

BENEFÍCIOS DO FUTEVÔLEI ALIADO AO TREINAMENTO FUNCIONAL

Fabio da Silva Paulo

Igor Fogaça dos Santos

Orientador: Prof. Especialista Anderson Felix de Araújo

Trindade-GO

2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

BENEFÍCIOS DO FUTEVÔLEI ALIADO AO TREINO FUNCIONAL

Fabio da Silva Paulo

Igor Fogaça dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Educação física.

Orientador: Prof. Especialista Anderson Félix de Araújo

Trindade - GO

2020

3

Fabio da Silva Paulo

Igor Fogaça dos Santos

BENEFÍCIOS DO FUTEVÔLEI ALIADO AO TREINO FUNCIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Educação física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Especialista Anderson Félix de Araújo

Faculdade união de Goyazes

Profª. Mestre Fernanda Jorge de Souza da FUG

Faculdade União de Goyazes

Profª. Especialista Luana Cristina Vieira Martins

Examinadora externa

Trindade - GO

11/12/2020 (Data da defesa)

BENEFÍCIOS DO FUTEVÔLEI ALIADO AO TREINAMENTO FUNCIONAL

Fabio da Silva Paulo

Graduando 1

Igor Fogaça dos Santos

Graduando 2

Orientador :Prof Especialista Anderson Félix de Araújo.

INTRODUÇÃO: Trabalho feito sobre a modalidade futevôlei tentando identificar na busca de uma possível melhora na qualidade de vida das pessoas. **OBJETIVOS:** Analisar através do treinamento da modalidade futevôlei a possível melhora dos indivíduos analisados no que diz respeito a: percentual de gordura, massa magra e circunferências de quadril e abdômen. **METODOLOGIA:** O estudo enquadra-se no tipo Descritivo e Exploratório com análise qualitativa. Realizamos 2 (Duas) avaliações físicas com intervalo de 30 (trinta) dias uma da outra em 10 (Dez) pessoas, com uma fita e uma balança de bioimpedância, os treinos foram realizados 2 (Duas) vezes por semana com duração de 45 a 60 minutos na quadra de areia, usando cones, bolas e colchonete. **RESULTADOS:** Analisando e avaliando os resultados dos alunos podemos notar que houve uma diminuição do percentual de gordura, aumento de massa magra e diminuição nas circunferências do abdômen e quadril. **CONCLUSÃO ou CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Observou-se que o treinamento na modalidade futevôlei na areia traz uma melhora na qualidade de vida e no bem estar físico e psicossocial.

PALAVRAS-CHAVE: Futevôlei. Qualidade de vida. Treinamento na areia

BENEFITS OF TRAINING IN FOOTVOLLEY

ABSTRACT

INTRODUCTION: Work done on the footvolley modality in search of a improves people's quality of life. **OBJECTIVES:** To analyze through training of footvolley modality the possible improvement of the analyzed individuals with respect to: percentage of fat, lean mass and circumferences of hip and abdomen. **METHODOLOGY:** The study fits into the Descriptive and exploratory with qualitative analysis. We performed 2 (Two) physical evaluations with 30 (thirty) days apart from each other in 10 (Ten) people, with a ribbon and a bioimpedance scale, training was carried out 2 (twice) a week lasting 45 to 60 minutes on the sand court, using cones, balls and mattress. **RESULTS:** Analyzing the results of the students we can see that there was an improvement in the percentage of fat, lean mass and circumferences of the abdomen and hips. **CONCLUSION or FINAL CONSIDERATIONS:** It was observed that training in the footvolley modality in the sand brings an improvement in the quality of life and physical well-being.

KEYWORDS: Footvolley. Quality of life. Sand training

Fabio da Silva Paulo

Igor fogaca dos santos

Acadêmicos do Curso de Educação física da Faculdade União de Goyazes

Orientador: Prof. Especialista Anderson Félix de Araújo, pela Faculdade União de Goyazes

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado saúde e força para superar todas as dificuldades que encontrei pelo caminho.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que me deu o norte necessário para me tornar um profissional de respeito e com seriedade. Ao meu orientador Anderson Félix de Araújo pela parceria e suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Aos meus familiares, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

INTRODUÇÃO

“O futevôlei é uma modalidade esportiva que surgiu no Brasil em 1963, sendo um esporte intenso, com o objetivo de trabalhar os músculos da coxa, panturrilha, glúteos, quadríceps e abdômen. A areia apresenta benefícios ao atleta, amenizando os impactos e poupando suas articulações, contudo a magnitude da força de reação da areia é referente ao impacto que o atleta faz nela, ou seja a força de reação depende não somente do quão pesado é o atleta mas também dos movimento que ele faz (CARR, 1998).”

