadras de vôlei, o “pé-vôlei” ou “joguinho”, como era chamado naquela época. Nascia, então, um novo esporte hoje conhecido por futevôlei (SIMON, 2020).

O objetivo do Futevôlei é lançar a bola por cima da rede utilizando até três toques, sendo utilizados cabeça, ombro, peito, coxa e pés, para atingir o solo adversário, não podendo tocar nos braços e mãos. O esporte exige certo controle de bola e concentração dos praticantes. É praticado por duas equipes que podem ser formadas por dois até quatro jogadores. A dimensão da quadra é 18mx9m e a altura da rede é de 2,10m (SOUZA; GALATTI, 2008). Nesta modalidade, um atleta depende do outro e exige contato rápido com a bola devido a variação de movimentos que vão surgindo em função das exigências do próprio jogo (SOUZA; GALATTI, 2008).

O futevôlei é um esporte que exige técnica, preparo físico e força muscular para realizar movimentos em amplitudes e intensidades, além de muita flexibilidade que o corpo não está

acostumado a fazer. Portanto, é necessário que seus praticantes realizem um trabalho de fortalecimento muscular específico, flexibilidade e um bom nível de condicionamento físico, para minimizar o risco de lesões (SIMON, 2020). Além disso, a modalidade também favorece a interação social e promoção de saúde que são fatores importantes a serem desenvolvidos nos(as) alunos(as), contribuindo com o papel que é formar o cidadão para a sociedade com uma boa qualidade de vida (NEVES, 2021).

Devido a esses motivos, a prática do futevôlei cresceu consideravelmente nos últimos anos, de acordo com a Federação Paulista de Futevôlei (2023), este tipo de atividade aumentou mais de 250% durante a pandemia, e a participação de crianças, adolescentes e mulheres triplicou durante os últimos três anos. Além das tradicionais quadras situadas no litoral, em cidades da Grande São Paulo e do interior, o esporte também se tornou popular, resultando em um *boom* na construção de centros esportivos com aulas e locação de quadras. No que diz respeito à prática da modalidade por mulheres, de acordo com a Federação Paulista de Futevôlei (2023), essa triplicou nos últimos três anos. Devido a esse interesse das mulheres, tem aumentado a procura por treinamentos especializados na modalidade. De acordo com Giba, que também é organizador do Open Nacional de Futevôlei, a expectativa para 2023 é a melhor possível. “Temos uma crescente no número de praticantes entre jovens e mulheres. Cada vez mais as pessoas estão jogando futevôlei. Houve crescimento dos eventos, que tomaram uma proporção nacional através da TV aberta, fechada, YouTube, Tik Tok, passando em grandes veículos de comunicação. E grandes marcas estão investindo na modalidade, tornando-o um esporte cada vez mais profissional”.

Diante do contexto apresentado, este trabalho tem como o objetivo identificar os efeitos do futevôlei na qualidade de vida de mulheres praticantes da modalidade em Maringá, verificando os efeitos fisiológicos, sociais e psicológicos.

## **Materiais e métodos**

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que é a utilização de uma forma de observação mais próxima e a harmonização dos procedimentos de construção do dado às características do objeto ao qual se aplicam e a submissão do método às peculiaridades do contexto empírico. (CORDANO, 2017).

Fizeram parte do estudo 05 mulheres praticantes do futevôlei, que possuem idades entre 18 a 40 anos, que realizam treinamentos em um centro de treinamento de futevôlei na cidade de Maringá-PR. Foi realizados um questionário sobre a qualidade de vida de cada

participante, com perguntas sobre a influência do futevôlei na saúde física geral e bem estar, do trabalho em equipe para o emocional, sobre equilibrar a rotina de treinos e demais atividades, as estratégias utilizadas para prevenção de lesões e o impacto na sua autoestima (vide Anexo I). Para isso, anteriormente foi criada pelo autor do trabalho uma Matriz Analítica com as questões a serem aplicadas. A Matriz Analítica que foi avaliada por professoras do curso de Educação Física da Uningá. Após a validação, o pesquisador encaminhou o instrumento de pesquisa via *WhatsApp* para as participantes que poderiam responder às questões assim que tivessem disponibilidade. Todas as perguntas eram abertas e as respostas também foram encaminhadas via *WhatsApp*. Antes de responderem as questões, as participantes responderam ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## Resultados e discussão

Antes de apresentarmos os resultados encontrados em nossa pesquisa, se faz necessário apresentar as participantes do projeto. O quadro a seguir mostra a identificação, a idade da praticante e o tempo de prática da modalidade.

