

# SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO



2

VOLUME



# SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO



2

VOLUME





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



#### LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2 de [SCISAUDE](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/saude-no-esporte-e-exercicio-2/47>

2024 by SCISAUDE  
Copyright © SCISAUDE  
Copyright do texto © 2024 Os autores  
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE  
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.  
Open access publication by SCISAUDE



# *SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2*

## **ORGANIZADORES**

**Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho**

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

**Esp. Lennara Pereira Mota**

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

**Editor chefe**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

**Projeto gráfico**

Lennara Pereira Mota

**Diagramação:**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

**Revisão:**

Os Autores



## **Conselho Editorial**

Ana Karoline Alves da Silva

Antonio Alves de Fontes Junior

Isabelle de Fátima Vieira Camelo Maia

Antonio Beira de Andrade Junior

Jamile Xavier de Oliveira

Carla Fernanda Couto Rodrigues

Lennara Pereira Mota

Davi Leal Sousa

Luana Bastos Araújo

Dayane Dayse de Melo Costa

Mabliny Thuany Gonzaga Santos

Drielli Holanda da Silva

Maria Vitalina Alves de Sousa

Fabiane dos Santos Ferreira

Mariana Carolini Oliveira Faustino

Francine Castro Oliveira

Marques Leonel Rodrigues da Silva

Giovanna Carvalho Sousa Silva

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Rousilândia de Araujo Silva

Salatiel da Conceição Luz Carneiro



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde no esporte e exercício : volume 2 [livro eletrônico] / organizadores Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. --  
Teresina, PI : SCISAUDE, 2024.  
PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-85376-33-4

1. Artigos - Coletâneas 2. Atividade física  
3. Doenças crônicas - Tratamento alternativo  
4. Esportes - Aspectos nutricionais 5. Exercícios -  
Aspectos de saúde 6. Treinamento físico 7. Saúde  
física 8. Saúde mental I. Filho, Paulo Sérgio da  
Paz Silva. II. Mota, Lennara Pereira.

24-211464

CDD-613.7

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Atividade física e nutrição : Promoção da saúde  
613.7

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.20240610



978-65-85376-33-4



SCISAUDE  
Teresina – PI – Brasil  
scienceesaude@hotmail.com  
[www.scisaude.com.br](http://www.scisaude.com.br)



# APRESENTAÇÃO

Por muitas vezes já deve ter ouvido falar sobre a importância dos exercícios físicos, e como ele ajuda na saúde física e mental, certo? Contudo, qual é a importância desse hábito para o nosso dia a dia? Apenas se exercitar é o suficiente para ter um organismo mais saudável? E como praticá-los da maneira adequada em cada uma das fases das nossas vidas?

Essas são algumas dos diversos questionamentos pertinentes e que devem ser feitas por pessoas que buscam uma vida mais longa, saudável e equilibrada. Esse é o seu caso, não é mesmo? Então, veio ao lugar certo! Ao longo do nosso livro, discutiremos não só a importância da prática de atividades físicas, mas também a relação que elas têm com a longevidade, entre outros detalhes.

O E-BOOK: **SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2** é uma obra fundamentada na ciência da saúde que visa a apresentação de estudos de diversos eixos da saúde no esporte, permeando a atualização da temática, a importância do exercício físico e uso de novas ferramentas para o desenvolvimento de uma atenção à saúde individual e coletiva de forma transversal, multiprofissional e holística.

**Boa Leitura!!!**



# Sumário

CAPÍTULO 1 .....	10
A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO .....	10
10.56161/sci.ed.2024010c1.....	10
CAPÍTULO 2.....	22
A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO DE PAPÉIS OCUPACIONAIS EM ATLETAS DO BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS.....	22
10.56161/sci.ed.2024010c2.....	22
CAPÍTULO 3.....	31
A PAIXÃO PELO FUTEBOL DE MESA: UMA JORNADA DE EMOÇÕES E APRENDIZADOS .....	31
10.56161/sci.ed.2024010c3.....	31
CAPÍTULO 4.....	40
ANÁLISE E COMPREENSÃO DOS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA DINÂMICA DE CAPTAÇÃO DA GLICOSE PELAS CÉLULAS EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS.....	40
10.56161/sci.ed.2024010c4.....	40
CAPÍTULO 5.....	47
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NAS LESÕES NO ESPORTE: UMA ANÁLISE EM ATLETAS BRASILEIROS DE FUTEBOL.....	47
10.56161/sci.ed.2024010c5.....	47
CAPÍTULO 6.....	54
EFEITOS DA CRIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE .....	54
10.56161/sci.ed.2024010c6.....	54
CAPÍTULO 7.....	63
MICROBIOTA INTESTINAL E PERFORMANCE ATLÉTICA: UMA PERSPECTIVA REVOLUCIONÁRIA.....	63
10.56161/sci.ed.2024010c7.....	63
CAPÍTULO 8.....	71
PRESSÃO ESTÉTICA NO CHEERLEADING: QUAL A PERCEPÇÃO DAS FLYERS DE BRASÍLIA SOBRE O TEMA? .....	71



