

# COMPARAÇÃO DA FORÇA DE ESTABILIDADE DO CORE EM PRATICANTES DE FUTEVÔLEI

Cassius Liell Eugenio Cantarelle<sup>1</sup>  
Lucas Raphael Bento e Silva <sup>2</sup>  
Célio Antônio de Paula Junior<sup>3</sup>  
Rodrigo Vieira Gonçalves<sup>4</sup>  
Camila Grasielle Araújo de Oliveira<sup>5</sup>

## RESUMO

O futevôlei esporte originalmente brasileiro, é uma prática dinâmica e intensa realizada na areia, que proporciona benefícios físicos, como fortalecimento muscular, equilíbrio e resistência, o esporte também promove interação social, bem-estar mental e controle emocional. Este trabalho investiga os efeitos do core, um método de fortalecimento da musculatura central do corpo, em praticantes de futevôlei. Comparar a força de estabilidade do core em praticantes de futevôlei. O estudo transversal, realizado com praticantes de futevôlei na cidade de Goiânia/GO. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: Praticantes de qualquer sexo com idade igual ou superior a 18 anos, tempo mínimo de 3 meses de prática na modalidade. Os critérios de exclusão foram: Presença de lesões que impossibilitassem a realização dos testes e ausência de treinos por pelo menos 20 dias consecutivos antes do início da pesquisa. Foram avaliados praticantes que realizavam a modalidade duas e três vezes por semana com os testes elevação pélvica unilateral, prancha lateral e prancha frontal. A pesquisa contou com a participação de 31 praticantes de futevôlei, sendo 80,64% (25) do sexo masculino e 19,35% (6) do sexo feminino, com média de idade de 28,45±7,61 anos. Todos os participantes possuíam, no mínimo, três meses de experiência na prática do futevôlei e realizavam treinamentos duas ou três vezes por semana. Os dados da avaliação física mostraram diferenças significativas em alguns exercícios entre os grupos que treinaram 2x e 3x por semana. Na elevação pélvica esquerda, o grupo de 3x/semana apresentou maior desempenho (99,15±42,57) em comparação ao grupo de 2x/semana (60,56±30,61,  $p=0,006$ ). Na prancha frontal, o grupo de 3x/semana também teve melhores resultados (133,85±47,71 vs. 95,72±42,24,  $p=0,026$ ). A prancha lateral esquerda mostrou superioridade no grupo de 3x/semana (79,15±18,57) em relação ao grupo de 2x/semana (51,33±16,99,  $p=0,000$ ). Não foram observadas diferenças significativas para a elevação pélvica direita ( $p=0,240$ ) e prancha lateral direita ( $p=0,261$ ). Conclui-se que praticantes com mais vezes na semana apresentaram maior força de estabilidade do core.

**Palavras-chave:** Futevolei, Core, Estabilidade.

---

<sup>1</sup> Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Araguaia. E-mail: cassius.liell@estudante.uniaraguaia.edu.br;

<sup>2</sup> Professor, doutor, do Centro Universitário Araguaia E-mail: [lucas.silva@uniaraguaia.edu.br](mailto:lucas.silva@uniaraguaia.edu.br);

<sup>3</sup> Professor, doutor, do Centro Universitário Araguaia E-mail: [celio.junior@uniaraguaia.edu.br](mailto:celio.junior@uniaraguaia.edu.br);

<sup>4</sup> Professor, do Centro Universitário Araguaia E-mail: [rodrigo.goncalves@uniaraguaia.edu.br](mailto:rodrigo.goncalves@uniaraguaia.edu.br);

<sup>5</sup> Professora, mestra, do Centro Universitário Araguaia. E-mail: [camila.oliveira@uniaraguaia.edu.br](mailto:camila.oliveira@uniaraguaia.edu.br).

