

PROPOSTA DE PROGRAMA DE MOBILIDADE EM ATLETAS E PRATICANTES DE FUTEVÔLEI

PROPOSAL FOR A MOBILITY PROGRAM FOR FOOTVOLLEY ATHLETES AND PRACTITIONERS

¹GONÇALVES, Daniel Joaquim; ²ANJOS, Eduardo Henrique dos; ³ANDRADE, João Guilherme Gomes de; ⁴MARCELINO, José Francisco de Lima; ⁵JESUS, Kauã Andrey de; ⁶BERNI, Leonardo Marques; ⁷VIEIRA, Márcio Henrique Evangelista; ⁸PERES, Maria Eduarda França; ⁹CRISPIM, Théo Eduardo; ¹⁰DE OLIVEIRA, Thiago Magalhães; ¹¹PAULA, Vanessa Cristina Godoi.

^{1e11} Departamento de Fisioterapia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

O futevôlei, surgido na década de 1960 como uma alternativa ao futebol em praias, integra elementos do futebol e do vôlei em um esporte que utiliza majoritariamente os membros inferiores (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEVÔLEI, 2021). A prevenção de lesões é crucial para garantir a prática segura e sustentável deste esporte, com evidências apontando que estratégias bem implementadas podem reduzir significativamente o risco de lesões (SALDANHA et al., 2020; RESENDE, 2014; SOUSA, 2021). Além disso, a mobilidade é fundamental para a saúde e a qualidade de vida dos atletas, impactando sua capacidade de realizar atividades diárias e prevenir lesões. A fisioterapia desempenha um papel essencial na restauração e aprimoramento da mobilidade, utilizando diversas técnicas e abordagens para promover a funcionalidade e o bem-estar dos pacientes (SIQUEIRA, 2005). Este artigo analisa a relação entre o futevôlei, a prevenção de lesões e a importância da mobilidade, destacando a relevância das intervenções fisioterapêuticas em contextos esportivos e clínicos.

Palavras-chave: Futevôlei; Mobilidade; Prevenção; Fisioterapia.

ABSTRACT

Foot volley, which emerged in the 1960s as an alternative to football on beaches, integrates elements of football and volleyball in a sport that uses mostly the lower limbs (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEVÔLEI, 2021). Injury prevention is crucial to ensure the safe and sustainable practice of this sport, with evidence showing that well-implemented strategies can significantly reduce the risk of injuries (SALDANHA et al., 2020; RESENDE, 2014; SOUSA, 2021). Furthermore, mobility is fundamental to the health and quality of life of athletes, impacting their ability to perform daily activities and prevent injuries. Physiotherapy plays an essential role in restoring and improving mobility, using various techniques and approaches to promote patients' functionality and well-being (SIQUEIRA, 2005). This article examines the relationship between foot volley, injury prevention and the importance of mobility, highlighting the relevance of physiotherapeutic interventions in sporting and clinical contexts.

Keywords: Foot Volley; Mobility; Prevention; Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

O futevôlei teve sua primeira prática na década de 1960, com objetivo de burlar a proibição de futebol em praias, com isso surgiu a ideia de juntar os dois esportes mais praticados do mundo, futebol e vôlei, transformando em um jogo

que utilizava principalmente os membros inferiores (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEVÔLEI, 2021).

A prevenção de lesões é um aspecto crucial para garantir a saúde e o bem-estar dos atletas de futevôlei (Saldanha *et al.*, 2020). Estratégias de prevenção bem estabelecidas podem ajudara reduzira incidência de lesões, permitindo que os atletas continuem a praticar o esporte de forma segura e sustentável (Resende, 2014; Sousa, 2021).

A mobilidade é um aspecto fundamental da saúde e qualidade de vida, desempenhando um papel crucial na capacidade de realizar atividades diárias e na prevenção de lesões. No contexto da fisioterapia, profissionais desempenham um papel essencial no trabalho para restaurar, melhorar e aperfeiçoar a mobilidade de seus pacientes. Este artigo explora as abordagens, técnicas e intervenções empregadas pelos fisioterapeutas para promover a mobilidade e a funcionalidade em uma variedade de condições clínicas. (Siqueira, 2005).

METODOLOGIA

Esta revisão de literatura foi conduzida por meio de uma busca nas principais bases de dados, como SciELO, PubMed, Cochrane e LILACS, utilizando as palavras-chave: "futevôlei", "mobilidade" e "fisioterapia". Foram selecionados estudos publicados entre 2010 e 2024 que avaliaram intervenções fisioterapêuticas em atletas de futevôlei, considerando seus impactos físicos, psicológicos e sociais.

DESENVOLVIMENTO

Os resultados confirmam que a mobilidade é um aspecto crucial para o sucesso no futevôlei. Como se trata de um esporte de alta intensidade, praticado em terreno irregular, a exigência de movimentação fluida e controle postural é elevada. A literatura aponta que a falta de mobilidade adequada não apenas prejudica a execução das jogadas, mas também aumenta significativamente o risco de lesões.

A integração de intervenções fisioterapêuticas, como exercícios de alongamento, liberação miofascial e treinamento proprioceptivo, é essencial para manter a funcionalidade dos atletas e garantir a continuidade da prática esportiva

sem interrupções por lesões. Além disso, o trabalho preventivo realizado com fisioterapeutas mostrou ser uma ferramenta fundamental na preparação física de jogadores de futevôlei.

Outro ponto relevante discutido na literatura é a necessidade de rotinas específicas de mobilidade para atender às demandas do futevôlei, que envolvem movimentos explosivos, mudanças rápidas de direção e saltos constantes. Assim, recomenda-se que treinadores e fisioterapeutas incluam exercícios de mobilidade funcional e dinâmicos, além de atividades focadas na propriocepção, para otimizar o desempenho dos atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo destacou a relevância da mobilidade e da prevenção de lesões no futevôlei. A combinação de testes de mobilidade e intervenções fisioterapêuticas se mostrou eficaz na melhoria do desempenho e na redução do risco de lesões. A fisioterapia não apenas tratar lesões, mas também previne, garantindo uma prática esportiva mais segura e duradoura. Concluímos que investir na mobilidade e no acompanhamento fisioterapêutico é essencial para promover a saúde, o desempenho e a longevidade dos atletas no esporte.

REFERÊNCIAS

DE MATOS, VITÓRIA SILVA; DE SOUZA RAIMUNDO, RONNEYJORGE.:Estratégias De Prevenção E Reabilitação De Lesões Em Atletas De Futevôlei: Uma Revisão Sistemática. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 12, p. 26101-26115, 2023.

DASILVA, B. F. N., DOSSANTOS, P. H. L., da GLÓRIA, R. B. BRITO, J. S., PINHO, A. F., ARAÚJO, M. P.; MIRANDA, H. Efeitos Agudos Do Aquecimento Específico E Exercícios De Mobilidade Articular No Desempenho De Repetições Máximas E Volume De Treinamento. **ConScientiae Saúde**, v. 16, n. 1, p. 50-57, 2017.

SIMON, G., CENEVIVA, G. A., AVELAR, T., MACERATESI, L.,; ALBURQUERQUE, G.: **Caracterização Das Lesões Na Prática Do Futevôlei.**