

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ENOS ERICK BATISTA LIMA

**SAÚDE EMOCIONAL E VOLEIBOL: O IMPACTO DE UM PROJETO DE
EXTENSÃO DE ESPORTE NA VIDA DE UNIVERSITÁRIOS**

MACEIÓ
2024

ENOS ERICK BATISTA LIMA

**SAÚDE EMOCIONAL E VOLEIBOL: O IMPACTO DE UM PROJETO DE
EXTENSÃO DE ESPORTE NA VIDA DE UNIVERSITÁRIOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de bacharelado em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano.

MACEIÓ

2024

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico
Bibliotecária: Girlaine da Silva Santos – CRB-4 – 1127

L732s Lima, Enos Erick Batista.
Saúde emocional e voleibol: o impacto de um projeto de extensão de esporte na vida de universitários / Enos Erick Batista Lima. – 2024.
34 f.: il.: color.

Orientador: Antonio Filipe Pereira Caetano.
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte, Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 25-27.
Anexos: f. 28-34.

1. Voleibol. 2. Educação física - Saúde. 3. Estudantes universitários. 4. Saúde Mental. I.Título.

CDU: 796.325:378

RESUMO

Este estudo investiga o impacto da prática do voleibol na saúde emocional dos estudantes universitários. A saúde emocional, vital para o bem-estar geral, é particularmente desafiada durante o período universitário, devido a mudanças na vida e pressões acadêmicas. Considerando a importância da atividade física na saúde emocional, este estudo concentra-se no voleibol como uma intervenção potencial. A pesquisa utiliza uma abordagem quantitativa e um *design* de estudo de corte transversal. Os participantes são estudantes matriculados no programa de extensão "Esporte na UFAL", especificamente na modalidade de voleibol. Os dados foram coletados por meio de questionários que avaliaram diversos aspectos emocionais e foram analisados utilizando análise estatística descritiva. Os resultados indicaram que a participação no voleibol está associada a melhorias no autorrespeito (100%), cuidado pessoal (100%), desenvolvimento de amizades (100%), autoconfiança (95,2%), controle emocional (80,9%) e conexão corpo-mente (100%). Esses achados corroboram estudos anteriores que destacam os benefícios da atividade física para a saúde emocional. Em conclusão, a prática do voleibol pode desempenhar um papel importante na promoção da saúde emocional dos estudantes universitários.

Palavras Chave: saúde emocional; universitários; atividade física, voleibol, extensão universitária.

ABSTRACT

This study investigates the impact of volleyball practice on the emotional health of university students. Emotional health, crucial for overall well-being, is particularly challenged during the university period due to life changes and academic pressures. Considering the importance of physical activity in emotional health, this study focuses on volleyball as a potential intervention. The research utilizes a quantitative approach and a cross-sectional study design. Participants are students enrolled in the "Sport at UFAL" extension program, specifically in the volleyball modality. Data were collected through questionnaires assessing various emotional aspects and analyzed using descriptive statistical analysis. The results indicated that participation in volleyball is associated with improvements in self-respect (100%), self-care (100%), development of friendships (100%), self-confidence (95.2%), emotional control (80.9%), and mind-body connection (100%). These findings corroborate previous studies highlighting the benefits of physical activity for emotional health. In conclusion, volleyball practice can play an important role in promoting the emotional health of university students.

Keywords: emotional health; university students; physical activity, volleyball, university extension.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. O que é saúde emocional?.....	13
Figura 2. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios no seu autorrespeito?.....	14
Figura 3. Você concorda que a participação nas aulas te possibilitou benefícios no seu cuidado pessoal?.....	14
Figura 4. Você concorda que a participação nas aulas trouxe benefícios para a resolução de traumas de infância?.....	15
Figura 5. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios no seu controle emocional?.....	15
Figura 6. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para lidar com situações difíceis em seu cotidiano?.....	16
Figura 8. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para formar sua auto confiança?.....	17
Figura 9. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para lidar com a sua conexão corpo e mente?.....	17
Figura 10. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para desenvolver confiança nas outras pessoas?.....	18
Figura 11. Quanto você conseguiu desenvolver compaixão por si mesmo?.....	18
Figura 12. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para melhor lidar com sentimentos em relação a outras pessoas?.....	19
Figura 14. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios na sua capacidade de perdoar os erros?.....	20
Figura 15. Em uma escala de 0-10 o quanto você se sente preparado para lidar com as questões emocionais?.....	20
Figura 16. Em uma escala de 0-10 o quanto sua saúde emocional melhorou após participação na modalidade voleibol do programa esporte na UFAL?.....	21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 METODOLOGIA.....	10
2.1. Tipo de Estudo.....	10
2.2. População e Amostra.....	11
2.3. Variável de estudo e Instrumento de pesquisa.....	11
2.4. Procedimentos de Coleta.....	12
2.5. Análise dos dados.....	12
3. RESULTADOS.....	13
4 DISCUSSÃO.....	22
5 CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS.....	25
ANEXOS.....	28
ANEXO 1 – Questionário de Saúde emocional.....	28
ANEXO 2 – Parecer Consubstanciado Do Comitê De Ética.....	32

1 INTRODUÇÃO

A saúde emocional é algo essencial na vida de todas as pessoas, independente da idade na qual se encontra. Na literatura, a saúde emocional pode ser definida como “condição natural, o estado de equilíbrio dinâmico ou a qualidade entre o organismo humano e o holopensene da pessoa com boa disposição e completo bem-estar emotivo ou com ausência de doença de origem afetiva” (Vieira, 2009, p. 1) ou na definição mais recente da OMS (2022, p. 8) como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, e pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”.

Dentre os diversos públicos que passam por problemas referentes à saúde emocional, este estudo focou no público universitário. Muitos dos universitários têm as suas rotinas alteradas pela entrada na Universidade. Segundo Oliveira & Silva (2017) citado por Souza (2017, p. 45): “neste período existem expectativas relacionadas aos primeiros passos para a conquista de eventos emancipatórios como, por exemplo, morar sozinho, ingressar no mercado de trabalho e estabelecimento de relacionamentos amorosos”. Quando adicionamos as responsabilidades acadêmicas e os estresses do novo estilo de vida e das novas responsabilidades podem ocasionar problemas emocionais, assim como afirmado por Souza (2017):

A partir das distintas nuances presentes no processo transformacional da idade adulta, percebe-se que o ensino superior é um período que exige adaptações dos estudantes. O que ocorre em função da exigência de recursos cognitivos e emocionais complexos para o manejo das demandas desse novo ambiente, somado a fatores relacionados aos desafios acadêmicos e pessoais (Veríssimo, Costa, Gonçalves, & Araújo, 2011, p.42).