# COMPARISON OF CORE STABILITY STRENGTH IN FOOTVOLLEY PLAYERS

## ABSTRACT

Footvolley, a Brazilian sport originally practiced on the sand, is a dynamic and intense practice performed on the sand, which provides physical benefits such as muscle strengthening, balance and endurance. The sport also promotes social interaction, mental well-being and emotional control. This study investigates the effects of the core, a method of strengthening the central muscles of the body, in footvolley practitioners. To compare the core stability strength in footvolley practitioners. The cross-sectional study was carried out with footvolley practitioners in the city of Goiânia/GO. The following inclusion criteria were adopted: Practitioners of either sex, aged 18 years or older, with a minimum of 3 months of practice in the sport. The exclusion criteria were: Presence of injuries that made it impossible to perform the tests and absence of training for at least 20 consecutive days before the start of the research. Practitioners who practiced the sport two and three times a week were evaluated with the unilateral pelvic elevation, side plank and front plank tests. The study included the participation of 31 footvolley players, 80.64% (25) male and 19.35% (6) female, with a mean age of  $28.45 \pm 7.61$  years. All participants had at least three months of experience in footvolley practice and trained two or three times a week. The physical evaluation data showed significant differences in some exercises between the groups that trained 2x and 3x a week. In the left pelvic elevation, the 3x/week group presented better performance ( $99.15 \pm 42.57$ ) compared to the 2x/week group ( $60.56 \pm 30.61$ ,  $p=0.006$ ). In the front plank, the 3x/week group also had better results ( $133.85 \pm 47.71$  vs.  $95.72 \pm 42.24$ ,  $p=0.026$ ). The left side plank showed superiority in the 3x/week group ( $79.15 \pm 18.57$ ) in relation to the 2x/week group ( $51.33 \pm 16.99$ ,  $p=0.000$ ). No significant differences were observed for the right pelvic elevation ( $p=0.240$ ) and right side plank ( $p=0.261$ ). It was concluded that practitioners with more times per week presented greater core stability strength.

**Palavras-chave:** Footvolley, Core, Stability.

## INTRODUÇÃO

É de fundamental importância a prática de atividade física no cotidiano das pessoas trazendo benefícios físicos, mentais e sociais, que podem ser vistos na melhora de capacidades físicas como força, equilíbrio e flexibilidade; ajudar a prevenir e diminuir a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes, apresenta melhora da postura e prevenção de dores pelo corpo; bem como ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, melhora a qualidade do sono e aumenta a socialização e autoestima dos praticantes. Alguns exemplos de atividade física que podem ser praticadas para gerar esses benefícios é a musculação, pilates, treino funcional, esportes em grande parte, danças, hidroginástica, lutas e as modalidades de praia (Silva, 2015).

Os esportes de areia (vôlei de areia, beach tennis, frescobol, e o futevôlei) vem ganhando espaço e adeptos, talvez por se diferenciar das demais práticas tradicionais, serem ao ar livre incentivando o contato com a natureza e proporcionando uma forma prazerosa e descontraída, promovendo um estilo de vida saudável e manutenção de uma vida ativa (Correia, 2021). Nesse sentido, a prática do futevôlei é de importante investigação, pois pode promover a saúde e prevenir o sedentarismo, contribui para o bem-estar físico e mental, ajuda no desenvolvimento de agilidade e reflexos, estimula a socialização e o trabalho em equipe (Carvalho, 2023). É um esporte que demanda um treinamento abrangente, envolvendo repertório técnico, repetição, as capacidades físicas como força flexibilidade, agilidade, velocidade e resistência, requer movimentos integrados, variados e dinâmicos, adaptando-se às exigências do jogo, em vez de se limitar a movimentos isolados (Aguilar, 2015).