Inicialmente, esse jogo era praticado apenas com os pés e cabeça, quantidade variada de participantes e não possuía regras definidas. Devido a sua expansão, foi identificada a necessidade de estruturação dessa modalidade (SOUZA, 2008). Atualmente, as regras do futevôlei são coordenadas pela Confederação Brasileira de Futevôlei, adquirindo novas organizações. Apesar de ser originado em ambiente praiano, o crescimento desse esporte torna importante a sua adaptação a outros locais, como quadras de cimento, quadras de areia e grama artificial (SOUZA, 2007). Além das adaptações dos ambientes de prática, é possível incluir essa modalidade no processo educacional escolar.

Essa atividade física, tratando-se de um esporte coletivo, adquire um papel importante no processo educacional de crianças e jovens, desenvolvendo a cooperação e o trabalho em equipe, a partir de um modelo didático de progressão ao jogo (GALATTI, 2006). Além disso, é capaz de proporcionar a socialização e inclusão dos participantes, característica associada à coletividade e a prática de exercício físico ao ar livre (SURDI, 2011). É um esporte com bola, numa quadra de futevôlei (bem parecida com a de vôlei de praia) com as medidas de 9 m de largura e 18 m de comprimento, dividida ao meio por uma rede com 2,20 m de altura. O aquecimento, o treino e o jogo são na areia, o que resulta em menos impacto, porém, mais esforço. A exigência física para as passadas na areia é maior do que a dada em uma esteira, por exemplo. Para aumentar um pouco mais o desgaste, a bola com a qual se pratica o esporte é um pouco mais pesada do que a do vôlei.

O treinamento na areia veio para quebrar paradigmas e ganhou seu espaço principalmente para o público que não gosta de frequentar academia de musculação. A modalidade ‘circuito na areia’ trouxe a proposta de intensificar e tornar o treino

ainda mais participativo.

“O treinamento funcional surge como uma nova proposta para melhora de inúmeras capacidades funcionais como equilíbrio, força muscular, melhora do condicionamento físico e como uma forma de treinamento intervalado (Netto, aptekman, 2016).”

Ajuda a fortalecer os músculos inferiores em muitas pessoas, principalmente as mulheres, que buscam formas de conquistarem um corpo mais definido e atlético. Toda atividade física pode auxiliar no desenvolvimento muscular, mas umas ajudam a desenvolver mais determinados grupos de músculos e regiões do que outras atividades. Diversos estudos mostraram que o treino físico na areia promove maior crescimento muscular do que treinos em outras superfícies mais lisas, pois a areia provoca maior resistência física durante o contato.

Promove a queima de muitas calorias, diversos estudos mostraram que o treino na areia ajuda a queimar mais calorias do que os treinos realizados. Verificou-se que é possível gastar até 60% a mais de calorias a cada 1,6 km corridos na praia em relação ao asfalto, pois quanto mais regular a superfície, melhor será a adaptação do corpo e menor será a resistência.

Melhora o sistema respiratório e o sistema cardiovascular quando se realiza um treino aeróbico, o organismo passa a trabalhar além do seu estado normal, promovendo um estímulo nos sistemas respiratório e cardiovascular, devido a maior exigência de oxigênio e nutrientes para manter as funções do metabolismo. Este aumento da capacidade respiratória, gera um aumento na concentração das fibras vermelhas, melhorando também o aproveitamento do oxigênio nos músculos.

Com o passar do tempo e a prática regular de exercícios, o corpo passará a fazer menos esforço para mandar oxigênio para as artérias, melhorando o condicionamento físico. Estudos mostram que pessoas com vida mais ativa apresentam pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que pessoas com vida sedentária.

Melhora a coordenação motora, o treino na areia ajuda a melhorar bastante a coordenação motora, pois a superfície irregular da areia ativa os músculos na parte inferior do corpo e também promove um fortalecimento dos músculos abdominais e das costas, auxiliando na manutenção do equilíbrio corporal. Com o passar do tempo e prática regular de exercícios, o corpo estará mais firme, melhorando a postura e a coordenação motora para as atividades do dia a dia.

Evita lesões nas articulações, um dos grandes problemas causados em muitos tipos de exercícios físicos é a possibilidade de se ocorrer uma lesão, causando um transtorno à saúde do praticante. Praticar o treino físico na areia ajuda a reduzir os problemas nas articulações, pois a areia fofa absorve o impacto realizado durante a atividade e o corpo passa a ser submetido por uma tensão menor, evitando problemas futuros nas articulações e reduzindo as chances de uma lesão.

Ajuda a diminuir a ansiedade entre os muitos benefícios do treino na areia está a possibilidade de alívio dos problemas do dia a dia, aumentando a calma e tranquilidade interior. Treinar em lugares abertos e onde se tenha contato com a natureza pode ser muito benéfico, ajudando no alívio da tensão e, como consequência, ajudando a diminuir a ansiedade causada pelo estilo de vida moderno. Ajuda a emagrecer, vimos anteriormente que o treino na areia queima muitas calorias e ajuda na definição muscular. Isso significa que o corpo passará a ter um gasto calórico maior durante o dia e, com isso, haverá uma necessidade de o corpo utilizar a gordura corporal como fonte de energia, promovendo, assim, o emagrecimento saudável.

