

UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇOS, ENSINO E PESQUISA - UNISEPE  
FACULDADE PERUÍBE - FPbe  
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA.

## **CARACTERIZAÇÃO DAS LESÕES NAS PRÁTICAS DO FUTEVÔLEI**

GISELE SIMON  
GUILHERME AUGUSTO CENEVIVA  
TIAGO AVELAR

PERUÍBE - SP  
2020

GISELE SIMON  
GUILHERME AUGUSTO CENEVIVA  
TIAGO AVELAR

## **CARACTERIZAÇÃO DAS LESÕES NAS PRÁTICAS DO FUTEVÔLEI**

Monografia em formato de Artigo apresentada à Faculdade Peruíbe – FPbe como exigência parcial para a obtenção do título de Graduação no Curso de Bacharel Em Educação Física, sob a orientação do Professor Igor Gomes Albuquerque e Coordenação do Profº Lucas Maceratesi Enjiu.

PERUÍBE- SP  
2020

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos pelo(a) autor(a) na biblioteca por e-mail A ficha catalográfica é elemento obrigatório para os TCCs da Biomedicina. Deve ser incluída na sequência da folha de rosto e impressa no verso desta.

621.18      Sobrenome, Nome do autor.G198a      Título principal: subtítulo / Nome e  
Sobrenome do autor. –  
Ano de conclusão, 2016.  
114 f.: il.  
Orientador: Prof. Dr. xxxxxxxxx  
Coorientador: (SE HOUVER)  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade Peruíbe, Curso de  
xxxxxxx, Peruíbe, 20xx.  
1. Palavra- chave. 2. Palavra- chave. 3. Palavra- chave. 4. Palavra-  
chave. 5. Palavra- chave. I. Sobrenome, Nome do Orientador. II. Título

GISELE SIMON  
GUILHERME AUGUSTO CENEVIVA  
TIAGO AVELAR

## **CARACTERIZAÇÃO DAS LESÕES NAS PRÁTICA DO FUTEVÔLEI**

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel no curso de Educação Física da Faculdade Peruíbe - FPbe, pela seguinte banca examinadora:

Coordenador do Curso de Educação Física

Lucas Macerati Enjiu

Banca Examinadora

Professor Orientador: Igor Gomes Albuquerque

Professor Examinador: Abdias Fernando Sales

Professor Examinador: Elaine Christina de Oliveira

Peruíbe, 14 de Outubro de 2020.

## **TERMO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

Declaro para todos os fins de direito, que assumo total responsabilidade pelo aporte ideológico e técnico conferido ao presente trabalho, isentando integralmente a União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisa – UNISEPE, a Faculdade Peruíbe – FPbe, a Coordenação do Curso de Educação Física, a Banca Examinadora e o Orientador de toda e qualquer responsabilidade acerca do mesmo.

Peruíbe/SP, 14 de Outubro de 2020

GISELE SIMON  
GUILHERME AUGUSTO CENEVIVA  
TIAGO AVELAR

## RESUMO

As lesões são as maiores causas de afastamentos de praticantes de esportes . A região com maior índice são os membros inferiores. As lesões também estão presentes no futevôlei. Esporte criado no Brasil que começou a ser jogado nas praias do Rio de Janeiro, na década de 1960. Apesar de já contar com seus 50 anos de prática e estar difundido em praticamente todas as cidades do país, nesta modalidade ainda existem poucos estudos e pesquisas. É nesse contexto que esta pesquisa se apresenta, a como objetivo caracterizar as principais lesões nos praticantes de futevôlei. Para tanto, foi realizado levantamento das lesões apresentadas em uma amostra de praticante de diferentes estados. Do total de praticantes, 61 pessoas, nos quais indicou-se como lesões mais presentes: coluna lombar, pescoço, joelho, tornozelo e coxa. Destaca-se que houve diferença significativa, na relação entre o maior tempo de prática e o aparecimento de lesões. As lesões no futevôlei podem estar relacionadas aos gestos, impactos, quadras ineficientes e sobrecarga de treinamentos.

Palavras-chave: Lesões Esportivas. Futevôlei.Treinamento

## ABSTRACT

Injuries are the biggest cause of leave of absence from sports. The region with the highest index is the lower limbs. Injuries are also present in footvolley. Sport created in Brazil started to be played on the beaches of Rio de Janeiro, in the 1960s. Despite already having 50 years of practice and being disseminated in practically all cities in the country, in this modality there are still few studies and researches . It is in this context that this research presents itself, aiming to characterize the main injuries in footvolley players. For this purpose, a survey of the injuries presented in a sample of practitioners from different states was carried out. Of the total number of practitioners, 61 people, in whom the most common injuries were indicated: lumbar spine, neck, knee, ankle and thigh. It is noteworthy that there was a significant difference in the relationship between the longest practice time and the appearance of injuries. Footvolley injuries can be related to gestures, impacts, inefficient courts and training overload.