A prática do futevôlei exige muito do indivíduo, por ser uma prática feita na areia é de grande intensidade exigindo a força muscular. Necessitando de treinamentos específicos e planejados sistematicamente entre estratégias de treinamento, alimentação equilibrada e descanso, com vistas ao aprimoramento físico, técnico, tático e psicológico, para atingir e manter os resultados (Freitas, 2019). Por exigir esses aspectos, o futevôlei traz consigo melhora das respostas físicas, visando que o praticante aperfeiçoe a resistência aeróbica para jogar as

partidas, força de membros inferiores que são de extrema importância no momento de saltar e realizar fundamentos como coxa e chapa, força membros superiores peito, ombro, costas, que vão auxiliar nos momentos de ataque e também de fundamentação e por último a preparação do CORE que irá ajudar em todos esses momentos para estabilizar e ajudar nos fundamentos de jogo.

O fortalecimento da área do CORE ajuda no desenvolvimento físico, e também na prevenção de lesões. A estabilização que é causada por causa do treinamento auxilia de forma geral na potência dessas atletas que ao manter seu corpo estabilizado conseguiram alcançar resultados melhores do que o comum, já que, a produção de força no CORE auxilia essa transmissão de energia, pois, na ausência dessa estabilização, a potência gerada nos membros inferiores não seria transferida, comprometendo o desempenho do atleta (Lima, 2016). A avaliação da região do CORE é fundamental para a execução eficiente e segura dos movimentos esportivos e para os praticantes da modalidade, que buscam melhorar sua performance, logo o fortalecimento dessa área visa auxiliar no controle postural, transferência de força e prevenção de lesões. Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a força de estabilidade da região do CORE em praticantes de futevôlei.

## METODOLOGIA

O presente trabalho se caracteriza como transversal, em que foram selecionados praticantes da modalidade futevôlei em uma quadra de treinamento na cidade de Goiânia/GO. Os pesquisados responderam ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e faz parte do relato de casos do estágio pertencente a graduação de educação física. Para os critérios de inclusão foram adotados: participantes serem de ambos os sexos, com no mínimo 3 meses no futevôlei, idade mínima de 18 anos. A partir disso, foram selecionados 2 grupos, sendo o primeiro grupo pessoas que treinavam 2x na semana e o segundo grupo 3x na semana, a fim de comparar a estabilização da região do CORE desses praticantes. Para os critérios de exclusão participantes que tivessem algum tipo de lesão que impossibilitasse a realização dos testes previstos e que não estivessem frequentando os treinamentos há pelo menos 20 dias.

### Coleta de dados

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário que continha o TCLE e perguntas abertas e fechadas a fim de caracterizar a amostra participantes da pesquisa. O questionário foi disponibilizado pelo *Google Forms* do período de 01 de outubro a 20 de novembro de 2024 que no caso é a anamnese para os pesquisados colocarem seus dados e responderem as perguntas sobre seus treinos, e de caráter pessoal, sexo, idade, e sobre o treinamento de CORE. Logo após, os participantes realizaram os testes realizados pelo pesquisador responsável, cada participante realizou os testes de maneira completa em um único dia, sendo feito no início do treino ou ao final após um repouso de pelo menos 20 minutos.

Foram realizadas avaliações físicas com intuito de ter um parâmetro sobre os pesquisados em relação à musculatura que envolve o CORE, em que todos esses exercícios eram realizados da seguinte forma: deveriam ficar em isometria até a falha, até não conseguirem mais ficar sobre o exercício ou se houvesse perca da qualidade do movimento.

Para avaliar a resistência estática do core, utilizou-se o protocolo de McGill et al. (2018), que compreende testes específicos para a musculatura anterior, posterior e lateral do tronco. As avaliações foram realizadas na seguinte ordem: prancha frontal, prancha lateral (lado direito e esquerdo) e elevação de quadril unilateral (perna direita e esquerda). Cada teste foi executado com um intervalo de 2 minutos de descanso entre eles. Os indivíduos foram instruídos a permanecer na posição de cada teste pelo máximo tempo possível, com os resultados registrados em segundos. A sequência iniciou com as pranchas (frontal, lateral direita e lateral esquerda) e foi finalizada com as elevações de quadril (perna direita e esquerda).