Vimos anteriormente que o treino na areia queima muitas calorias e ajuda na definição muscular. Isso significa que o corpo passará a ter um gasto calórico maior durante o dia e, com isso, haverá uma necessidade de o corpo utilizar a gordura corporal como fonte de energia, promovendo, assim, o emagrecimento saudável. O trabalho tem como objetivo analisar por meio de avaliação física melhorias no condicionamento físico e composição corporal dos indivíduos praticantes da modalidade futevôlei.

METODOLOGIA

O estudo enquadra-se no tipo Descritivo e Exploratório com análise qualitativa. Na pesquisa descritiva realiza-se o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador. São exemplos de pesquisa descritiva as pesquisas mercadológicas e de opinião (Barros e Lehfeld, 2007).

Segundo o observador IMRE LAKATOS a pesquisa exploratória estabelece critérios, métodos e técnicas para a elaboração de uma pesquisa e visa oferecer informações sobre o objetivo desta pesquisa e orientar a formulação de hipóteses (Cervo e Silva, 2006). Nas atividades exploratórias concentram-se as importantes descobertas científicas, muitas originadas pelo acaso quando da constatação de fenômenos ocorridos durante experimentos em laboratórios.

A pesquisa exploratória visa a descoberta, o achado, a elucidação de fenômenos ou a explicação daqueles que não eram aceitos apesar de evidentes. A exploração representa, atualmente, um importante diferencial competitivo em termos de concorrência (Gonçalves, 2014).

A amostra será composta por dez (10) indivíduos por conveniência do sexo masculino na faixa etária de 20 a 40 anos. A amostra por conveniência, é uma técnica muito comum e consiste em selecionar uma amostra da população que seja acessível, ou seja, os indivíduos empregados nessa pesquisa são selecionados porque eles estão prontamente disponíveis, não porque eles foram selecionados por meio de um critério estatístico. Geralmente essa conveniência representa uma maior facilidade operacional e baixo custo de amostragem, porém tem como consequência a incapacidade de fazer afirmações gerais com rigor estatístico sobre a população (OCHOA,2015).

O estudo então foi realizado no Wolf Park em trindade –GO. Treinamento utilizado baseado na inicialização do futevôlei com treinos de duração de 45 minutos a 60 minutos, duas vezes na semana no período de 30 dias. Feito uma avaliação física prévia no início dos treinos após o período de 30 dias foi realizado uma nova avaliação onde foi verificadas medidas de quadril, abdômen e cintura, avaliação de bioimpedância, a fim de avaliar a possível melhora nos percentuais de gordura, peso e medidas de RCQ. Foram utilizados na parte prática os seguintes objetos, 8 bolas de futevôlei, 12 cones ,6 colchonetes e uma quadra própria para a prática do futevôlei

TABELA DE TREINAMENTO

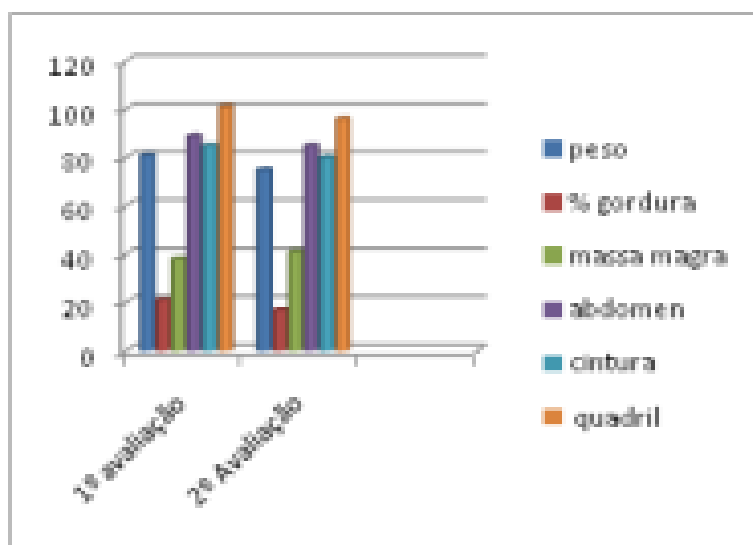
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
TREINO 1 (segunda-feira)	TREINO 3 (segunda-feira)	TREINO 5 (segunda-feira)	TREINO 7 (segunda-feira)
Avaliação física Apresentação da metodologia a ser aplicada	Iniciação ao futevôlei Fundamento básicos do futevôlei(chapa,coxa, peito,cabeceio) Defesa e Ataque Alongamento estático de membros inferiores .	Treinamento funcional em forma de circuito Fundamentos do futevolei Simulação de ataque e defesa Alongamento estático de membros inferiores .	Treinamento Funcional (velocidade e mudança de direção) Simulação de jogo Alongamento
TREINO 2 (quarta-feira)	TREINO 4 (quarta-feira)	TREINO 6 (quarta-feira)	TREINO 8 (quarta-feira)
Treinamento funcional Agachamento Polichinelo Corrida estacionaria Zig-zag com cones. Alongamento dinâmico ao final do treino	Aquecimento com corrida na areia Treinamento de chapa e peito Finalizando com ataque Alongamento estático de membros inferiores .	Treinamento funcional(fortalecimento do CORE)ABS. Treino de força(BURP,CINTO DE TRAÇÃO,AGACHAMENTO COM SALTO COM POWERBAG DE 20 KG) Simulação de jogo Alongamento	Avaliação Física Apresentação dos resultados para os participantes

