

A febre do futevôlei

O esporte une alta exigência física, acrobacias plásticas e um estilo de vida que atrai cada vez mais praticantes de todos os perfis

POR ANA MILETTI*

O futevôlei transcendeu a orla das praias brasileiras para se consolidar como uma verdadeira paixão nacional, unindo a plasticidade do futebol de areia à dinâmica intensa do vôlei. Criado em meados da década de 1960, na Praia de Copacabana, o futevôlei surgiu de forma inusitada: para burlar a proibição policial da prática de futebol na beira do mar, os praticantes migraram para as quadras de vôlei de praia, utilizando a rede para separar as equipes.

O que começou como uma alternativa improvisada rapidamente ganhou identidade própria, exigindo dos atletas um domínio refinado de fundamentos adaptados do futebol, como toques de peito, coxa, ombro e a clássica "manchete" de cabeça, além de jogadas acrobáticas emblemáticas, como o shark attack — atacar feito com a sola do pé por cima da rede.

Na prática, o futevôlei é disputado em quadras de areia de dimensões semelhantes às do vôlei de praia (9 metros de largura por 18 de comprimento), divididas ao meio por uma rede de 2,20 metros de altura para categorias masculinas. Cada equipe é formada, geralmente, por duplas, e o objetivo principal é fazer a bola tocar o chão da quadra adversária.

A regra de ouro que define a essência técnica da modalidade é a proibição do uso de mãos e braços: os jogadores podem utilizar os pés, as pernas, o tronco, os ombros e a cabeça para controlar, passar e atacar a bola, tendo direito a um limite de até três toques por equipe antes de enviá-la para o outro lado da rede.

Nas últimas décadas, a modalidade rompeu as fronteiras do litoral e invadiu os grandes centros urbanos. O surgimento de arenas de areia cobertas e abertas em cidades longe da costa transformou o esporte em um hábito acessível durante o ano todo. O receio de novos praticantes, no entanto, é a coordenação e a habilidade física necessárias. Apesar da complexidade visual das jogadas, os profissionais reforçam que o aprendizado é gradativo e acessível a qualquer pessoa disposta a praticar.

O professor de futevôlei Luciano Mistura vê a influência dessa exposição midiática na ascensão da modalidade. "A própria plasticidade e a beleza do esporte têm atraído muitas pessoas, principalmente com vídeos virais nas redes sociais. Antes, era um esporte dominado por homens e, hoje, conseguimos ver um aumento no número de mulheres que praticam e se profissionalizam."

Fotos: Magnific



O passe de ombro pode ser desafiador para os iniciantes

É o caso de Maria Flor, estudante de 17 anos, que foi influenciada pelas amigas a praticar. "Entrei meio do nada no esporte, fiz a aula experimental e me apaixonei. Vejo muita evolução em relação à minha consciência corporal. Por exemplo, consigo fazer levantamentos de ombro que antes eram impensáveis."

Esporte completo

A beleza é surpreendente, mas o desenvolvimento físico alcançado pelos praticantes impressiona. Daniel Oliveira, educador físico e professor do esporte, exemplifica quais qualidades físicas são desenvolvidas pelos atletas. "Coordenação, velocidade de reação viso-motora e de movimento, equilíbrio dinâmico e recuperado, agilidade, flexibilidade, força dinâmica, de explosão e estática, e as resistências aeróbia, anaeróbia e muscular localizada mostram como o futevôlei é uma atividade desportiva complexa em capacidades físicas para o treinamento."

Por se tratar de um esporte praticado na areia, o corpo todo é trabalhado devido aos saltos, às quedas e às mudanças de direção. Luciano destaca as valências que mandam no jogo: "Potência nos membros inferiores, força estabilizadora de core, quadril e tornozelo, resistência aeróbica e anaeróbica intermitente, flexibilidade e mobilidade — principalmente de quadril, isquiotibiais e tornozelo — e agilidade, coordenação e propriocepção".