Em um contexto geral, a saúde emocional das pessoas está entrelaçada com a sua saúde física e social (Sousa Oliveira, 2023). Neste sentido, os estudantes universitários são um dos públicos mais afetados já que de acordo com Silva (2016) citado por Quesado (2020, p. 51) “uma das áreas que se encontra mais deficitária do estilo de vida dos estudantes do ensino superior é a atividade física”. Quesado ainda afirma, citando Giesta & Fonte (2016, p. 64), que isso se dá pelo “aumento da exigência e envolvimento ao nível educativo, a possível deslocação de local de residência habitual que promove o afastamento da prática de atividade física, com impacto na suspensão dos benefícios da atividade física na sua saúde”.

Com tudo isso é possível afirmar que a população universitária é uma das mais vulneráveis por ocorrer a junção do aumento das demandas cognitivas, necessidade de adaptação por nova rotina, mudanças de moradia, mudança de ciclo social e, principalmente, pela redução considerável no nível de atividade física.

A prática regular de atividade física é, de acordo com a literatura, a melhor ferramenta para a melhora da saúde emocional já que traz “benefícios não somente ao corpo, mas também uma melhora significativa para saúde mental”; ”melhora a saúde emocional, cognitiva e social” (Oliveira, 2023, p. 7); regulação de emoções destrutivas, melhor qualidade e padrão de sono, regulação de humor e melhor função cerebral dada pela secreção de dopamina no cérebro que é estimulada no processo do exercício físico (Han, 2023, p. 3-4); aumento dos níveis de endorfinas no corpo e atenuação da resposta do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal ao estresse (Mikkelsen, 2017, p. 48).

Du (2022, p. 312), em uma análise sobre a vida da população universitária, reportou que “ a pressão acadêmica é a fonte mais importante de pressão psicológica para mais de 60% dos alunos”. Sabendo que a forma de aliviar as demandas dessa rotina seria a prática de exercício físico, os estudantes ainda encontram uma barreira, a falta de tempo. De acordo com Pires, Mussi, Cerqueira, Pitanga & Silva (2013) citado por Quesado (2020, p. 51) ”os estudantes relatam dispor de menos tempo para a prática de atividade física em razão do cumprimento das obrigações da vida acadêmica”. Vemos que isso vai de encontro a ideia difundida por Orseis (2018) citado por Quesado (2020, p. 58) no qual “as instituições de ensino superior desempenham um papel fundamental enquanto agentes de promoção da saúde dos estudantes”. No meio desse cenário reverso aparecem os programas de extensão universitária.

Os projetos de extensão universitária são essenciais para melhorar a experiência acadêmica dos alunos, pois dão a eles a chance de aplicar os conceitos teóricos em situações práticas, não somente isso, ainda permite que os estudantes contribuam de uma forma importante para a sociedade. De acordo com Hennington (2005) citado por Rodrigues (2013, p. 144) “os programas de extensão universitária mostram a importância de sua existência na relação estabelecida entre instituição e sociedade”. Dentre todos os beneficiados pelos projetos de extensão universitárias está a própria população universitária que são contemplados com editais de esporte e práticas corporais dentro do próprio campus, viabilizando a logística cotidiana destes indivíduos.

Na Universidade Federal de Alagoas (UFAL), o projeto de extensão “Programa de Esporte na UFAL” oferta modalidades esportivas e práticas corporais à comunidade universitária buscando a promoção da saúde, a melhora na qualidade de vida, a adoção de um

estilo de vida saudável e o incentivo a diminuição do sedentarismo (“Programa de Esporte na UFAL”, [s.d.]). Neste projeto, concentra-se nossa atenção na modalidade do voleibol como objeto de estudo.

O voleibol, além de ser uma atividade esportiva popular, é um exemplo de como o engajamento em atividades físicas pode influenciar positivamente a saúde emocional dos estudantes universitários. Em uma pesquisa conduzida por Wu (2013), foi comprovado que após 8 semanas de treino de voleibol por um grupo de estudantes universitários além da melhora na saúde física, houve melhoria na saúde emocional, ou como o próprio autor enfatizou: “Jogar voleibol pode melhorar a saúde física e mental de forma eficaz” (2013, p. 267).

O voleibol é um esporte de equipe, praticado em uma quadra ou campo de areia dividido por uma rede. Cada equipe é composta por seis jogadores, que se posicionam em lados opostos da quadra. O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede e fazê-la tocar o chão do campo adversário, enquanto a equipe oponente tenta impedir isso e devolve a bola para o lado oposto. Existem regras específicas que regulam aspectos como rotação de jogadores, substituições e contato com a rede. A comunicação e a cooperação entre os membros da equipe são fundamentais, exigindo habilidades como precisão, coordenação, tomada de decisão rápida, relacionamento interpessoal e inclusão. Além dos benefícios previamente mencionados, “essa integração proporcionada pelo esporte pode ser um importante fator para a melhora da saúde emocional e manutenção da qualidade de vida dos acadêmicos” (Stoltz et al., [s.d.], p. 3).

Diante dos fatos, esse estudo teve por objetivo entender de que forma a prática do voleibol pode influenciar na melhoria da saúde emocional de estudantes universitários.

2 METODOLOGIA

2.1. Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo quantitativo, analítico, no modelo *survey* e corte transversal. Este estudo faz parte do projeto de pesquisa “Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Acadêmico de uma População Universitária”, registrado no CEPE da UFAL sob o Certificado de Apresentação de

Apreciação Ética - CAAE 18204419.3.0000.5013 e aprovado com o parecer 3.692.325/2019 (ANEXO 2)

2.2. População e Amostra

Participaram do estudo os alunos regularmente matriculados nos cursos da Universidade Federal de Alagoas, inscritos na modalidade voleibol do programa de extensão “Esporte na UFAL” no ciclo 2022-2023.

