

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

VINICIUS RODRIGUES DOS SANTOS

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A TRANSIÇÃO DE ATLETA DE ALTO
RENDIMENTO PARA PROFESSOR ESTAGIÁRIO NO VÔLEI DE PRAIA**

VITÓRIA

2025

VINICIUS RODRIGUES DOS SANTOS

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A TRANSIÇÃO DE ATLETA DE ALTO
RENDIMENTO PARA PROFESSOR ESTAGIÁRIO NO VÔLEI DE PRAIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção de título em Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Orientador: Prof. Dr. Mauricio dos Santos de Oliveira e Prof. Dra. Letícia Nascimento Santos Neves.

VITÓRIA

2025

VINICIUS RODRIGUES DOS SANTOS

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A TRANSIÇÃO DE ATLETA DE ALTO
RENDIMENTO PARA PROFESSOR ESTAGIÁRIO NO VÔLEI DE PRAIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao
Curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro de
Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade
Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 20 de Agosto de 2025.

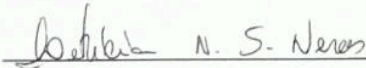
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira

Universidade Federal do Espírito Santo

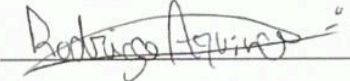
Orientador



Prof. Dra. Letícia Nascimento Santos Neves

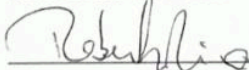
Centro Universitário Salesiano

Coorientadora



Prof. Dr. Rodrigo Leal de Queiroz Thomaz de Aquino

Universidade Federal do Espírito Santo



Prof. Dra. Roberta Luksevicius Rica

Centro Universitário Estácio Vitória

AGRADECIMENTO

Agradeço imensamente a Deus por ter me dado forças para continuar até o fim. Sem fé acredito que não chegamos a lugar algum.

À minha família, que sem eles não teria conquistado muitas das coisas que conquistei, minha mãe Vanussi Rodrigues e minhas irmãs, Thayná e Yasmin, obrigado por fazerem parte da minha vida.

Agradecimento especial a todos os meus amigos que ajudaram, colegas de equipes, pessoas que ajudaram no desenvolvimento do CT e os profissionais de Educação Física da área do vôlei que passaram pela minha jornada, Dilson Caetano, Ary Jorge, Marcos, Beбето, Maurício, Marcos e Otaviana. Cada um de vocês contribuiu significativamente para a decisão de trabalhar nessa profissão.

Quero agradecer por ter a oportunidade de estudar em uma Universidade Federal referência no país, por todos os professores que se dedicam à construção do conhecimento, em especial ao meu orientador, Prof. Dr. Mauricio dos Santos de Oliveira, e a minha coorientadora, Prof. Dra. Letícia Nascimento Santos Neves, por todo o apoio e orientação ao longo desta caminhada.

Obrigado!

RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de experiência sobre a trajetória de um ex-atleta de alto rendimento que, após anos dedicados ao voleibol e vôlei de praia, passou a atuar como professor estagiário de vôlei de praia. A pesquisa foi construída a partir de memórias e registros acumulados ao longo da carreira atlética e da formação no curso de Educação Física. No decorrer do percurso, foram enfrentados diversos desafios, desde o acesso limitado ao esporte na juventude até a falta de apoio financeiro e de estrutura para alcançar o alto rendimento. Com o ingresso na universidade, novas possibilidades se abriram, especialmente no campo da docência. A prática como estagiário trouxe aprendizados importantes sobre planejamento, linguagem, adaptação e relação com os alunos. A experiência também envolveu a criação de um centro de treinamento, revelando habilidades que vão além da quadra, como: liderança, comunicação e empreendedorismo. O trabalho mostra como a formação acadêmica foi essencial para transformar a vivência como atleta em um projeto profissional com propósito dentro do esporte.

Palavras-chave: Vôlei de praia. Educação Física. Formação profissional. Atleta-professor. Relato de experiência.

LISTA DE FIGURA

Figura 1 - Jogos na Rede 2015.....	13
Figura 2 - JIFs 2017.....	15
Figura 3 - Quadrangular de vôlei de quadra.....	16
Figura 4 - Primeiro dia na UFES pós pandemia.....	17
Figura 5 - Estágio voluntário na categoria de base.....	17
Figura 6 - CBVP 2022 - JP.....	19
Figura 7 - CBVP 2022 - JP.....	19
Figura 8 - CBVP 2023 - RJ.....	20
Figura 9 - Aula inaugural do CT Pocar.....	22
Figura 10 - Primeira aluna do CT Pocar.....	22
Figura 11 - Turma Kids do CT Pocar.....	24
Figura 12 - Evento Interno do CT Pocar.....	25
Figura 13 - Estágio AEST treinando a própria irmã.....	28
Figura 14 - Estágio com iniciação esportiva.....	29
Figura 15 - Primeiro estágio remunerado.....	30
Figura 16 - Estágio AEST.....	31
Figura 17 - Último dia de estágio no AEST.....	32
Figura 18 - Fundamentos do Atletismo.....	35
Figura 19 - Práticas de Areia.....	36

