



## ENTRE A QUADRA E A VIDA: A IMPORTÂNCIA DO VOLEIBOL PARA ADOLESCENTES NA ESCOLA

Emily Eduarda Silveira Ramos<sup>1</sup>  
Yasmin Vitória Sikorski do Nascimento<sup>2</sup>  
Dienifer Ramos Machado<sup>3</sup>  
Manuela de Almeida Dias<sup>4</sup>  
Diego Francisco Lorencena de Oliveira<sup>5</sup>

**Instituição:** Escola Estadual de Ensino Médio Emil Glitz

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Linguagem e suas Tecnologias

### 1. Introdução:

Nos dias de hoje, vivemos em uma sociedade onde as tecnologias estão cada vez mais presentes na vida dos jovens. Celulares, computadores, redes sociais e videogames fazem parte do cotidiano da maioria dos adolescentes, mas também aumentam os níveis de sedentarismo. Por isso, falar sobre a prática de atividades físicas torna-se algo essencial para a saúde e para o desenvolvimento integral dessa geração.

Entre as várias modalidades esportivas, o voleibol tem conquistado grande popularidade entre adolescentes, tanto nas escolas quanto em clubes e projetos comunitários. Isso acontece porque o vôlei, além de ser um esporte dinâmico e divertido, pode trazer diversos benefícios físicos, mentais e sociais. Ele ajuda na coordenação motora, melhora o condicionamento físico e, ao mesmo tempo, ensina valores importantes como respeito, solidariedade e espírito de equipe.

Segundo Lazzarotto (2005), a Educação Física escolar deve ser entendida como uma prática pedagógica que vai além da movimentação do corpo, ajudando também na formação da identidade e no aprendizado da convivência. Dessa forma, acreditamos que o voleibol pode ser considerado um meio de educação integral, pois auxilia no crescimento do adolescente em diferentes aspectos da vida.

<sup>1</sup> Aluna do 8º ano do Ensino Fundamental, emilyeduardamosramos@gmail.com.

<sup>2</sup> Aluna do 8º ano do Ensino Fundamental, yasminvitoriasikorski@gmail.com.

<sup>3</sup> Aluna do 8º ano do Ensino Fundamental, dramosrx@gmail.com.

<sup>4</sup> Aluna do 8º ano do Ensino Fundamental, manuela-dadias@educar.rs.gov.br.

<sup>5</sup> Professor de Educação Física, diego-oliveiral@educar.rs.gov.br.



Assim, o objetivo deste trabalho é analisar a importância da prática do voleibol para os adolescentes, destacando como ele pode contribuir para a saúde física, o bem-estar emocional e a socialização. Escolhemos esse tema porque acreditamos que o esporte pode ser uma forma de enfrentar os desafios do sedentarismo e também de melhorar a qualidade de vida dos jovens.

## 2. Procedimentos Metodológico:

Este estudo foi realizado de forma coletiva, em grupo, pelos alunos do 8º ano do ensino fundamental. O primeiro passo foi a escolha do tema, feita a partir de discussões em sala de aula sobre quais esportes mais influenciam os adolescentes na atualidade. Entre as opções, escolhemos o voleibol porque é um esporte presente em quase todas as escolas e que desperta interesse entre meninos e meninas.

Para desenvolver o trabalho, fizemos pesquisas em livros da biblioteca escolar, em sites confiáveis da internet e em artigos acadêmicos sobre Educação Física e esporte, especialmente de autores da Unijuí que tratam do ensino do voleibol e da formação dos jovens. Também utilizamos documentos oficiais, como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), e relatórios do Ministério da Saúde, que trazem dados sobre a saúde dos adolescentes no Brasil.

As informações foram coletadas, organizadas em tópicos e debatidas em grupo. Depois disso, redigimos o texto juntos, discutindo o que deveria aparecer em cada sessão, sempre relacionando os conteúdos teóricos às nossas próprias vivências nas aulas de Educação Física e nas práticas de voleibol que já tivemos na escola. Esse processo permitiu não apenas a produção deste trabalho, mas também o aprendizado em grupo, fortalecendo o que diz Rezer e Gallardo (2010), de que o ensino do voleibol deve ser pensado como uma prática de socialização e de troca de experiências.

