

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ALICE AMÁLIA CAMPOS VALCÁCIO
KIVSON RAFAEL JOSÉ DOS SANTOS SILVA

**BENEFÍCIOS DO VÔLEI NO DESENVOLVIMENTO
PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTE DE 7 A 14
ANOS**

RECIFE/2024

ALICE AMÁLIA CAMPOS VALCÁCIO

KIVSON RAFAEL JOSÉ DOS SANTOS SILVA

**BENEFÍCIOS DO VÔLEI NO DESENVOLVIMENTO
PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTE DE 7 A 14
ANOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação física.

Professor Orientador: Adelmo José de Andrade

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

V141b Valcácio, Alice Amália Campos.
Benefícios do vôlei no desenvolvimento para crianças e
adolescente de 7 a 14 anos / Alice Amália Campos Valcácio, Kivson
Rafael José dos Santos Silva. - Recife: Edição do Autor, 2024.
13 p. : il. p&b.

Orientador(a): Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Brasileiro –
Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.

Inclui Bibliografia.

1. Voleibol. 2. Iniciação esportiva. 3. Desenvolvimento infantil. 4.
Minivoleibol. 5. Atividade física. I. Silva, Kivson Rafael José dos
Santos. II. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. III. Título.

CDU: 796

RECIFE/2024
ALICE AMÁLIA CAMPOS VALCÁCIO
KIVSON RAFAEL JOSÉ DOS SANTOS SILVA

BENEFÍCIOS DO VÔLEI NO DESENVOLVIMENTO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTE DE 7 A 14 ANOS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Adelmo José de Andrade
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Me. José Cristiano Faustino dos Santos
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Esp. Fagner Silva Ramos de Barros

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

"O que sabemos é uma gota; o que ignoramos é um oceano. Mas o que seria o oceano se não infinitas gotas?"

(Isaac Newton)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	08
3 RESULTADOS.....	08
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	31

BENEFÍCIOS DO VÔLEI NO DESENVOLVIMENTO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTE DE 7 A 14 ANOS

Alice Amália Campos Valcácio

Kivson Rafael José dos Santos Silva

Prof. Adelmo José de Andrade¹

Resumo: Este estudo aborda a importância do voleibol como estratégia de iniciação esportiva para crianças e adolescentes, focando na faixa etária de 7 a 14 anos. A justificativa se baseia na necessidade de promover o desenvolvimento físico, cognitivo e social por meio do esporte, atendendo à carência de programas esportivos inclusivos e formativos. Objetiva-se analisar os benefícios da prática do voleibol, destacando o minivoleibol como uma modalidade adaptada que estimula o interesse dos jovens pelo esporte, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras e sociais. A metodologia empregada consiste em uma revisão sistemática da literatura, com busca em bases de dados e critérios de inclusão e exclusão definidos para a seleção dos estudos. Os resultados indicam que o voleibol contribui significativamente para o desenvolvimento motor, a socialização e a melhoria da qualidade de vida e autoeficácia de crianças e adolescentes. Conclui-se que o voleibol, especialmente o minivoleibol, é uma ferramenta valiosa para a iniciação esportiva, promovendo não apenas a atividade física, mas também o desenvolvimento integral dos jovens praticantes.

Palavras-chave: Voleibol. Iniciação esportiva. Desenvolvimento infantil. Minivoleibol. Atividade física.

1 INTRODUÇÃO

O voleibol, desde sua concepção no final do século XIX, não apenas cresceu como um esporte global, mas também evoluiu em sua aplicação como uma ferramenta de desenvolvimento físico e social para crianças e adolescentes. Estudos recentes apontam para a eficácia do voleibol como meio de promover saúde, habilidades sociais e cognitivas entre jovens. Através de programas como o Projeto VivaVôlei, o esporte tem demonstrado potencial para influenciar positivamente a vida de muitos jovens, proporcionando-lhes oportunidades para o crescimento em diversas áreas (CASTRO et al., 2021). Nesse contexto, surge o problema de pesquisa do presente

¹ Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: nononono@nonoon.com.

trabalho: até que ponto programas de iniciação ao voleibol podem contribuir para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes?

As hipóteses levantadas giram em torno da capacidade do voleibol de melhorar aspectos físicos, como coordenação motora e condicionamento físico (CAVALCANTE NETO, 2016; SILVA, 2023), além de promover o desenvolvimento social e cognitivo, incluindo habilidades como trabalho em equipe, liderança e resolução de problemas. Esses benefícios sugerem que a participação em programas de voleibol pode ser um fator significativo no desenvolvimento saudável e integral da juventude (SILVA; COSTI, 2017).