A amostra foi selecionada por conveniência e a distribuição não probabilística. No entanto, considerou-se um percentual mínimo de 30% para representação da amostra dentro população matriculada para frequentar a modalidade.

Foram incluídas pessoas inscritas no “Programa Esporte na UFAL 2022-2023 (modalidade voleibol), de ambos os sexos, acima de 18 anos, que tenham assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). E, foram excluídos do estudo, os participantes que tiveram alguma resposta assinalada errada no instrumento de pesquisa, desistiram de fazer parte do estudo por quaisquer outro motivos ou os que não estavam presentes no dia da coleta da pesquisa.

2.3. Variável de estudo e Instrumento de pesquisa

Para investigar os efeitos da prática de voleibol na saúde emocional dos participantes, foi utilizado um questionário composto por 17 itens abrangendo diversas áreas emocionais, como autoestima, cuidado pessoal, resolução de traumas, controle emocional, habilidades sociais, confiança e conexão entre corpo e mente. Os participantes responderam a perguntas utilizando uma escala de concordância e escalas de avaliação de 0 a 10, onde 0 é ruim e 10 é muito bom. Além disso, duas questões abertas foram incluídas: a primeira para definir a concepção individual de saúde emocional e a segunda para permitir que os participantes destacaram outras melhorias emocionais percebidas após 12 meses de participação no projeto de voleibol. O questionário visava identificar os impactos da prática do voleibol na saúde emocional dos participantes.

2.4. Procedimentos de Coleta

Entre os meses de junho de 2022 e maio de 2023 foram realizadas as atividades práticas do projeto. A coleta de dados para este estudo foi realizada em um único momento, após seis meses de intervenção do projeto, no mês de maio de 2023.

A convocação para a coleta de dados foi realizada *online*, enquanto o preenchimento do questionário ocorreu presencialmente em uma sala climatizada no complexo esportivo do IEFÉ. A coleta foi conduzida sob orientação e supervisão direta, com a presença de um pesquisador responsável para explicar os procedimentos, fornecer as instruções necessárias e esclarecer dúvidas relacionadas.

2.5. Análise dos dados

Após a coleta das respostas dos participantes por meio do questionário, a análise dos dados foi realizada utilizando o *software Excel*. Os dados foram organizados em planilhas para facilitar a visualização e manipulação durante o processo de análise.

Inicialmente, foram calculadas estatísticas descritivas, com apresentação dos dados em frequência absoluta e relativa, para as questões que utilizaram escalas de *Likert*, fornecendo uma visão geral das percepções dos participantes em relação aos benefícios da participação nas aulas de voleibol.

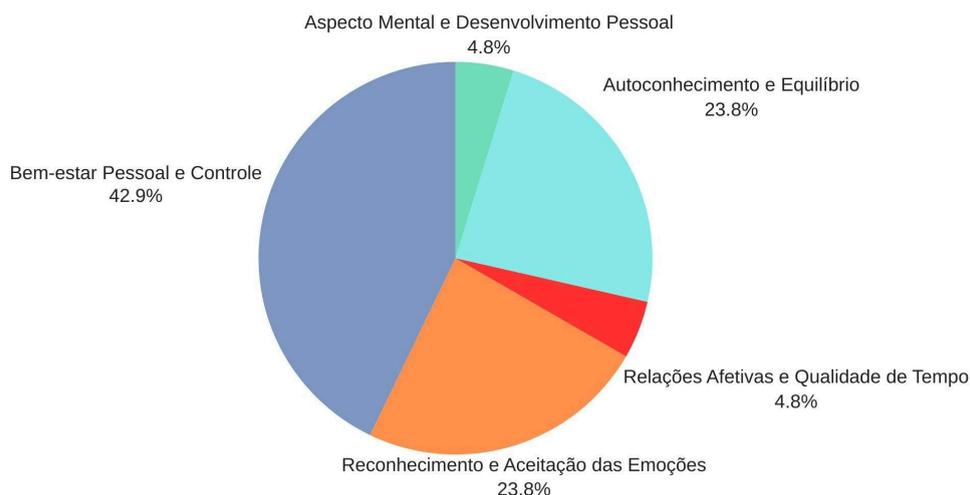
Além disso, para as questões que envolviam escalas de 0 a 10, foram calculadas as médias das respostas e plotados gráficos de dispersão para melhor compreensão da distribuição das avaliações.

3. RESULTADOS

Participaram do estudo 21 universitários, representando aproximadamente 30% do número total de inscritos do projeto para participação no ciclo mencionado (2022-2023), seguindo rigorosamente os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

No que se refere ao conceito (figura 1 - O que é saúde emocional), grande parte dos participantes entenderam a saúde mental como algo relacionado ao bem-estar pessoal e controle (42,9%), seguido pelos aspectos de autoconhecimento e equilíbrio (23,8%); e reconhecimento e aceitação das emoções (23,8%).

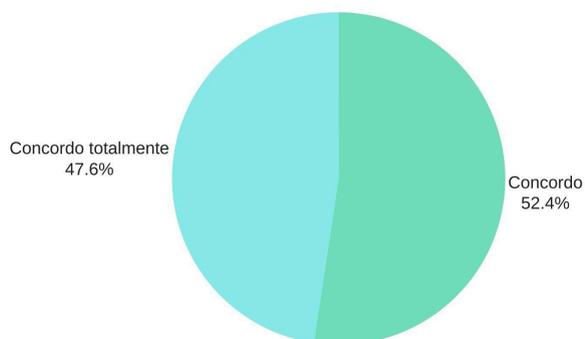
Figura 1. O que é saúde emocional?



Fonte: autores, 2024.

No que se refere à participação nas aulas e seus benefícios para o autorrespeito (Figura 2 - Benefícios da participação nas aulas para o autorrespeito), 52,4% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 47,6% concordaram totalmente.

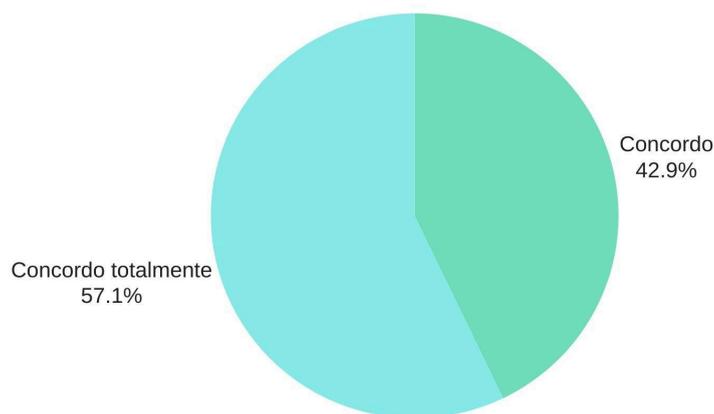
Figura 2. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios no seu autorrespeito?