## 3. Resultados e Discussões

Com base nas pesquisas realizadas e nas discussões em sala de aula, percebemos que o voleibol traz inúmeros benefícios para a vida dos adolescentes.

No aspecto físico, o esporte auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, da agilidade, do equilíbrio e da resistência cardiovascular. Jogadas como saque, bloqueio e cortada exigem atenção, força e precisão, o que ajuda no fortalecimento muscular e na melhora da condição física geral. Segundo Gallardo e Rezer (2010), o voleibol escolar é uma excelente ferramenta para o desenvolvimento motor dos jovens, pois trabalha diferentes capacidades físicas de forma integrada.

No aspecto emocional, o esporte também exerce uma influência muito positiva. Durante os jogos, os adolescentes aprendem a lidar com a vitória e a derrota, a controlar emoções e a confiar mais em si mesmos. A prática regular ajuda no combate à ansiedade e ao estresse, já que o movimento físico estimula a produção de hormônios que trazem



bem-estar e motivação (OMS, 2020). Além disso, fortalece a autoestima, porque cada conquista dentro da quadra gera confiança para enfrentar desafios fora dela.

No aspecto social, o voleibol se destaca por ser um esporte coletivo. Isso significa que o resultado depende do trabalho em equipe, e não apenas do esforço individual. De acordo com Figueiredo (2012), os esportes coletivos são fundamentais na escola, pois ensinam os alunos a valorizar a cooperação, o respeito e a solidariedade. Na convivência dentro da equipe, os jovens aprendem que cada um tem seu papel e que o sucesso só é possível com união.

Outro ponto importante é que o voleibol é um esporte acessível, já que não exige equipamentos caros para ser praticado. Uma bola e uma rede já são suficientes para que os alunos possam jogar, o que facilita sua prática em escolas públicas e comunidades. Essa acessibilidade amplia as chances de inclusão social e de participação dos jovens em projetos esportivos.

Por fim, observamos que o voleibol não contribui apenas para a saúde física, mas também para o desempenho escolar. Quando os alunos praticam atividades físicas regularmente, eles ficam mais dispostos, melhoram a concentração e até o rendimento em disciplinas teóricas. Isso reforça a ideia de que o esporte deve ser parte essencial da vida escolar.

#### 4. Conclusão

Depois de todas as análises, podemos concluir que o voleibol é um esporte muito importante para os adolescentes, pois vai além do exercício físico: ele também contribui para a formação emocional e social dos jovens. A prática melhora a saúde, combate o sedentarismo e promove valores como respeito, cooperação e solidariedade.

Alcançamos nosso objetivo de mostrar como o voleibol pode transformar a vida dos adolescentes, ajudando-os a crescerem de forma mais saudável e equilibrada. Percebemos, ainda, que a escola tem um papel fundamental nesse processo, já que muitas vezes é nela que os alunos têm o primeiro contato com o esporte.

Concordamos com Lazzarotto (2005), que afirma que a Educação Física deve ser entendida como parte essencial da formação dos estudantes. Assim, acreditamos que incentivar a prática do voleibol nas escolas é investir na construção de uma geração mais saudável, confiante e preparada para os desafios da vida.

#### 5. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Indicadores de saúde da população jovem brasileira**. Brasília: MS, 2022.

9º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica  
O Protagonismo Estudantil em Foco

III Mostra de Extensão Unijuí



23/10/2025 | Campus Ijuí



FIGUEIREDO, Z. F. **Educação Física e cidadania**: contribuições do esporte coletivo. Ijuí: Ed. Unijuí, 2012.

GALLARDO, J. S.; REZER, R.. **A prática pedagógica do voleibol escolar**: possibilidades de ensino e aprendizagem. Ijuí: Ed. Unijuí, 2010.

LAZZAROTTO, A. P.. **Educação Física escolar**: sentidos e possibilidades. Ijuí: Ed. Unijuí, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Genebra: OMS, 2020.