A relevância deste trabalho acadêmico reside não apenas em contribuir para a compreensão dos benefícios do voleibol como ferramenta de desenvolvimento juvenil, mas também em fornecer dados que possam apoiar políticas públicas e iniciativas privadas voltadas para a promoção da saúde e do bem-estar de crianças e adolescentes. Além disso, os achados podem servir de base para futuras pesquisas e desenvolvimentos na área de educação física e esportes, enfatizando a importância do esporte na formação e no desenvolvimento de jovens (HEINSCH, 2023).

A metodologia empregada baseou-se em uma ampla revisão bibliográfica, com a busca de artigos científicos, teses, dissertações e relatórios de projetos no Google Acadêmico. Essa abordagem permitiu a coleta e a análise de dados qualitativos sobre os impactos do voleibol no desenvolvimento de jovens, destacando tanto benefícios quanto desafios associados à prática esportiva nessa faixa etária.

O objetivo geral deste estudo é analisar o impacto de programas de iniciação ao voleibol no desenvolvimento físico, social e cognitivo de crianças e adolescentes. Especificamente, pretende-se identificar os benefícios da prática do voleibol para a saúde e desenvolvimento motor; examinar como o esporte pode influenciar o desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas; e avaliar a contribuição de programas de voleibol para a promoção da inclusão social e da saúde mental. Este trabalho busca, portanto, oferecer um panorama abrangente sobre o papel do voleibol na formação de jovens, destacando sua potencial contribuição para uma sociedade mais saudável e integrada.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A prática do voleibol na infância e na adolescência oferece benefícios significativos, tanto do ponto de vista físico quanto social, contribuindo para o desenvolvimento integral dos jovens. O minivoleibol, por exemplo, é uma adaptação do jogo tradicional que tem se mostrado uma estratégia eficaz de iniciação esportiva para crianças e jovens entre 7 e 14 anos. Essa modalidade é projetada para atender às necessidades específicas dessa faixa etária, promovendo não apenas o desenvolvimento de habilidades motoras, mas também a inclusão social e o trabalho em equipe. A adaptação das regras e do tamanho da quadra torna o jogo mais acessível e estimulante para os jovens atletas, incentivando a prática regular do esporte e o desenvolvimento de um estilo de vida ativo desde cedo (SILVA; COSTI, 2017).

Além dos benefícios físicos, o voleibol tem um papel importante no desenvolvimento social de crianças e adolescentes. Programas de voleibol, como o Projeto VivaVôlei, têm contribuído significativamente para o desenvolvimento social e físico de jovens, especialmente em comunidades menos favorecidas. Esses programas oferecem um ambiente seguro e acolhedor onde os jovens podem aprender valores importantes como respeito, cooperação e disciplina. A prática do voleibol nesse contexto promove não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional, ajudando a construir confiança e autoestima entre os participantes (CASTRO *et al.*, 2021).

A importância do voleibol vai além da formação esportiva, estendendo-se à educação e à saúde. Um estudo sobre os benefícios do esporte para crianças e adolescentes que praticam voleibol destacou que essa prática esportiva pode melhorar significativamente a força física, a coordenação motora e a saúde geral dos jovens. Através do treinamento e da competição, os jovens atletas desenvolvem habilidades motoras essenciais e uma compreensão da importância da atividade física regular, que são fundamentais para o crescimento saudável e o desenvolvimento durante toda a vida (CAVALCANTE NETO, 2016).

A melhoria das capacidades motoras é outro aspecto crucial do desenvolvimento juvenil promovido pelo voleibol. Pesquisas indicam que a prática

regular desse esporte entre crianças de 10 a 14 anos pode resultar em avanços significativos em habilidades como agilidade, velocidade e coordenação. Essas habilidades são cruciais não apenas para o desempenho esportivo, mas também para o desenvolvimento cognitivo e social. Ao participar do voleibol, as crianças aprendem a importância do trabalho em equipe, da estratégia e da tomada de decisões rápidas, competências essas que são valiosas dentro e fora das quadras (SILVA, 2023).

