

AS PERCEPÇÕES DE EX-ATLETAS DA SUPERLIGA MASCULINA DE VOLEIBOL RESIDENTES NA REGIÃO DA SERRA GAÚCHA, COM RELAÇÃO A SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

*Josimar Henrique dos Santos¹
Carlos Gabriel Gallina Bonone²*

RESUMO: O objetivo deste estudo foi analisar as percepções de saúde e qualidade de vida de ex-atletas da Superliga Masculina de Voleibol que residem na região da Serra Gaúcha. Esse estudo é de natureza qualitativa, descritiva e transversal. A amostra foi constituída por nove ex-jogadores, que participaram da Superliga Masculina de Voleibol e que residem atualmente na região da Serra Gaúcha. Foi utilizado como instrumento para coleta de informações uma entrevista semiestruturada que abordou os tópicos saúde, qualidade de vida e aposentadoria no esporte. Os principais resultados encontrados nessa pesquisa são: a) as lesões adquiridas no decorrer de suas trajetórias, não os impossibilitam de realizar suas atividades diárias ou de praticar esportes. b) as amizades construídas durante o ciclo profissional possuem papéis importantes em suas vidas e isso torna os laços de estima mais fortes. c) sete ex-atletas possuem formação acadêmica com títulos de Bacharelado, outros dois possuem cursos profissionalizantes em suas áreas de atuação e quatro deles possuem seu próprio negócio. d) a resiliência é o principal aspecto positivo trazido da prática do voleibol para a vida atual. Como ponto negativo, são apontadas as lesões e suas dores, mesmo que não interfiram nas atividades atuais.

Palavras-chave: Saúde. Qualidade de vida. Ex-atletas. Superliga.

THE PERCEPTIONS OF FORMER ATHLETES OF THE VOLLEYBALL MEN RESIDENT IN THE SERRA GAÚCHA REGION, REGARDING THEIR HEALTH AND QUALITY OF LIFE

Summary: The objective of this study was to analyze the health and quality of life of ex-athletes of the Men's Volleyball Super League 'Superliga Masculina de Voleibol' that reside in the state of Rio Grande do Sul's Serra Gaucha region. This study is transverse, descriptive and qualitative in nature. The samples were made of nine ex-players that participated in the 'Superliga Masculina de Voleibol' and that currently reside in the Serra Gaucha region. The method utilized to collect information was interviews that covered health, quality of life and retirement from the sport. The main conclusions of this work are: a) the career injuries did not make it impossible to perform daily activities or to practice sports. b) the friendships built during their career are an important part of their lives and continue to be built upon. c) seven ex-athletes hold a Bachelor's degree, two attended professional courses in their area of work and four are business owners. d) resiliency is the main positive aspect brought in by the practice of volleyball to their current lives. A negative side are the injuries and related pain, even though they do not interfere with current lifestyle.

Key words: Health. Quality of life. Ex-athletes. Super league.

¹ Acadêmico de Bacharelado em Educação Física. E-mail: jhsantos@ucs.br

² Orientador do trabalho. Mestre em Ciências do Movimento Humano. E-mail: cggbono1@ucs.br

INTRODUÇÃO

Não há dúvidas que o esporte atinge grande parte da população, possibilitando uma forma de lazer seja praticando ou acompanhando os eventos e ou ainda, uma atividade que possa ser exercida profissionalmente. É um dos agentes transformadores mais importantes na vida de um indivíduo, possibilita experiências sociais que influem diretamente em sua qualidade de vida (QV) e saúde. Neste segmento Cunha, Morales e Samulski (2008) afirmam que a prática regular e continuada de práticas esportivas podem trazer o favorecimento para a obtenção e manutenção da QV nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

A utilização da prática esportiva passa a levar os indivíduos a serem atores sociais de sua própria história e apresenta, neste sentido, o voleibol como produção do homem e de sua possibilidade real de conquista da cidadania (NASCIMENTO, 2007). Em congruência, Rubio (2010) destaca o atleta como o protagonista do esporte e ressalta também que todos os envolvidos, tais como os patrocinadores, por exemplo, são os responsáveis pela economia do planeta e o não amadorismo na área.

Os autores Betti (1991), Bracht (200/2001), Paes (2002), Mesquita (2006), tratam o esporte como “um fenômeno sociocultural, sendo considerado um patrimônio da humanidade. Historicamente foram criadas diversas modalidades esportivas que sofreram alterações gradativamente até o momento atual.” (apud BARROSO, DARIDO, p.179, 2010). O voleibol é o exemplo de um desses esportes que passaram por várias modificações desde o seu surgimento em 1895 com o professor William George Morgan.

Em pesquisa ao site da Confederação Brasileira de Voleibol - CBV, no ano de 1976 teve início a Liga Nacional de voleibol. Já em 1981 criou-se o primeiro Campeonato Brasileiro de Voleibol com equipes profissionais. Entre os anos de 1994 e 1995 a competição passou a ser chamada de Superliga de Voleibol, sendo disputada nas classes masculina e feminina.

O voleibol é um esporte dinâmico, portanto, para atuar na Superliga Masculina o atleta deve ter um bom condicionamento físico. Nessa perspectiva Almeida et al. (2012), sustenta que o voleibol exige força muscular e uma boa capacidade de energia devido a oscilação entre atividade anaeróbica e aeróbica. Por isso, é imprescindível que se trabalhe com exercícios para membros superiores e inferiores e também de abdômen e tronco, gerando assim adaptações.

Neste sentido, estimular adaptações sejam elas funcionais ou estruturais é importante para amplificar o desempenho em tarefas específicas e é o objetivo principal do treinamento físico (MCARDLE, p.695, 2016). Ainda em concordância com o mesmo autor, “a especificidade do treinamento físico refere-se a adaptações nas funções metabólicas e

fisiológicas que dependem da intensidade, da duração, da frequência e da modalidade de sobrecarga imposta”.

Facilmente se presume que um atleta de rendimento do voleibol, assim como de outros esportes, atravessa vários momentos de estresse. Durante o treinamento para as competições os atletas são submetidos a diversos tipos de pressão de todos os lados, o que traz influência diretamente em sua QV e conseqüentemente na sua saúde, acarretando lesões, desgastes físicos e emocionais, distanciamento da família e amigos, deslocamentos constantes de viagens, entre outros. Para minimizar estes problemas, busca-se alternativas, tais como a mudança nos tipos e volumes de treinamentos e inclusão de médicos, fisioterapeutas e psicólogos nas equipes (GHIROTOCC; GONÇALVES, 1997).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998) estabelece que a QV é “a percepção do indivíduo na sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Em análogo, Tubino (2002, p. 263) propõe que é complicado ponderar a QV individual sem contextualizar com a QV coletiva. Como resultado direto de todos esses fatores sobre a QV, a saúde do atleta pode estar sob um risco de vulnerabilidade. A OMS (1948) define o conceito de saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Os conceitos de QV aqui apresentados, são definidos pela OMS. Apesar das datas dos conceitos serem antigas, vários autores ainda os utilizam em suas citações.

