

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE HORTOLÂNDIA  
TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

**BRENDA MAGALHÃES GUIZILINI  
ISABELLE RODRIGUES GOUVÊA**

**IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE TREINAMENTO DE VÔLEI**

## RESUMO

Este estudo investiga como a prática de vôlei nas escolas pode promover saúde e igualdade de gênero, alinhando-se aos ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e ODS 5 (Igualdade de Gênero). A implementação de treinamentos online e presenciais visa engajar alunos, melhorando sua saúde e proporcionando oportunidades iguais para todos. Além disso, o projeto inclui aspectos da gestão de pessoas, promovendo habilidades de liderança e colaboração ao incentivar alunos mais experientes a ajudar os iniciantes. O objetivo é criar um ambiente escolar mais inclusivo e cooperativo, fortalecendo a autoestima e integração social dos alunos.

**Palavras-chave:** Saúde, Igualdade de Gênero, Vôlei, Inclusão, Gestão de Pessoas.

## INTRODUÇÃO

A prática do vôlei na escola não só promove a saúde e o bem-estar dos alunos, mas também incentiva a igualdade de gênero, fornecendo uma plataforma onde meninas e meninos podem participar igualmente. Este trabalho se concentra na implementação de programas de treinamento online e práticos de vôlei, alinhados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente os ODS 3 e 5.

A ODS 3 - Saúde e Bem-Estar, visa garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos. Ao oferecer programas de treinamento online, estamos incentivando os alunos a se manterem ativos e saudáveis, independentemente de restrições de tempo ou acesso a instalações esportivas tradicionais.

Por outro lado, o ODS 5 - Igualdade de Gênero, busca alcançar a igualdade entre os gêneros e empoderar todas as mulheres e meninas. Ao promover o vôlei como uma atividade igualmente acessível e incentivadora para meninas e meninos, estamos contribuindo para a construção de um ambiente escolar mais inclusivo e equitativo.

Este trabalho visa não apenas promover a saúde física e mental dos alunos, mas também promover a igualdade de gênero, proporcionando uma oportunidade para todos os alunos desenvolverem suas habilidades esportivas e alcançarem seu potencial máximo no vôlei.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 ETEC de Hortolândia**

O estudo foi realizado na escola Etec de Hortolândia. Localizada estrategicamente próximo ao corredor metropolitano da região de Campinas e criada em 1998, a escola vem oferecendo uma proposta didática sempre atualizada, conta hoje com mais de 1180 alunos matriculados nos diversos cursos. Vinculada ao Centro Estadual de Educação “Paula Souza”, considerado um centro de referência no ensino profissionalizante da América Latina, está voltada na formação de indivíduos atuante na sociedade, pois busca a qualidade e conhecimento da realidade do mercado. A Etec é conhecida por promover uma vasta gama de projetos que envolvem os alunos, fomentando o desenvolvimento pessoal e profissional. Entre esses projetos destacam-se a Semana do Empreendedor, o Festival de Dança, e muitos outros. Um desses eventos notáveis é o Interclasse, que tem uma conexão direta com nossa iniciativa.

O Interclasse é uma competição interna que busca incentivar a participação ativa dos estudantes em atividades esportivas e culturais, promovendo a integração e a camaradagem entre os alunos. Através desse projeto, os alunos são motivados a se envolverem mais nas atividades escolares, desenvolvendo habilidades importantes como trabalho em equipe, liderança e espírito competitivo.

O projeto complementa o Interclasse ao proporcionar ainda mais motivação e inspiração para os alunos. À medida que os estudantes se sentem mais engajados e motivados, a participação no Interclasse tende a aumentar significativamente. Isso não só eleva o nível da competição, mas também pode levar a um maior número de alunos avançando para o famoso Inter Etec, que é a etapa estadual onde as melhores equipes de diversas Etecs competem entre si.