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 MÉTODO.....	11
3 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	12
3. 1 OS DESAFIOS PARA SE TORNAR ATLETA DE ALTO RENDIMENTO.....	12
3.2 TRANSIÇÃO DE ATLETA PARA PROFESSOR: DESAFIOS E APRENDIZADOS NA NOVA FUNÇÃO.....	26
3.3 FORMAÇÃO ACADÊMICA COMO DIFERENCIAL NA CAPACITAÇÃO DE EX-ATLETAS PARA O ENSINO DO VÔLEI DE PRAIA.....	33
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIA.....	40

1 INTRODUÇÃO

Um atleta de alto rendimento pode ser compreendido, segundo McKay *et al.* (2022), como aquele indivíduo que tem um treinamento planejado, ajustado e que busca o cultivo de habilidades necessárias para atuar no seu esporte em alto nível. Os autores complementam que o atleta treina uma modalidade específica mais de três vezes por semana, com o intuito de competir em âmbito nacional ou mundial (Mckay *et al.*, 2022).

No vôlei de praia, essa conjuntura se desdobra na busca pela excelência técnica e tática, uma vez que a modalidade exige não apenas habilidades físicas, mas também estratégia e adaptação às condições externas, como: o vento, a temperatura e a areia (Franca *et al.*, 2022).

A história do vôlei de praia remonta à década de 1920, quando surgiu nas praias da Califórnia e do Havaí, nos Estados Unidos, inicialmente como uma atividade recreativa (Afonso, 2020). Com o passar dos anos, a modalidade começou a ganhar espaço competitivo, tendo seu primeiro torneio oficial de duplas realizado em 1947 (History of Beach Volleyball, 2011 *apud* Afonso, 2020). Três anos depois, foi organizado o primeiro circuito oficial na Califórnia. E, em 1957, surgiu a California Beach Volleyball Association (CBVA), entidade responsável por regulamentar a prática do esporte no estado (COB, 2025).

A profissionalização do vôlei de praia ocorreu, conforme o Smith e Feineman (1988), apenas na década de 1980, quando a primeira premiação foi instituída com o aporte de um restaurante chamado Nick Fishmarket, alocado na Califórnia, com o valor de US\$1.500. Ainda de acordo com os autores, a partir desse momento a modalidade começou a se expandir mundialmente. Há que se destacar que, em 1986, a Federação Internacional de Voleibol reconheceu o vôlei de praia como modalidade e no ano seguinte realizou o primeiro campeonato mundial na categoria dos homens, mais especificamente, na cidade do Rio de Janeiro no Brasil (Weaving, 2012). Afonso (2020) explica que o evento, sediado na praia de Ipanema, foi o primeiro de alcance global (Afonso, 2020).

A realização do campeonato mundial no Brasil representou a consolidação de um percurso iniciado décadas antes, uma vez que o vôlei de praia chegou no país por volta da década de 1930 e, inicialmente, era praticado por uma parcela mais elitizada da sociedade, principalmente nas praias de Ipanema, Copacabana e Leblon (COB, 2025).

Ao longo dos anos, a modalidade se popularizou e conquistou grande prestígio no cenário esportivo nacional. O Brasil tornou-se uma das potências mundiais do vôlei de praia e os resultados internacionais consolidaram o crescimento e o desenvolvimento da modalidade no Brasil, o qual foi premente. A consagração internacional do vôlei de praia do Brasil ocorreu em 1996, nos Jogos de Atlanta, quando a modalidade passou a integrar oficialmente o programa olímpico. Na estreia do esporte como modalidade olímpica, o Brasil obteve destaque expressivo ao conquistar ouro e prata no torneio das mulheres, um feito conhecido como a “dobradinha olímpica”, com as atletas Jacqueline e Sandra sagrando-se campeãs e Mônica e Adriana ficando em segundo lugar (COB, 2025).

Após essa conquista olímpica, surgiram inúmeros admiradores dessa modalidade. O sucesso dos atletas brasileiros, veiculados em diferentes mídias, incentivou muitas pessoas a ingressarem na prática do vôlei de praia, tanto na vertente participativa quanto na competitiva. Nessa conjuntura, houve também o aumento do número de praticantes no estado do Espírito Santo. O qual sempre foi um celeiro de atletas de vôlei de praia como: Alison Cerutti, Fábio Luiz e Larissa França (COB, 2025).