) Prancha frontal

Consiste em ficar em decúbito ventral com os cotovelos fletidos a 90 graus e distantes uns dos outros na mesma largura dos ombros, com os pés próximos formando uma base estreita, com a pelve elevada do colchonete, de modo a manter apenas os antebraços e os dedos dos pés em contato com o colchonete, mantendo ombros, quadris e tornozelos suspensos.

) Prancha lateral

Consiste em ficar em decúbito lateral, com as pernas estendidas e o pé do membro inferior situado acima posicionado a frente do membro inferior situado abaixo, permanecendo sustentado ao passo que suspende os quadris, apoiando-se apenas nos pés e no cotovelo fletido a 90 graus com o ombro abduzido a 90 graus, tanto para o lado direito quanto para o esquerdo.

) Estabilidade lombo-pélvica

Com o objetivo de avaliar a estabilidade lombo pélvica, aplicou-se o Teste de Elevação Pélvica Unilateral (TEPU), em que o sujeito realizou uma elevação pélvica unilateral estática, permanecendo nessa posição o maior tempo possível. Não foi permitida uma alteração no alinhamento da pelve maior que 10° (medida avaliada com inclinômetro). Duas tentativas foram realizadas (para cada membro) e a média entre elas considerada. Uma média desses dois resultados (média de cada uma das pernas) foi considerada para fins estatísticos (Oliveira, 2016).

) Análise dos dados

Os dados foram analisados no software Excel 2.0, em que foram analisados estatisticamente por meio da análise descritiva (frequência e percentual). Para análise estatística de comparação entre os grupos que treinaram duas vezes na semana e três vezes na semana e as respectivas avaliações, foi aplicado o teste de Shapiro Wilk para confirmar a normalidade da distribuição dos dados. Após conferida a normalidade, foi utilizado o Test T para amostras independentes para comparar os grupos, considerando  $p < 0,05$ . O software estatístico utilizado foi o SPSS.

## RESULTADOS

Participaram da presente pesquisa 31 praticantes da modalidade futevôlei, sendo 80,64% (25) do sexo masculino e 19,35% (6) do sexo feminino com média de idade de  $28,45 \pm 7,61$  anos. Os avaliados são praticantes que treinam o futevôlei semanalmente e com o tempo mínimo de 3 meses de prática. Pode se notar que essas pessoas também praticam outras modalidades como musculação, crossfit, corrida, funcional, natação e futebol e estão demonstrados quadro 1 a seguir. Ressalta-se que dos 31 participantes, 4 pessoas tanto do grupo 2x semana e 3x semana, não praticam outra modalidade.

Quadro 1 – modalidades praticadas além do futevôlei

Modalidades	3x/semana	2x/semana
Musculação	79%	44%
Futebol	7%	19%
Voleibol	7%	-
Crossfit	7%	6%
Treino Funcional	-	6%
Corrida	-	13%
Beach Tennis	-	6%
Natação	-	6%

Na tabela 1 está demonstrada a comparação entre os participantes que treinam o futevôlei duas vezes na semana e três vezes na semana, não tendo diferença estatística para a idade, peso e altura dos mesmos.

Tabela 1 – Dados Caracterizantes

Variáveis	2x semana (n=18)	3x semana (n=13)	p
Altura	1,76±,094	1,719±0,043	0,094
Peso	81,00±14,03	77,73±10,36	0,483
Idade	26,50±8,59	31,15±5,16	0,093

Na tabela 2 estão relacionados os dados das avaliações referentes a musculatura do CORE, e percebeu-se que houve diferença significativa entre as avaliações da elevação pélvica unilateral (perna esquerda), a prancha frontal e prancha lateral do lado esquerdo em comparação entre os grupos duas vezes na semana e três vezes na semana, referindo-se que os participantes que treinam mais vezes na semana possuem uma melhora nessas condições de força estática muscular da região do CORE.