## 2. 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A prática do vôlei na escola é uma estratégia educacional que transcende a simples atividade esportiva, funcionando como um meio de motivação e um complemento pedagógico que incentiva todos os alunos, independentemente de gênero ou classe social, a evoluir enquanto se divertem e cuidam de sua saúde. Como destacado por Silva, Gomes e Kruczeveski (2018, p. 96),

é essencial conscientizar os alunos sobre como as diferenças de gênero são, em grande parte, construídas socialmente e variam conforme o contexto histórico e social. Essa compreensão é crucial para que a prática do vôlei promova um ambiente mais igualitário.

O estudo realizado na ETEC de Hortolândia, uma instituição reconhecida por seu compromisso com a formação integral dos alunos, sublinha a importância de integrar o vôlei de maneira igualitária entre meninos e meninas. Antes da implementação do projeto, a prática do vôlei em áreas como a quadra aberta e rodinhas não oferecia uma plataforma de igualdade para alunos menos experientes, levando à exclusão, frequentemente imposta pelos colegas mais habilidosos. A prática esportiva é vital para o aprimoramento do adolescente em diversos aspectos morfofisiopsicológicos, permitindo uma utilização mais eficiente de suas capacidades físicas (BARROS 1993).

Para que o vôlei seja eficaz no contexto escolar, a abordagem do “vôlei-educação” interagindo com o “vôlei-participação” é a mais adequada, conforme aponta César Augusto Fernandes de Souza (2007). Essa abordagem minimiza a possibilidade de exclusão dos alunos e garante que o voleibol, enquanto conteúdo de Educação Física, seja apresentado dentro da cultura corporal de movimento. É fundamental que as atividades sejam inclusivas, garantindo que todos os alunos tenham o direito ao movimento, independentemente de suas habilidades iniciais.

O projeto também requer adaptações para se alinhar aos princípios educacionais fundamentais, como o fair play. A prática do vôlei deve ser encarada como uma oportunidade para fomentar a colaboração e a solidariedade entre os alunos, criando um ambiente onde o aprendizado é coletivo. Como enfatiza Meinel

(1984, p. 363-365), é vital convidar os jovens ao exercício esportivo e ao treinamento regular, indo além das exigências curriculares.

O vôlei oferece uma ampla gama de movimentos a serem explorados, favorecendo a integração social, uma vez que permite a participação simultânea de meninos e meninas sem a necessidade de alterar a estrutura do jogo. Segundo Souza (2007), essa modalidade pode servir como um conteúdo que potencializa a interação com outras disciplinas, promovendo o bem-estar físico, social e mental, e melhorando a interação social e afetiva dos alunos em seu contexto.

Ademais, é importante ressaltar que todos os alunos, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, devem ter acesso aos conhecimentos teóricos e práticos do vôlei, contribuindo para uma formação integral. Como Souza (2007) diz, o ciclo de aprofundamento do conhecimento no Ensino Médio representa um momento crucial para que os alunos utilizem suas habilidades de vôlei no contexto social e cultural em que estão inseridos.

A prática do vôlei na escola não apenas melhora a autoestima, mas também estimula o trabalho em equipe, a disciplina e a organização. Como destacam Miranda e Rangel (2020),

A modalidade voleibol possui características e benefícios que podem contribuir para o desenvolvimento afetivo, social e cognitivo, estimula também a alegria, satisfação e motivação, além de melhorar as capacidades perceptivas motoras.

O planejamento adequado e a consideração do contexto sociocultural são essenciais para que o esporte promova a autossuperação e ajude os alunos a enfrentar suas dificuldades.