10.56161/sci.ed.2024010c8.....	71
CAPÍTULO 9.....	81
RESILIÊNCIA FÍSICA E MENTAL: ESTRATÉGIAS PARA POTENCIALIZAR O DESEMPENHO ESPORTIVO.....	81
10.56161/sci.ed.2024010c9.....	81



# CAPÍTULO 3

## A PAIXÃO PELO FUTEBOL DE MESA: UMA JORNADA DE EMOÇÕES E APRENDIZADOS

### THE PASSION FOR TEQBALL: A JOURNEY OF EMOTIONS AND LEARNINGS

 10.56161/sci.ed.2024010c3

**Marilia Matos Monteiro Gonçalves Ferreira**

Universidade do Estado do Pará, Belém, Pará

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0002-3035-6721>

**Demétrio Augusto Mendes Cardoso Junior**

Universidade do Estado do Pará, Belém, Pará

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0002-5961-5141>

**Irlana dos Santos Silva**

Universidade do Estado do Pará, Belém, Pará

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0005-9163-2007>

**Diego Ventura Magalhães**

Faculdade da Amazônia -FAAM, Belém, Pará

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0001-6310-7209>

**Leon Claudio Pinheiro Leal - Autor Orientador**

Faculdade da Amazônia -FAAM, Belém, Pará

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0002-7529-837X>

#### RESUMO

**INTRODUÇÃO** O futmesa no Brasil se popularizou como um jogo conhecido popularmente como "futmesa", no entanto, a denominação "futmesa" gera confusão com o "Futebol de Mesa", nome oficial do jogo com botões que simulam jogadores e são movidos por palhetas. Esse trabalho teve como objetivo geral relatar a experiência pedagógica desvendando as peculiaridades do futebol de mesa como uma ferramenta de lazer para os alunos da Universidade do Estado do Pará, na visão de uma praticante de futmesa. Quanto aos **MATERIAIS E MÉTODOS**, a pesquisa de desenho não-experimental, caracterizado do modelo transversal, com a tipologia descritiva e abordagem qualitativa realizada por meio de um relato de experiência. Sendo realizada na Universidade do Estado do Pará (UEPA), com coleta de dados e pesquisa efetiva no período de dezembro de 2023 a maio de 2024. Além disso, foi realizada entrevista, ao professor responsável pela iniciativa na UEPA, assim como utilizado o diário de bordo para organização e apresentação das informações relevantes do relato de experiência. Para tratamento dos dados e escrita dos resultados foi utilizada a análise de dados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** apresenta os inúmeros benefícios proporcionados pelo futmesa, as regras estabelecidas os elementos que contribuem para melhorar o condicionamento físico e motor para o futmesa, condicionamento físico; além do relato de experiência do 1º Torneio de Futmesa UEPA. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** o futmesa pode ser entendida como uma forma alternativa de vivenciar o esporte, proporcionando aos participantes uma experiência diferente daquela encontrada em campos



de futebol tradicionais, mas ainda assim contribuindo para o desenvolvimento de habilidades motoras, estratégicas e de trabalho em equipe, que são fundamentais para a prática esportiva.

**PALAVRAS-CHAVE:** Futebol; Atividades de Lazer; Exercício Físico.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION** Teqball in Brazil has become popular as a game popularly known as "futmesa", however, the name "futmesa" leads to confusion with the term "Button Soccer" ("Futebol de Mesa", also played on a board/table), the official name of the game with buttons that simulate players which are moved by vanes. The general aim of this work is to report on the pedagogical experience of revealing the peculiarities of Teqball as a leisure tool for students at the State University of Pará (UEPA), from the point of view of a Teqball player. As for **MATERIALS AND METHODS**, the research was non-experimental in design, characterized by a cross-sectional model, with a descriptive typology and qualitative approach carried out through an experience report. It was carried out at the UEPA, with data collection and effective research from December 2023 to May 2024. In addition, an interview was conducted with the teacher responsible for the initiative at UEPA, and a journal was used to organize and present the relevant information from the experience report. The data were processed and the results written up using data analysis. **RESULTS AND DISCUSSION** presents the numerous benefits provided by Teqball, the rules established, the elements that contribute to improving physical and motor conditioning; in addition, the experience report of the 1st UEPA Teqball Tournament. **FINAL CONSIDERATIONS** Teqball can be seen as an alternative way of experiencing sport, allowing participants with a different experience from that found on traditional soccer pitches, but still contributing to the development of motor, strategic and teamwork skills, which are fundamental to the practice of sports.