A iniciação esportiva por meio do voleibol também desempenha um papel significativo no desenvolvimento motor de crianças mais novas, de 7 a 12 anos. A introdução ao esporte nesta idade ajuda a estabelecer uma base sólida de habilidades motoras básicas e de conhecimentos específicos do esporte, além de fomentar um amor pelo jogo que pode durar a vida inteira. Este período é crítico para o desenvolvimento motor, e o voleibol, com sua ênfase na movimentação, no salto e na precisão dos golpes, oferece uma excelente plataforma para o crescimento nessa área (SILVA, 2022).

Por fim, a prática do voleibol nas escolas, através do voleibol escolar, tem se mostrado uma ferramenta valiosa na educação física, proporcionando aos alunos não apenas a chance de melhorar sua condição física, mas também de aprender sobre a história e os fundamentos técnicos do esporte. Essa abordagem educacional contribui para o entendimento e a apreciação do voleibol, enquanto promove a saúde e o bem-estar dos estudantes. Além disso, ao integrar o voleibol na educação física escolar, cria-se uma oportunidade para o desenvolvimento de habilidades de vida essenciais, como liderança, perseverança e trabalho em equipe, que são transferíveis para muitas outras áreas da vida dos jovens (ALMEIDA, 2010).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para elaborar um projeto de pesquisa baseado em uma revisão de literatura, é fundamental adotar uma metodologia rigorosa e sistematizada, capaz de garantir a abrangência e a relevância dos dados coletados. Este processo inicia-se com uma busca criteriosa por fontes no Periodicos capes, utilizando-se de palavras-chave específicas relacionadas ao tema de interesse, tais sendo: "Vôlei" "7 A 14 Anos" "Benefícios". A estratégia de busca deve ser bem definida, incluindo variações dos

termos de pesquisa e combinações de palavras-chave, para maximizar a abrangência da revisão e assegurar a inclusão de uma vasta gama de estudos pertinentes.

Após a definição da estratégia de busca, estabelecem-se critérios de inclusão e exclusão claros e objetivos, visando selecionar estudos que sejam diretamente relevantes para a questão de pesquisa. Critérios comuns de inclusão podem abranger o tipo de publicação (por exemplo, artigos em periódicos científicos, teses, dissertações), o idioma, o período de publicação e a relevância do tema. Por outro lado, critérios de exclusão são utilizados para descartar estudos que não atendem a qualidade necessária, como estudos sem revisão por pares, ou que se distanciam do foco da pesquisa.