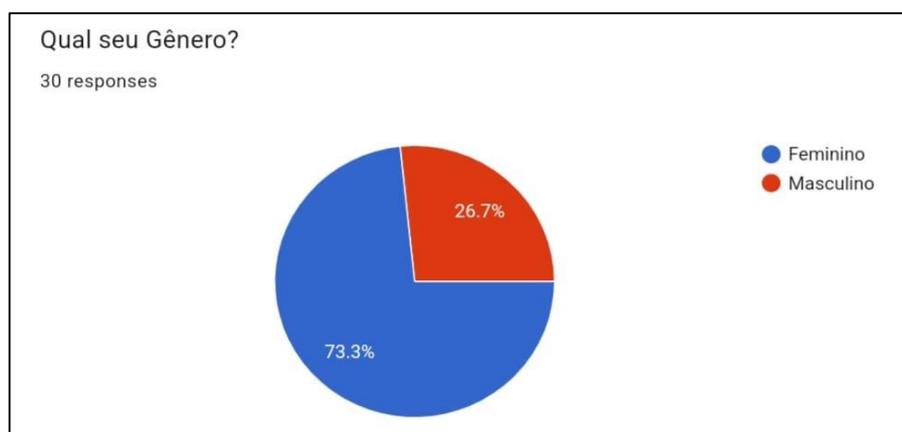
Por fim, a escola deve priorizar valores que coloquem o trabalho coletivo acima do individual, fomentando um compromisso com a solidariedade e o respeito mútuo. Essa abordagem ajudará os alunos a compreender que o esporte é uma prática que se faz “a dois”, e não apenas uma competição entre adversários (Miranda e Rangel 2020). A consciência sobre os benefícios da atividade física e a importância do vôlei como meio de saúde e inclusão são, portanto, essenciais para o desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para uma escola mais justa e equitativa.

## 2.3 METODOLOGIA

As pesquisas realizadas caracterizam-se como pesquisas quantitativas, descritivas e transversais. O objetivo é coletar dados específicos de um grupo de indivíduos em um determinado momento no tempo, permitindo a análise de padrões e tendências a partir das respostas obtidas. O Google Forms foi o instrumento de pesquisa, com um total de 30 participantes na primeira pesquisa e 31 participantes na segunda pesquisa. Os participantes responderam a um questionário estruturado que incluía perguntas sobre gênero, prática de vôlei, interesse nas atividades de vôlei, sentimentos de exclusão, preferências de horário para as atividades e disposição para praticar vôlei com o apoio necessário. No outro questionário, os entrevistados responderam perguntas sobre as habilidades nas quais enfrentam dificuldades no vôlei.

O Gráfico 1 revela que a minoria dos entrevistados se identificou como do gênero masculino, enquanto a maioria se identificou como do gênero feminino.

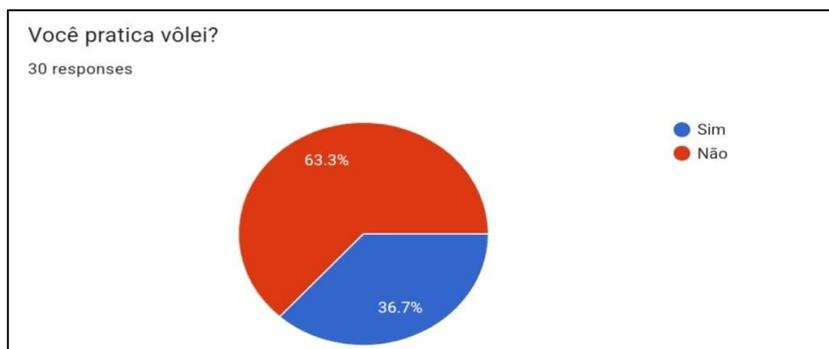
**Gráfico 1** - Gênero dos Participantes da Pesquisa



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

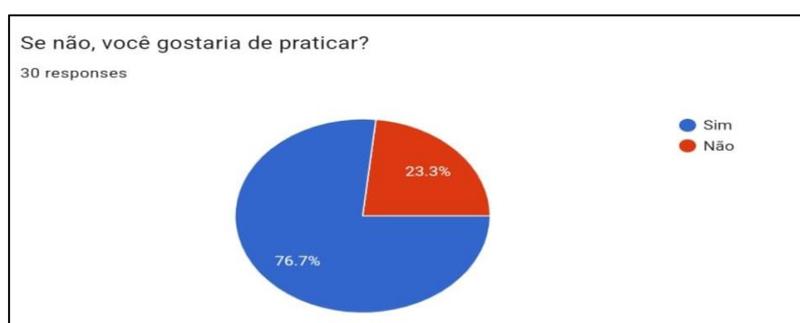
No Gráfico 2 e 3, sobre a prática de vôlei, a maioria dos entrevistados afirmou não praticar o esporte, mas a maior parte demonstrou interesse em praticá-lo.