**KEYWORDS:** Soccer; Leisure Activities; Physical Exercise.

## 1. INTRODUÇÃO

Basta observar o pulsar da vida cotidiana no Brasil para perceber a onipresença do futebol. Mais que um simples esporte, ele se configura como uma autêntica expressão da alma brasileira, um palco onde a sociedade encena suas paixões mais intensas, suas alegrias e frustrações, suas esperanças e desilusões (Lages; Silva, 2012).

Nas páginas dos jornais, nas horas infindáveis de programação televisiva, nas conversas acaloradas nas praças e botequins, o futebol se faz presente, tecendo a narrativa da vida nacional. Seja na pelada descontraída do fim de semana ou nas brincadeiras espontâneas das crianças nas ruas e escolas, a bola se transforma em um símbolo poderoso, capaz de transcender barreiras sociais e unir a nação em um só grito.

O esporte também é lazer. Mas lazer não é pensado como simples oposição ao trabalho ou mera reposição de energias, pois os espaços sociais onde se desenvolve têm muitas funções, como sociabilidades, encontros, trocas materiais, alianças, manutenção de lealdades ou



estabelecimentos de alteridades, como ocorre no Teqball ou futmesa (Abrantes; Silva; Alves, 2019).

O Teqball, surgiu em 2014 quando dois cidadãos húngaros Gábor Borsányi, ex-jogador profissional, e Viktor Huszár, cientista computacional, criaram um desporto inspirado no futebol, juntando-lhe um toque de ténis de Mesa. Começaram por jogar ténis de mesa com uma bola de futebol nas mesas de cimento espalhadas pelos parques e bosques da Hungria. Aos poucos foram-lhe acrescentando dificuldades extra para o tornar mais emocionante e espetacular. A mesa plana deu lugar a uma mesa curva para que a bola ressalte sempre para o adversário e em vez de jogarem com as mãos pode jogar com o pé, perna, peito, ombro ou cabeça, podendo assim desenvolver essas competências (Pontes *et al*, 2023)

No Brasil esse esporte se popularizou como um jogo conhecido popularmente como "futmesa", no entanto, a denominação "futmesa" gera confusão com o "Futebol de Mesa", nome oficial do jogo com botões que simulam jogadores e são movidos por palhetas. A reprodução da mesa de Teqball possui vários tamanhos como a futmesinha, futmesa semi-profissional, mini futmesa, possuindo regras diferentes, campeonatos, e formas de jogar. No Brasil se encontra mesas retas (futmesa Brasil) e uma adaptação da famosa mesa de bar (foottable).

Esse trabalho tem como propósito relatar a experiência pedagógica desvendo as peculiaridades do futebol de mesa como uma ferramenta de lazer para os alunos da Universidade do Estado do Pará, na visão de uma praticante de futmesa.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Segundo Marconi; Lakatos (2022, p. 32), método é “o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar conhecimentos válidos e verdadeiros, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando o cientista em suas decisões”.

Quanto aos materiais e métodos, a pesquisa de desenho não-experimental, caracterizado do modelo transversal, com a tipologia descritiva e abordagem qualitativa realizada por meio de um relato de experiência. Foi realizada pesquisa na Universidade do Estado do Pará (UEPA), com coleta de dados e pesquisa efetiva no período de dezembro de 2023 a maio de 2024.

Define-se como população/amostra estudada o esporte praticado na UEPA – Futebol de Mesa, por meio do relato de experiência da aluna do Curso de Educação Física da UEPA, Irlana dos Santos Silva. Como critério de inclusão toda a experiência vivenciada pela referida



aluna desde sua apresentação do esporte estudado até os dias atuais, somado as informações obtidas junto ao professor responsável ao projeto para identificação da iniciação do Futebol de Mesa no universo estudado. Considerando ser um relato de experiência, não foi apresentado critérios de exclusão.