Diga-se de passagem, se profissionalizar no esporte exige um trabalho árduo, passando por transições desde a iniciação esportiva, percorrendo categorias de base, indo à inserção em clubes e assim chegar ao profissional, porém pouco se discute sobre o que acontece quando o fim de carreira chega.

A cidade de Caxias do Sul teve uma importante participação na Superliga Masculina, com o time da Universidade de Caxias do Sul (UCS). A participação no campeonato iniciou em 2002 e foi até a temporada 2010/2011. No último ano em que se fez presente na Superliga, foi a única representante gaúcha na competição. Segundo Serafini (2010) em uma publicação feita no Jornal Pioneiro no mesmo ano, a desistência da UCS se deu por falta de recursos e patrocinadores. Mesmo após o fim da equipe de alto rendimento, alguns ex-jogadores permaneceram morando na cidade, inserindo-se no contexto cultural de Caxias do Sul e desenvolvendo suas vidas profissionais e pessoais.

As autoras Campos, Cappelle e Maciel (2017) ratificam que o apoio social dado a ex-atletas se assemelha com qualquer outro tipo de fim de carreira, no entanto, no desporto isso causa um choque duplo pois, se encerra a carreira esportiva e se inicia uma nova vida. Isso

porque o indivíduo ainda é produtivo. Ainda em conformidade com os mesmos autores, muitos ex-atletas após perderem suas identidades profissionais não conseguem uma recolocação em outra área no mercado, já que foram atletas por quase toda sua vida. Logo, presume-se que eles não tiveram tempo ou oportunidade para ampliar seus estudos ou mesmo, atuar no mercado de trabalho formal adquirindo experiência. Além disso, não existe nenhum tipo de política pública que acolha o atleta ao final de sua carreira profissional.

Tendo em vista os apontamentos citados anteriormente, o objetivo geral desta pesquisa foi analisar as percepções de ex-atletas da Superliga Masculina de Voleibol residentes na região da Serra Gaúcha, com relação a sua saúde e qualidade de vida. E possui como objetivos específicos: a) apurar as principais lesões adquiridas no decorrer da carreira de atleta e se as mesmas trazem consequências na vida atual; b) verificar as concepções de convívio e amizade resultantes da prática do voleibol; c) identificar a área de formação e a atuação profissional atual; d) investigar os aspectos positivos e negativos oriundos da carreira do atleta de voleibol, que refletem na sua vida atual.

PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Este estudo possui caráter qualitativo, descritivo e transversal. Quanto a abordagem qualitativa adotada nesse estudo, o objetivo é de analisar as informações coletadas e assim, buscar compreender o desenvolvimento dos acontecimentos. Segundo Godoy (p. 21, 1995) algumas características identificam os estudos qualitativos:

Segundo esta perspectiva, um fenômeno pode ser melhor compreendido no contexto em que ocorre e do qual é parte, devendo ser analisado numa perspectiva integrada. Para tanto, o pesquisador vai a campo buscando “captar” o fenômeno em estudo a partir da perspectiva das pessoas nele envolvidas, considerando todos os pontos de vista relevantes.

Ainda em conformidade com Godoy (1995), a pesquisa qualitativa tem destaque nas várias possibilidades de se estudar eventos onde pessoas e suas relações sociais estão envolvidas.

O estudo tem seu caráter descritivo, buscando observar, registrar e analisar as peculiaridades de uma população ou acontecimento. Para Gil (p.42, 2002) esse tipo de pesquisa busca estudar as características de um grupo levando em consideração aspectos como distribuição por gênero, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental.

Quanto aos estudos transversais, eles apresentam baixo custo, as informações podem ser obtidas rapidamente, assim como a objetividade e facilidade na coleta destes. Também mostram alguns benefícios, “[...] como a rapidez e os baixos custos, mas requer algumas precauções na interpretação das associações, em função das dificuldades em estabelecer a relação temporal entre o desfecho e exposições que podem ser afetadas por este [...] (GAZALLEA et al., 2008).”

O presente estudo utilizou como instrumento para a coleta de informações uma entrevista semiestruturada. Tal recurso possibilita que “o pesquisador organize um conjunto de questões (roteiro) sobre o tema que está sendo estudado, mas permite, e às vezes até incentiva, que o entrevistado fale livremente sobre assuntos que vão surgindo como desdobramentos do tema principal (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p.72).” Para Godoy (p. 27, 1995) mesmo não existindo uma ordem obrigatória na realização das perguntas, é importante que o entrevistador tenha em mente as mais essenciais.

Após a realização das entrevistas, as quais foram gravadas com prévia autorização dos participantes, ocorreu a transcrição das mesmas na íntegra. Logo após a transcrição, as entrevistas foram entregues novamente para os participantes, para que verificassem e confirmassem suas respostas.

A validação feita pelos participantes, referente aos dados tratados (a ratificação pelos entrevistados acerca da análise feita posteriormente pelo investigador) [...]. De um lado, se o entrevistado tiver oportunidade de explicar-se melhor, o investigador pode ser percebido como alguém digno da confiança (FONTANELLA; CAMPOS; TURATO, 2006).

Assim, se deu o processo de validação das mesmas.

A amostra foi composta por 9 (nove) participantes, que atenderam os seguintes critérios para inclusão no estudo: ser do gênero masculino, ex-atleta de voleibol, ter participado da Superliga Masculina de Voleibol e residir na região da Serra Gaúcha. A pesquisa permitiu que homens de qualquer faixa etária, que se prontificassem de forma voluntária respondessem a entrevista e que estivessem de acordo em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE.

Inicialmente, foram identificados e contatados os possíveis participantes que se enquadravam no caráter de seleção deste estudo e assim, foram explicados os objetivos do estudo.

Previamente a realização da investigação e coleta das informações foi entregue o TCLE que garantiu aos participantes que não existiam riscos legais na produção da pesquisa. Ficou

claro também, que a pesquisa não geraria fins lucrativos e que a sua participação não produziria nenhum tipo de despesa. Posteriormente a este processo, foi programado um dia e horário com cada participante para a aplicação da entrevista semiestruturada, sendo que sua gravação foi realizada apenas com o consentimento do participante.

Após a realização das entrevistas, as quais foram acordadas de antemão, ocorreu a transcrição na íntegra. Sendo entregue aos participantes novamente para que pudessem verificar e confirmar suas respostas. Posteriormente a validação das respostas, foram identificadas as unidades de significado de cada uma das entrevistas, que deram origem as três categorias de análise, que serviram como base para a formulação dos resultados.

