



## O VOLEIBOL COMO OPÇÃO DE LAZER DOS UNIVERSITÁRIOS: Uma revisão integrativa da literatura

**Keilla Sousa Brandão<sup>1</sup>** – Universidade do Estado da Bahia – UNEB  
Keillabrandao23@gmail.com

**Marijunio Rocha Pires** – Universidade do Estado da Bahia  
mrpires@uneb.br

### Resumo

O voleibol é um esporte popular no tempo livre e pode melhorar a qualidade de vida, além de promover um estilo de vida saudável. Este estudo visa analisar, através de uma revisão de literatura, como projetos de extensão envolvendo o voleibol impactam a saúde física e mental de estudantes universitários. Foram analisados 9 artigos encontrados em bases como Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo e Portal Capes, com recorte até 2023, usando os termos: lazer, voleibol e projetos de extensão. A amostra final consistiu de 6 artigos do Google Acadêmico, 2 da Revista Motrivivência e 1 do Portal de Periódicos da UNEB. Entre os artigos analisados, 3 abordam o voleibol como lazer para manter a qualidade de vida, 4 analisam as contribuições dos projetos de extensão para a qualidade de vida dos universitários, e 2 discutem os impactos desses projetos na saúde física e mental. Conclui-se, portanto, que a prática de voleibol em projetos de extensão universitária proporciona benefícios significativos, como incluindo alívio do estresse e da ansiedade relacionados à vida pessoal e acadêmica, melhoria da saúde mental e física, além de bem-estar, alegria e satisfação.

**Palavras-chave:** Lazer; Voleibol; Projetos de Extensão; Universitários; Qualidade de vida;

### INTRODUÇÃO

A busca por uma vida mais saudável tem impulsionado a valorização do lazer como uma estratégia essencial para promover a saúde e melhorar a qualidade de vida (Bacheladenski; Martiello Júnior, 2010). O lazer, ao ser associado a critérios como bem-estar, felicidade e satisfação das necessidades básicas, desempenha um papel crucial na elevação da qualidade de



vida, oferecendo uma via para o alívio do estresse e o fortalecimento das interações sociais (Minayo; Hartz; Buss, 2000).

A prática de atividades físicas durante o tempo livre, especialmente esportes como o voleibol, é destacada por suas contribuições como melhora da autoestima, alívio do estresse, forma de interação social, bem como manter uma boa forma física e elevação dos níveis de qualidade de vida seus benefícios físicos e mentais (OMS, 2021). Esportes coletivos, amplamente praticados no Brasil, não só melhoram a aptidão física, mas também elevam a autoestima, aliviam o estresse e promovem a socialização (Maciel, 2010). Especificamente, o voleibol contribui significativamente para a saúde física, o desenvolvimento de habilidades como força e agilidade, além de favorecer a interação social (Reis *et al.*, 2019).

No ambiente universitário, onde as demandas intelectuais e a pressão social são intensas, a prática de esportes é uma ferramenta valiosa para manter a saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes (Cieslak *et al.*, 2012). A prática do voleibol, orientada por programas de extensão universitária, proporciona aos estudantes não apenas benefícios físicos, mas também a oportunidade de construir redes de apoio e desenvolver habilidades sociais e valores fundamentais para a convivência (Hatzidakis, 1993).

Contudo, a vida universitária pode impactar negativamente a qualidade de vida dos estudantes devido às exigências acadêmicas, inseguranças profissionais e relações sociais instáveis (Rossato *et al.*, 2021). Estudos apontam que a qualidade de vida dos universitários é frequentemente inferior à média, ressaltando a necessidade de intervenções que melhorem sua saúde e bem-estar ao longo da trajetória acadêmica (Anversa *et al.*, 2018).

Dessa forma, a implementação de programas esportivos, como aqueles centrados no voleibol, é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos estudantes universitários (Franke; Krug, 2020). Esses programas não apenas promovem hábitos saudáveis, mas também facilitam a socialização e oferecem suporte emocional, ajudando os estudantes a enfrentar os desafios



acadêmicos e a construir uma experiência universitária mais equilibrada e satisfatória (Rocha; Tribess; Virtuoso, 2008).

## OBJETIVO (S)

Analisar a partir de produções acadêmico-científicas as contribuições de projetos de extensão envolvendo o voleibol para a saúde física e mental de estudantes universitários.

## METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura sobre a colaboração em projetos de extensão envolvendo o voleibol como forma de acesso ao lazer, visando contribuir para a saúde física e mental dos universitários. Utilizando um método de síntese e análise do conhecimento científico (Silveira; Galvão, 2005), foram seguidas etapas como: identificação do tema, busca em bases de dados, sintetização, categorização e avaliação dos estudos, e interpretação dos resultados.