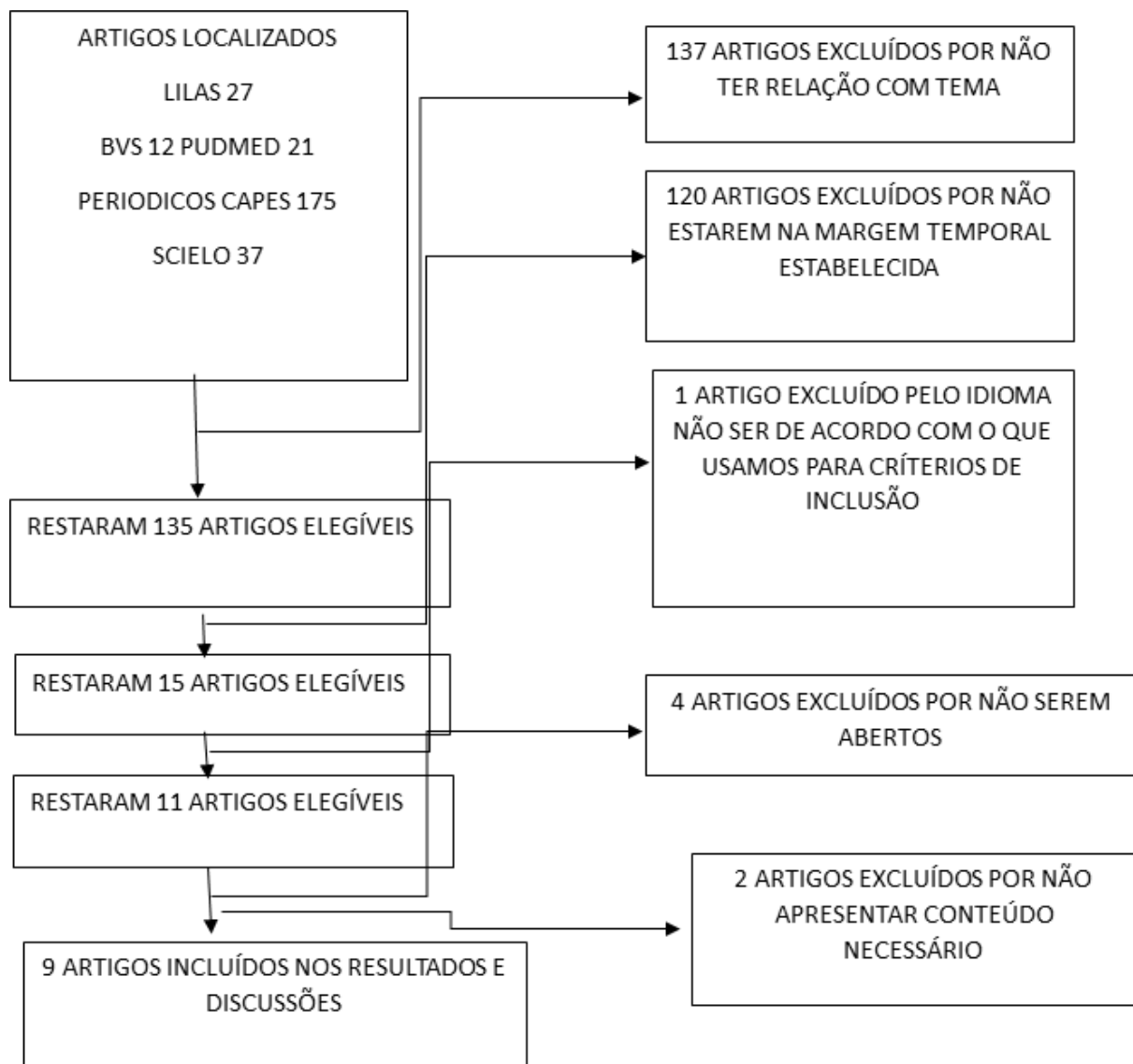
Uma vez realizada a busca inicial e aplicados os critérios de seleção, procede-se à análise dos resultados obtidos. Esta etapa envolve uma leitura crítica e detalhada dos estudos selecionados, com o objetivo de extrair informações chave relacionadas ao tema em questão. A análise deve focar tanto nos resultados dos estudos quanto nas metodologias empregadas, permitindo não apenas uma compreensão dos achados existentes, mas também uma avaliação da qualidade e da consistência das evidências disponíveis. Este processo de síntese e análise crítica é essencial para a construção de uma revisão de literatura coerente e informativa, que contribua efetivamente para o avanço do conhecimento na área de estudo.

Por fim, a metodologia de uma revisão de literatura deve ser transparente e replicável, possibilitando que outros pesquisadores sigam os mesmos passos e cheguem a conclusões similares, caso apliquem o mesmo método. A descrição detalhada da estratégia de busca, dos critérios de inclusão e exclusão, e da análise dos resultados, não só confere validade ao estudo, como também contribui para a construção de um corpo de conhecimento coeso e confiável, fundamental para o avanço científico na área investigada.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados da busca de dados se deram em 2024, e seguiu o desenho de pesquisa do fluxograma (Figura 1).

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



”