Fonte: autores, 2024.

No que se refere à participação nas aulas e seus benefícios para o cuidado pessoal (Figura 3 - Benefícios da participação nas aulas para o cuidado pessoal), 42,9% dos participantes concordaram que a participação possibilitou benefícios, enquanto 57,1% concordaram totalmente.

Figura 3. Você concorda que a participação nas aulas te possibilitou benefícios no seu cuidado pessoal?

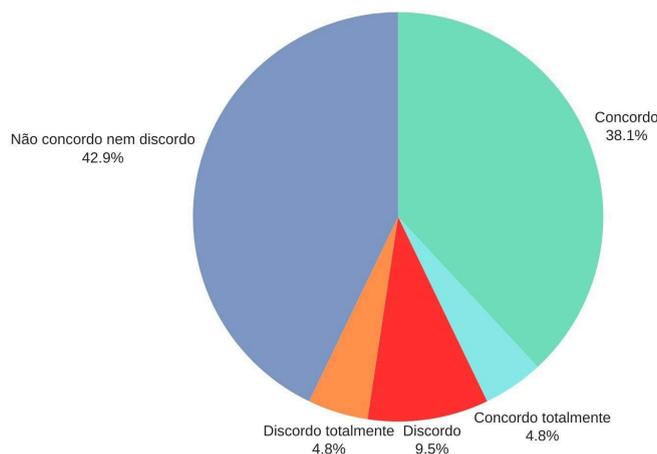


Fonte: autores, 2024.

Para a temática sobre a participação nas aulas e seus benefícios para a resolução de traumas de infância (Figura 4 - Benefícios da participação nas aulas para a resolução de traumas de infância), 38,1% dos participantes concordaram que a participação trouxe

benefícios, enquanto 4,8% concordaram totalmente, 9,5% discordam, 4,8% discordam totalmente, e 42,9% não concordaram nem discordaram.

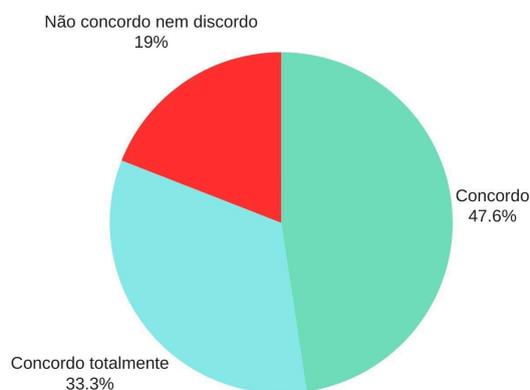
Figura 4. Você concorda que a participação nas aulas trouxe benefícios para a resolução de traumas de infância?



Fonte: autores, 2024.

Para identificação da participação nas aulas e seus benefícios para o controle emocional (Figura 5 - Benefícios da participação nas aulas para o controle emocional), 47,6% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 33,3% concordaram totalmente, e 19% não concordaram nem discordaram.

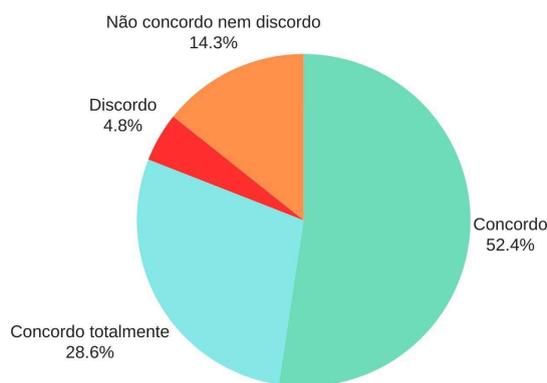
Figura 5. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios no seu controle emocional?



Fonte: autores, 2024.

Sobre a participação nas aulas e seus benefícios para lidar com situações difíceis no cotidiano (Figura 6 - Benefícios da participação nas aulas para lidar com situações difíceis no cotidiano), 52,4% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 28,6% concordaram totalmente, 14,3% não concordaram nem discordaram, e 4,8% discordam.

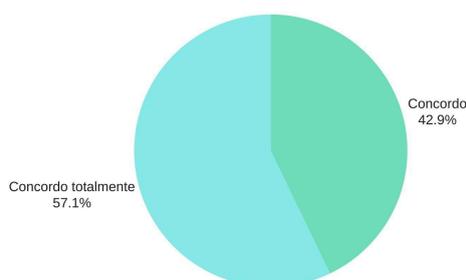
Figura 6. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para lidar com situações difíceis em seu cotidiano?



Fonte: autores, 2024.

No que se refere à participação nas aulas e seus benefícios para o desenvolvimento de novas amizades (Figura 7 - Benefícios da participação nas aulas para o desenvolvimento de novas amizades), 42,9% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 57,1% concordaram totalmente.

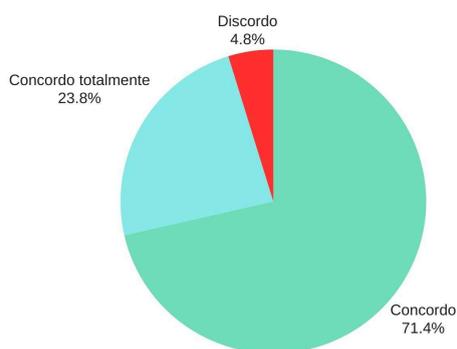
Figura 7. Você concorda que as aulas te trouxeram benefícios para o desenvolvimento de novas amizades?



Fonte: autores, 2024.

Para a participação nas aulas e seus benefícios para a formação da autoconfiança (Figura 8 - Benefícios da participação nas aulas para a formação da autoconfiança), 23,8% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 71,4% concordaram totalmente, e 4,8% discordam.