Keywords: Sports Injuries, Footvolley, Training.

## INTRODUÇÃO

Pela CBFV (Confederação Brasileira De Futevôlei) o esporte teve início na década de 60, por motivo de proibição de jogos nas areias do rio, logo após o golpe militar de 64, 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.

O objetivo 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 formadas por dois até quatro jogadores. A dimensão da quadra é 18x9, altura da rede 2,10 (SOUZA; GALATTI, 2008).

Atualmente o futevôlei é praticado de uma forma organizada em inúmeros países; onde em alguns como Brasil, Argentina, Uruguai, Tailândia, Inglaterra, França, Alemanha, Itália, Grécia, Holanda, Espanha, Áustria, entre outros, existem organizações que tutelam a modalidade.

Várias personalidades de diferentes segmentos, praticam o esporte, difundindo em um crescimento acelerado, José Aldo, Neymar, Gabriel Medina, Thiago Camilo, Milene Domingues, são alguns nomes que caíram no gosto do esporte, e acabam influenciando novos praticantes, alunos .

Neste, um atleta depende do outro e exige contato rápido com a bola por consequência da variação de movimentos que vão surgindo em função das exigências do próprio jogo. (SOUZA; GALATTI,2008).

Aqui no Brasil, temos a Confederação Brasileira de Futevôlei (CBFV) e a nível internacional existem duas entidades reguladoras da modalidade, a Federação Internacional de Futevôlei e a Federação Européia de Futevôlei.

O esporte vem crescendo cada vez mais e deixando de ser uma atividade exclusivamente de lazer para tornar-se um esporte Olímpico.(GENOT,2012).

Conforme Moraes (2001), com o aumento de praticantes também aumentaram os números de lesões, tanto em atletas amadores quanto em profissionais. Apesar de não haver quase nenhum contato físico, a modalidade exige uma postura dinâmica e movimentos repetitivos por longos períodos de tempo, o que leva à desacordo com linhas de ação gravitacional e desvios posturais.

Segundo Hillman (2002), uma lesão se define como qualquer acometimento ocorrido durante a prática esportiva que afasta ou impede o atleta de dar continuidade ao treino no dia seguinte. Por ser relativamente um modalidade nova, ainda há uma grande escassez de informações

referentes a ocorrências de lesões. De acordo com Alves et al. (2015), a ocorrência no futevôlei foi com predomínio de lesões no gênero masculino e naqueles com maior tempo de prática.

Simões (2005), divide os fatores que predispõem as lesões em extrínsecos, como: periodicidade, intensidade da atividade física, condições atmosféricas, tipo de modalidade desportiva e local de treinamento, e intrínsecos, como: idade, gênero, estatura, composição corporal e nível de aptidão física. Todos os fatores aqui citados, têm uma forte influência na incidência de lesão na modalidade, principalmente os fatores extrínsecos, já que o futevôlei geralmente é praticado em ambientes externos, solos irregulares e em temperatura ambiente variável.

Segundo Santos (2013), 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..

Nassau et al. (2011), afirma que atitudes preventivas no esporte podem evitar a incidência de lesões ligamentares. Se cuidarmos das lesões mais comuns de uma forma correta no movimento em que elas ocorrem, as vantagens são muitas. É possível diminuir a frequência de lesões com métodos simples e baratos. Com isso iremos verificar e avaliar a frequência de lesões causadas nesta modalidade, a familiarização com as lesões mais comuns no futevôlei, para poder facilitar o diagnóstico, tratamento e reabilitação, além de promover a prevenção e por fim criar um protocolo padrão.

Há a importância de se levantar, qualificar e refletir sobre lesões mais recorrentes desse esporte, observando que estas estão intimamente ligadas à natureza da modalidade que exige uma expressiva capacidade de mobilidade e resistência física, devido à alta demanda das ações motoras, as características de deslocamentos e saltos. Este estudo justifica-se pela possibilidade de reunir informações sobre a ocorrência de lesões em praticantes de futevôlei. Assim, constitui-se como objetivo deste estudo analisar a ocorrência das lesões e identificar as regiões anatômicas mais acometidas.