### Quadro 1 – Apresentação das participantes

ALUNA	IDADE	TEMPO DE PRÁTICA
Aluna 1	19 anos	4 meses
Aluna 2	31 anos	1 ano
Aluna 3	33 anos	10 meses
Aluna 4	30 anos	5 meses
Aluna 5	27 anos	7 meses

Elaboração: o autor (2023).

As aulas tem idade média de 28 anos, sendo a mais nova com 19 anos e a mais velha 33 anos. Em relação ao tempo de prática da modalidade a média é de 5 meses com o menor tempo de prática de 4 meses e de maior de 1 ano e treinam duas vezes na semana.

Após a apresentação das participantes da pesquisa focaremos na análise das respostas dadas no questionário. A apresentação dos dados será feita com base nas questões feitas às participantes. A primeira questão estava relacionada sobre a influência do futevôlei na saúde física e mental. Dentre as respostas mais mencionadas estão questões estéticas, de condicionamento físico, qualidade de vida na rotina. As alunas 1 e 4 mencionam que:

O futevôlei tem um impacto positivo na minha saúde física geral e bem-estar, pois é uma atividade que me ajuda a queimar calorias, melhorar a resistência cardiovascular e fortalecer os músculos. Isso contribui para me sentir mais saudável e energizada (Aluna 1,2023)

O futevôlei tem total influência na minha saúde física e no meu bem-estar, como sou uma pessoa extremamente ansiosa e agitada ajudou muito a melhorar a qualidade do sono, e também o condicionamento físico que os treinos proporcionam você passa a ter mais disposição durante o dia a dia para fazer as atividades cotidianas. (Aluna 4, 2023)

Como vemos, as participantes enfatizaram que o futevôlei teve um impacto positivo em sua saúde física geral e bem-estar. Elas relataram benefícios como queima de calorias, melhora na resistência cardiovascular e fortalecimento muscular. Isso contribuiu para que se sentissem mais saudáveis e energizadas. Além disso, a prática do esporte ajudou a melhorar a qualidade do sono e o condicionamento físico, tornando-as mais dispostas para suas atividades diárias.

Se destacam que variam muito os motivos que levam as pessoas a realizarem atividades físicas. Entre eles, está a busca da melhoria da condição física e da saúde. Relaciona ainda, a busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental e coloca também que algumas pessoas procuram as atividades por indicação médica ou por um profissional da área de educação física e até mesmo por fisioterapeutas (ZAMAI, 2021).

As pesquisadas também responderam sobre a importância da atividade social e do trabalho em equipe no futevôlei para seu estado emocional. Dentre as respostas mais mencionadas estão questões de interação social, de redução de ansiedade, fatores considerados essenciais para o estado emocional. As alunas 1 e 2 mencionam que:

A atividade social e o trabalho em equipe no futevôlei desempenham um papel fundamental no meu estado emocional. Eles me proporcionam interação social, reduzem minha ansiedade e me fazem sentir parte de uma equipe, o que é muito gratificante do ponto de vista emocional (Aluna 1, 2023).

A atividade social e o trabalho em equipe no futevôlei são essenciais para meu estado emocional, pois me proporcionam uma pausa bem-vinda na rotina familiar e me permitem interagir com outras pessoas. Isso ajuda a aliviar a ansiedade e a me sentir mais conectada (Aluna 2, 2023).

O que se percebe pelos trechos acima é que o trabalho em equipe e a atividade social no futevôlei desempenharam um papel significativo no estado emocional das participantes. Elas mencionaram que a interação social proporcionada pelo esporte ajudou a reduzir a ansiedade e a sensação de pertencer a uma equipe trouxe gratificação emocional. Com isso, o futevôlei mostrou ser uma ferramenta eficaz para melhorar o estado emocional, promovendo interações sociais positivas e a criação de laços entre as praticantes. Esses aspectos são cruciais para a qualidade de vida, pois o bem-estar emocional desempenha um papel fundamental na satisfação geral. Vale destacar que a saúde se identifica com uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de afecções e doenças (GUEDES, 1995).

A terceira questão envolvia sobre como as pesquisadas equilibram sua rotina de treinos de futevôlei com outros aspectos de vida. Dentre as respostas, as participantes mencionaram sobre priorizar o horário para a prática de atividade física e que, em decorrência disso, se sentem mais dispostas para outras atividades. As alunas 3 e 4 mencionam:

Eu já tinha uma meta de aprender esse esporte. Então fiz do horário de treino algo importante no meu dia, digamos que uma prioridade mesmo, caso não exista uma emergência deixo para após o treino executar minhas obrigações familiares.