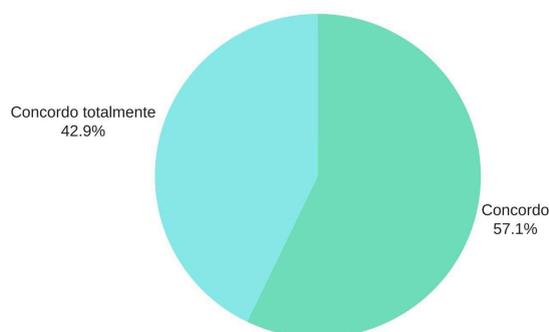
Figura 8. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para formar sua auto confiança?



Fonte: autores, 2024.

No que se refere à participação nas aulas e seus benefícios para lidar com a conexão corpo e mente (Figura 9 - Benefícios da participação nas aulas para lidar com a conexão corpo e mente), 57,1% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 42,9% concordaram totalmente.

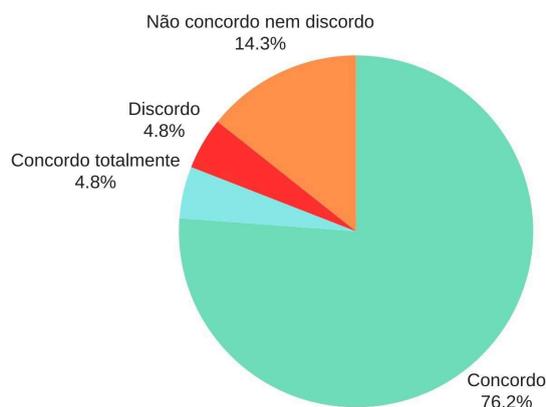
Figura 9. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para lidar com a sua conexão corpo e mente?



Fonte: autores, 2024.

Ao se referir sobre a participação nas aulas e seus benefícios para desenvolver confiança nas outras pessoas (Figura 10 - Benefícios da participação nas aulas para desenvolver confiança nas outras pessoas), 76,2% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 4,8% concordaram totalmente, 14,3% não concordaram nem discordaram, e 4,8% discordam.

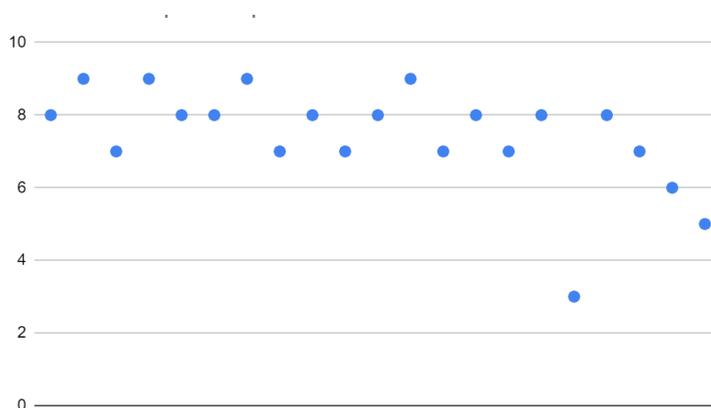
Figura 10. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para desenvolver confiança nas outras pessoas?



Fonte: autores, 2024.

No gráfico de dispersão, representando o desenvolvimento da compaixão por si mesmo (Figura 11 - Desenvolvimento da compaixão por si mesmo), observamos uma distribuição variada nas respostas dos participantes quanto ao seu desenvolvimento da compaixão por si mesmos, com uma concentração perceptível de pontuações entre 7 e 9.

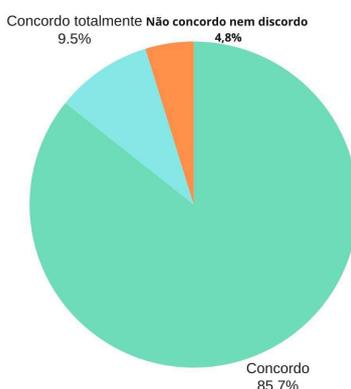
Figura 11. Quanto você conseguiu desenvolver compaixão por si mesmo?



Fonte: autores, 2024.

No que se refere à participação nas aulas e seus benefícios para lidar com sentimentos em relação a outras pessoas (Figura 12 - Benefícios da participação nas aulas para lidar com sentimentos em relação a outras pessoas), 85,7% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 9,5% concordaram totalmente, e 4,8% não concordaram nem discordaram.

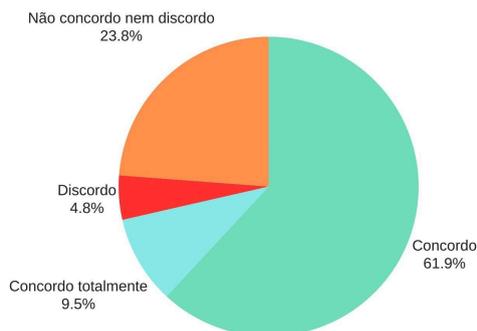
Figura 12. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para melhor lidar com sentimentos em relação a outras pessoas?



Fonte: autores, 2024.

Para análise da participação nas aulas e seus benefícios para identificar vulnerabilidades emocionais (Figura 13 - Benefícios da participação nas aulas para identificar vulnerabilidades emocionais), 61,9% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 9,5% concordaram totalmente, 23,8% não concordaram nem discordaram, e 4,8% discordam.

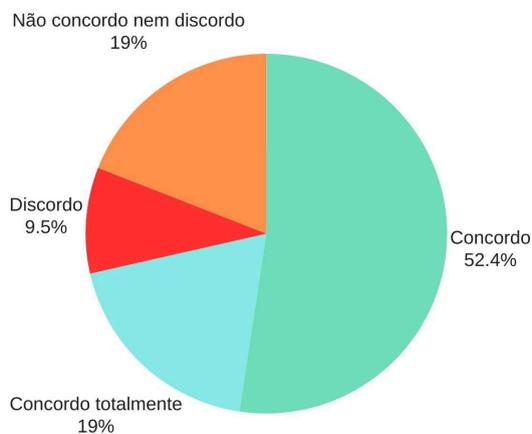
Figura 13. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para identificar suas vulnerabilidades emocionais?



Fonte: autores, 2024.