Como instrumento de coleta de dados, foi realizada entrevista, pela aluna Irlana Silva, ao professor responsável pela iniciativa na UEPA, professor Renê Honorato, assim como utilizado o diário de bordo para organização e apresentação das informações relevantes do relato de experiência. Para tratamento dos dados e escrita dos resultados foi utilizada a análise de dados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Futmesa, uma variação do futebol jogada em uma mesa, tem um componente físico e motor, embora seja menos intenso do que o futebol tradicional. O condicionamento físico é importante para jogadores de futmesa, especialmente porque o jogo requer movimentos rápidos e precisos. Para melhorar o condicionamento físico e motor para o futmesa, os jogadores podem se concentrar em:

a) **Agilidade e Coordenação:** A habilidade de mover-se rapidamente e com precisão é essencial no futmesa. Exercícios que melhoram a agilidade, como dribles rápidos ao redor de obstáculos, podem ser úteis.

b) **Força e Resistência:** Embora o futmesa seja menos exigente em termos de força física do que o futebol tradicional, a resistência ainda desempenha um papel importante, especialmente em partidas longas. Treinos cardiovasculares e exercícios de resistência podem melhorar a capacidade de manter um desempenho consistente ao longo do tempo.

c) **Flexibilidade:** Uma boa flexibilidade pode ajudar os jogadores a alcançar bolas distantes na mesa e evitar lesões. Alongamentos regulares podem ajudar a melhorar a flexibilidade.

d) **Treinamento de Reação:** O futmesa é rápido e dinâmico, e os jogadores precisam reagir rapidamente às mudanças na bola e na posição do adversário. Treinos específicos de reação, como exercícios de agilidade com respostas rápidas, podem ser benéficos.

e) **Treinamento Mental:** O aspecto mental do jogo também é crucial. Os jogadores devem ser capazes de manter a calma sob pressão e manter o foco mesmo quando



estão atrás no placar. Técnicas de visualização e treinamento mental podem ajudar os jogadores a desenvolver essas habilidades.

Embora o futmesa possa não exigir o mesmo nível de condicionamento físico que o futebol tradicional, trabalhar esses aspectos pode melhorar o desempenho e a experiência do jogo.

O Futebol de Mesa, que se popularizou no Brasil como Futmesa, marca da empresa criada em 2018 por Flávio Deleo e Juliano Alviz. O lançamento oficial do Futmesa ocorreu em Abril de 2019, na cidade de São Paulo, no Museu do Futebol e desde então tornou-se uma modalidade que vem crescendo no Brasil, principalmente por ter como divulgadores famosos: Neymar Jr (jogador de futebol), Gabriel Medina (Surfista), Nathalia Guitler e Bianca Hiemer (vice-campeãs mundiais de Futevôlei), entre outros (Marçal, 2022).

O Futmesa é um esporte que tem como uma das principais características a versatilidade de poder ser praticado em diversos locais – casa, praia, parque, etc., ou seja, por ser trabalhado em áreas livres, podemos destacar inúmeros benefícios como: desenvolvimento e/ou o aprimoramento da coordenação motora (com ênfase no controle de bola), a melhora dos reflexos, a agilidade, concentração, condicionamento físico, ajuda na resistência cardiorrespiratória, visto que, exige deslocamentos dinâmicos por parte do atleta o tempo todo, além de proporcionar lazer e diversão. Além de redução de estresse e ansiedade; e perda calórica (Marçal, 2022; Cortez, 2022).

Desse modo, assim como em qualquer outro esporte existem regras estabelecidas. Para o ano de 2024 houve atualização nas regras para a modalidade praticada com o modelo de mesa OCTOGONAL. As regras são referentes à: Mesa, Arena, Bola, Atletas/Jogadores, Arbitragem, Tipos de Jogos e Partidas, Saque, Defesa, Ataque, Obstrução, Conduta Antidesportiva e Pontuação – regras oficiais apresentadas pela empresa FOOT TABLE.