Inspirado por esses ícones do esporte capixaba, iniciei a minha trajetória no vôlei de praia. Inicialmente, cabe mencionar que, mais precisamente em 2013, eu conheci a modalidade *indoor*, por meio das aulas de Educação Física do ensino médio e das competições escolares. Destaco que a possibilidade de jogar vôlei de quadra mudou a minha vida. Pois, nesse esporte, vislumbrei a possibilidade de ser um atleta profissional, mas não sabia como fazer. Eu era o primeiro atleta da minha família, e não tinha boas condições financeiras, mas tinha o sonho do alto rendimento.

No vôlei de quadra, havia uma sensação de limitação, pois por ser um dos mais altos da equipe, restringiram a minha possibilidade de explorar novas funções dentro do jogo, queria mais do que era oferecido. A busca por mais liberdade dentro da modalidade levou à descoberta do vôlei de praia e me apaixonei. Principalmente, devido à dinâmica exigida, em que os atletas atuam em todas as funções: levantar, defender, atacar, sacar e montar estratégias, promovendo maior autonomia e envolvimento no jogo.

Naquele período, eu treinava dia após dia sem muita noção das coisas, mas aprendendo com amigos que fiz ao longo dos anos. Por isso, me considero um autodidata. É claro que tive pessoas que me treinaram por alguns períodos, mas nada muito longo. Tentei,

por algum tempo, seguir a carreira profissional, mas não teve sucesso, pois é um esporte muito dispendioso financeiramente.

Por isso, ingressei na Universidade e logo procurei um local para obter os conhecimentos necessários para ministrar aulas. O primeiro local não foi remunerado, mas o conhecimento que adquiri foi muito enriquecedor. Hoje, me encontro em um dos CTs de referência em Vitória quando o assunto é vôlei de praia.

Essa transição de atletas de alto rendimento para a atuação como treinadores ou professores no esporte é um fenômeno comum (Schinke; Bloom; Salmela, 1995, *apud* Brasil *et al.*, 2015). Em algumas modalidades a experiência como atleta pode ajudar nas capacidades práticas, na demonstração de certas habilidades facilitando com que os alunos tenham respeito pelo professor, mas nada como o tempo para que os treinadores fiquem mais experientes fazendo com que após o aprimoramento ele também seja respeitado (Resende; Sá; Barbosa; Gomes, 2017, *apud* Cunha, 2019). No entanto, esse processo envolve desafios significativos, como a adaptação pedagógica, a necessidade de desenvolver novas habilidades e a mudança na forma de transmitir conhecimento técnico (Schinke; Bloom; Salmela, 1995, *apud* Brasil *et al.*, 2015). Zeilmann e colaboradores (2015) reafirmam a importância da busca da qualidade na formação profissional e com ênfase nas intervenções pedagógicas no âmbito do esporte.

Desta forma, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência da transição de um atleta de alto rendimento para a função de professor estagiário em um centro de treinamento de vôlei de praia. A partir dessa vivência, foram abordados os desafios enfrentados nesse percurso, bem como as estratégias utilizadas para superar obstáculos e adaptação à nova realidade profissional.

2 MÉTODO

Para o desenvolvimento desse trabalho foi escolhido o formato de relato de experiência por conta das vivências práticas do autor, relatando a transição de atleta de alto rendimento para professor estagiário de vôlei de praia. Desse modo, para cumprir com os objetivos estabelecidos, recorreremos a uma perspectiva qualitativa que busca valorizar os aspectos subjetivos da experiência. Segundo Minayo (2001), a pesquisa qualitativa procura compreender o universo dos significados, das motivações, das crenças e das práticas, aspectos que não podem ser quantificados, mas que são essenciais para entender os processos e as relações humanas. Essa perspectiva se encaixa na proposta deste estudo, que tem como objetivo refletir sobre os desafios, os aprendizados e os processos de construção de uma nova identidade profissional.

A coleta de dados ocorreu por meio do resgate de memórias e da organização cronológica dos acontecimentos significativos no período compreendido entre janeiro de 2014 e junho de 2025. Para isso, foram utilizados registros pessoais, como: diários de treino, anotações acadêmicas e documentos que subsidiaram a composição do relato. Além disso, foram realizadas leituras e revisões bibliográficas que auxiliarão na fundamentação teórica e na contextualização das situações apresentadas.

Para a sistematização das informações, o relato foi organizado em três etapas: (1) Os desafios para se tornar atleta de alto rendimento; (2) Transição de atleta para professor: desafios e aprendizados na nova função; e (3) A formação acadêmica como diferencial na capacitação de ex-atletas para o ensino do vôlei de praia.

