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

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Denise Franciele Aparecida Adão

Categoria do Trabalho

TCC

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.