Regras:

- **Mesa:** Formato Octogonal – permitindo que o jogo ocorra em formato de 360° graus, medindo 1m de comprimento por um 1m de largura e 0,75cm de altura;
- **Arena:** Utilizada em jogos oficiais, também tem formato octogonal, medindo 10m de comprimento por 10m de largura. Sendo que pode ser com ou sem tela – com tela a altura é de 4m e sem tela altura de 3m, dependendo do regulamento parede e tela podem ser utilizadas como recurso durante as partidas;
- **Bola:** Geralmente utilizamos a de Futevôlei, com tamanho oficial nº5, com 68-70cm de circunferência, calibragem de 3-4 PSI e peso entre 410 à 450g;



- **Atletas/Jogadores:** é um esporte praticado tanto por homens, quanto por mulheres e não há faixa etária delimitada;
- **Arbitragem:** Por ser um jogo dinâmico, torna-se necessário a presença de 02 (dois) árbitros, sendo um principal e outro como auxiliar/assistente. Ambos devem ter total conhecimento das regras e regulamento. O árbitro principal é responsável pela aplicação das regras, ou seja, tudo que se refere diretamente à partida. O auxiliar é responsável em verificar as condições da arena, mesa e bola, além de contribuir na continuidade do jogo sinalizando qualquer infração durante a partida;
- **Tipos de Jogos:** Existem 03 (três) tipos, o Individual (X1) – categorias Masculino e Feminino, Duplas (X2) – dois jogadores de cada categoria e Duplas Mistas – com obrigatoriedade de ter um jogador de cada categoria (1 do Masculino e 1 do Feminino);
- **Saque:** Tem como obrigatoriedades ser iniciado com as mãos e ser projetado com a cabeça em direção ao centro da mesa, o jogador deve estar à 2m de distância a partir das demarcações da mesa e/ou aproximadamente 2,50m do centro da mesa, não pode ultrapassar a linha demarcada. Após o saque é obrigatório no mínimo 2 toques pelo time adversário, ou seja, a bola não pode ser devolvida de primeira (primeiro toque);
- **Ataque:** É determinado de acordo com a posição do atleta, sendo classificado em ataque frontal ou ataque diagonal. É obrigatório que a bola entre em contato com a mesa e para ser considerado ponto deve atravessá-la, tendo como referência o pé de apoio do atleta. Assim como no futebol a utilização dos membros é livre, com exceção do braço, antebraço e mãos;
- **Obstrução:** Deve ser analisada pela equipe de arbitragem em Involuntária ou Voluntária. A Involuntária resultará no cancelamento apenas da jogada, já a Voluntária seguirá o esquema: cancelamento da jogada com aviso prévio ao time que cometeu a infração, numa segunda obstrução o ponto será concedido à dupla que foi impedida de dar continuidade à partida;
- **Conduta Antidesportiva:** Diz respeito à atuação e comprometimento dos atletas inscritos na competição, não é permitido quaisquer tipos de agressões ao time adversário, arbitragem, comissão Organizadora ou torcedores. Caso isso aconteça serão cabíveis as seguintes punições: advertência verbal, advertência mais ponto ao adversário (cartão amarelo), em casos extremos acarretará na desclassificação do atleta (cartão vermelho);
- **Sistema de Pontuação:** Deve ser decidida antes dos torneios e especificadas do Regulamento. Caso não conste no regulamento podemos utilizar as seguintes regras: até as



oitavas de finais – partida única de 12 pontos, quartas de finais e semifinais – partida única de 16 pontos e finais – partida única de 18 pontos. Observação: a partida terá como vencedor a equipe que apresentar a diferença de no mínimo 2 pontos a mais da equipe adversária, exemplo, placar da equipe A 12 pontos contra equipe B com 10 pontos.

O Futmesa foi apresentado à Universidade do Estado do Pará – UEPA, a cerca de 1 ano, pelo professor Dr. Renê de Caldas Honorato (praticante amador à aproximadamente 08 anos). De início era um encontro semanal e contava com a participação de 8 a 10 alunos regularmente.

Após alguns convites tanto por parte do professor, quanto dos alunos que praticavam, no dia 07 de Dezembro de 2023 tive o primeiro contato com esse esporte, desde então tornou-se uma nova paixão de prática e estudo. O qual passei a dedicar mais tempo para treino e aprimoramento das técnicas de jogo, com o intuito de uma melhor atuação durante as partidas.

Desse modo, passamos a praticar pelo menos 02 vezes na semana (ainda como recreação e lazer), até que em janeiro de 2024 sentamos para conversar sobre o futuro do futmesa na UEPA decidimos organizar e promover um mini torneio interno (apenas com os discentes do curso de graduação em Educação Física).

A primeira decisão foi montar uma Comissão Organizadora que atualmente conta com os alunos do quarto semestre: Irlana Silva (Coordenadora geral), Marília Matos (Secretária e Financeiro), Fabiane Reis (Equipe de Marketing), Gustavo Henrique (Equipe Marketing), professor Renê Honorato (treinador e responsável pelo material) e o professor Agnaldo Wilian (arbitragem). Hoje contamos com um regulamento específico e mídia social para divulgação dos nossos treinos e eventos.