Os treinos de futevôlei tornaram-se parte da rotina, então os horários de treinos são exclusivamente para cuidar de mim, e com isso me sinto mais disposta a ir trabalhar e para a família se tornou algo que todos se juntaram para ir em jogos e torneios, tornou-se algo para ficar em família.

É possível perceber que as participantes reconhecem a importância de priorizar os treinos de futevôlei em suas rotinas. Isso lhes permitiu dedicar tempo à prática esportiva e, como resultado, sentiram-se mais dispostas para realizar outras atividades. O esporte tornou-se uma parte essencial de suas vidas, proporcionando equilíbrio e um momento de relaxamento. Essa ênfase no equilíbrio entre a prática esportiva e as responsabilidades diárias é fundamental e mostra que o futevôlei não apenas contribui para a saúde física, mas também para a gestão eficaz do tempo e a promoção de um estilo de vida equilibrado.

O auto-cuidado é importante para o bem-estar das mulheres, mas muitas vezes é desafiador devido às responsabilidades da dupla jornada de trabalho. Dessa forma, o apoio da família, a presença e a participação ativa são essenciais para que as mulheres possam dedicar

tempo a suas atividades de lazer (Moura, 2022). A comunicação aberta e a negociação ajudam a encontrar um equilíbrio que beneficie toda a família e promova um ambiente de apoio mútuo.

As pesquisadas responderam, também, sobre quais estratégias utilizam para prevenir lesões que possam ocorrer na prática da modalidade. As participantes mencionaram questões de aquecimento antes da atividade, fortalecimento e alongamento pré e pós treino. As alunas 2 e 4 mencionam que:

Para prevenir lesões, mesmo com pouco tempo, foco em fazer um aquecimento rápido antes de jogar e em manter uma técnica adequada durante as partidas. Também tento não exagerar nas sessões de treino para evitar sobrecarregar meu corpo e priorizo o descanso quando necessário (Aluna 2, 2023).

Para prevenir lesões sempre fazer aquecimento e alongamentos antes e pós treino, manter o condicionamento físico sempre ativo (Aluna 4, 2023).

Os excertos demonstram que as pesquisadas têm consciência sobre a importância da prevenção de lesões. Elas mencionaram a realização de aquecimento antes das partidas, bem como o fortalecimento e o alongamento pré e pós-treino, que por ventura é essencial para mulheres que praticam esse esporte, já que a sua diferença na composição corporal resulta em algumas lesões específicas como a osteo - articulares e essas estratégias visam reduzir o risco de lesões durante a prática do esporte.

A diferente composição corporal da mulher está na base de diferentes incidências de lesões específicas relativamente ao homem. Assim sendo, a menor massa muscular no sexo feminino favorece uma maior incidência de lesões osteo-articulares por menor suporte muscular a nível articular, com isso o fortalecimento em academias é essencial para evitar os riscos de lesões (HORTA, 2011).

Por fim, as participantes da pesquisa responderam sobre como o futevôlei impacta sua autoestima e confiança e de que forma isso influencia sua qualidade de vida de maneira geral. Dentre as respostas mais mencionadas estão as questões de sentir mais confiante devido a evolução na modalidade, e sobre se sentir bem com o próprio corpo. As alunas 1 e 4 destacam que:

O futevôlei tem um impacto positivo na minha autoestima e confiança. À medida que melhorou minhas habilidades e faço parte de uma equipe, minha autoestima aumenta, o que influencia positivamente minha qualidade de vida de maneira geral, ajudando a lidar com a ansiedade e o sedentarismo (Aluna 1, 2023).

O futevôlei tornou-se algo prazeroso de se fazer, um momento de desestressar, de relaxar a mente, pois nos treinos e torneios se faz muitas amizades, e também por ser uma atividade física intensa se tem resultados físicos rápidos fazendo com que você sinta bem com seu corpo. O futevôlei tornou-se o equilíbrio entre corpo e mente (Aluna 4, 2023).

Percebemos que o futevôlei teve um impacto positivo na autoestima e confiança das praticantes. À medida que melhoraram suas habilidades e se tornaram parte de uma equipe, suas autoestimas aumentaram. Isso influenciou positivamente suas vidas de diversas maneiras, ajudando a lidar com a ansiedade e promovendo uma relação mais positiva com seus corpos. A melhora na autoestima e confiança é um resultado valioso, pois afeta a qualidade de vida de maneira profunda. As mulheres se sentem mais seguras, satisfeitas consigo mesmas e capazes de enfrentar desafios com maior determinação.