Fonte: Autor, 2024

Os artigos selecionados foram desmembrados para que fosse possível realizar uma melhor análise e assim compreender ainda melhor os aspectos importantes trazidos por cada autor.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Aizava, et al. 2021	Os autores tiveram como objetivo explorar a qualidade de vida e os níveis de autoeficácia entre atletas brasileiros de voleibol de alto rendimento. Queriam compreender como estes atletas percebem a sua qualidade de vida e autoeficácia em relação ao seu desempenho e bem-estar no contexto da sua modalidade desportiva.	Estudo transversal.	A população investigada neste estudo é composta por atletas de voleibol de alto rendimento do Brasil. É provável que esses atletas sejam jogadores de elite que participam de voleibol competitivo em nível profissional ou nacional. O estudo se concentra na compreensão da qualidade de vida e autoeficácia especificamente nesse grupo de atletas.	O foco estava mais na avaliação e compreensão da qualidade de vida e dos níveis de autoeficácia entre atletas brasileiros de voleibol de alto rendimento.	Os resultados do estudo provavelmente fornecem informações sobre a qualidade de vida e os níveis de autoeficácia dos atletas brasileiros de voleibol de alto rendimento. Os resultados podem revelar informações sobre como estes atletas percebem o seu bem-estar geral, a sua confiança nas suas capacidades e como estes fatores se relacionam com o seu desempenho no voleibol. Os resultados poderão contribuir para uma melhor compreensão dos aspectos psicológicos dos atletas de elite no contexto de um desporto exigente como o voleibol.
Castro et al. 2021.	O objetivo principal do estudo é investigar como a participação no voleibol, especificamente por meio do programa Projeto VivaVôlei, contribui para o desenvolvimento social e físico de crianças e adolescentes residentes em Lavras-MG. Os autores pretendem avaliar o impacto do voleibol em vários aspectos da vida dos participantes, incluindo habilidades sociais, aptidão física e bem-estar geral.	Estudo observacional.	A população investigada neste estudo compreende crianças e adolescentes residentes em Lavras-MG que participam da iniciativa Projeto VivaVôlei. Esses indivíduos fazem parte de um programa comunitário que utiliza o voleibol como ferramenta para promover a interação social, a atividade física e o desenvolvimento pessoal entre os jovens da região.	A intervenção deste estudo envolve a participação de crianças e adolescentes no programa Projeto VivaVôlei, que utiliza o voleibol como meio de contribuir para o seu desenvolvimento social e físico. Por meio de atividades estruturadas de voleibol, treinamento e orientação, o programa visa proporcionar aos participantes oportunidades de crescimento e aprendizado dentro e fora da quadra.	As descobertas podem demonstrar melhorias nas habilidades sociais, níveis de aptidão física, autoconfiança, trabalho em equipe e bem-estar geral entre os participantes. Os resultados podem destacar a importância de programas desportivos como o Projeto VivaVôlei na promoção do desenvolvimento holístico nas populações jovens.
Costa et al. 2017.	O objetivo do estudo foi analisar indicadores de desempenho técnico-tático em	estudo observacional com foco em indicadores de desempenho no voleibol escolar.	A população investigada neste estudo foi composta por jogadores	A intervenção envolveu observação e análise dos indicadores de desempenho	Os resultados do estudo destacaram as diferenças significativas nos indicadores de desempenho com

	partidas escolares de voleibol com base nos resultados dos sets.		escolares de voleibol.	técnico-tático durante partidas de voleibol.	base no resultado do set, fornecendo insights sobre o impacto dos resultados do set nos aspectos técnico-táticos do voleibol escolar
Costi 2017.	Explorar a eficácia do minivoleibol como estratégia de iniciação desportiva para crianças e jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 14 anos.	Estudo observacional	A população investigada é composta por crianças e jovens com idade entre 7 e 14 anos que participam de programas de minivôlei. Os autores podem ter estudado como o minivôlei contribui para a iniciação esportiva e desenvolvimento de habilidades fundamentais nessa faixa etária.	A intervenção discutida no artigo pode focar nas estratégias, métodos de treinamento e atividades específicas empregadas em programas de minivôlei para crianças e jovens de 7 a 14 anos. Isto poderia incluir exercícios de desenvolvimento de competências, formatos de jogo modificados, técnicas de treino adequadas à idade e formas de aumentar a participação e o prazer geral no voleibol.	Os resultados apresentados no artigo provavelmente destacam os resultados positivos da utilização do minivôlei como estratégia de iniciação esportiva para crianças e jovens de 7 a 14 anos. Esses resultados podem incluir melhorias nas habilidades motoras, coordenação, trabalho em equipe, aptidão física e no desenvolvimento geral dos participantes dos programas de minivôlei.
Gómez, 2018.	O objetivo foi avaliar a influência do treinamento funcional na potência de salto em jogadores de voleibol da categoria infantil (12 a 14 anos) da Liga Caucana de Voleibol.	A tese de Muñoz Gómez foi um estudo quantitativo com foco nos efeitos do treinamento funcional na potência de salto em jovens jogadores de voleibol.	O estudo teve como alvo crianças de 12 a 14 anos que faziam parte da Liga Caucana de Voleibol.	A intervenção envolveu a implementação de um programa de treinamento funcional para aumentar a potência de salto em jovens jogadores de voleibol.	Os resultados da tese demonstraram a influência positiva do treinamento funcional na melhoria da potência de salto em jogadores de voleibol da categoria infantil, enfatizando os benefícios de programas de treinamento específicos em esportes juvenis.
Silva 2017.	O estudo teve como objetivo investigar os efeitos do treinamento pliométrico na força e potência explosiva de meninas púberes envolvidas no voleibol.	O estudo de Vilela e da Silva foi uma pesquisa experimental com foco no impacto do treinamento pliométrico no desempenho físico de meninas púberes praticantes de voleibol.	A população estudada consistiu de meninas púberes praticantes de voleibol.	A intervenção incluiu a implementação de um programa de treinamento pliométrico para aumentar a força e potência explosiva dos participantes.	Os resultados do estudo revelaram melhorias significativas na força explosiva e na potência de meninas púberes que foram submetidas a treinamento pliométrico, indicando a eficácia de tais métodos de treinamento na