A análise dos dados ocorreu por meio da reflexão crítica e da interpretação dos fatos relatados, em diálogo com a literatura existente sobre o tema, buscando compreender os fatores que influenciam na transição de carreira. Assim, este relato proporcionará uma reflexão acerca das responsabilidades do atleta e da instituição de ensino na busca pelo equilíbrio entre esporte e educação.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

3.1 OS DESAFIOS PARA SE TORNAR ATLETA DE ALTO RENDIMENTO.

A trajetória para ser um atleta de alto rendimento nunca foi uma tarefa fácil, especialmente para quem, como eu, foi o primeiro da família a desejar uma carreira no esporte profissional. Desde os primeiros contatos com o voleibol, ainda na modalidade de quadra, surgiu um forte desejo de jogar em alto nível. Contudo, esse sonho era envolto em incertezas. Sem saber por onde começar, não tinha referências familiares ou rede de apoio, e as condições financeiras sempre foram limitadas. Nunca faltou comida, água, luz ou teto, mas não tinha sobrando para o esporte, sempre trabalhei desde os 14 anos de idade, com o objetivo de contribuir com as despesas de casa e ter uma leve independência, conciliar isso com os treinos sempre foi um desafio.

A inserção do docente no esporte aconteceu por meio de projetos sociais, mas que não contemplavam o vôlei. Foi apenas aos 14 anos que conheci a modalidade. Trata-se de uma idade já considerada idade tardia para quem deseja alcançar o alto rendimento. Pois, segundo Drauchke, Schulz, Utz e Kröger (2002) “é importante despertar o interesse e o entusiasmo das crianças de 8 a 12 anos, que estão na melhor idade de aprendizagem, para o esporte do voleibol” (p. 25). Esse atraso impôs um desafio adicional: recuperar o tempo perdido. Nesse sentido, passei a treinar intensamente, jogar por horas seguidas, buscar conhecimento e oportunidades de forma autodidata.

Rememoro que participei de seletivas da seleção capixaba em diversas ocasiões. Na primeira tentativa, eu não possuía nível técnico suficiente para integrar a equipe. No entanto, nos anos seguintes, sabia que havia espaço para mim, mas o tempo parecia não estar ao seu favor. O vôlei de quadra no Espírito Santo enfrentava limitações estruturais: não havia clubes que disputassem as Superligas A, B ou C, o que tornava difícil a projeção de atletas locais. Existiam empresários, contatos e indicações, mas não sabia como acessar esse meio. As dificuldades enfrentadas pelo voleibol indoor capixaba ficam evidentes quando analisamos que durante 16 anos o estado não teve representantes em competições de âmbito nacional (Dias, 2023).

Figura 1 - Jogos na Rede 2015.



Fonte: Acervo pessoal.

Mesmo após a formatura do ensino médio, já com 17 anos, o sonho de ser notado por olheiros ainda persistia. A participação em competições universitárias parecia uma chance concreta de visibilidade. Cheguei a ter a oportunidade de disputar um campeonato universitário brasileiro, o que poderia ser um divisor de águas. No entanto, mais uma vez, esbarrei na falta de recursos. Não consegui arcar com os custos mínimos exigidos na época e acabei ficando de fora.

Com base nesse contexto, é possível perceber que existia uma barreira estrutural que é comum na trajetória de atletas que não têm tradição esportiva na família. Isso torna o processo solitário e duvidoso, faz com que o indivíduo tenha mais iniciativa, disciplina e persistência acima da média. Além disso, o acesso a estruturas organizadas é um fator decisivo. De certa forma, a carreira esportiva no Brasil ainda está profundamente condicionada pela desigualdade social.

Segundo Dias (2015), o caminho rumo ao alto rendimento exige um conjunto de fatores estruturais e individuais, como acesso a treinadores qualificados, apoio familiar, suporte financeiro e planejamento sistemático. A ausência de um desses elementos pode comprometer o desenvolvimento de talentos, especialmente em contextos menos favorecidos, como foi o meu.

Foi nesse contexto que o técnico da equipe esportiva de vôlei de quadra da faculdade Doctum, me apresentou ao vôlei de praia. Ele entrou em contato com o técnico, o qual era seu

companheiro em uma antiga dupla, que estava iniciando um projeto de formação. Além da vontade de evoluir, vi naquela proposta uma chance real de recomeço. No vôlei de praia, encontrei um espaço onde a minha dedicação poderia ser valorizada. Essa virada marcou o início de uma nova etapa em minha trajetória esportiva.

Nessa nova etapa da minha relação com o esporte, eu consegui treinar, mas me faltava muita habilidade para atuar nessa nova modalidade, mas seguia empolgado com a nova possibilidade. O treino ficava a 4,4 km de distância da minha residência, e o trajeto era feito de bicicleta, visto que já não tinha condições de pagar passagem de ônibus. No início, consegui manter a rotina, mas a bicicleta quebrou. Passei um tempo sem conseguir ir. Quando consegui consertar-la, o grupo já estava completo. Hoje penso que deveria ter ido a pé, só mostrar ao técnico o quanto aquela oportunidade era importante.