A prática de exercícios pode ter um impacto positivo na autoestima das mulheres, ajudando a aumentar a confiança e a sensação de realização. Além disso, ela pode reduzir o impacto das pressões sociais relacionadas à imagem corporal, promovendo uma relação mais positiva com o corpo. O exercício é uma ferramenta importante na jornada de aceitação do corpo, pois as mulheres valorizam seus corpos pelo que podem fazer, não apenas pela aparência. A variedade de atividades e o apoio de comunidades de exercício podem fortalecer a autoestima. Em casos mais complexos, a orientação de profissionais de saúde mental é essencial para abordar questões mais profundas. Em resumo, o exercício pode melhorar a autoestima e a aceitação do corpo das mulheres, enfocando tanto a saúde quanto o bem-estar.

O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da auto-estima (SILVA, 2010).

## **Conclusão**

Este estudo teve como propósito avaliar o nível de qualidade de vida para mulheres praticantes de futevôlei na cidade de Maringá-PR. Para isso, utilizamos 5 perguntas sobre a qualidade de vida de cada participante, sobre a influência do futevôlei na saúde física, geral e bem estar, sobre o trabalho em equipe para o emocional, sobre o equilíbrio da rotina de treinos, sobre as estratégias utilizadas para prevenção de lesões e sobre o impacto na sua autoestima.



Ao analisar os resultados, observamos que o futevôlei tem sim um aspecto positivo para a qualidade de vida para essas alunas, pois quando estão praticando conseguem ter resultados extraordinários em vários contextos, como trabalho em grupo, melhora na auto estima, fortalecimento e tonificação de músculos e melhora no trabalho cardiorrespiratório. Os resultados apontam que a pratica do futevôlei traz uma melhora na saúde física geral e bem estar, do trabalho em equipe para o emocional, sobre equilibrar a rotina de treinos e demais atividades, as estratégias utilizadas para prevenção de lesões e o impacto na sua autoestima. Em suma, o futevôlei pode ser considerado não apenas um esporte, mas também uma ferramenta para melhorar a qualidade de vida das mulheres, promovendo saúde, bem-estar emocional e autoestima.

Acredito que esse tema seja relevante para a elaboração de outros artigos, explorando como o futevôlei tem um trabalho fundamental para a qualidade de vida de seus alunos. Esperamos que o trabalho tenha servido como ponto de partida para a realização de outros estudos, sendo sugeridos temas como Qualidade de vida, Prevenção de lesões no desporto e Caracterização das lesões nas práticas do futevôlei.

## Referências

CARDANO, Mario. Manual de pesquisa qualitativa. **A contribuição da teoria da argumentação. Tradução: Elisabeth da Rosa Conill. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2017.**

Exame. "Futevôlei e Beach Tennis se popularizam no Brasil e atraem cada vez mais patrocinadores". Disponível em: <<https://exame.com/esporte/futevolei-e-beach-tennis-se-popularizam-no-brasil-e-atraem-cada-vez-mais-patrocinadores/amp/>>. Acesso em: [06 de novembro de 2023]

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, p. 33-38, 2000.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física; Saúde, v.1, n.1, p. 18-35, 1995.

HORTA, Luís. **Prevenção de lesões no desporto**. Leya, 2011

Ministério da Saúde. "Qualidade de Vida". Disponível em: <[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html)>. Acesso em: [06 de novembro de 2023]

MOURA, Giovanna Xavier de. **Por que não se importam com elas? O Esporte de mulheres na agenda governamental do Brasil**. 2022. 206f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2022

MORAES, L.C.; DURAND-BUSH, N.; SALMELA, J.H. Modelos de desenvolvimento de talentos. In: SAMULSKI, D.M. (Ed.). **Novos conceitos em treinamento esportivo** Belo Horizonte: Publicações INDESP, 1999. p.173-90.

NEVES, Carlos Ramon Conceição. **Os esportes complementares no contexto escolar: a inserção do futevôlei nas escolas**. 2021.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

SANTOS, Carla. Estatística descritiva. **Manual de auto-aprendizagem**, v. 2, 2007.

SILVA, Rodrigo Sinnott. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

SIMON, Gisele, Ceneviva, Guilherme Augusto, Avelar, Tiago. **Caracterização das lesões nas praticas do futevôlei. 2020.**

SOUZA, G.H.V; GALATTI, L.R. **Pedagogia do esporte e iniciação ao futevôlei: uma proposta didática a partir da expansão das superfícies de pratica de jogo 2008.**

ZAMAI, Carlos Aparecido. Atividades físicas praticadas em academia: Análise dos benefícios. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 13, n. 01, p. 38-49, 2021.