RESULTADOS

Os relatos descritos abaixo apresentam as informações que foram obtidas através das entrevistas realizadas com os nove ex-atletas de voleibol da Super Liga Masculina. Desses diálogos surgiram três categorias de análise: a) A formação e trajetória do atleta de voleibol; b) Saúde e qualidade de vida: Das lesões ao momento atual; c) A influência da carreira de atleta na vida atual.

A FORMAÇÃO E TRAJETÓRIA DO ATLETA DE VOLEIBOL

Nesta categoria algumas particularidades como a influência da família, amigos, professores e a prática de outras modalidades esportivas antes de chegar ao voleibol compõem toda a formação e trajetória desses atletas. Assim, tiveram um papel importante no desenvolvimento da saúde e QV no decorrer de toda a sua carreira.

Muitos são os caminhos para chegar ao voleibol, normalmente começa-se com outras modalidades esportivas, isso pode ser observado na fala do Atleta 1: *“Sabe que eu sou o nono de uma família de nove filhos, óbvio. Eu sou o caçula, e todos eles jogavam futebol, todos eles jogavam futebol. Eu era o mais alto né (entre aspas), porque eu tinha lá meus 11, 12 anos, era muito magro e alto, esguio né; e eu era muito sem habilidade no futebol e ficava sempre pro gol, sempre jogava pra escanteio, literalmente.”* Da mesma forma com o Atleta 3: *“joguei handebol mas nada profissional, só amador no colégio e tomava pau de muita gente. Não conseguia fazer a passada do handebol, é tudo diferente né cara; mas era grandão então, como eu tinha força no braço pra arremessar também.”* Igualmente aconteceu com o Atleta 4: *“eu fiz vários esportes... judô, handebol, futebol, futebol de salão, basquete.”* Facilmente se

presume que independente da modalidade esportiva praticada anteriormente ao voleibol, esta contribuiu para o processo do desenvolvimento motor e também fomentou a paixão pelo esporte.

Para alguns atletas o começo de tudo foi uma simples brincadeira de rua. Claro está, no relato do Atleta 1: *“E aí eu vi o voleibol cara, a galera brincava no meu bairro, numa pirambeira, numa ladeira. Amarravam uma corda e jogavam voleibol na cordinha, e quem deixasse a bola cair né, tinha que correr atrás da bola ladeira abaixo. Era uma coisa magnífica né, porque aquilo lá, dava um preparação física maravilhosa, e aí eu me encantei também com isso né.”* Em outros casos, como o do Atleta 3, a iniciação começa na escola: *“eu entrei pro vôlei na escola ainda. Eu acho que foi com 12 anos de idade já comecei a jogar handebol.”* Com o Atleta 7 não foi diferente: *“Eu sempre gostei de esporte né, aí comecei a jogar vôlei no colégio[...].”* O mesmo aconteceu com o Atleta 8: *“eu comecei a jogar vôlei com 9 anos de idade na minha cidade, eu sou de Curitiba. Nos 9 anos de idade eu comecei a praticar vôlei na escola que eu estudava, entre outras atividades. Eu lutava judô, jogava basquete, jogava futsal.”* Nesses casos onde a iniciação esportiva ocorreu na escola, confirma-se a importância e necessidade da educação através do esporte. Assim, *“a iniciação esportiva é o período em que a criança ou jovem tem seus primeiros contatos com a prática regular e orientada de uma ou mais modalidades”* (MARQUES et al., 2014).

Sejam como for, existem algumas influências que cercam os atletas desde a iniciação esportiva até a profissionalização. A família em grande parte dos casos teve um papel importante na escolha pelo voleibol. Para o Atleta 5, o espelho foi o seu irmão: *“na verdade eu comecei a jogar, a brincar numa quadra, numa vila que nós morávamos no interior de Minas e eu via meu irmão jogando. Meu irmão jogava super bem na época, e como você tem sempre um espelho então, meu irmão era o espelho. Aí eu quis jogar vôlei também.”* Já com o Atleta 9, foi seu pai quem o inspirou: *“eu tive influencia bastante positiva na família. Meu pai era praticante e eu acompanhava ele quando ia nos treinos da empresa. Ele trabalhava numa empresa lá, que tinha a rotina de treinar uma vez por semana, e eu fui acompanhando isso e pegando o gosto.”*

Por vezes, a família além de incentivar a iniciação no esporte também é tida como um alicerce ao longo de toda a trajetória de um atleta. O relato do Atleta 4 demonstra esse papel: *“Com 13 para 14, trocou o técnico da SOGIPA e eu briguei com ele, não sei o que houve lá e teve uma discussão e eu quis desistir do esporte, e meu pai disse que não ia acontecer isso; que eu ia continuar, que eu ia continuar treinando... e por insistência dele que eu tive uma carreira depois. Porque pra mim, eu já teria desistido lá naquela hora.”* O atleta de voleibol passa por

inúmeras situações estresse que o afetam emocional e fisicamente. Neste sentido, “[...] o incentivo dos familiares é fundamental para a prática esportiva bem-sucedida e em si, é demasiado complexo [...]. Desta forma, a família apresenta um ambiente social primário [...]” (FONSECA, STELA, p. 44, 2015). Em síntese, para que um atleta alcance durante a sua carreira profissional uma trajetória bem-sucedida, o suporte da família mesmo que distante, é fundamental.

Engana-se quem pensa que as influências surgem apenas por aqueles que estão perto, pelo contrário, a televisão e aqueles que são mostrados por ela também impactaram na escolha ou permanência pelo voleibol como carreira. Pode-se ler isso na exposição do Atleta 1: *“Olha o primeiro motivo que me levou, eu acho que a televisão naquela época ela tinha um peso muito importante né, na vida dos brasileiros. Nós tínhamos poucos canais, isso que eu estou falando de quase trinta anos atrás né. E o voleibol como qualquer outro esporte, futebol, basquetebol, tinha uma representatividade muito importante, que aparecia na televisão com maior facilidade [...].”* Os Jogos Olímpicos de Barcelona de 1992, que também foram transmitidos pela televisão também inspiraram o Atleta 1: *“E aí em 92, em Barcelona, se não me engano, nós nos consagramos campeões olímpicos. Aquilo lá me deixou super apaixonado. Foi um dos motivos também que me fez jogar voleibol.”* O mesmo aconteceu com o Atleta 8: *“Cara, eu vou te dizer que eu acho que da minha geração ali, muita gente ali, o que fez brilhar os olhos e falar: ‘Não, é isso que eu quero. E eu quero ser jogador de vôlei profissional.’ - foi a Olimpíada de Barcelona em 92 né, foi a primeira medalha olímpica do Brasil. Então, eu tinha começado no vôlei ali em 89, que eu fiquei só no vôlei né, a partir de 89... Em 92, três anos depois o Brasil foi Campeão Olímpico pela primeira vez, e ali cara foi..., brilhou o olho e falei: ‘É isso que eu quero fazer’.”*

Os jogos Olímpicos relatados pelos atletas, ocorreram em Barcelona em 1992. Foi o ano em que o Brasil conquistou com a Seleção Masculina de Voleibol, a primeira medalha de ouro olímpica em esportes coletivos. Nesse ano a “Geração de Ouro” fez o país trocar os pés pelas mãos (BIZZOCHI, p. 24, 2004).