Tabela 2 – Dados de avaliação física

AValiação	2x semana (n=18)	3x semana (n=13)	p
Elevação pélvica E	60,56±30,61	99,15±42,57	0,006*
Elevação pélvica D	69,33±41,55	87,08±39,29	0,240
Prancha frontal	95,72±42,24	133,85±47,71	0,026*
Prancha lateral E	51,33±16,99	79,15±18,57	0,000*
Prancha lateral D	58,72±24,43	67,46±14,59	0,261

E=esquerdo, D=direito. Dados mostrados em média±desviopadrão. \*p<0,05.

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta pesquisa permitiram compreender melhor os efeitos da prática do futevôlei sobre a musculatura da região do CORE em seus praticantes, destacando sua influência na força e estabilidade. Constatou-se que a frequência de treinos desempenha um papel determinante na melhoria dessas capacidades, confirmando a relevância de um planejamento sistemático para maximizar os benefícios.

Os testes realizados indicaram que os praticantes que treinam três vezes por semana apresentam maior resistência isométrica da musculatura central do que aqueles que treinam duas vezes por semana. Nesse sentido, Reinehr (2008) e Santos (2010) relataram que para maiores efeitos no treinamento da região do Core, uma frequência de três vezes por semana teria maior eficácia nos resultados e incremento do controle neuromuscular. Desta forma, o achado do presente estudo demonstra a relação positiva entre maior frequência de prática esportiva e o fortalecimento da região do CORE sendo especialmente evidente nos testes de prancha frontal, prancha lateral esquerda e também na elevação pélvica perna esquerda.

Um ponto destacado pelos resultados é a diferença de desempenho no lado esquerdo, onde os praticantes que treinam com maior frequência obtiveram melhorias mais significativas. Podendo ser justificado pelo fato de que a maioria dos indivíduos é destra, o que faz com que o lado direito receba estímulos mais frequentes e naturais no dia a dia, enquanto o lado esquerdo, considerado não dominante, pode se beneficiar mais de treinos planejados e consistentes. Estudos prévios apontam que o treinamento específico pode compensar essas diferenças, promovendo maior equilíbrio muscular e funcionalidade corporal (Carlos e Lima, 2016).

A prática do futevôlei exige muito do indivíduo, por ser uma prática feita na areia, sendo de grande intensidade exigindo força muscular, nisso, pode existir uma relação entre o

condicionamento da região do Core e o desempenho esportivo global (Terra et al, 2018), beneficiando os indivíduos que realizam a prática da modalidade. O aperfeiçoamento dessas habilidades reflete diretamente na melhora do desempenho dos atletas, destacando a importância de um treinamento focado e estruturado, evidenciando o fortalecimento de musculaturas importantes, como abdômen, glúteos e pernas, e melhora a resistência, o condicionamento físico, o equilíbrio e a coordenação motora, (Aguilar, 2015).

A pesquisa buscou verificar se o fortalecimento da região central do corpo (abdômen, lombar, músculos estabilizadores da pelve e quadril) é efetiva e se contribui para uma melhor performance, menor risco de lesões e melhora geral na prática do futevôlei. Visando que o treinamento de core é fundamental em esportes que exigem agilidade, equilíbrio e potência, como o futevôlei. A prática regular de futevôlei exige estabilidade e controle corporal, pois envolve movimentação constante na areia, uma superfície instável que desafia a força e o equilíbrio dos atletas.

Além disso, os dados reforçam a necessidade de treinar o núcleo de forma sistemática, especialmente em situações que visam melhorar a saúde física e o desempenho esportivo. Para a sociedade, esses resultados destacam a relevância de práticas esportivas regulares não apenas para o fortalecimento muscular, mas também para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável, com benefícios que impactam positivamente a qualidade de vida dos indivíduos.

## CONCLUSÃO

Portanto, foi possível concluir que a frequência de treinos foi um fator crucial e determinante na melhoria da musculatura da região do CORE de participantes de futevôlei, confirmando a importância de um planejamento sistemático, em que o treinamento em três vezes por semana apresenta uma força de estabilidade do core significativamente maior em relação àqueles que treinam duas vezes por semana. As diferenças foram mais evidentes nos testes de prancha frontal, prancha lateral esquerda e elevação pélvica esquerda, destacando a importância de uma maior frequência de treinos para o fortalecimento da musculatura central e melhora no desempenho físico. Esses achados reforçam o papel fundamental do treinamento regular e bem planejado na potencialização dos resultados dos praticantes.