O presente estudo se propõe a compreender quais as lesões musculoesqueléticas que acometem os praticantes de futevôlei. Esta pesquisa ainda busca propiciar reflexões e correlações entre os atletas que tiveram lesões associadas ao futevôlei, com as variáveis, volume de treino e tempo de prática. A amostra estabeleceu 61 praticantes de futevôlei de diversas partes do Brasil . O questionário foi aplicado através do formulários google pelo link: <https://forms.gle/c1rgJYJ8ZcumqsMV9> no período de julho e agosto de 2020, as perguntas estão disponíveis ao final deste trabalho.



## **OBJETIVO**

O futevôlei é a modalidade esportiva que vem crescendo cada vez mais em todo o Brasil (MORAES, 2001). Com esse constante aumento na prática, também cresceu o número de lesões causadas pela prática dessa modalidade.

Como este é um esporte de pouco contato, a maioria das lesões acontecem por longo período de treino e movimentos repetitivos.

O objetivo principal é avaliar as lesões mais frequentes e os locais anatômicos mais atingidos, assim aumentando a prevenção com treinamentos de fortalecimentos e flexibilidade.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **SUJEITOS**

Essa pesquisa será realizada com atletas entre 18 e 55 anos, ambos sexos.

### **INSTRUMENTOS**

O questionário produzido pelo formulários google é composto com 20 perguntas de múltipla escolha, com campo para informações gerais, como idade, gênero e frequência da prática esportiva.

### **PROCEDIMENTO**

Os praticantes foram abordados em suas redes sociais (Facebook, Instagram..) e comunicação via Whatsapp, com o link (<https://forms.gle/c1rgJYJ8ZcumqsMV9>) foi explicado o objetivo da pesquisa, e esclarecido que não haverá identificação do respondente. Foi enviado para praticantes de diversas cidades.

## **RESULTADOS**

O presente trabalho teve como principal objetivo caracterizar as principais lesões em atletas de futevôlei. Como já exposto, a amostra foi composta por 61 voluntários, ambos sexo e 39 apresentaram lesões na prática do futevôlei, locais específicos, pescoço 5(13%), ombro1(2,6%), Quadril-6(16%), lombar-12(27,4%), Coxa- 8 (21,1%) Joelho - 7(18,4%), pé-5(13%).

E o Tipo de lesão: contusão- 3(7,9%), Lesão Muscular- 16 (42,1%), tendinite-2(5,3%), Entorse-3(7,9%) , Luxação-4(10,5%), fratura-2(5,3), Dor local-9(23,7%) ligamento-1(2,6%), hérnia de disco-1(2,6%).

Mesmo o futevôlei sendo um esporte no qual os atletas usam bastante as duas pernas, estes foram indagados sobre a predominância de membros. Entre os entrevistados, 88,5% apontam como dominância de membro a perna direita, assim, a menor parte, 11,5%, aponta como membro dominante o esquerdo. Uma maioria, 62,3% jogam por lazer, a menor parcela, 29,52%, participa de campeonatos locais e 8,2 são profissionais. 73,8% dos Praticantes alegam fazer aquecimento antes dos jogos ou treinos de futevôlei. Foi questionado também se estes tinham hábitos de praticarem outras atividades físicas e se também faziam acompanhamento nutricional. A prática de futebol resultou em 15,2%, musculação em 36,4% e que não praticavam nenhuma outra atividade além do futevôlei, totalizou 48,5%. Já na questão acompanhamento nutricional 21,3% relataram que fazem acompanhamento com nutricionista e 78,7% não têm acompanhamento com nutricionista. Apresenta-se a porcentagem dos atletas que apresentaram lesões relacionadas ao futevôlei.entre a terceira e quarta décadas de vida, apresentam IMC normal, praticam o esporte três vezes por semana, com carga horária diária de duas a três horas.