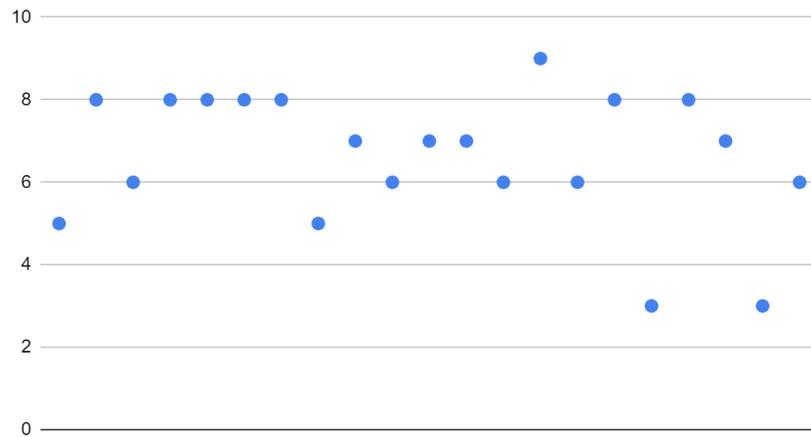
No que se refere à participação nas aulas e seus benefícios na capacidade de perdoar os erros (Figura 14 - Benefícios da participação nas aulas na capacidade de perdoar os erros), 52,4% dos participantes concordaram que a participação trouxe benefícios, enquanto 19% concordaram totalmente, 19% não concordaram nem discordaram, e 9,5% discordam.

Figura 14. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios na sua capacidade de perdoar os erros?



Fonte: autores, 2024.

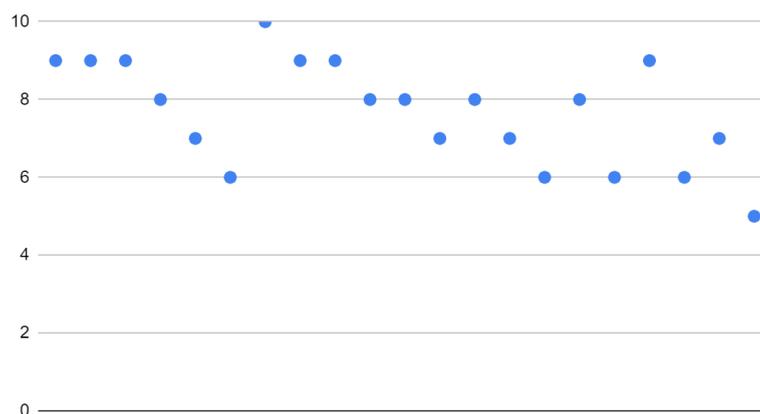
Figura 15. Em uma escala de 0-10 o quanto você se sente preparado para lidar com as questões emocionais?



Fonte: autores, 2024.

No gráfico de dispersão, representando a preparação para lidar com questões emocionais (Figura 15 - Preparação para lidar com questões emocionais), observamos uma distribuição variada nas respostas dos participantes em relação ao seu sentimento de preparação para lidar com questões emocionais. Embora haja uma gama de pontuações, nota-se uma tendência para pontuações mais altas, com uma concentração significativa entre 6 e 8.

Figura 16. Em uma escala de 0-10 o quanto sua saúde emocional melhorou após participação na modalidade voleibol do programa esporte na UFAL?



Fonte: autores, 2024.

Além disso, no gráfico de dispersão representando a melhoria da saúde emocional após a participação na modalidade de voleibol do programa esporte na UFAL (Figura 16 -

Melhoria da saúde emocional após participação no voleibol), observamos uma distribuição variada nas respostas dos participantes em relação à melhoria de sua saúde emocional. A maioria dos participantes atribuiu pontuações relativamente altas, com uma concentração significativa de pontuações entre 8 e 9.

4 DISCUSSÃO

Os participantes dividiram a saúde emocional em bem-estar pessoal e controle; reconhecimento e aceitação das emoções; autoconhecimento e equilíbrio; relações afetivas e qualidade de tempo; aspecto mental e desenvolvimento pessoal. Assim, pode-se perceber que os participantes tinham um prévio entendimento do que se trata a saúde emocional, já que as respostas não fugiram da definição principal de saúde emocional nem da definição de saúde mental. Levando em consideração as respostas e os conceitos, é possível entender que todos os participantes tinham entendimento do que se trata a saúde emocional.

Para os participantes, as práticas influenciaram unanimemente no autorrespeito, no cuidado pessoal, no desenvolvimento de amizades e na conexão corpo e mente. Isso foi observado pelo fato de que nas questões relacionadas a esses aspectos houve 100% de respostas positivas. Este fato já antes reportado no estudo feito por Edwards et al. (2004) que foi citado por Peixoto (2021, p. 53) que afirmou que “universitários praticantes de exercícios físicos e esportes apresentaram melhores níveis de percepção de bem-estar físico, psicológico e autoestima quando comparados a não praticantes”

Destaca-se, também, os resultados relacionados à melhoria na saúde emocional, autoconfiança e lidar com sentimentos em relação a outras pessoas. Esses resultados atingiram 95% de respostas positivas, mostrando que o programa também foi eficaz em causar alterações nesses aspectos, assim como visto no estudo de Ferraz & Pereira (2002), citado por Quesado et al.(2020) que afirmou:

A prática regular de atividade física deixa os estudantes, de ensino superior, mais satisfeitos com a sua vida acadêmica, aumentando a autoestima, autoconfiança e autodisciplina, influenciando positivamente o desenvolvimento das suas competências interpessoais, de entreajuda, saber lidar com o fracasso, contribuindo para melhorar o bem-estar social e psicológico, a saúde emocional e física (Ferraz & Pereira, 2002, p. 51).

Assim como Han (2023, p. 3) que assinalou sobre as funções da prática de exercícios físicos por estudantes universitários, como um modo de “regular as emoções destrutivas, o que desempenha um papel significativo na melhoria do nível de saúde mental dos estudantes universitários”.

Em relação à duração dos efeitos obtidos durante os meses de prática, um estudo realizado por Elavsky et al. (2005), citado por Peixoto (2021, p. 53) mostrou que:

idosos que fizeram parte de um programa de exercício físico no período de seis meses apresentaram melhores níveis de autoeficácia, autoestima e afetos positivos no período de um ano após a realização da intervenção. Os resultados também indicaram melhoras na percepção da qualidade de vida associadas a melhora na autoeficácia e afetos positivos, sugerindo a potencialidade do exercício físico no desenvolvimento da qualidade de vida em longo prazo.