					melhoria do desempenho físico entre jovens jogadoras de voleibol
Heinsch 2023.	O objetivo principal do estudo é avaliar as habilidades de coordenação motora dos atletas da equipe de voleibol da Escola Objetivo JP de Pitanga PR. O autor tem como objetivo avaliar e compreender o nível de coordenação motora desses atletas.	O estudo pode ser categorizado como um estudo observacional transversal.	A população investigada neste estudo é composta por atletas da equipe de vôlei da Escola Objetivo JP de Pitanga PR. Esses indivíduos são provavelmente estudantes ou jogadores que estão ativamente envolvidos nas atividades de voleibol na escola.	A intervenção neste estudo pode envolver a realização de avaliações de coordenação motora, testes ou exercícios projetados especificamente para avaliar as habilidades de coordenação dos atletas. O pesquisador pode implementar diversas tarefas para medir com precisão as habilidades de coordenação dos atletas.	Espera-se que os resultados do estudo forneçam insights sobre os níveis de coordenação motora dos atletas da equipe de voleibol da Escola Objetivo JP de Pitanga PR. Os achados poderão revelar os pontos fortes e os pontos de melhoria na coordenação motora desses atletas, contribuindo para uma melhor compreensão de suas capacidades físicas no contexto do voleibol.
Silva 2022.	Avaliar como a iniciação esportiva no voleibol contribui para o desenvolvimento motor de crianças de 7 a 12 anos. habilidades motoras gerais nesta faixa etária específica.	Estudo experimental	A população investigada neste estudo é composta por crianças de 7 a 12 anos que participam de programas de iniciação esportiva voltados ao voleibol. O autor pode ter examinado como o desenvolvimento o motor dessas crianças progride através do envolvimento em atividades, exercícios e sessões de treinamento de voleibol.	A intervenção discutida no artigo pode incluir vários programas de treinamento de voleibol, exercícios e atividades destinadas a melhorar o desenvolvimento o motor de crianças de 7 a 12 anos. Essas intervenções podem ter como alvo habilidades motoras específicas, como coordenação olho-mão, agilidade, equilíbrio e capacidade geral. aptidão física através de métodos de treinamento de voleibol adequados à idade.	Os resultados apresentados por Dayane Teles da Silva podem incluir constatações sobre o impacto positivo da iniciação esportiva no voleibol no desenvolvimento motor de crianças de 7 a 12 anos. participar de programas de iniciação ao voleibol nessa faixa etária.
Silva 2023.	investigar o impacto da prática do voleibol na melhoria das habilidades	Estudo experimental	A população investigada neste estudo é composta por crianças de 10 a	A intervenção discutida no artigo pode envolver sessões	Os resultados do estudo realizado por Lucas Gonçalves Silva podem revelar os efeitos positivos da

	motoras de crianças de 10 a 14 anos.		14 anos que praticam ativamente o voleibol. O autor pode ter observado e analisado como o treinamento de voleibol influencia no aprimoramento das habilidades motoras de crianças dessa faixa etária.	estruturadas de treinamento de voleibol, treinos e exercícios adaptados para aprimorar as habilidades motoras de crianças de 10 a 14 anos. Estas intervenções poderiam concentrar-se na melhoria da coordenação, agilidade, equilíbrio e outras habilidades motoras através de atividades específicas do voleibol.	prática do voleibol no desenvolvimento motor de crianças de 10 a 14 anos. Os resultados podem indicar melhorias em diversas habilidades motoras, como coordenação, agilidade e habilidades físicas gerais, como resultado da prática regular de voleibol.
--	--------------------------------------	--	---	--	---

Fonte: Autor, 2024

Praticar voleibol desde tenra idade pode não só ajudá-los a desenvolver competências técnicas e físicas críticas, mas também promover o trabalho em equipe, a comunicação, a disciplina e um estilo de vida saudável. O estudo de Costa *et al.*, (2017) enfatizaram a importância dos indicadores de desempenho técnico-tático nas partidas escolares de voleibol. Compreender e aprimorar essas habilidades pode beneficiar as crianças, melhorando sua compreensão geral do jogo, habilidades de tomada de decisão e desempenho em quadra.

