



Iniciação  
**Científica**  
2023.2

06 à 08 de Dezembro de 2023  
14h às 18h e das 16h às 22h

  
**Anhanguera**  
São José - SP | Jardim Morumbi

## **Benefícios do Voleibol para o Desenvolvimento Motor em Adolescentes do Sexo Feminino**

### **Autor(res)**

Ronaldo Vilela Barros  
Denise Franciele Aparecida Adão

### **Categoria do Trabalho**

3

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

### **Introdução**

A participação em atividades esportivas desempenha um papel significativo na promoção da saúde física, assim como no desenvolvimento motor e cognitivo, sendo essencial, especialmente durante a fase crucial da adolescência. Objetivo geral é compreender como o voleibol atua como um fator auxiliar nesse desenvolvimento, enquanto os objetivos específicos buscam analisar prática específicas e os impactos no desenvolvimento motor. A pesquisa visa fornecer insight valiosos para educadores e promocionais de saúde, contribuindo para uma compreensão mais profunda do papel do voleibol na promoção da saúde e qualidade de vida nesse grupo demográfico.

### **Objetivo**

O objetivo geral é compreender como o voleibol atua como um fator auxiliar nesse desenvolvimento, enquanto os objetivos específicos buscam analisar práticas específicas e os impactos no desenvolvimento motor.

### **Material e Métodos**

Revisão de literatura, sendo assim pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados (livros, sites de banco de dados etc.) "Revista de Educação Física / Journal of Physical Education", "Revista Eletrônica Nacional de Educação Física - Universidade Federal de Uberlândia" e "Educação Física em Revista", etc.

O período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados nos últimos 10 anos.

### **Resultados e Discussão**

O voleibol é uma modalidade esportiva que oferece benefícios abrangentes para adolescentes do sexo feminino, impactando positivamente o desenvolvimento físico, motor e psicossocial. Estudos, como o de Azevedo, Paludo e Tavares (2016), destacam a importância do voleibol nessa fase crucial, promovendo saúde e bem-estar.

Pesquisas como a de Gomes, Costa e Silva (2020) evidenciam que programas de treinamento de voleibol podem melhorar a resistência, força e agilidade das adolescentes.

A prática do voleibol vai além dos benefícios físicos e cognitivo, influenciado positivamente o desenvolvimento socioemocional das adolescentes. O esporte promove valores como trabalho em equipe, cooperação e respeito



mútuo, gerando oportunidade de crescimento pessoal e social, fortalecendo a autoestima e habilidades de comunicação.

### **Conclusão**

Em síntese, os benefícios abrangentes do voleibol para adolescentes do sexo feminino, abordando aspectos físicos, motores e psicossociais, ressaltam a relevância dessa modalidade esportiva durante a fase crucial da adolescência. Tais conclusões, respaldadas por estudos como os de Azevedo, Paludo e Tavares e Gomes, Costa e Silva, reforçam não apenas a importância da atividade física nesse período, mas também o potencial transformador do voleibol na promoção da saúde desenvolvimento integral.

### **Referências**

GOMES, A.R.S., COSTA, A.L., & SILVA, E.L.P. (2020). Efeitos de um programa de treinamento de voleibol na aptidão física de adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 28(2), 75-85. GURGEL, L.A., SOARES, C.S., SILVA, M.S., & FREIRE, L.S. (2020). Fatores que influenciam a satisfação de adolescentes praticantes de voleibol. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-8.