A rotina de treinos de um atleta de alto rendimento exige disciplina não apenas nas quadras, mas também nos bastidores, onde a falta de suporte se manifesta de forma concreta. Um dos maiores desafios era a locomoção. Com a bicicleta quebrada e sem condições financeiras para o transporte público diário, muitas vezes, o simples ato de chegar ao treino já era uma vitória. Essa realidade, que para muitos é um detalhe, revela a fragilidade do sistema de apoio ao atleta no Brasil. Conforme aponta a dissertação de Rosiane Alexandrino (2018), a ausência de programas de suporte estruturados dificulta a carreira do atleta e contribui para que eles assumam sozinhos os custos e desafios de seu desenvolvimento, seja no aspecto físico, financeiro ou logístico. Minha experiência com a lesão e a necessidade de me locomover para os treinos reforça que o atleta precisa de uma rede de apoio que vai muito além do que acontece dentro da quadra.

Nesse momento de frustração, descobri um projeto da Prefeitura de Vitória, voltado para o ensino do vôlei de praia a adultos e idosos, com o professor Marechal Fernandes. Treinei com esse grupo, almejando uma nova chance de treinar com o Rafael Jorge, amigo do técnico da Doctum. Os treinos aconteciam no mesmo horário e local, com quatro quadras disponíveis. Quando surgia a necessidade de completar uma dupla, eu era chamado. Não queria fazer feio, mas a pressão interna atrapalhava o desempenho e claro havia uma leve diferença de ritmo de treino, mas conseguia contribuir em alguns momentos.

Logo depois, pude voltar a treinar um pouco no grupo do Rafael, mas precisei começar a trabalhar e não tive como continuar novamente no projeto. Até então tinha um sonho, não sabia como alcançá-lo. Não conhecia os torneios de base, nem encontrava

informações sobre campeonatos no estado. Conseguiu jogar de dupla apenas com amigo e primeiro técnico que me iniciou no vôlei quando tinha 14 anos, Fernando Alonso, o qual me ajudou muito com o transporte para as competições, comida se eu não pudesse, taxa de inscrição e conselhos valiosos.

Segui com essa vontade intensa de ser atleta de alto rendimento, mas só tinha os finais de semana pra jogar junto com os amigos e conhecidos que também apoiavam a jornada. Foi quando, aos 20 anos, descobri a existência dos jogos de categoria de base brasileiro, conhecidos como Circuito Brasileiro de Seleções (CBS) e Circuito Brasileiro Interclubes (CBI). Ambas as competições contam com categorias na praia Sub 17, Sub 19 e Sub 21, atualmente existe até a Sub 23 no CBS. Mas, todos os campeonatos aconteciam em outros estados, precisava ter resultado em campeonatos da Federação Espírita Santense de Vôlei (FESV) até o Sub 19, Sub 21 não se aplicava. No CBI, o atleta precisava estar vinculado a um Clube.

Mesmo descobrindo essas possibilidades tardiamente, não tive oportunidade de participar. Durante esse período, participei dos Jogos dos Institutos Federais (JIFs), representando a equipe do meu campus. Joguei bem, apesar da mudança de posição de Central para Ponteiro e fomos à etapa nacional em Poços de Caldas - MG, em uma das experiências mais marcantes da minha trajetória.

Figura 2 - JIFs 2017.



Fonte: Acervo pessoal.

Figura 3 - Quadrangular de vôlei de quadra.



Fonte: Acervo pessoal.

Depois da formatura, em 2019, com 21 anos comecei a trabalhar na área técnica. Logo em seguida, veio a pandemia, e fiquei 2 anos parado sem treinar. Durante esse período, me preparava para entrar na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Com uma condição financeira melhor, pude investir em um curso de redação e seguir com mais clareza nos estudos. Consegui a aprovação pelo ENEM de 2020.

Foi então que entrei no curso de Bacharelado em Educação Física na UFES. Ainda vivíamos mais um ano de pandemia, o que manteve as atividades em formato remoto por um bom tempo. Quando o cotidiano começou a voltar ao normal, fui demitido do antigo emprego e decidi tentar algo no Vôlei de Praia, mas dessa vez como técnico. Procurei CTs onde pudesse aprender a dar aula em troca de trabalho voluntário. Fui negado em alguns, até que recorri novamente ao Rafael, minha irmã treinava com ele, e pedi uma oportunidade, dessa vez ele me abraçou em 2022.

Figura 4 - Primeiro dia na UFES pós pandemia.



Fonte: Acervo pessoal.

Figura 5 - Estágio voluntário na categoria de base.



Fonte: Acervo pessoal.