**Gráfico 2** - Prática do vôlei



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

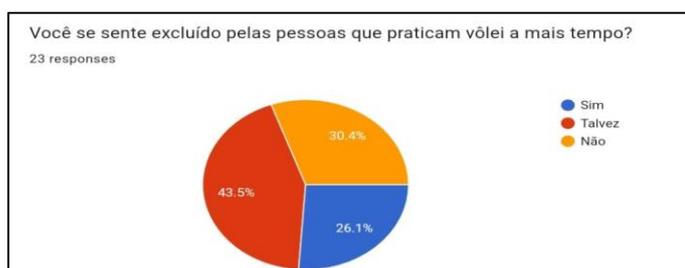
### Gráfico 3 - Participação



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

O Gráfico 4 aborda o sentimento de exclusão, mostrando que mais da metade dos entrevistados relatou sentir-se excluída ou parcialmente excluída por aqueles que já praticam vôlei há mais tempo.

### Gráfico 4 – Sentimento de Exclusão

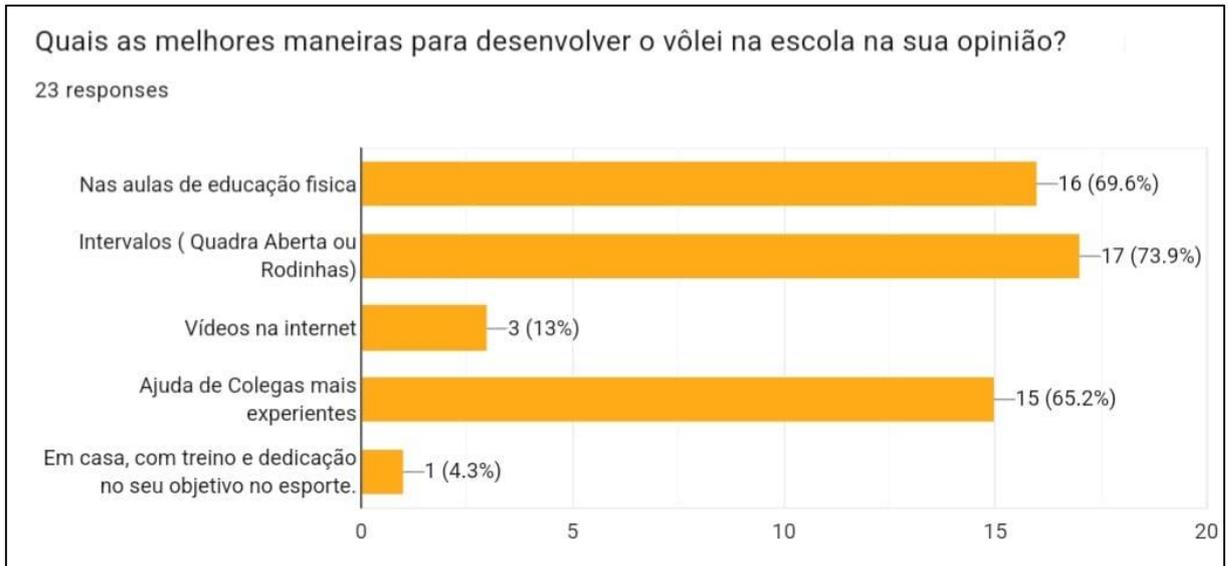


Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

O Gráfico 5 mostra que a maioria dos entrevistados prefere desenvolver suas habilidades no vôlei durante as aulas de educação física, enquanto uma parcela maior ainda escolheu os intervalos em quadra aberta ou rodas de vôlei como momentos ideais. Além disso, alguns manifestaram interesse em aprender por meio de vídeos

na internet, a maioria prefere contar com a ajuda de colegas mais experientes, e uma pequena parcela indicou que prefere praticar em casa.