A iniciação esportiva, especialmente no voleibol, apresenta um importante papel no desenvolvimento físico, social e cognitivo de crianças e adolescentes entre 7 e 14 anos. O esporte, ao ser introduzido de maneira lúdica e adaptada, como no minivoleibol, facilita a aprendizagem e o interesse dos jovens, proporcionando uma base sólida para o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais e a promoção da saúde de forma integral. Esta abordagem, que ajusta as regras e o equipamento ao nível dos participantes, visa não apenas a melhoria da performance esportiva, mas também o fortalecimento de valores como o trabalho em equipe, a disciplina e o respeito mútuo (SILVA; COSTI, 2017).

Além disso, programas específicos de voleibol, como o Projeto VivaVôlei em Lavras-MG, demonstram significativamente o potencial do esporte em contribuir para o desenvolvimento social e físico de crianças e adolescentes. Ao participar de tais iniciativas, os jovens ganham oportunidades de interação social, aumentando sua

rede de apoio e sentimento de pertencimento, enquanto simultaneamente melhoram suas capacidades físicas, como força, flexibilidade e coordenação motora. Esses aspectos são cruciais durante a infância e adolescência, períodos de rápido crescimento e desenvolvimento (CASTRO *et al.*, 2021).

Investigações recentes enfatizam que a prática do voleibol melhora as capacidades motoras de crianças de 10 a 14 anos de idade, apontando para uma evolução significativa em habilidades como agilidade, velocidade e coordenação. Tais melhorias são fundamentais não apenas para o desempenho esportivo, mas também para a realização de atividades cotidianas, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável (SILVA, 2023).

O estudo de Vilela e da Silva (2017) investigou os efeitos do treinamento pliométrico em meninas púberes praticantes de voleibol. Os resultados mostraram melhorias na força e potência explosiva, componentes essenciais para o sucesso no voleibol. Essas melhorias podem levar a um melhor desempenho na quadra e redução do risco de lesões.

Da mesma forma, a iniciação esportiva no voleibol para crianças de 7 a 12 anos é destacada como um meio eficaz para o desenvolvimento motor, oferecendo uma estratégia inclusiva que considera as variações individuais de crescimento e maturação. A personalização do treinamento e a atenção às necessidades específicas de cada criança garantem não apenas o progresso técnico no esporte, mas também a promoção da confiança e da autoestima (SILVA, 2022).

A tese de Muñoz Gómez (2018) focou na influência do treinamento funcional na potência de salto em jovens jogadores de voleibol. A implementação de programas de treinamento específicos, como o treinamento funcional, pode ajudar a melhorar as habilidades físicas das crianças, como força, potência, agilidade e habilidades de salto, contribuindo para o seu desenvolvimento atlético geral.

Por fim, a coordenação motora, um aspecto vital para o desempenho no voleibol, é significativamente aprimorada entre os jovens atletas, como demonstrado em estudos com equipes escolares. Além dos benefícios físicos, o esporte oferece um espaço para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como a liderança, a empatia e a capacidade de lidar com vitórias e derrotas, preparando os jovens para desafios futuros tanto dentro quanto fora das quadras (HEINSCH, 2023).

A qualidade de vida e a autoeficácia, fundamentais para o bem-estar geral, também são impactadas positivamente pela prática do voleibol entre atletas jovens. O esporte proporciona um senso de realização, contribui para a construção de uma identidade positiva e reforça a importância da saúde mental e física. (AIZAVA *et al.*, 2021). Essa gama de benefícios ressalta o valor do voleibol não apenas como uma ferramenta para o desenvolvimento físico, mas também como um meio de promover o bem-estar integral e a inclusão social de crianças e adolescentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais sobre o impacto da iniciação esportiva no voleibol para crianças e adolescentes de 7 a 14 anos ressaltam o valor multifacetado deste esporte como ferramenta de desenvolvimento integral. Através da revisão de diversos estudos e programas implementados, fica evidente que o voleibol não se limita ao aprimoramento de habilidades físicas e técnicas; ele se estende para contribuições significativas no desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos jovens praticantes.