## DISCUSSÃO

No presente trabalho procurou-se caracterizar as lesões mais comuns nos atletas de futevôlei. Na literatura encontram-se muitas pesquisas sobre a incidência de lesões nos esportes em geral (JUNGE et al. 2004; PERA; BRINER, 1996; SILVA, 2007), porém o estudo refere-se exclusivamente a lesões ligadas ao futevôlei. Não foram encontrados na literatura, estudos específicos que poderiam ser utilizados como modelo de avaliação. Desta forma, conhecendo a característica do esporte, foi elaborado um questionário que pudesse determinar os principais aspectos ligados à prática do futevôlei. No estudo de Ekstrand (2004), foram analisadas as lesões no futebol e concluiu-se que 41% das lesões foram decorrentes da ausência de contato entre os praticantes. O autor sugere que esse grande número de lesões acontece devido ao jogador não suportar as exigências dos jogos, ou provavelmente por não recuperar-se adequadamente de competições ou de lesões anteriores. Tendo em vista que o futevôlei é um esporte que não tem contato nenhum entre os participantes, as lesões podem decorrer em função do esporte exigir fisicamente dos seus praticantes e estes também podem não estarem se atentando aos cuidados básicos da prática esportiva (preparação, treinos táticos, físicos e específicos, descanso). Na literatura é consenso que as regiões mais lesionadas na prática esportiva são os membros inferiores (COHEN et al., 1997). Contudo, destaca-se que a partir dos resultados encontrados no presente estudo, os atletas relataram que o lugar mais lesionado é a região da coluna lombar, em segundo lugar a região de pescoço e em terceiro os membros inferiores. Dos 38 atletas que apresentaram lesões, 27,% tiveram casos de lesões na região da coluna lombar. De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia (2000), lombalgia é: condições de dor em geral, com ou sem rigidez, localizadas entre o último arco costal e a prega glútea. Bahr et al. (2004) relataram que o tipo de atividade física é um fator importante para o aparecimento da lombalgia. Níveis elevados de atividade física podem gerar over training, levando a uma recuperação ineficaz, conseqüentemente.

## CONCLUSÃO

Devido aos fatores explanados nesta pesquisa, fica evidente que o estudo relacionado às lesões por consequência do futevôlei é de extrema relevância para os profissionais envolvidos com a área desportiva. Com base nas análises dos resultados encontrados, a coluna lombar, o pescoço, o joelho, a coxa e o tornozelo apresentam-se como as regiões afetadas, caracterizando, por sua vez, as principais lesões na amostra dos atletas de futevôlei definida para este estudo. Além da definição das características das lesões, resultaram ainda desse processo de investigação outras observações e ponderações que podem contribuir para futuros trabalhos. Entre elas, destaca-se que o aparecimento desses sintomas pode ter íntima relação aos movimentos e gestos esportivos ineficientes, aos impactos, à sobrecarga de treinamentos/jogos e ainda a quadras inadequadas para a prática dessa modalidade. Entre essas variáveis, destacou-se ao longo do trabalho a questão da movimentação inadequada, que pode ser resultado da falta de conhecimento/treinamento ou do sacrifício para atingir uma melhor performance em detrimento da saúde ou consciência corporal. Ressalta-se ainda o fato de que foi expressivo o aparecimento de lesões nos atletas que praticam o futevôlei por um tempo maior quando comparados aos atletas que tem prática da modalidade por um tempo menor. Em suma, é necessário avançar nessa área em que ainda há poucos estudos realizados, dificultando o esclarecimento em relação ao motivo/origem do surgimento de lesões nos atletas de futevôlei. Sugere-se, portanto, estudos mais aprofundados sobre esta modalidade que, ainda que a literatura apresenta como uma simples união de dois esportes, guarda em si características específicas, tornando-a única e cada vez mais popular.

## REFERÊNCIAS

BRINER, W. W. JR. KACMAR, L. Common injuries in volleyball. *Sports Medicine*. v. 24, n. 1, 65-71. 1997.

COHEN, M. et al. Lesões ortopédicas no futebol. *Revista Brasileira Ortopedia e Traumatologia*. v. 32, n. 12, 940-944. 1997.

COHEN, M.; ABDALA, R.J. Lesões no esporte: diagnóstico, prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.

CONFEDERACAO BRASILEIRA DE FUTEVÔLEI (CBFV). Disponível em: [www.cbfv.com.br](http://www.cbfv.com.br). Acesso em: 24 ago 2020.

DAL PAI, V. Esporte e lesão muscular. *Revista Brasileira Neurológica*. v. 30, n. 2, 45-48. 1994.

DVORAK J. et al. Risk factor analysis for injuries in football players. Possibilities for a prevention program *American Journal of Sports Medicine*. n. 28: 69-74, 2000.

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.

EFDeportes.com Revista Digital. V.13, Nº 127. 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd127/pedagogia-do-esporte-e-iniciacao-aofutevolei.htm>. Acesso em 12 jul 20220.

TEITZ, C. et. al.. Tendon Problems in Athletic Individuals. *The Journal of Bone and Joint Surgery*. v.79-A (1), 1997.