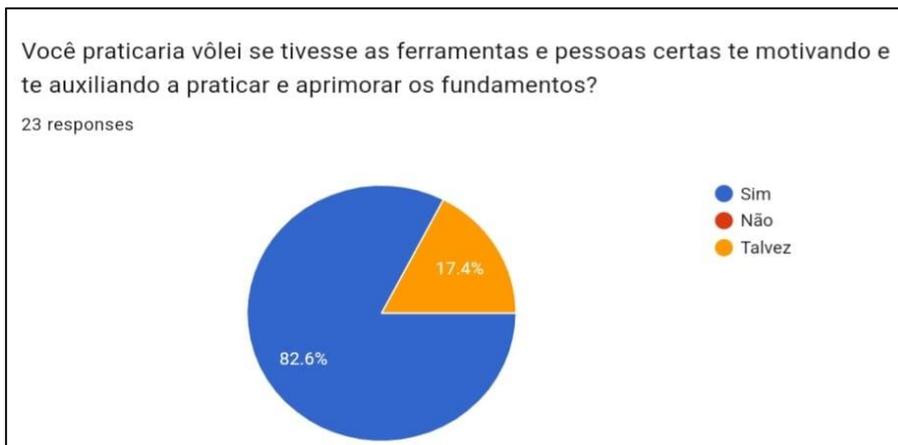
### Gráfico 5 – Desenvolvimento do vôlei



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

O Gráfico 6 muito dos entrevistados demonstraram interesse em participar do projeto quando ele for implementado já que não houve respostas negativas.

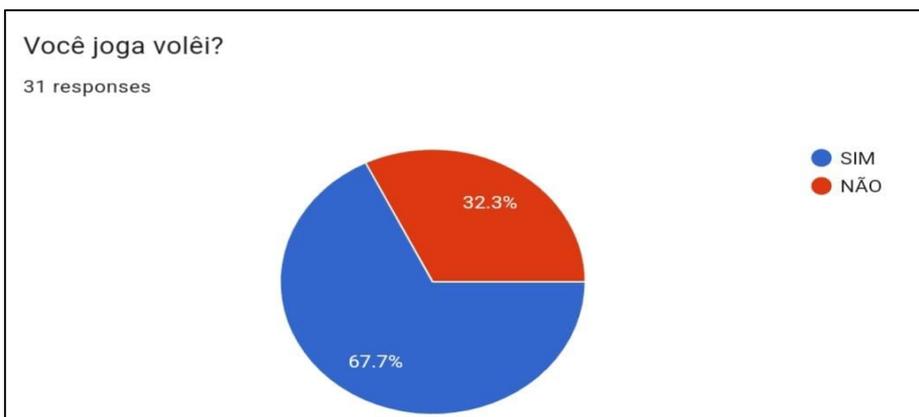
### Gráfico 6 - Motivação



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

O Gráfico 7 apresenta que muito dos entrevistados já praticam o vôlei.