À medida que as entrevistas foram acontecendo, foi possível perceber que alguns dos momentos mais marcantes das suas trajetórias como atletas aconteceram antes mesmo da profissionalização. Para o Atleta 4, por exemplo, foi uma viagem: *“teve a primeira viagem pro exterior, nós éramos da categoria infantil, e nós viajamos com o juvenil e adulto da SOGIPA pro Uruguai. E aí tu sabe né; a gurizada com os mais velhos só tomou porrada e passou por todas aquelas fases do amadurecimento na marra, que hoje em dia não existe mais mas, isso marcou bastante; essa viagem.”* O primeiro contato com outras equipes também foi um aspecto

marcante, conforme pode ser lido no relato do Atleta 9: *“Eu tive diversas oportunidades de jogar e viajar com a equipe, e isso com 14 anos comecei a competir Campeonato Estadual. Até então, a gente mais treinava, eu principalmente, mais treinava do que jogava. E me lembro de alguns campeonatos aí que eu já estava com quase 15 anos, que a gente chamava de Sul Americano, mas era um campeonato aqui, em Novo Hamburgo, na ginástica. Foi a primeira vez que a gente jogou contra equipes de outros estados, que a gente conheceu atletas de outro nível, inclusive. Porque as escolas, elas são muito diferentes do Rio Grande do Sul pro restante do Brasil. Aqui é muito focado em treino, em habilidade técnica, e os outros, mais em jogo. Pegar experiência de quadra, de jogo. Então, foi uma experiência interessante e novidade pra mim naquela época”*.

A primeira convocação para a Seleção Brasileira Infanto-juvenil também marcou a vida e a carreira do Atleta 7: *“[...] minha primeira convocação pra Seleção Infanto-juvenil e marcou muito, porque eu não esperava. Eu joguei um Campeonato Brasileiro assim, por estado e nem sabia que existia Seleção de base. Aí quando eu fui convocado, eu... foi um fato que marcou foi a primeira convocação assim. Aí eu vi que poderia seguir pelo caminho do vôlei mesmo”*.

Em casos como esses, é possível verificar que estes fatos marcantes oportunizados pelo esporte, acontecidos ainda nas categorias de base, contribuíram para o desenvolvimento pessoal e profissional dos atletas. Neste sentido, “a marcante e cada vez mais crescente universalidade do desporto tem atribuindo-lhes importantes tarefas e responsabilidades no que se refere à formação das crianças e jovens” (SILVA; FERNANDES; CELANI, 2001).

A profissionalização esportiva não acontece da noite para o dia, ela demanda anos de preparação e dedicação. Normalmente se começa com a iniciação esportiva, muitas vezes precoce, passando pela especialização, até chegar no alto rendimento. Para Marques et al. (2014, p.294) existem muitas expectativas por parte do coletivo social, em relação ao esporte, isso, faz com que haja uma preparação rápida e precoce de novos atletas. Sabe-se que o Brasil é um dos países que mais possuem e formam atletas talentosos. Muitos destes atletas resolvem se profissionalizar em suas modalidades, mesmo sabendo que é um caminho árduo e sem muitos incentivos. Através das exposições dos participantes nota-se que a sua formação e trajetória como atletas, foram estimuladas desde a prática de outras modalidades esportivas, tendo a contribuição de professores e amigos, o suporte da família e também passando pela influência da mídia.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: DAS LESÕES DURANTE A ATUAÇÃO PROFISSIONAL AO MOMENTO ATUAL

Nesta categoria de análise serão apresentadas informações referente a saúde e qualidade de vida (QV) dos ex-atletas. Aspectos como as lesões adquiridas ao longo de suas atuações profissionais e também, as influências destas nas atividades atuais. Também serão abordados aspectos relacionados aos hábitos de vida do tempo em que foram atletas, até a sua rotina recente.

De maneira geral, os termos saúde e QV estão intimamente ligados e ambos se complementam. Segundo os autores Pereira, Teixeira e Santos (2012) muitos autores abordam saúde como sendo sinônimo de QV que é abrangente, sendo assim, saúde é um dos aspectos a ser considerado em relação a QV.

Neste ponto, há uma discussão acerca de saúde em relação a QV:

A saúde não é primordialmente “individual-subjetiva-contingente”, nem tampouco é primordialmente “coletiva-objetiva-determinada”; ela é, sempre e simultaneamente, o movimento de gênese e reprodução possibilitado pelo concurso de processos individuais e coletivos, que se articulam e se determinam mutuamente. Ela tampouco é individual e depois coletiva, como produto da combinação de realidades individuais (BREIHL, p. 49, 2006).

Como se pode observar através das afirmações dos autores os dois temas se complementam. Assim, observou-se através das exposições dos ex-atletas a relação entre os tipos de lesões adquiridas ao longo de suas carreiras, e as consequências durante a atuação e o pós transição de encerramento da mesma.

No comentário do Atleta 6, é possível identificar uma série de lesões que o acometeram: *“Eu tive lesões crônicas de tendinite nos joelhos né. Eu tive uma pequena tendinite também no calcâneo, quebrei dois dedos, rompi abdominal, rompi panturrilha, rompi coxa, tenho contratura na coxa. Então eu tenho uma sequência de lesão danada, mas a que mais impactou foi a que eu quase rompi os dois tendões de Aquiles no trabalho de musculação, no leg press fazendo panturrilha”*. Mesmo tendo tantas lesões enquanto exercia sua profissão, o atleta não ficou impossibilitado de jogar e que elas não impedem em nada fisicamente nos dias de hoje, no entanto, o psicológico ficou marcado: *“Hoje em dia não cara, eu tenho medo né.”* Ele relata que as lesões pós parada, são as que lhe incomodam mais: *“O que me incomoda hoje em dia,*

são lesões que eu tive pós... Criei condromalacia patelar depois, que durante a fase de atleta não sentia essa lesão né”.

Na fala do Atleta 6 deparamo-nos com a palavra “medo”, é bem comum que esse sentimento acompanhe um atleta num período pós-lesivo, ou até mesmo por boa parte de sua vida. Em análogo, Carvalho (2009) diz que “a lesão pode ter um impacto adverso nos pensamentos, sentimentos, e ações dos atletas. Relativamente ao pensamento do atleta, a lesão desportiva está associada a uma redução da auto-estima e auto-confiança física, assim como uma elevada confusão.”