Mesmo com todas as dificuldades, percebi que o sonho era possível. Mas, todas as questões de recursos limitavam a evolução, por mais que acreditar em mim mesmo, tinha uma barreira enorme na minha frente, a rotina de acordar cedo para auxiliar o Rafael. No início, os treinos aconteciam em Vitória, na Praça dos Namorados, com cerca de quatro horas de

duração, entre os grupos feminino e masculino. Depois, passaram para a Praia da Costa, em Vila Velha. Todo esse trajeto era feito de bicicleta, saindo de onde eu morava em Vitória.

À tarde, fazia estágio na Prefeitura de Vitória, e à noite frequentava as aulas na Universidade. Conciliar estudo, trabalho e treinos exigia um esforço enorme. Em vários momentos, me perguntava: como evoluir tecnicamente com essa rotina?

Essa rotina, comum entre atletas não patrocinados, pode comprometer o rendimento físico e psicológico, prejudicando a evolução técnica. Ferreira (2023), ao relatar sua trajetória como nadador de alto rendimento e estudante de Educação Física, destaca que, em períodos de maior sobrecarga, sofreu queda de desempenho, exaustão e episódios frequentes de adoecimento. É um desafio constante equilibrar todas as demandas sem comprometer a saúde física e mental.

A única saída era reorganizar o tempo e seguir. Enquanto aprendia a dar aula, absorvia tudo que era possível. Sempre que surgia uma oportunidade, entrava no treinamento para aplicar o que estava aprendendo ou pedia para participar. Com o tempo, houve evolução técnica, física e mental, já não estava mais tão atrás dos demais.

Algumas questões estruturais começaram a se resolver. O CT contava com preparador físico, e eu também treinava musculação na academia de alto rendimento da SESPORT. O foco passou a ser conquistar pódios nas etapas estaduais e, com isso, pleitear a bolsa-atleta. Cheguei perto muitas vezes. No entanto, a maioria dos parceiros não tinha o mesmo ritmo de treino. Muitos jogavam comigo para me apoiar. Eram bons jogadores, mas, nos momentos decisivos, faltava sintonia. Ainda assim, sou muito grato a todos.

Nesse mesmo período, comecei a aprender de fato a dar aulas, alinhando a prática com os conteúdos que via na faculdade. Em setembro de 2022, mesmo atuando como aprendiz para ser técnico, surgiu minha primeira chance de competir no maior torneio nacional da modalidade: o Circuito Brasileiro de Vôlei de Praia. Disputei duas etapas seguidas em João Pessoa - PB, com um atleta treinado pelo Rafael.

Figura 6 - CBVP 2022 - JP.



Fonte: Acervo pessoal.

Foi uma experiência marcante. Conheci atletas que depois se tornariam olímpicos e tive contato com uma estrutura profissional de alto nível. O evento foi impressionante e reforçou meu desejo de seguir naquele caminho.

Figura 7 - CBVP 2022 - JP.



Fonte: Acervo pessoal.

Era aquilo que eu queria para mim, mas foi nesse momento que percebi o quão caro era esse esporte, depois de voltar para Vitória, tentei ir em outras etapas, mas sem patrocínio, sem um parceiro fixo, sem acompanhamento físico e nutricional desde os 14 anos. Consegui juntar dinheiro e ir à etapa do Rio de Janeiro em Saquarema com um amigo, Isac. Gostaria de destacar que sou muito grato a ele por ter me dado essa oportunidade.

Figura 8 - CBVP 2023 - RJ.



Fonte: Acervo pessoal.

Fiz o que estava ao meu alcance. No dia da competição, as condições estavam difíceis, com muito vento. Fomos eliminados logo na primeira partida. A frustração foi grande. Saí daquele momento com sentimentos mistos: dor pela derrota, mas também orgulho por ter chegado até ali, mesmo com tantas limitações.

No final de 2023, com um parceiro que tinha a mesma vontade, estávamos indo muito bem nos treinos. Treinei em dois centros diferentes, com atletas de alto nível, estava recebendo destaque em competições amadoras e havia uma chance de realmente sair campeão de uma etapa do circuito estadual. No entanto, no dia da competição, meu parceiro acabou se perdendo no caminho e chegou atrasado. Isso abalou nosso emocional, e fomos eliminados nas fases iniciais.

Ainda em 2023, antes de descobrir uma lesão, a única coisa que impedia era a parte financeira. Foi então que, conversando com minha namorada da época, surgiu a ideia de abrir

um centro de treinamento de vôlei de praia. Como ainda estava na graduação, não poderia ser o responsável técnico. Compartilhei o projeto com professores e amigos que conheci durante minha formação, e o professor João abraçou a ideia. Abrimos em conjunto, ele como professor e eu como estagiário. As aulas aconteciam nos finais de semana. Essa ideia surgiu da necessidade financeira, todo dinheiro que eu conseguisse juntar a partir daquele ponto seria para custear minha vida atlética.