RESULTADOS

Foram avaliados 10 indivíduos do sexo masculino com idade entre 20 e 40 anos, que demonstravam vontade de praticar futevôlei e apresentavam uma condição de saúde apta a prática do mesmo. Foi realizado uma avaliação previa com medidas de: Abdômen, cintura, quadril e avaliação com balança de bioimpedância, onde analisamos o percentual de gordura, massa magra e peso.

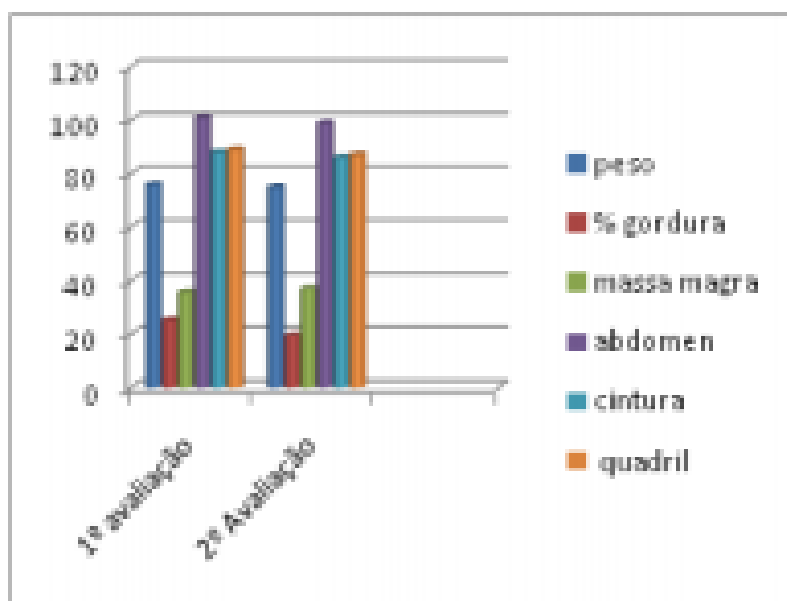
Após a 1ª avaliação deu-se início ao treinamento na areia com iniciação de fundamentos ligados a prática de futevôlei e exercícios aeróbicos que simularam movimentos do futevôlei (corrida para frente, lateral e para trás: saltos) e exercícios que visaram melhorar o condicionamento físico dos participantes (agachamento; polichinelo, prancha, e squip) durante 30 dias, sendo 2 (Duas) vezes por semana com duração de 45 a 60 minutos. Após a 2ª avaliação, notou-se uma melhora em todos os aspectos analisados conforme indica os gráficos abaixo:

Gráficos1:



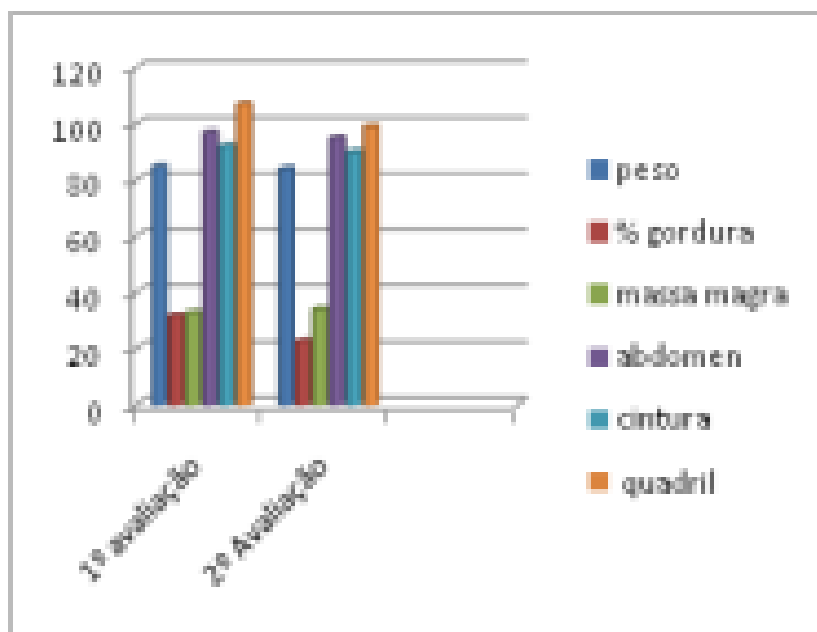
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 2:



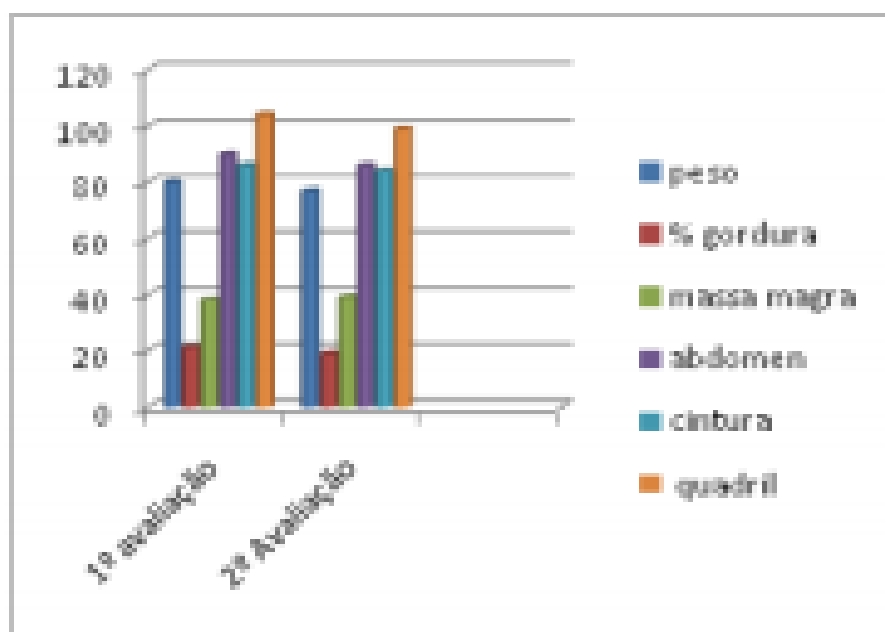
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 3:



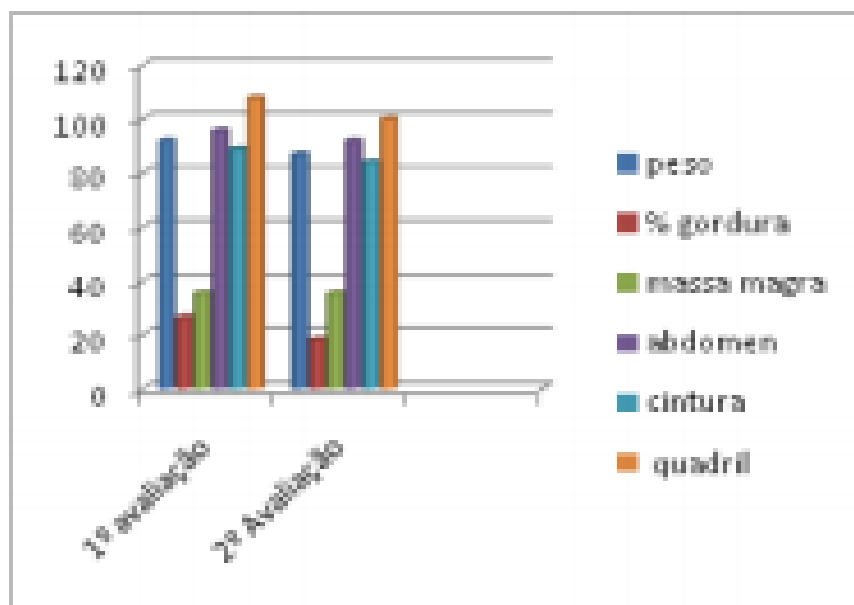
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 4:



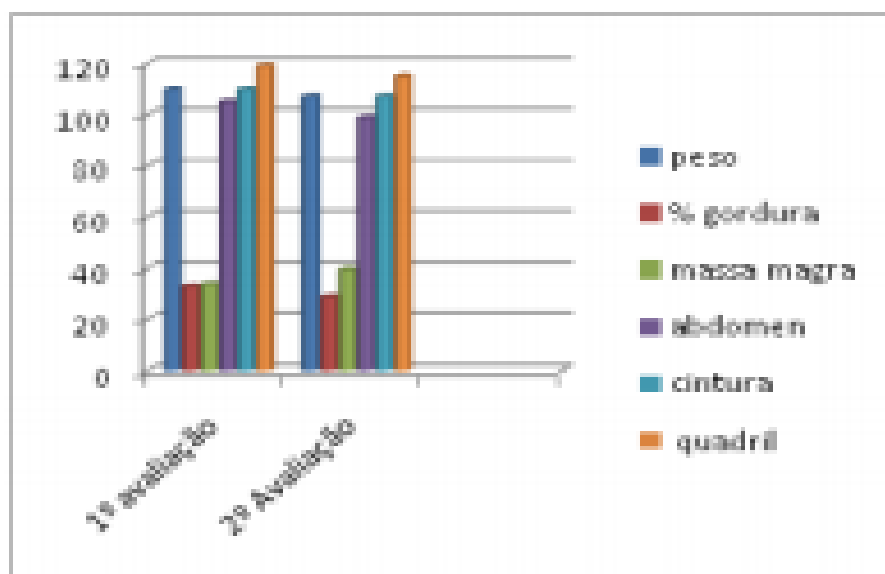
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 5:



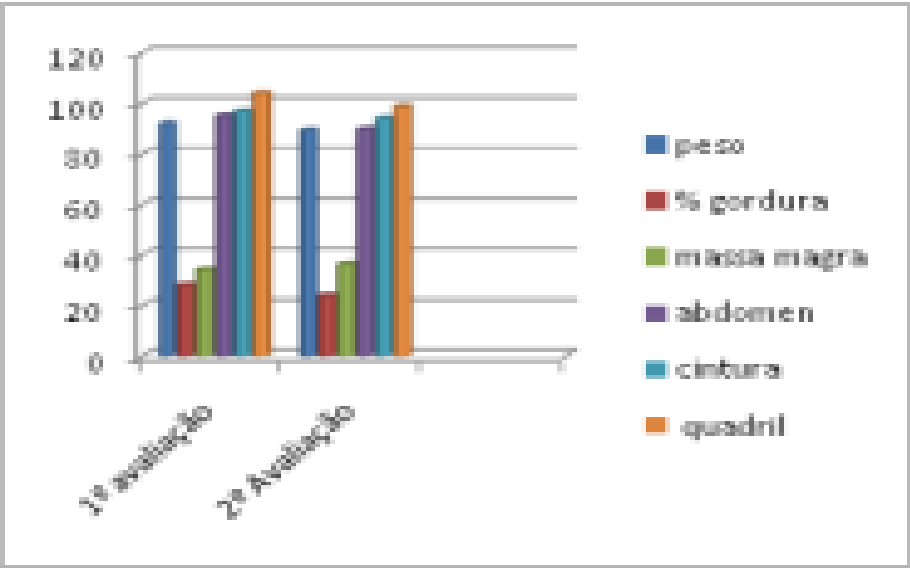
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos6:



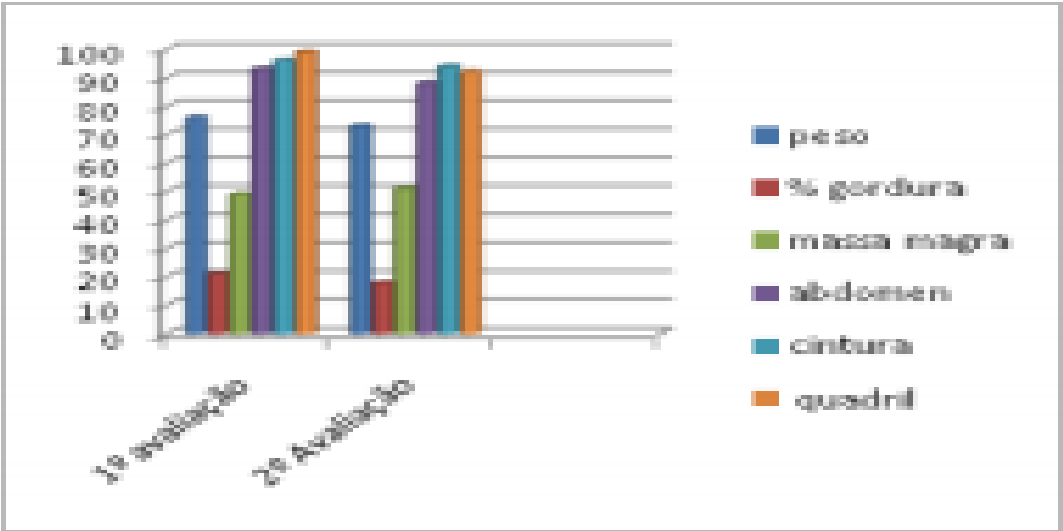
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 7:



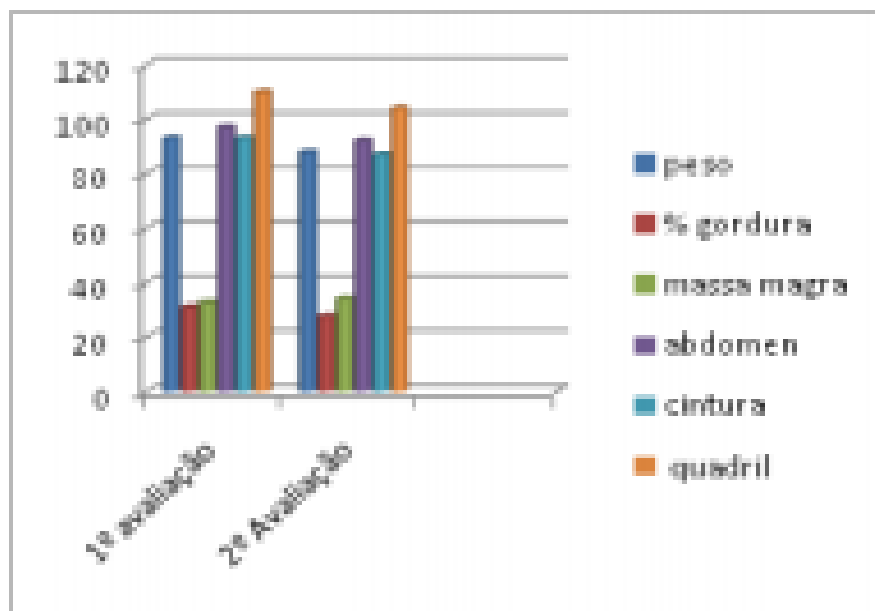
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 8:



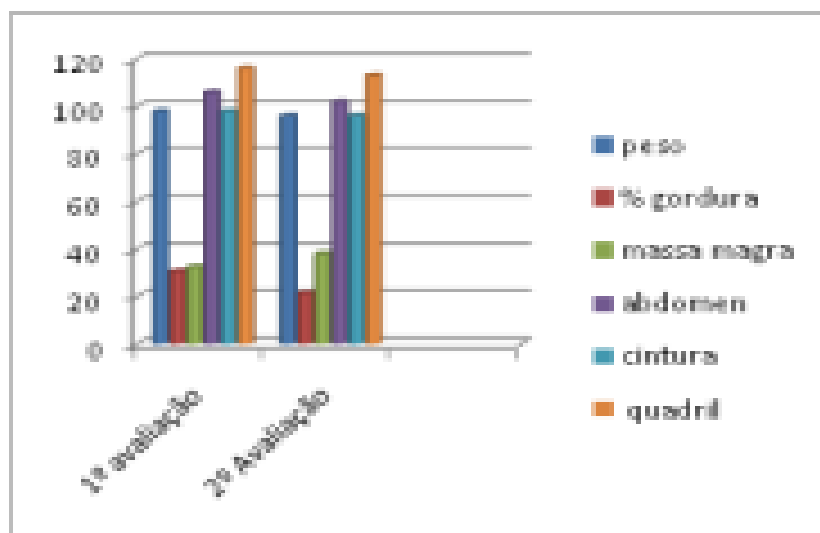
Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 9:



Fonte: próprio autor 2020

Gráficos 10:



Fonte: próprio autor 2020

DISCUSSÃO

O objetivo desta pesquisa foi avaliar a melhoria física dos participantes através do treinamento na modalidade futevôlei.

Após analisarmos os dados coletados, notou-se uma melhora nas medidas corporais e uma baixa no percentual de gordura corporal com treinamentos de futevôlei e aeróbios de 4 semanas (duas vezes por semana), esses resultados também foram encontrados nos estudos realizados por Bonifácio e colaboradores (2010) que também atingiram resultados semelhantes, usando um treinamento de característica aeróbica de 12 semanas.

Com a baixa do percentual de gordura e aumento do peso muscular, este estudo mostra que treinamento realizado na areia em forma de circuito com intensidade alta/moderada torna favorável esta melhora. No estudo de revisão de Santos e colaboradores (2008), treinamento em forma de circuito se mostra efetivo para o aumento da massa muscular e redução do percentual de gordura corporal.

Em 30% dos casos estudados houve uma melhora ainda maior, devido ao mesmo se comprometerem a seguir uma dieta mais rigorosa (Prescrita por uma nutricionista particular que não fazia parte do estudo proposto), a fim de aumentar a perda de peso e alcançar uma melhora no condicionamento físico. A intervenção nutricional juntamente com o treinamento foi efetiva em todos os índices estudados em relação à composição corporal. O estudo realizado por Oliveira e colaboradores (2009), analisou a resposta na composição corporal com intervenção nutricional juntamente com treinamento em circuito após 12 semanas e verificou, assim como nesta pesquisa, melhora nos índices estudados (Silva, Ouriques, Fallabretti, 2019).

Ainda assim pode-se notar uma perda das medidas corporais e uma baixa no percentual de gordura nos 70% restantes no estudo, corroborando com as informações obtidas em outros estudos.

O exercício físico é um dos responsáveis pela melhora na diminuição do percentual de gordura e emagrecimento de forma saudável (Da Silva Filho, 2013). De acordo com Hauser e colaboradores (2004), variados protocolos e possibilidades de treinamento vêm sendo aplicados e pesquisados com intuito de saber qual a melhor forma de melhorar o percentual de gordura corporal e atingir um percentual de gordura saudável. Estes protocolos preconizam exercícios aeróbicos (Bonifácio e colaboradores, 2004) e de força (Polito e colaboradores, 2010).