A pesquisa abrangeu estudos sobre voleibol, lazer e projetos de extensão universitária em plataformas como Google Acadêmico, BVS, Scielo e Portal da Capes, até 2023. Foram incluídos estudos descritivos, observacionais e relatos de experiências, excluindo-se revisões, monografias e estudos fora dos critérios. Após pré-seleção e leitura integral dos artigos, apenas os que cumpriram os critérios foram analisados.

Os dados foram agrupados em três categorias temáticas: influência dos projetos de voleibol no acesso ao lazer, contribuições para a qualidade de vida dos universitários, e impacto na saúde física e mental dos estudantes.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO



Na categoria temática sobre a influência dos projetos de voleibol no acesso ao lazer, o estudo de Vêras (2017), o autor observou que adolescentes que praticam voleibol tem melhor qualidade de vida, disposição para exercícios e satisfação com aspectos pessoais, relacionais e ambientais, além de enfatizar importância da atividade física para a autoestima e bem-estar.

Os autores Santos e Cavalcante (2021) complementam a visão ao analisar o esporte tanto pelos benefícios físicos quanto psicossociais, como a melhora do humor e redução do estresse. Sua pesquisa aponta que 75% dos atletas universitários estão satisfeitos com sua qualidade de vida, embora outros fatores, como estilo de vida pouco saudável possa impactá-la negativamente.

Oliveira (2018) também defende a importância do lazer, argumentando que ele promove descanso, desenvolvimento crítico e bem-estar, além de ajudar os jovens a refletirem sobre sua inserção na sociedade.

Na categoria destinada aos estudos que discorrem sobre a contribuição de projetos de extensão para a qualidade de vida de estudantes universitários, os autores apontaram que a prática de voleibol em projetos de extensão universitária proporciona benefícios interpessoais, como integração e amizade. Quanto aos aspectos biológicos, concluíram que houve aumento da aptidão física relacionada à saúde, assim como de fatores psicológicos, e fatores motivacionais à vida, bem como benefícios no aspecto social, por oferecer alegria, prazer e satisfação pelo jogo.

Enquanto os estudos relacionados a projetos de extensão voltados ao voleibol com influência na saúde física e mental dos universitários, ressaltam a prática esportiva como sinônimo de saúde física e mental, melhorando o dia-a-dia do praticante em vários aspectos, porém, no âmbito competitivo é diferente, uma vez que em treinamento e competições há conflitos com os quais é necessário lidar, como a ansiedade, que é resultado de auto cobrança, sobretudo voltadas aos atletas de alto nível, que afetam o desempenho desses atletas.



## CONCLUSÕES

Diante o exposto, pode se concluir que as intervenções em espaços de lazer podem proporcionar descanso, diversão e benefícios sociais, psicológicos e ambientais. Para universitários, o contexto acadêmico pode gerar estresse e ansiedade, mas a criação de projetos de lazer, como a prática de voleibol, favorece a formação integral, melhora a qualidade de vida e promove bem-estar físico e mental. O voleibol, em particular, ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade, melhora a saúde mental e física, e contribui para a qualidade de vida ao aumentar sentimentos positivos e reduzir o estresse. Assim, o voleibol se configura como uma estratégia eficaz de lazer no ambiente universitário.

## REFERÊNCIAS

ANVERSA, Andreisi Carbone; SANTOS, Valdete Alves Valentins Filha; SILVA, Emilyn Borba; ELENIR, Fedosse. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S.L.], v. 26, n. 3, p. 626-631, 2018.

BACHELADENSKI, Miguel Sidinei.; MARTIELLO JÚNIOR, Edgard. Contribuição do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 5, p. 2569-2579, 2010.

CIESLAK, Fabrício; CAVAZZA, Jean Fuzetti; LAZAROTTO, Leilane; TITSKI, Ana Claudia Kapp; STEFANELLO, Joice Mara Facco; LEITE, Neiva. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2012.

FRANKE, Caroline Maria; KRUG, Moane Marchesan. Perception on facilitators and benefits of participation in body practice groups. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, [S.L.], v. 22, p. 1-11, 2020. FapUNIFESP (SciELO).

25 a 27  
setembro  
2024



POR UMA  
UNIVERSIDADE  
PÚBLICA,  
DIVERSA E  
INCLUSIVA

HATZIDAKIS, Georgia. Esporte universitário. **Atlas do Esporte no Brasil**, Rio de Janeiro, p.403- 405, CONFEF, 2006.

MINAYO, Maria Cecília de Souza.; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo.; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7- 18, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 2021.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz. 2010; 16 (4): 1024-32.

REIS, Andreia Dias; ALVARES, Poliana Dutra; DINIZ, Renata Rodrigues; LIMA, Franciléia Andrade. et al. Força explosiva, agilidade, flexibilidade e medidas antropométricas de atletas universitárias de Voleibol. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 82, p. 320-328, 2019.

ROCHA, Saulo Vasconcelos.; TRIBESS, Sheilla; VIRTUOSO JÚNIOR, Jair Sindra. Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres idosas com baixa condição econômica. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 1, p. 101-108, 2008.