Com isso, foi possível identificar que mesmo após um período de apenas 6 meses os resultados podem ser mantidos por 1 ano e com a adoção da prática regular os efeitos podem ser duradouros.

No voleibol, onde cada ponto conta e a capacidade de reação rápida é crucial, a saúde emocional pode influenciar positivamente no desempenho individual e, conseqüentemente, no sucesso da equipe. Assim como afirmado por um estudo realizado em um jogo da semifinal do campeonato mundial junior de vôlei, em uma partida jogada pelas seleções brasileiras e indianas, onde Kadam et al (2009, p. 140) afirmou que

No voleibol, as características psicológicas são mais importantes porque a atenção do jogador depende delas. Os jogadores podem jogar facilmente e vencer sempre que estiverem livres de pressão/tensão. Uma pessoa emocionalmente saudável pode controlar seus sentimentos negativos. A saúde emocional é mais importante nos esportes(tradução nossa).

Vieira (2008, p. 62-68) avaliou 23 sujeitos, de ambos os sexos, da categoria adulta do voleibol de alto rendimento para compreender a relação entre o desempenho e o humor dos atletas, e constatou que “os atletas masculinos que tiveram alto desempenho foram aqueles que apresentaram o melhor equilíbrio emocional; enquanto na equipe feminina o melhor controle afetivo foi das atletas de médio desempenho”.

Na revisão de literatura realizada por Trevelin (2018, p. 555) foi constatado que “as emoções têm impacto no desempenho do atleta, devido ao fato de influenciarem o comportamento, e o comportamento do atleta está diretamente associado ao seu rendimento”. Assim sendo possível confirmar o fato de que as emoções têm uma influência no desempenho de quem se empenha na prática esportiva, especialmente no vôlei, por ser uma modalidade onde se exige escolhas e tomadas de ações rápidas e calculadas.

Neste sentido, sugere-se que o impacto que a saúde emocional tem não só na vida dos participantes, mas também em suas práticas dentro da quadra. No entanto, é fundamental reconhecer as limitações enfrentadas durante a pesquisa, como o reduzido número de participantes, o que pode restringir a generalização dos resultados. Além disso, a falta de um grupo controle, impossibilitando comparações entre os que permaneceram no estudo e os que desistiram antes.

5 CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos e na discussão realizada, é possível concluir que a prática do voleibol no contexto universitário teve um impacto interessante na melhoria da saúde emocional dos estudantes. Os dados coletados evidenciaram que a participação nas práticas de voleibol contribuíram para o aumento do autorrespeito, cuidado pessoal, desenvolvimento de novas amizades, autoconfiança, controle emocional, habilidades sociais e conexão entre corpo e mente.

Esses resultados corroboraram com estudos anteriores que destacaram os benefícios da atividade física na promoção da saúde emocional. A prática regular de exercícios físicos, como o voleibol, não só melhora a saúde física, mas também tem impactos positivos nesta variável, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral, especialmente no ambiente universitário, onde o estresse acadêmico e as pressões podem impactar negativamente a saúde emocional dos estudantes.

Em suma, os resultados deste estudo destacaram a importância de programas de extensão universitária, como o "Programa de Esporte na UFAL", na promoção da saúde emocional e bem-estar dos estudantes, apontando para o potencial do voleibol como uma ferramenta eficaz para promoção da saúde emocional e melhora na qualidade de vida no ambiente acadêmico.

REFERÊNCIAS

DU, Xiufang; LIU, Zhaoxia. **Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, p. 311-314, 2022.

HAN, Lisen. **Impacto do exercício físico no humor e na qualidade do sono de estudantes universitários no contexto do covid-19.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 30, p. e2022_0181, 2023.

KADAM, G.; AUTADE, M.; KADAM, K. **Study of emotional health of Indian and Brazilian players playing in junior volleyball world championship 2009.** *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, v. 5, n. 2, p. 138-141, 2009.

MIKKELSEN, Kathleen et al. **Exercise and mental health.** *Maturitas*, v. 106, p. 48-56, 2017.

OLIVEIRA, Jakeline Sousa; DE SOUSA ALVES, Silvana Ferreira. **IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DOS INDIVÍDUOS ACOMETIDOS PELA DEPRESSÃO: Revisão integrativa.** *REVISTA FOCO*, v. 16, n. 8, p. e1616-e1616, 2023.

PEIXOTO, Evandro Morais. **Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos.** *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021.

Programa de Esporte na UFAL. Disponível em: <<https://iefe.ufal.br/extensao/esporte-na-ufal/programa-de-esporte-na-ufal>>. Acesso em: 19 fev. 2024.

QUESADO, Ana et al. **Promoção da atividade física numa instituição de ensino superior.** *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, v. 3, n. 2, p. 49-60, 2020.

RODRIGUES, Andréia Lilian Lima et al. **Contribuições da extensão universitária na sociedade.** *Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE*, v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013.

SOUSA OLIVEIRA, Jakeline; DE SOUSA ALVES, Silvana Ferreira. **IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DOS INDIVÍDUOS ACOMETIDOS PELA DEPRESSÃO: REVISÃO INTEGRATIVA.** *Revista Foco (Interdisciplinary Studies Journal)*, v. 16, n. 8, 2023.

SOUZA, Deise Coelho de et al. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social.** 2017.

STOLTZ, A. et al. **A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA** Área temática: Saúde. Coordenador da Ação: Sara Both Rezende. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://www.udesc.br/arquivos/ceo/id_cpmenu/2198/Resumo___Sara_Both_Rezende_15803219337617_2198.pdf>.

TREVELIN, Fernanda; ALVES, Cássia Ferrazza. **Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta.** *Psicologia Revista*, v. 27, p. 545-562, 2018.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. **Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento.** *Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano*, v. 10, n. 1, p. 62-68, 2008.

VIEIRA, Waldo. **Saúde Emocional.** 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **World mental health report: transforming mental health for all.** 2022.

WU, Xueru. **The experimental research of the impact of volleyball on the physical and mental health for female university students based on SPSS and test technology.** In: **2nd International Conference on Management Science and Industrial Engineering (MSIE 2013).** Atlantis Press, 2013. p. 259-263.