CONCLUSÃO

O futevôlei vem ganhando adeptos a cada dia, por ser um esporte praticado ao ar livre que traz uma socialização entre seus praticantes e uma melhora considerável na condição física e mental dos mesmos.

O treinamento na areia na modalidade futevôlei é uma metodologia pouco empregada e pouco conhecida quando se trata de diminuição de gordura corporal e aumento de massa muscular. Quando este tipo de treinamento é executado com estratégia personalizada, um grande controle de variáveis (volume e intensidade), acompanhado de um planejamento dietético, suas respostas tendem a ser favoráveis na composição corporal. Com os resultados obtidos em nossa pesquisa podemos concluir que, o treinamento na areia na modalidade futevôlei, periodizado é efetivo na melhora da composição corporal, como a diminuição do percentual de gordura, aumento da massa magra, perda de peso e diminuição das circunferências do abdômen e quadril. Ressaltamos a necessidade de mais estudos similares ao nosso trabalho, com uma amostra maior para que tenhamos mais dados e resultados que enriqueçam nossa literatura sobre este assunto.

REFERÊNCIAS

ALVES, Aline Teixeira, OLIVEIRA, Daniel Moraes, VALENÇA, Juliana Guimarães Sousa, MACEDO, Osmair Gomes, MATHEUS, João Paulo Chieregato. Lesões em atletas do futevôlei. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 37, P. 185-190,2015

Além de ajudar a emagrecer futevôlei deixa corpo torneado e bronzeado. **Correio Braziliense**,2017. Disponível em:

<https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2017/12/03/interna_revista_correio.644807/alem-de-ajudar-a-emagrecer-futevolei-deixa-corpo-torneado-e-bronzeado.shtml#:~:text=Qualquer%20descri%C3%A7%C3%A3o%20n%C3%A3o%20ser%C3%A1%20suficientemente,das%20panturrilhas%20e%20do%20abdome/>.

Acesso em: 30 de ago de 2020

MACHADO, Viola Gisele. Pedagogia do Esporte: Organização, sistematização, aplicação e avaliação de conteúdos esportivos na educação não formal. **Repositório Unicamp**, 2012. Disponível em:

<http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/275013/1/Machado_GiseleViola_M.pdf>. Acesso em: 30 de ago de 2020.

COELHO, João de Souza netto, APTEKMAM, Nancy Preising. Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corpora). *Revista brasileira de fisiologia do exercício*. v.15, P. 69-73, 2016

OCHOA, Carlos. Amostragem não probabilística: Amostra por conveniência.

NETQUEST, 2019.Disponível em: <https://www.netquest.com/blog/br/blog/br/amostra-conveniencia/>. Acesso em: 09 Set 2020

SALES, Lucas Rodrigues, JÚNIOR, Marcelo Vieira. A importância do trabalho pliométrico para a execução do sharkattack no futevôlei. **Repositório Faculdade União de Goyazes**, 2016. Disponível em:

<<http://fug.edu.br/repositorio/2016-2/EdiFisica/EFI%2014%202016-2.pdf>>. Acesso em: 30 de ago de 2020

SILVA, Carini, FIUZA, Tatiana de Souza, SILVA, Polyanne Junqueira, STRINI, Paulinne Junqueira, STRINI, Andresen Silva. Análise morfofuncional dos movimentos executados no futevôlei. **Revista extendere Universidade do estado do Rio Grande do Norte**. v. 05, P. 37-47,2017

SILVA, Alessandro Pereira, OURIQUES, EramosMilorini,FALABRETTI, Eloisa Cristina. Treinamento em circuito periodizado e dieta específica: implicações na hipertrofia, percentual de gordura e marcadores bioquímicos sanguíneos de saúde. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 13, p. 366-375, 2019.

SOUSA, Diogo Pena. Caracterização das lesões musculoesqueléticas em praticantes de futevôlei em Brasília-DF. **Repositório UNICEUB educação superior**, 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7865/>. Acesso em: 30 de ago de 2020. Qual medida exata da quadra na modalidade do esporte futevôlei. **Quizzclub**, [s.d]. disponível em: <<https://pt.quizzclub.com/games/welcome/qual-a-medida-exata-da-quadra-na-modalidade-do-esporte-futevolei/answer/954405/>>.

Acesso em: 30 de ago de 2020.

SOUZA, Deyvison Felipe. Futevôlei no Parque dos Eucaliptos: Práticas de Lazer Cotidianas na Comunidade de Ponte dos Carvalhos in **Encontro Nacional de Recreação e Lazer**, 2016.

YOSHIOKA, Peterson. Emagrecimento, hipertrofia e avaliação física, fórmula de Pollok 3 dobras. **Engtreino**, 2019. Disponível em: <http://engtreino.com.br/percentual-de-gordura-pollock-3-dobras-online-gratis/>. Acesso: 09 de set 2020.