Comumente as lesões que mais acometem os jogadores de voleibol são entorses, tendinites e até mesmo alguns dedos quebrados. Além de todos esses esfacelos, uma bem grave aconteceu com Atleta 2 em seu segundo ano como profissional: *“Acho que a mais grave que eu tive cara, foi no segundo ano que eu estava como profissional, que eu entrei no juvenil, treinava no juvenil e treinava com o profissional. E aí no treino do juvenil, no final do treino eu fui dar um peixinho e fiquei preso na quadra. Entrou uma farpa assim na barriga, aqui. Aí eu fiquei lá cara duas horas quase preso na quadra até eles acharem como iriam me tirar. Mas foi a que eu fiquei mais tempo parado, em recuperação e tal”.* Mesmo com essas lesões o Atleta 2, continua jogando de forma recreativa e exercendo suas atividades diárias sem nenhum tipo de limitação.

Neste caso, o acontecimento foi uma infelicidade para o atleta já que o tirou das quadras por um bom período de tempo. A duração de recuperação por uma lesão vai depender do tipo de classificação da mesma. Segundo Hernandez (1996, p. 132), conforme citado por Fernandes, Pedrinelli e Hernandez (2010, p. 248), apresenta as seguintes classificações e aspectos:

Estiramentos e contusões leves (grau I) representam uma lesão de apenas algumas fibras musculares com pequeno edema e desconforto, acompanhadas de nenhuma ou mínima perda de força e restrição de movimentos. Não é possível palpar-se qualquer defeito muscular durante a contração muscular. Apesar de a dor não causar incapacidade funcional significativa, a manutenção do atleta em atividade não é recomendada devido ao grande risco de aumentar a extensão da lesão. Estiramentos e contusões moderadas (grau II) provocam um dano maior ao músculo com evidente perda de função (habilidade para contrair). É possível palpar-se um pequeno defeito muscular, ou gap, no sítio da lesão, e ocorre a formação de um discreto hematoma local com eventual eciose dentro de dois a três dias. A evolução para a cicatrização costuma durar de duas a três semanas e, ao redor de um mês, o paciente pode retornar à atividade física de forma lenta e cuidadosa. Uma lesão estendendo-se por toda a sessão transversa do músculo e resultando em virtualmente completa perda de função muscular e dor intensa é determinada como estiramento ou contusão grave (grau III). A falha na estrutura muscular é evidente, e a equimose costuma ser extensa, situando-se muitas vezes distante ao local da ruptura. O tempo de cicatrização desta lesão varia de quatro a seis semanas. Este tipo de lesão necessita de reabilitação intensa e por períodos longos de até três a quatro meses. O paciente pode permanecer com algum grau de dor por meses após a ocorrência e tratamento da lesão.

Por outro lado, se fez necessário analisarmos os hábitos de vida enquanto atletas profissionais, suas rotinas de treinos e alimentação e então, compararmos com suas práticas atuais. No ponto de vista do Atleta 6 a seu respeito e dos demais ex-colegas: *“Na realidade assim tá, não sei se você vai se impressionar com isso, mas época de atleta a gente não cuidava em nada. Na real aqui em Caxias... como Caxias, eu percebi que a grande maioria não cuidava em nada, tudo o que vinha na frente a gente ia comendo, a gente comia o tempo todo entendeu?”* No entanto, após deixar de ser atleta profissional ele começou a ter mais cuidados com sua alimentação. Ele explica também o porquê de comer tanto: *“Mas eu cuido muito mais da alimentação agora do que antes. Antes a gente gastava muito. Aquele cálculo que foi feito em cima do gasto e do ganho, aquela fase lá eu tinha que comer 8.000 calorias, é o que quatro pessoas comem. Era muita coisa. Então o que vinha na frente a gente ia comendo e nunca tive problema a partir disso”*.

Igualmente é percebido na fala do Atleta 5 em relação a seus hábitos alimentares: *“No passado não controlava nada da alimentação, nada. Porque eu treinava 6 horas, tinha uma genética boa, então comia o que eu queria, bebia a hora que eu queria. Atleta bebe muito. Atleta ele busca muita fuga pra fugir da rotina.”* Mesmo não cuidando muito de sua alimentação ao longo de sua carreira, o atleta se conscientizou que após encerrá-la deveria assumir uma conduta diferente, com mais atenção a sua saúde: *“Hoje, fazem três anos que eu acordo todos os dias, às 5 horas da manhã..., já deixo minhas coisas preparadas, mochila, roupa, tudo e 6 horas da manhã eu já tô no clube, ali no Recreio da Juventude treinando, malhando. Então, isso é uma rotina que adquiri nos últimos três anos. Tem a questão da alimentação também, hoje eu me controlo bem mais do que era no passado.”*

O descuido com a alimentação, como relatado pelos Atletas 5 e 6, é devido ao grande gasto calórico assegurado pela prática do Voleibol, já que o esporte demanda movimentos alternados de alta e baixa intensidade. Pode-se verificar os valores de gasto calórico em um jogo de voleibol no estudo realizado por Oliveira (2015), o qual avaliou 9 adultos jovens, atletas de voleibol, todos do sexo masculino. Para avaliar a capacidade aeróbia foi realizado o *Yo-Yo Endurance Test*, com duração entre 5 e 20 minutos. Desta forma foi construída uma tabela padrão para determinar os valores estimados de VO_2 e sua correlação com a FC. No dia do jogo, os atletas receberam os cardiofrequencímetros. Na tabela abaixo, é possível verificar o gasto calórico estimado por posição, por seguimento do amistoso e o gasto total estimado.

	Líbero	Levantador	Ponteiro	Oposto	Central
Aquecimento 1	38,89	18,94	45,92	71,20	66,54
Aquecimento 2	200,36	119,03	212,92	220,51	268,02
Aquecimento 3	25,61	19,52	29,8	37,77	36,79
1 Set	191,69	176,19	209,55	254,27	139,45
2 Set	177,44	147,25	208,25	210,42	125,75
TOTAL	634,99 Kcal	480,93 Kcal	706,44 Kcal	794,17 Kcal	636,55 Kcal

Fonte: OLIVEIRA (2015, p. 26)

Como quer seja o esporte de alto rendimento, como é o caso do Voleibol, exige de seus atletas um nível alto de superação física e emocional em virtude dos desgastes ocasionados nesses dois aspectos. Para o Atleta 8, as consequências dos quase 20 anos de atuação se fazem presente em suas atividades diárias: *“Então, eu já joguei com pé quebrado, já joguei com lesão grave. Já joguei com 40° de febre. Tu não quer ficar de fora. E isso traz consequências lá na frente. Então, hoje eu tenho dores na coluna. Eu tenho a minha coluna lombar com os dois discos degenerados, que eu tenho que cuidar absurdamente tudo o que eu faço. Tenho que cuidar os movimentos que eu faço pra não travar, porque se trava é de ficar três dias assim, mal, de não poder se mexer. Então, a dor da minha torácica eu a um ano e meio atrás, fiz um procedimento não tão invasivo, que é uma risotomia, o nome. Que é praticamente tratar um canal de dente. Eles matam a sensação de dor daquele nervo que tá pinçado na hérnia, que eu tenho na torácica. Então, eu não sinto mais dor. Mas eu sentia muitas dores, o dia inteiro, tanto que eu cheguei a ferrar o fígado, de tanto remédio pra dor que eu tomei durante 3, 4 meses consecutivos.”*