ANEXOS

ANEXO 1 – Questionário de Saúde emocional

**Universidade Federal de Alagoas
Instituto de Educação Física e Esporte
Programa Esporte na UFAL, 2022-2023: Modalidade Voleibol
Prof. Antonio Filipe Pereira Caetano**

Projeto de TCC: SAÚDE EMOCIONAL E VOLEIBOL: O IMPACTO DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DE ESPORTE NA VIDA DE UNIVERSITÁRIOS.

Aluno: Enos Erick Batista Lima

1. Nome:

De acordo, com os 12 meses de participação do projeto de vôlei, responda as questões abaixo:

2. Para você, o que é saúde emocional?

2. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios no seu autorrespeito?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

3. Você concorda que a participação nas aulas te possibilitou benefícios no seu cuidado pessoal?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

4. Você concorda que a participação nas aulas trouxe benefícios para a resolução de traumas de infância?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

5) Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios no seu controle emocional?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

6) Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para lidar com situações difíceis em seu cotidiano?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

7) Você concorda que as aulas te trouxeram benefícios para o desenvolvimento de novas amizades?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

8) Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para formar sua auto confiança?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

9) Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para lidar com a sua conexão corpo e mente?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo

- Discordo
 Discordo totalmente

10. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para desenvolver confiança nas outras pessoas?

- Concordo totalmente
 Concordo
 Não concordo nem discordo
 Discordo
 Discordo totalmente

11. Em uma escala de 0-10, o quanto você conseguiu desenvolver compaixão por si mesmo?

Ruim					Muito bom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para melhor lidar com sentimentos em relação a outras pessoas?

- Concordo totalmente
 Concordo
 Não concordo nem discordo
 Discordo
 Discordo totalmente

13. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios para identificar suas vulnerabilidades emocionais?

- Concordo totalmente
 Concordo
 Não concordo nem discordo
 Discordo
 Discordo totalmente

14. Você concorda que a participação nas aulas te trouxe benefícios na sua capacidade de perdoar os erros?

- Concordo totalmente
 Concordo
 Não concordo nem discordo
 Discordo
 Discordo totalmente

15) Em uma escala de 0-10 o quanto você se sente preparado para lidar com as questões emocionais?

Ruim					Muito bom				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16) Em uma escala de 0-10 o quanto sua saúde emocional melhorou após participação na modalidade voleibol do programa esporte na UFAL?

Ruim Muito bom

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

17) Para além dos itens perguntados acima, que OUTRAS questões emocionais você pode apontar como melhorada em sua vida após 12 meses de participação do projeto de voleibol?

Obrigado por suas respostas!

ANEXO 2 – Parecer Consubstanciado Do Comitê De Ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Acadêmico de uma População Universitária

Pesquisador: ANTONIO FILIPE PEREIRA CAETANO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 18204419.3.0000.5013

Instituição Proponente: Universidade Federal de Alagoas

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DA NOTIFICAÇÃO

Tipo de Notificação: Outros

Detalhe: Informações Adicionais no Projeto Solicita em Parecer

Justificativa: Conforme solicitado em parecer pertinente informo:

Data do Envio: 02/09/2019

Situação da Notificação: Parecer Consubstanciado Emitido

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.692.325

Apresentação da Notificação:

Trata-se de uma notificação de um projeto da área de Ciências da Saúde, que procura avaliar os efeitos da participação em um programa de esporte e práticas corporais no nível de qualidade de vida, bem-estar, stress/depressão, aptidão física e rendimento acadêmico de uma população universitária. O exercício físico é considerado um dos principais recursos para a melhora na qualidade de vida, no bem-estar e no nível de humor/stress dos indivíduos. No entanto, o ambiente acadêmico, a cobrança institucional e a rotina de trabalho, pesquisa e extensão, desenvolve na população universitária um baixo nível de prática de atividade física que corroboram para suscetíveis situações de percepções negativas de qualidade de vida e bem-estar. Para tanto, será desenvolvida uma pesquisa em uma população composta por discentes, docentes e técnicos, de ambos os sexos, entre 18 e 65 anos, integrantes de um programa de esporte da Universidade Federal de Alagoas. As variáveis de interesse deste estudo serão aplicadas em duas ocasiões

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 3.692.325

distintas: avaliação e intervenção. Sendo a avaliação composta pelos indicadores: qualidade de vida, bem-estar, humor/stress, aptidão física e rendimento acadêmico, estando sob a forma de questionários e testes físicos. A intervenção será realizada no Complexo Esportivo da Ufal através de sessões de 60 minutos com atividades de esportes e práticas corporais, em dois dias na semana.

Objetivo da Notificação:

Oferecer informações adicionais no projeto solicitadas pelo parecer anterior

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador respondeu e atendeu as solicitações da relatoria anterior.

Comentários e Considerações sobre a Notificação:

O pesquisador respondeu e atendeu as solicitações da relatoria anterior.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos foram apresentados corretamente após a solicitação de correção, bem como o TCLE que foi também complementado com informações pertinentes.

Recomendações:

Não há mais recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências e/ou inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Prezado (a) Pesquisador (a), lembre-se que, segundo a Res. CNS 466/12 e sua complementar 510/2016:

O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado e deve receber cópia do TCLE, na íntegra, por ele assinado, a não ser em estudo com autorização de declínio;

V.S^a. deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por este CEP, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata;

O CEP deve ser imediatamente informado de todos os fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É responsabilidade do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas a evento

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900

UF: AL **Município:** MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 3.692.325

adverso ocorrido e enviar notificação a este CEP e, em casos pertinentes, à ANVISA;
Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial;
Seus relatórios parciais e final devem ser apresentados a este CEP, inicialmente após o prazo determinado no seu cronograma e ao término do estudo. A falta de envio de, pelo menos, o relatório final da pesquisa implicará em não recebimento de um próximo protocolo de pesquisa de vossa autoria;
O cronograma previsto para a pesquisa será executado caso o projeto seja APROVADO pelo Sistema CEP/CONEP, conforme Carta Circular nº. 061/2012/CONEP/CNS/GB/MS (Brasília-DF, 04 de maio de 2012).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	ProjetoEfeitosEsportenaUfal2019.pdf	02/09/2019 13:52:42	ANTONIO FILIPE PEREIRA CAETANO	Postado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MACEIO, 08 de Novembro de 2019

Assinado por:
Luciana Santana
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** comitedeeticaufal@gmail.com