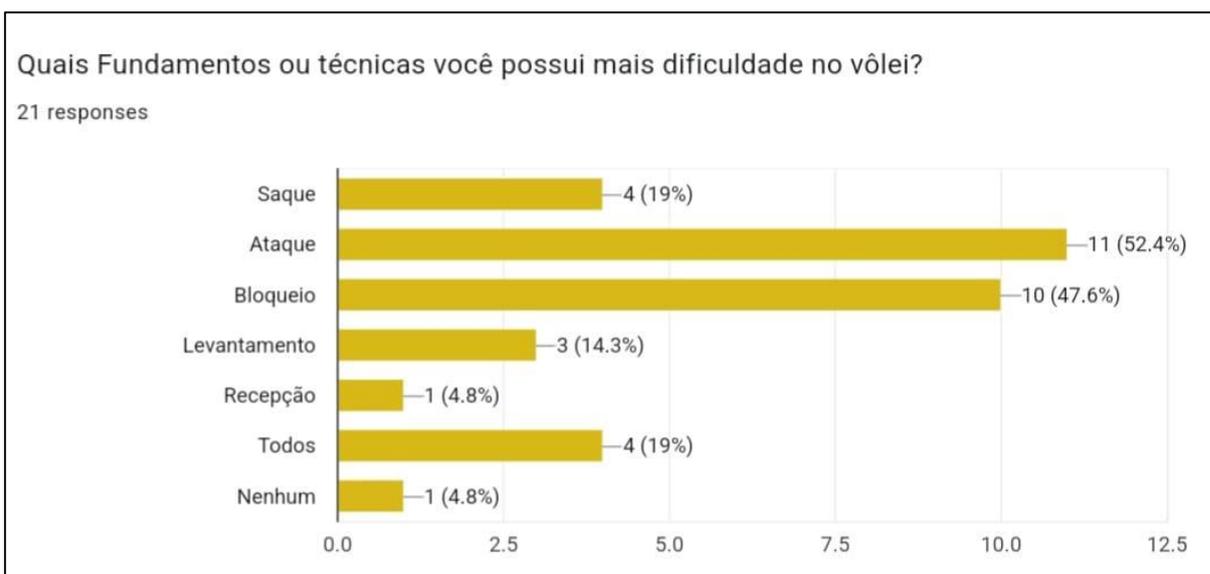
### Gráfico 7 - Participação no vôlei



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

O Gráfico 8 revela que as principais dificuldades relatadas pelos entrevistados foram no ataque, no bloqueio e no saque. Também foi mencionado o levantamento e a recepção, com uma parcela indicando dificuldades em todos os fundamentos do vôlei, enquanto uma pequena parte afirmou não enfrentar nenhuma dificuldade.

### Gráfico 8 - Dificuldades



Fonte: Elaborado pelo Autor (2024)

## 2.4 SITUAÇÃO ATUAL

No início do Projeto de Pesquisa, foi identificado que havia uma falta de iniciativas específicas para integrar a prática do vôlei de forma igualitária entre meninas e meninos na escola. A prática do vôlei na quadra aberta da escola, apesar de estar disponível para todos os alunos, não proporcionava uma plataforma igualitária para a participação de ambos os sexos. Esse desequilíbrio manifestava-se

de diversas formas. As meninas tinham menos oportunidades de participar dos jogos de vôlei em comparação com os meninos. Isso era observado tanto nas atividades livres durante os intervalos quanto nos períodos após as aulas regulares. As equipes informais que se formavam tendiam a priorizar os meninos, deixando as meninas em segundo plano ou excluídas das partidas.

Além disso, alunos que não praticavam vôlei ou possuíam menos experiência na modalidade percebiam-se excluídos das atividades, criando um ambiente desmotivador e segregador. O apoio para o desenvolvimento de habilidades no vôlei era insuficiente, resultando em um baixo nível de engajamento e progresso entre os alunos que desejavam aprimorar-se na modalidade.

## **2.5 SITUAÇÃO PROPOSTA**

O Projeto de Pesquisa concentrou-se em preencher essa lacuna, oferecendo programas de treinamento online e práticos de vôlei. O objetivo era não apenas promover a saúde física e mental dos alunos, mas também proporcionar uma oportunidade igualitária para todos os alunos desenvolverem suas habilidades esportivas e alcançarem seu potencial máximo no vôlei. Os resultados da pesquisa destacaram a necessidade e o interesse dos alunos em participar dessas atividades e o potencial impacto positivo que elas poderiam ter na comunidade escolar. Os resultados esperados incluem maior engajamento dos alunos, redução da exclusão percebida, desenvolvimento de habilidades esportivas e promoção de um ambiente escolar mais saudável, inclusivo e equitativo. Isso será alcançado ao oferecer oportunidades iguais para meninas e meninos participarem do vôlei, independentemente de sua experiência prévia, e ao fornecer suporte adequado para motivar e capacitar todos os alunos a alcançarem seu potencial máximo no esporte.