A criação do centro de treinamento representou para mim um passo importante, não apenas como atleta, mas como profissional em busca de reinvenção. Esse movimento vai além da prática esportiva, pois exige planejamento, iniciativa e criatividade características que se aproximam de um perfil empreendedor. Nascimento (2009) aponta que professores de Educação Física que conseguem se destacar assumem justamente uma postura empreendedora, ao inovar nas práticas e propor soluções criativas para os desafios do ensino. Nesse sentido, percebo que a construção do CT não foi apenas uma alternativa para continuar no esporte, mas também um exercício de empreendedorismo dentro da minha própria trajetória.

Desenvolvemos a identidade visual, escolhemos os dias de treino, definimos a metodologia e o local. A inauguração foi marcante. No entanto, logo depois, enfrentamos a realidade, não sabíamos o que fazer realmente, passamos vários finais de semana sentados, esperando alunos que não apareciam. Nosso marketing era fraco e faltava visibilidade. Mesmo assim, tivemos a oportunidade de ter nossa primeira aluna fixa, Antonela. Somos gratos pela oportunidade, apelidamos ela como a “01 do CT”, ela é uma pessoa importante para nossa história.

Figura 9 - Aula inaugural do CT Pocar.



Fonte: Acervo pessoal.

Figura 10 - Primeira aluna do CT Pocar.



Fonte: Acervo pessoal.

Para conseguir reservar a quadra de areia pública, era preciso chegar por volta de 05h30 da manhã e o final do expediente era por volta das 10 horas. Durante esse tempo, dávamos uma aula de aproximadamente 1h10min apenas para ela. Lembro que, em um dos dias, após a aula, ela ficou assistindo à mãe jogar vôlei em outra quadra. Em determinado

momento, voltou e nos perguntou por que estávamos sentados sem fazer nada depois da aula. Aquela pergunta simples nos fez repensar nossa postura.

Percebemos que precisávamos melhorar nossa comunicação, investir em marketing e também cuidar da imagem profissional. Mudamos a vestimenta, criamos novas estratégias para divulgar o CT e buscar novos alunos.

O empreendedorismo no esporte se revelou uma competência que ia além da quadra. A gestão de um centro de treinamento demanda habilidades em liderança, organização e comunicação, pouco exploradas durante a trajetória como atleta e na formação inicial em Educação Física, mas essenciais para a sustentabilidade de projetos esportivos. Segundo Araújo (2024), a aprendizagem empreendedora no esporte tem como base em sua maioria a experiência prática e a adaptação constante, fazendo com que o ex-atleta desenvolva competências gerenciais. Mas, que estão aquém de uma formação específica.

A primeira ação tomada foi melhorar o marketing. Embora ainda não esteja do nível desejado, houve grande evolução em relação ao início. Firmamos parcerias com outros locais e oferecemos aula de graça para algumas pessoas, com a expectativa de que indicassem mais alunos ou servissem de vitrine para quem estivesse passando a se interessar. Após cerca de seis meses, o centro contava com quatro alunos pagantes e cinco parceiros.

Mesmo com essa base pequena, já foi possível avançar em alguns pontos. Encomendamos os primeiros uniformes, embora houvesse dificuldades com os custos e a quantidade mínima de peças. Para viabilizar, vendemos camisas para amigos, conhecidos e pessoas próximas, além dos próprios alunos. Também ajustamos a vestimenta usada nas aulas para transmitir maior profissionalismo.

Figura 11 - Turma Kids do CT Pocar.



Fonte: Acervo pessoal.

Trabalhamos todos os finais de semana, que era nosso foco, incluindo feriados. Mesmo que um aluno estivesse presente, a aula acontecia como se fosse particular. Com o tempo, a metodologia foi aprimorada. No final de 2023, cerca de dez alunos passaram pelo CT ao longo do ano. Entre março e dezembro, a arrecadação foi de R\$ 5.825,00. Após descontar os gastos, restaram R\$ 3.714,82.

Nesse momento, surgiu uma preocupação. A ideia inicial era que o CT viabilizasse a retomada da carreira de atleta de alto rendimento. No entanto, com essa arrecadação, não era possível participar sequer de uma etapa nacional fora da região Sudeste. Ainda assim, havia potencial de crescimento.

Em 2024, seguimos investindo no projeto. Compramos novos aparelhos celulares para melhorar as mídias sociais, criamos contratos e desenvolvemos um plano de indicação. Um dos principais acertos foi começar a tirar folga nos feriados. Essa decisão possibilitou que nossos alunos interagissem com praticantes de lazer nas quadras públicas. O desempenho técnico deles nas chamadas “peladas” gerou curiosidade e atraiu novos alunos. Apenas com essa estratégia, recebemos seis novas matrículas.

A experiência mostrou que o marketing mais eficaz ainda é o boca a boca, em outras palavras, uma boa aula, entregue com qualidade, que atende às expectativas do público. Como resultado dessas mudanças, passamos de dez alunos no primeiro ano para mais de 25 no final do segundo ano. A receita líquida alcançou R\$ 21.182,10. Apesar da melhora, a divisão

mensal ainda não era suficiente para bancar viagens para competições, especialmente considerando que eu ainda atuava como estagiário.