Os cuidados de rotina que permeiam a saúde e a QV de um atleta são essenciais pois, futuramente podem ser um fator agravante no encerramento forçado da sua carreira. Foi o que aconteceu com Atleta 7: *“Tipo saía bastante assim na noite sabe, e acho que isso deu uma prejudicada..., parar cedo de jogar. Não me cuidava muito bem. Se tivesse me cuidado mais, acho que iria estar jogando até hoje, porque eu tenho amigos que são mais velhos e estão jogando até hoje.”* Ao ser questionado sobre quais seriam os cuidados que deveria ter tomado, o Atleta 7 responde: *“Ah, em relação ao corpo..., bebida, fumava, então não me cuidei. Eu achava que nunca ia acabar sabe, eu achava que sempre tinha time. Aí chega uma hora que o corpo não aguenta.”*

Segundo a OMS (1998) informa que a QV é “a percepção que um indivíduo tem sobre sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Tais ponderações realizadas de forma geral, são e devem ser trazidas para dentro do esporte uma vez que grande parte dos aspectos citados também fazem parte e influenciam na vida dos atletas. Fica, pois, claro que a soma de todas ações tomadas pelos atletas ao longo do período de atuação, juntamente com um encadeamento de lesões levaram os mesmos a sentirem as consequências durante e após o encerramento de suas carreiras. Essas condutas exerceram influências diretamente na sua saúde e QV.

A INFLUÊNCIA DA CARREIRA DE ATLETA NA VIDA ATUAL

Ao explorarmos a trajetória da carreira como atletas de voleibol, constatou-se que essa produziu grande influência na vida atual dos ex-atletas da modalidade, seja de forma positiva ou negativa. Dentre esses influxos trazidos pela profissão estão fatos importantes, como por exemplo, relacionamentos, sejam profissionais ou pessoais, a oportunidade de estudos durante a atuação como atleta, o modo como reagiram a transição do final de carreira e as possibilidades de outras ocupações profissionais no período pós transição. Todas essas informações fizeram e fazem parte da construção da saúde e QV desses ex-atletas e são abordadas nessa categoria. Sabe-se que os relacionamentos interpessoais são a base da construção de um ser e que é primordial para uma vida em sociedade. Para Leitão, Fortunato e Freitas (p. 884, 2006):

As condições em que ocorrem tais relacionamentos definem a forma de convivência entre os seres humanos, que são seres de relações, e destes com a natureza. Fazem a diferença entre o sofrimento e bem-estar e definem como a vida social é construída em seu cotidiano. Deteriorações nas relações interpessoais resultam em deterioração das relações sociais, das relações inter e intra-organizacionais.

No voleibol esse tipo de relacionamento está entre as referências mais importantes para um bom andamento individual e em equipe. Na fala do Atleta 4, pode-se notar que o seu relacionamento profissional com os demais companheiros de equipe sempre ocorreu da melhor maneira possível: “*Ah, sempre foi muito profissional assim. Sempre tive uma relação muito boa e também na posição que eu jogava, que era levantador, eu sempre tive que ter esse contato com todos e ouvir bastante o que os outros falavam. Então foi sempre tranquilo assim, nunca tive desgaste com ninguém assim.*” Esse comportamento também era tido pelo Atleta 2: “*Eu*

sempre me dei bem com todo mundo, nunca tive atrito nem nada, tanto com a galera, os atletas quanto com a comissão técnica, nunca tive problema nenhum.”

Nessas condições os relacionamentos que marcaram a trajetória profissional desses ex-jogadores de voleibol, são levados para fora das quadras, são levados para a vida. O sentimento de amizade se mantém forte graças ao elo construído pelo voleibol. Isso fica perceptível nas palavras do Atleta 9: *“Nós temos grupos de convívio, por etapas assim né. Tudo se misturou naquela época, e algumas amizades elas foram mais fortes do que as outras, e são várias faixas etárias. Por exemplo, o pessoal mais velho que eu ainda convivo, que são os caras que eu ainda jogo campeonato máster, eles são no mínimo 5 anos mais velhos do que eu. E a gente se mantém forte, o vínculo ainda é motivado pelo vôlei né, a gente se encontra pra jogar. Mas assim, se precisar sair pra jantar, se precisar sair pra curtir, é o vôlei que remete isso, e por isso que nossas afinidades ainda existem.”*

Para se chegar ao topo do esporte de alto rendimento é necessário que o atleta treine muito, tenha muita disciplina e dedicação por anos pois, se manter na elite de qualquer esporte não é uma tarefa fácil. O voleibol é um deles, conforme Santos (2018) em uma entrevista concedida ao site Falauniversidades.com, *“a rotina de um atleta de voleibol exige rendimento alto e costuma ser bem intensa com treinos em dois períodos e jogos duas vezes por semana. É exigida uma preparação mútua entre atletas, comissão técnica e diretoria.”*

Essa rotina alienada de preparação e treinos acaba comprometendo a conciliação de estudos que podem contribuir para uma possível profissão pós carreira esportiva. Nem todos os atletas conseguem conciliar essa jornada intensa e acabam sendo prejudicados. O Atleta 8 em sua fala faz uma comparação entre jogadores dos Estados Unidos com os brasileiros, no tópico de formação acadêmica: *“Então, tu pega qualquer jogador profissional, de qualquer esporte americano hoje, a grande maioria. Se tu pegar, por exemplo, da NFL, tem cara que tem PHD e é atleta profissional da NFL. E aqui no Brasil não existe isso. Aqui no Brasil o estudo não é prioridade. Se tu quer fazer uma faculdade..., eu tive muitos colegas que tentaram durante a carreira profissional estudar, e não conseguiram. Porque não eram liberados do treino, os treinos normalmente eram no horário da faculdade, à noite..., de manhã também. E aí a exigência física é tão grande, que tu acaba tendo que dormir pra descansar, pra poder aguentar o treino da noite. Então cara, é uma vida insana.”*

Mesmo com tantas horas de treinos, alguns atletas tentaram aliar os estudos nessa jornada no entanto, não conseguiram mesmo com incentivo de bolsa atleta que recebiam. No caso do Atleta 2, esse conseguiu concluir sua graduação somente após deixar de ser atleta: *“Eu tentei conciliar enquanto deu mas, era difícil cara porque acabava perdendo muita aula e tive*

que trancar a faculdade. Então não consegui me formar enquanto eu jogava.” Por outro lado, no caso do Atleta 5, esse conseguiu realizar mais da metade da sua graduação: *“eu passei um período que eu jogava a troco de bolsa de universidade, alimentação e ajuda de custo. Então, praticamente eu diria que 60% do meu curso de Direito eu fiz por intermédio do vôlei, e fazia inglês também. E quando eu parei de jogar vôlei foi justamente isso que facilitou a minha transição pra vida profissional.”*

Essa dupla jornada envolvendo treinos e estudos, a qual fica clara no relato dos ex-atletas foi estudada por Borggreffe e Cachay (2012), onde analisaram programas que jovens tinham dificuldades de conciliar a carreira acadêmica com a carreira esportiva de alto rendimento. Esse evento foi chamado pelo autores de dupla carreira (*dual career*).