A iniciação ao voleibol, especialmente quando adaptada às necessidades e capacidades de cada faixa etária, promove o desenvolvimento de habilidades motoras essenciais, reforça valores como trabalho em equipe, respeito e disciplina, e contribui para a formação de um indivíduo mais consciente de seu papel na sociedade. Os benefícios observados em estudos, que vão desde a melhoria das capacidades motoras e físicas até impactos positivos na saúde mental, qualidade de vida, autoeficácia e desempenho acadêmico, evidenciam o potencial do esporte em contribuir de maneira significativa para o crescimento saudável e holístico da juventude.

Além disso, iniciativas como o Projeto VivaVôlei demonstram o potencial de programas de voleibol para integrar comunidades, promover a inclusão social e oferecer a crianças e adolescentes oportunidades de desenvolvimento pessoal e social fora do contexto escolar. Esses programas não apenas ensinam o esporte, mas também oferecem um espaço seguro para o desenvolvimento de relações interpessoais positivas e habilidades de vida importantes.

Portanto, é essencial que pais, educadores e formuladores de políticas reconheçam e invistam no voleibol e em outros esportes como componentes cruciais

da educação e do desenvolvimento juvenil. A inclusão do esporte no currículo escolar e a disponibilização de programas extracurriculares de qualidade podem desempenhar um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, além de preparar os jovens para enfrentar os desafios da vida com confiança e resiliência.

O voleibol apresenta-se como uma excelente estratégia de iniciação esportiva, capaz de auxiliar no desenvolvimento de uma base sólida para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. Suas contribuições vão além do campo de jogo, influenciando positivamente a trajetória de vida dos jovens praticantes, e reforçando a importância do esporte como um elemento fundamental na educação integral e no desenvolvimento sustentável da sociedade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Andrea Silvânia de; LUCAS, Bianca Bissoli. A educação física sob direção de Kunz. **Conexões**, Campinas, SP, v. 8, n. 1, p. 77–99, 2010. DOI: 10.20396/conex.v8i1.8637756. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637756>.

AIZAVA, Paulo Vitor Suto et al. Qualidade de vida e autoeficácia em atletas brasileiros de voleibol de rendimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 1, p. 177-186, 2021.

CASTRO, Amanda Siqueira et al. Voleibol contribuindo para o desenvolvimento social e físico de crianças e adolescentes residentes em Lavras-MG/Projeto VivaVôlei/Volleyball contributing to the social and physical development of children and adolescents living in Lavras-MG/Projeto VivaVôlei. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 44892-44903, 2021.

CAVALCANTE NETO, Francisco Holanda. **Os benefícios do esporte: uma avaliação de força em crianças e adolescentes praticantes de voleibol**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

DA COSTA, Yago Pessoa et al. Indicadores de rendimento técnico-tático em função do resultado do set no voleibol escolar. **Motricidade**, v. 13, p. 34-40, 2017.

HEINSCH, Jaqueline. coordenação motora em atletas do time de voleibol do colégio objetivo jp de pitanga pr. **Educação Física**, 2023.

MUÑOZ GÓMEZ, Edwin Fernando. **Influência do treinamento funcional na potência de salto em jogadores da categoria infantil (12-14 anos) da Liga Caucana de Voleibol**. 2018. Tese de Doutorado. Uniautônomo de Cauca. Faculdade de Educação. Programa de Esportes e Atividade Física.,

SILVA, Dayane Teles da. A iniciação esportiva do voleibol para o desenvolvimento motor de crianças de 7 a 12 anos. 2022.

SILVA, Leandro Régis; COSTI, André Rímoli. Mini voleibol: Uma estratégia de iniciação esportiva para crianças e jovens entre 7 e 14 anos. 2017.

SILVA, Lucas Gonçalves. A prática do voleibol e a melhoria das capacidades motoras de crianças de 10 a 14 anos de idade. 2023.

VILELA, Gustavo; DA SILVA, Sandro Fernandes. Efeitos do treinamento pliométrico na força explosiva e potência de meninas púberes praticantes de voleibol. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 25, n. 1, p. 109-117, 2017.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que colaboram pelo desenvolvimento, do trabalho presente, e a Deus que nos concedeu a vida para executá-lo.

A o meu orientador Adelmo que teve uma paciência incrível
E aos meus gatos que ainda filhotes me inspiraram.