## REFERÊNCIAS

AGUILLAR, I.N. **Análise comparativa das variáveis ventilatórias e hemodinâmicas entre jogadores de futevôlei e corredores de rua.** In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 16, Santos. Anais, Santos, SEMESP. 2015.

CARDOSO, Nicole Marcelli Nunes. **Características identitárias e socioculturais de praticantes de futevôlei em Porto Alegre, RS.** 2024.

CARLOS, Marcela Lima. **A importância dos músculos do core no rendimento de atletas de força e potência:** uma revisão de literatura. 2016. 19 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2016.

CARVALHO, Ronald Lucas De Lima; MOURA, Giovanna Xavier de. **EFEITOS DO FUTEVÔLEI PARA A QUALIDADE DE VIDA MULHERES PRATICANTES NA CIDADE DE MARINGÁ-PR.** 2023.

CRUZ, Savio Henrique Ribeiro. **Centro de treinamento: futevôlei cerrado.** 2023.

EVANGELISTA, Alexandre L.; MACEDO, J. **Treinamento funcional e core training**. Bela Vista, São Paulo/SP, Phort. Editora, 2015.

HOLLEBEN, Nicolas de. **Desempenho físico de praticantes de futevôlei de diferentes níveis técnicos**. 2022.

LOPES, Mariana Ciasca. **Análise das capacidades físicas e perfil antropométrico de praticantes de futevôlei amador**. 2023. 35 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de São Paulo, Instituto de Saúde e Sociedade, Santos, 2023.

NOBRE, Thatiana Lacerda; CAPERUTO, Érico Chagas. **O fortalecimento do complexo lombo pélvico core e sua importância na reabilitação e no esporte**. Fisioterapia Brasil, v. 17, n. 4, p. 394-399, 2016.

OLIVEIRA, Gustavo França Vitória de. **Bola pro alto uma reportagem sobre o futevôlei no DF**. 2021.

PEIXOTO, João Paulo Brito. **O futevôlei como conteúdo de educação física: uma reflexão sobre possibilidades de inclusão nas aulas práticas no âmbito escolar**. 2022.

PONTES, Gabriel de Arruda et al. **Treinamento do core, aplicações e benefícios**. Uma revisão bibliográfica. Revista de trabalhos acadêmicos-universo campos dos goytacazes, v. 1, n. 15, 2024.

REINEHR, F.B.; CARPES, F.P.; MOTA, C.B.; **Influência do treinamento de estabilização central sobre a dor e estabilidade lombar**. Fisioterapia em Movimento;21(1). 2008.

RETT, J. P. S.; CLARO, R. F. T. **FUTEVÔLEI: UMA PROPOSTA PARA INICIAÇÃO ESPORTIVA**. Revistas Publicadas FIJ - até 2022, [S. l.], v. 3, n. 1, 2022. Disponível em: <https://portal.fundacaojau.edu.br:4433/journal/index.php/revistasanteriores/article/view/375>. Acesso em: 17 out. 2024.

SANTOS, J.P.M.D.; FREITAS, G.F.P.D. **Métodos de treinamento da estabilização central**. Revista Semina: Ciências Biológicas e da Saúde;31(1):93-101. 2010.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. **Prática de atividade física eo estresse: uma revisão bibliométrica**. Revista da Educação Física/UEM, v. 26, n. 2, p. 331-339, 2015.

TERRA, C. M. DE O., PERES, A. L., LEITE, R. S., MENDES, V. H. DE S., & CERRONE, L. A. **Treinamento e condicionamento do core, força e desempenho atlético: uma revisão sistemática**. RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 12(74), 289-296. 2018.