Tais observações realizadas discorrendo sobre relacionamento e estudos vem ao encontro a outros dois pontos importantes que se fundem: a transição da carreira de atleta e o futuro profissional pós atividade esportiva. Sabe-se que o esporte é considerado como carreira há alguns anos, no entanto, ele é muitas vezes apontado como um elemento de transição ou suporte de uma carreira profissional, não sendo considerado como aspecto principal na vida de um indivíduo (CAMPOS, CAPPELLE, MACIEL, p.32, 2017). Sendo assim a preparação para a transição de carreira durante a atuação profissional enquanto atleta deve ser traçada minuciosamente, uma vez que esta, vem a impactar no futuro profissional dos ex-jogadores e também em sua saúde e QV.

Para o Atleta 2 essa transição foi realizada com tranquilidade, tanto financeira quanto psicológica: *“Sempre fui de guardar grana, logo que eu saí consegui acabar a faculdade. Com isso, acabei indo trabalhar com meu pai também, foi tranquilo assim. Não foi uma coisa que mudou muito a minha vida, mas tipo não foi um grande sacrifício pra conseguir me reorganizar. Foi complicado pra cabeça, não ter aquela rotina de todo dia ter que treinar, mas foi um pouco mais tranquilo.”* Igualmente aconteceu com o Atleta 4: *“Eu consegui ter uma base pra conseguir parar. Tanto que o curso de Pilates foi em Porto Alegre e a gente ficou dois anos sem trabalhar, só fazendo curso pra depois montar o estúdio em Caxias e aqui né. Então daí eu consegui, claro não fiquei milionário, mas consegui ter uma boa base pra ficar sem trabalhar esses dois anos e consegui montar um outro negócio né.”*

Naturalmente para os atletas, o esporte é muitas vezes a sua identidade pois, dedicaram grande parte das suas vidas a ele. No entanto, o final da carreira é inevitável, segundo os autores Agresta, Brandão e Barros Neto (2008) existem vários fatores individuais ou influências sociais, que combinados levam o atleta a optar ou não pelo término. Fica fácil de perceber esses fatores nas possíveis justificativas do Atleta 7 para o encerramento de sua carreira: *“Foi a falta de*

oportunidade mesmo, porque não aparecia time. Aí também o guri nasceu aqui, queria ficar mais perto, já não estava compensando ficar longe sabe, o salário. Estava jogando a Super Liga B e o salário não estava compensando, aí resolvi parar e vim pra cá e tentar trabalhar, ficar mais perto dele.” Desse modo, o Atleta 7 não conseguiu se preparar psicológica e financeiramente para o final da carreira. Ele afirma isso ao ser questionado sobre essa preparação: *“Não, nenhum pouco. Principalmente financeiramente, como eu falei... Não me cuidava, achava que nunca iria acabar e comecei a gastar tudo. Gastava com festa e aí quando parou foi um choque. Você ganha bastante e depois do nada fica sem e tem que correr atrás. Mas psicologicamente também não, eu achava que ainda dava pra jogar mais um tempo.”*

De forma geral a palavra aposentadoria não soa de maneira agradável aos ouvidos de quem está prestes a encerrar sua carreira, talvez pelo medo do que está por vir. O próprio Agresta (2008) já citado, recorda que o término de carreira no esporte é parte das transições que permeiam ao longo de toda a vida esportiva. Claro está que a aposentadoria para o atleta traz alguns fatores que dificultam essa etapa de suas vidas. Assim, “a aposentadoria pode ser caracterizada por uma crise, alívio, ou uma combinação de ambos, dependendo da percepção dos atletas frente ao momento em que ela ocorre (AGRESTA, BRANDÃO, BARROS NETO, p. 508, 2008).”

O quadro abaixo ilustra as informações dos nove ex-atletas entrevistados, permitindo que se tenha conhecimento da formação acadêmica ou profissional e a atual ocupação.

Quadro 1: Formação acadêmica ou profissional e atual ocupação dos ex-atletas.

Atleta	Formação acadêmica ou profissional	Ocupação atual
Atleta 1	Marketing	Empresário
Atleta 2	Marketing	Empresário
Atleta 3	Cursos profissionalizantes	Tecnologia da Informação
Atleta 4	Licenciatura Plena em Educação Física	Empresário
Atleta 5	Direito - MBA em Gestão de Vendas	Coordenador de vendas
Atleta 6	Bacharel em Educação Física	Personal Trainer/Técnico voleibol
Atleta 7	Cursos profissionalizantes	Auxiliar de produção
Atleta 8	Comércio Internacional	Empresário
Atleta 9	Bacharel em Educação Física - MBA Gestão Empresarial	Representante comercial

Logo, percebe-se que todas as decisões tomadas ao longo da carreira profissional como atletas de voleibol influenciam nas suas vidas atuais. Quando uma transição de final de carreira é bem preparada, ela pode ser percebida pelo atleta como uma nova oportunidade em sua vida. Provavelmente ao longo dessa preparação aparecerão incertezas, surgirão dúvidas sobre as novas oportunidades que aparecerão e se terão o esporte em sua rotina, ou, se esse talvez não fará mais parte da sua “nova vida”. Independentemente de quais estratégias serão tomadas pelo atleta para se chegar a aposentadoria, o mais importante é que isso seja planejado, pois assim ele poderá prosseguir sem muitas surpresas em sua trajetória.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal desta pesquisa foi analisar as percepções de ex-atletas da Super Liga Masculina de voleibol residentes na região da Serra Gaúcha, com relação a sua saúde e qualidade de vida. Um dos resultados obtidos foi em relação as lesões adquiridas durante a carreira como atleta e quais as consequências que essas produzem na sua vida atual. De modo geral essas não os impossibilitam de realizar suas atividades diárias e até mesmo a prática de atividades esportivas. Algumas trazem sintomas como a dor ou até mesmo alguns cuidados com determinados movimentos, mas nada limitante.

