

As características e os benefícios da prática diferem de outras modalidades. "O futevôlei é um esporte intervalado de alta intensidade na areia, e isso dá a ele um perfil único: cansa igual ao vôlei de praia, mas fortalece mais a perna que o beach tennis e menos que o beach soccer em questão de contato", afirma Luciano.

Com tantas exigências físicas — como saltos, aterragens, arranques e giros rápidos na areia instável —, a preparação prévia torna-se indispensável para quem deseja praticar o futevôlei com segurança e longe de lesões. "O erro mais comum: só jogar e não fortalecer. Na areia, o impacto é menor, mas a instabilidade é muito maior. Joelho e tornozelo sofrem por falta de estabilidade, não por impacto", diz Luciano.

Fortalecer antes de praticar

Maria Flor viu a prática também como uma oportunidade de fortalecer e estabilizar os músculos. "Apesar de ver muita gente crescendo no esporte, vejo mais como uma chance de fazer uma atividade física fortalecedora e muito bonita, e estar em contato com algo que amo: as praias."

Com isso, antes de pisar na areia, um aquecimento juntamente com exercícios de mobilidade específicos para tornozelos, quadris e joelhos ajudam o corpo a absorver e responder melhor aos impactos. Além disso, o fortalecimento da musculatura abdominal e lombar auxilia na estabilização da coluna durante os movimentos acrobáticos, enquanto o treino de panturrilhas e posteriores de coxa previne estiramentos comuns nas corridas na areia.

Por isso, quando a prática é iniciada, recomendam-se também estímulos físicos complementares. "O melhor exercício para ajudar na prática do futevôlei vai ser a musculação, sendo de total importância uma periodização junto aos treinos e jogos do futevôlei para maximizar os resultados", explica Daniel.

Outra dica é manter uma progressão cautelosa. "Procurar um profissional com formação em educação física e praticar de duas a três vezes por semana. Por ser um esporte com bastante complexidade motora, é importante ter uma sequência para ter uma evolução", declara Luciano. Além disso, como a areia exige muito mais da musculatura do que pisos duros, é recomendado começar com treinos de 45 a 60 minutos, permitindo que tendões e músculos se adaptem gradativamente.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromente**