O 1º Torneio de Futmesa UEPA, ocorreu em duas etapas, a primeira no dia 09 de Março de 2024, tendo como finalidade a divulgação do regulamento, ensino das regras e nivelamento dos atletas inscritos na competição.

A segunda etapa ocorreu no dia 23 de Março de 2024 e contou com a participação de 12 atletas (08 atletas na categoria Masculino e 04 atletas na categoria Feminino). No qual pudemos realizar as disputas nos três tipos de jogos: X1 Masculino e Feminino, Duplas Masculinas/Femininas e Duplas Mistas. Para a realização desse evento contamos com o apoio e parceria da Coordenação do curso de Graduação em Educação Física, Centro Acadêmico do Curso de Educação Física – CACEF e o patrocínio por parte da Empresa Ananin Transportes.

Devido ao sucesso do evento, já estamos com o planejamento da segunda edição para o mês de Novembro de 2024, estendendo o convite aos demais cursos da Universidade do Estado do Pará. Pois, temos como principal objetivo Institucionalizar o Futmesa junto ao Departamento



do Desporto-UEPA, visto que, devido à popularidade e crescimento desse esporte, já existem competições a nível Nacional e a projeção de uma liga amadora.

Portanto, resalto enquanto praticante do futmesa, após uma dedicação mais específica, já obtive alguns benefícios, como o ganho de mobilidade (aperfeiçoamento da amplitude dos movimentos articulares), contribuindo diretamente no meu desempenho na prática do Futsal, melhora no cognitivo e agilidade – principalmente no meu estímulo de resposta à ação e reação das jogadas, ganho na resistência cardiorrespiratória – por me “forçar” a ter deslocamentos mais dinâmicos tanto para defesa, quanto para atacar e o mais importante, o aperfeiçoamento do domínio de bola, exemplo, facilidade e aprimoramento da realização da chapa, levante com a coxa, cabeceio e a perca do receio de utilizar como recurso s o toque de peito e ombro.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Futebol de mesa, também conhecido como futmesa ou futebol futmesa, é uma modalidade de jogo de futebol de mesa originado no Brasil. É uma mistura única de pebolim e futebol tradicional. Os jogadores competem em uma pequena mesa com jogadores de futebol em miniatura presos a varas, com o objetivo de fazer gols acertando uma bolinha com as figuras. O jogo é disputado em uma mesa especialmente projetada que lembra um campo de futebol, com linhas marcando limites e gols.

O Futmesa é disputado tanto em ambientes recreativos quanto competitivos, com ligas e torneios organizados realizados no Brasil e em alguns outros países. Requer habilidade, estratégia e reflexos rápidos, assim como o futebol tradicional. O jogo ganhou popularidade fora do Brasil nos últimos anos, com entusiastas aproveitando sua ação acelerada e atmosfera competitiva.

Quanto ao relato de experiência da atleta aqui discorrido, destaca-se o conjunto de vivências, treinamentos, competições e condições que a atleta passa=ou ao longo de sua vivencia esportiva como praticante de Futmesa. Envolvendo não apenas o aspecto físico, mas também o mental e emocional, incluindo aspectos como treinamento, jogos, recuperação, nutrição, apoio da equipe técnica, entre outros.

Portanto, a relação entre "futmesa" e "experiência da atleta" pode ser entendida como uma forma alternativa de vivenciar o esporte, proporcionando aos participantes uma experiência diferente daquela encontrada em campos de futebol tradicionais, mas ainda assim contribuindo para o desenvolvimento de habilidades motoras, estratégicas e de trabalho em equipe, que são fundamentais para a prática esportiva.



## REFERÊNCIAS

CORTEZ, Diana. **UOL no Verão**: A. Zanetti aprova futmesa, que trabalha força e equilíbrio. 2022. Disponível em <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/01/13/uol-no-verao-a-zanetti-aprova-futmesa-que-faz-ganhar-forca-e-equilibrio.htm>>. Acessado em 05 abril 2024.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica**. Atualização João Bosco Medeiros. 8. ed. Barueri [SP]: Atlas, 2022.

MARÇAL, Carolina. **Entenda como funciona o Futmesa e sua popularidade no Brasil. 2022**. Disponível em <<https://apcefmg.org.br/esporte/entenda-como-funciona-o-futmesa-e-sua-popularidade-no-brasil/>>. Acessado em 05 abril 2024.