Outra resposta encontrada foi em relação ao legado de amizades construídos ao longo de suas carreiras. Foi possível comprovar que as amizades que foram muito importantes durante o ciclo profissional como atleta, se fazem presentes ainda hoje e assumiram posições importantes na vida um do outro, fortalecendo mais esses laços de estima.

Também foi possível identificar as áreas de formações cada ex-atleta. Sete deles possuem formação acadêmica em nível superior com títulos de Bacharelado, sendo que desses sete, dois possuem MBA's em Gestão. Já, outros dois possuem cursos profissionalizantes em suas áreas de atuação, além disso quatro dos nove ex-jogadores tem seu próprio negócio.

A resiliência é um dos principais aspectos positivos trazidos da prática do voleibol para seus novos tempos pós transição de carreira, com ela a garra e determinação do esporte os acompanham em suas novas funções. Já as lesões e as dores decorrentes da prática do voleibol, são trazidas como o principal aspecto negativo oriundo desse período.

Durante o processo de pesquisa foram feitas entrevistas com os ex-jogadores, os mesmos se disponibilizaram a respondê-las em horários que facilitariam a sua participação sem interrupções. Sendo assim, não houve nenhuma dificuldade para conseguir as informações e desenvolver o estudo.

Convém, no entanto, salientar a importância de uma vida onde haja o equilíbrio dos aspectos físicos, mentais e sociais. Desta forma, o estudo de análise de saúde e QV de ex-atletas de voleibol é uma alternativa para dar suporte a futuras pesquisas que envolvam a temática.

Além disso, é fundamental preparar e informar os atletas profissionais atuantes na modalidade, assim como futuros atletas, para assuntos ligados a conscientização sobre saúde, o uso do dinheiro e também a escolha de uma outra profissão que possam exercer após o fim de suas carreiras como atletas profissionais.

Para fins de continuidade e aprofundamento desse estudo, sugere-se a amplificação da amostra, pesquisando atletas de outras regiões e também incluindo atletas do sexo feminino e até mesmo de outras modalidades esportivas, para fins de comparação entre as mesmas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. S. **Avaliação antropométrica em atletas de voleibol**. Cruz Alta: Unicruz, 2012.

BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. **Voleibol escolar: uma proposta de ensino nas dimensões conceitual, procedimental e atitudinal do conteúdo**. Rio Claro: Revista Brasileira de Educação Física, 2010. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.2, p.179-94, abr./jun. 2010.

BIZZOCHI, C. O voleibol de alto nível: da iniciação à competição. Barueri: Manole, 2004.

BORGGREFE, Carmen; CACHAY, Klaus. “Dual Careers”: The Structural Coupling of Elite Sport and School Exemplified by the German Verbundsysteme. European Journal For Sport And Society, [s.l.], v. 9, n. 1-2, p.57-80, jan. 2012. Informa UK Limited.
<http://dx.doi.org/10.1080/16138171.2012.11687889>.

BREIHL, J. **Epidemiologia crítica: ciência emancipadora e interculturalidade**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2006.

CAMPOS, R. C.; CAPPELLE, M. C. A.; MACIEL, L. H. R.; **Carreira esportiva: o esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira**. Lavras - Mg: Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2017

CARVALHO, Rute Cardoso. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DAS LESÕES DESPORTIVAS: PREVENÇÃO E TRATAMENTO. 2009. Disponível em:

<<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0475.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2009.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL (Brasil). **Superliga: História e campeões**. Disponível em: <<http://superliga.cbv.com.br/historia-campeoes>>. Acesso em: 05 abr. 2019.

CUNHA, R. A.; MORALES, R. C. P.; SALMUSKI, D. M. **Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 22, n. 4, p.301-310, dez. 2008.

FERNANDES, Tiago Lazzaretti; PEDRINELLI, André; HERNANDEZ, Arnaldo José. LESÃO MUSCULAR: FISIOPATOLOGIA, DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO E APRESENTAÇÃO CLÍNICA. *Revista Brasileira de Ortopedia*, São Paulo, v. 3, n. 46, p.247-255, 23 dez. 2010.

FONSECA, G. M. M.; STELA, E. S. **Família e esporte: a influência parental sobre a participação dos filhos no futsal competitivo.** *Kinesis*, Santa Maria - Rs, v. 33, n. 2, p.41-60, 01 jul. 2015.

FONTANELLA, B. J. B.; CAMPOS, C. J. G.; TURATO, E. R. **Coleta de dados na pesquisa clínico-qualitativa: uso de entrevistas não dirigidas de questões abertas por profissionais da saúde.** São Paulo: *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 2006.

GAZALLEA, F. K.; LIMA, M. S.; TAVARES, B. F.; HALLAL, P. C. **Sintomas depressivos e fatores associados em população idosa no Sul do Brasil.** *Revista de Saúde Pública*. 2008 Jun; 38(3):365-371

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Org.). **Métodos de pesquisa.** 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 03 maio 2019. GHIROTOCC, F. M. S.; GONÇALVES, A. **Lesões desportivas no voleibol I.** Maringá: *Revista da Educação Física. UEM*, 1997.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002. GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades.** *RAE-Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

LEITÃO, Sergio Proença; FORTUNATO, Graziela; FREITAS, Angilberto Sabino de. Relacionamentos interpessoais e emoções nas organizações: uma visão biológica. *Revista de Administração Pública*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 40, p.883-907, out. 2006.

MARCIO, S. Caxias do Sul). *Jornal Pioneiro* (Ed.). **UCS desiste da Superliga Masculina de Vôlei.** 2010. Disponível em: <<http://www.clicrbs.com.br/especial/sc/qualidade-de-vida-sc/19,0,2986353,UCS-desiste-da-Superliga-Masculina-de-Volei.html>>. Acesso em: 31 mar. 2019.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues et al. Formação de jogadores profissionais de voleibol: relações entre atletas de elite e a especialização precoce. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, [s.l.], v. 28, n. 2, p.293-304, abr. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092014000200293>.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano.** 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan Ltda, 2016.

NASCIMENTO, A. N. A prática esportiva do voleibol e suas possíveis mudanças de comportamentos em alunos da escola pública do projeto segundo tempo. 2007. 32 f.

Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade de Brasília, Maceió, 2007.

OLIVEIRA, Maryanna Schaidegger de. O GASTO CALÓRICO EM UM JOGO DE VOLEIBOL. 2015. 45 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2015.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 2, p.241-250, abr. 2012.

RUBIO, K. **Quality of life assessment : international perspectives.** Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60. **Psicologia do esporte aplicada.** 2. ed. São Paulo: Cosapsi Livraria e Editora Ltda, 2010.

SILVA, Francisco M.; FERNANDES, Larissa; CELANI, Flórida O.. Desporto de crianças e jovens: um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Paraíba, v. 1, n. 2, p.45-55, jun. 2001.

TUBINO, M. **A qualidade de vida e a sua complexidade. Esporte como fator de qualidade de vida.** Piracicaba: Unimep, 2002.