## **2.6 RESULTADO**

Com base nas pesquisas realizadas, o projeto de treinamento de vôlei, tanto online quanto prático, apresentou resultados positivos entre os alunos. Embora a participação tenha sido limitada até o momento, a maioria dos entrevistados demonstrou interesse em participar, indicando uma boa aceitação do projeto.

Além disso, alguns alunos que anteriormente não participavam ou se sentiam excluídos se mostraram motivados a se envolver com o vôlei. O projeto tem proporcionado um espaço mais acessível e inclusivo, onde todos podem aprender e aprimorar suas habilidades, o que está incentivando a participação.

O sentimento de exclusão, relatado por mais da metade dos alunos, também começou a diminuir. Com um ambiente mais acolhedor e focado na igualdade entre meninos e meninas, a iniciativa tem oferecido a todos a oportunidade de praticar e se

sentir parte do grupo. O projeto também tem contribuído para fortalecer o trabalho em equipe e a colaboração entre os alunos, pois muitos preferem aprender com colegas mais experientes, criando um ambiente mais unido e solidário.

### **3 CONCLUSÃO**

Conclui-se que, com base nos resultados obtidos, o trabalho sobre a implementação de programas de treinamento de vôlei na ETEC de Hortolândia foi positivo na promoção da saúde e da igualdade de gênero entre os alunos. Embora a participação tenha sido limitada, as iniciativas de treinamentos online e presenciais conseguiram engajar alguns estudantes, criando um ambiente mais inclusivo para a prática do vôlei.

Os dados coletados indicaram um interesse considerável entre os alunos em participar das atividades, além de apontarem para a necessidade de um espaço que diminuísse o sentimento de exclusão que alguns enfrentavam. Essa iniciativa impactou a comunidade escolar de forma positiva, estimulando a participação dos alunos e promovendo uma maior integração entre os gêneros.

A valorização do vôlei como uma atividade acessível e estimulante é importante para garantir que todos os alunos possam desenvolver suas habilidades esportivas e alcançar seu potencial. O interesse despertado pelo esporte é um passo significativo, pois motiva os alunos a se aprimorarem e considerar a continuidade de projetos que promovam a inclusão e a igualdade no ambiente escolar, contribuindo assim para uma sociedade mais justa e equitativa.

## REFERÊNCIAS

### Referências

ARRANJO tributário. **Diário do Nordeste Online**, Fortaleza, 27 nov. 1998. Disponível em: <http://www.diariodonordeste.com.br>. Acesso em: 28 nov. 1998.

CAPITAL.SP. **Notícias - Prefeitura de São Paulo - Programa de Esportes**. Disponível em: <https://capital.sp.gov.br/web/esportes/w/noticias/291676>. Acesso em: 22 out. 2024.

CÉSAR, Augusto Fernandes de Souza. **Reflexões sobre a prática do voleibol no cenário escolar: o voleibol da escola**. São Paulo: Fundesporte, 2007. Disponível em: <https://www.fundesporte.ms.gov.br/wp-content/uploads/2015/07/Reflexões-sobre-a-prática-do-voleibol-no-cenário-escolar.pdf>. Acesso em: 22 out. 2024.

PEDRO, Augusto W.; WHEVERTON, Rangel. **Educação física como promotora de inclusão e cidadania**. Centro Universitário Una, 2021. Disponível em: [https://uniceuna.com.br/aluno/arquivos/tcc/educacao\\_fisica\\_licenciatura/tcc\\_pedro\\_augusto\\_wheverton\\_rangel.pdf](https://uniceuna.com.br/aluno/arquivos/tcc/educacao_fisica_licenciatura/tcc_pedro_augusto_wheverton_rangel.pdf). Acesso em: 22 out. 2024.

**Projeto Vôlei Formando Cidadãos - Lei Paulista de Incentivo ao Esporte**. Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www.esportes.sp.gov.br/projeto-volei-formando-cidadaos-lei-paulista-de-incentivo-ao-esporte/>. Acesso em: 22 out. 2024.

**O voleibol como ferramenta de ação socioeducativa no ensino fundamental**. Brasil Escola. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/educacao/o-voleibol-como-ferramenta-de-acao-socioeducativa-no-ensino-fundamental.htm>. Acesso em: 22 out. 2024.

SILVA, Fernanda; PEREIRA, José. **O voleibol como prática educacional em escolas públicas**. Revista Educação Física, v. 29, n. 3, p. 245-257, jul./set. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/LJkJzRzQ5YqbmhcnkKzVq3x/>. Acesso em: 22 out. 2024.

## APÊNDICE

Home [Aprenda](#) [Interetec](#) [Comunidade](#) [Contato](#)

### Fundamentos do Vôlei

Aprenda os principais fundamentos do vôlei. Clique em cada tópico para explorar mais sobre a técnica e assistir aos vídeos tutoriais!

-  **Ataque**  
Saiba como realizar um ataque poderoso e eficaz.
-  **Bloqueio**  
Descubra como bloquear ataques com precisão.
-  **Saque**  
Explore os diferentes tipos de saque e suas estratégias.
-  **Levantamento**  
Aprenda a preparar o ataque com um levantamento perfeito.
-  **Recepção**  
Melhore suas técnicas de recepção e controle de bola.

Home [Aprenda](#) [Interetec](#) [Comunidade](#) [Contato](#)

### Times do Interetec

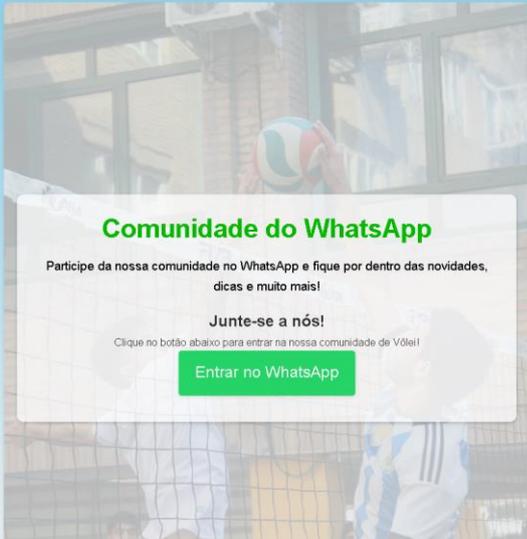


Quer saber mais sobre o Interetec?

Acompanhe as últimas novidades e eventos no Instagram da Atletia ETEC. Não perca nada!

[Visite o Instagram](#)

Home Aprenda Interetec Comunidade Contato



### Comunidade do WhatsApp

Participe da nossa comunidade no WhatsApp e fique por dentro das novidades, dicas e muito mais!

**Junte-se a nós!**

Clique no botão abaixo para entrar na nossa comunidade de Vôlei!

[Entrar no WhatsApp](#)

Home Aprenda Interetec Comunidade Contato

## Contato

Entre em contato conosco preenchendo o formulário abaixo. Tire suas dúvidas ou Dê o seu Feedback.

Nome:

Email:

Mensagem:

[Enviar](#)

Home Aprenda Interetec Comunidade Contato



"Seja bem-vindo(a) ao nosso TCC! Aqui, usamos o vôlei como uma poderosa ferramenta para transformar escolas, promovendo saúde e igualdade de gênero de forma inspiradora!"

[Clique aqui](#) para ler mais sobre nosso projeto.



## **ANEXO**

**Anexos** são os documentos não elaborados pelo autor, que servem de fundamentação, comprovação ou ilustração, como mapas, leis, estatutos etc.