Em 2025, o CT passou a atender mais de 35 alunos, de diferentes idades e perfis socioeconômicos. Já seria possível retomar a participação em algumas etapas, com apoio financeiro parcial. No entanto, a rotina de trabalho dificultou a retomada dos treinos, e os dois anos sem competir reduziram significativamente a pontuação no ranking. Além disso, sigo lesionado, realizando preparação física e aguardando a cirurgia.

Figura 12 - Evento Interno do CT Pocar.



Fonte: Acervo pessoal.

Foi nesse momento que um novo desafio se impôs: a lesão. Após anos treinando sem acompanhamento físico adequado, desde 2014 até 2020, as consequências apareceram. Fui diagnosticado em 2024, com lesão de menisco em ambos os joelhos, além de dores articulares e uma hérnia de disco descoberta posteriormente. Desde então, estou em tratamento e aguardo cirurgia pelo SUS, na expectativa de, um dia, poder retornar às quadras.

O vôlei de praia exige uma rotina marcada por repetições constantes, saltos sucessivos e mudanças rápidas de direção, fatores que naturalmente geram uma sobrecarga sobre o corpo do atleta. Em estudo realizado durante o 6º Campeonato Mundial Universitário da modalidade, foi constatado que, apesar da baixa prevalência geral de lesões, houve maior incidência nos membros inferiores, em especial no joelho, além de registros de câimbras, contusões e tendinites, em sua maioria classificadas como leves (Gomes *et al.*, 2014). Essa realidade, no entanto, difere da minha própria experiência, já que a ausência de

acompanhamento físico adequado ao longo dos anos resultou em lesões mais graves, como o comprometimento dos meniscos em ambos os joelhos e uma hérnia de disco. Esse contraste reforça a importância do cuidado preventivo e da presença de profissionais qualificados no processo de formação esportiva, de modo a prolongar a carreira do atleta e evitar que sobrecargas acumuladas comprometam sua trajetória.

Dessa forma, o percurso que o autor vivenciou demonstra que existem múltiplos fatores que influenciam o desenvolvimento de um atleta de alto rendimento: estrutura, rede de apoio, acesso à informação, saúde, finanças e motivação. Juntamente com o afastamento por lesão, a espera por um atendimento público de saúde mostra a fragilidade da proteção ao atleta no Brasil. Todos esses pontos, precisam ser reconhecidos por políticas públicas, instituições e federações esportivas, para que o atleta tenha um suporte contínuo no durante e após suas carreiras.

3.2 TRANSIÇÃO DE ATLETA PARA PROFESSOR: DESAFIOS E APRENDIZADOS NA NOVA FUNÇÃO

A transição de atleta para professor de vôlei de praia representou uma mudança significativa de perspectiva e atuação. Mesmo com anos de experiência nas modalidades de quadra e praia, o processo de ensino se mostrou desafiador. O domínio técnico, por si só, não foi suficiente para garantir uma transmissão eficaz de conhecimento. Rynne (2014) cita que muitos atletas que se tornarão técnicos por meio de uma promoção rápida, careciam de conhecimentos relacionados aos aspectos físicos e biológicos. Ademais, o autor destaca que alguns técnicos que foram atletas e transicionaram sem uma preparação possuem dificuldades em se colocar no lugar dos atletas, principalmente, porque eles não eram como ele. Chroni, Pettersen e Dieffenbach (2019) acrescentam que

Nos níveis iniciais e de desenvolvimento do esporte, treinadores oriundos de transição de carreira — cujas habilidades e técnicas podem ser excelentes — por vezes apresentam dificuldades para ensinar os fundamentos e as progressões de habilidades aos atletas, devido à falta de conhecimento e compreensão sobre pedagogia, aprendizagem motora e desenvolvimento motor (p. 5).

Nessa fase inicial, identifiquei dificuldades relacionadas ao planejamento de aulas, à manutenção da atenção dos alunos e à correção de movimentos sem causar frustrações. Tais aspectos evidenciam a complexidade da função docente no ambiente esportivo.

A escolha pela docência surgiu inicialmente por necessidade: se manter financeiramente no esporte e construir uma alternativa de carreira futura, uma vez que a continuidade como atleta profissional já não parecia viável. Esse redirecionamento de carreira é apontado por Brasil *et al.* (2015) como comum entre ex-atletas, que veem na função de treinador ou professor uma forma de permanecer no universo esportivo.

As primeiras tentativas de inserção no estágio foram marcadas por recusas, mesmo com contatos em centros de treinamento (CTs). As negativas, muitas vezes, estavam associadas à falta de interesse em formar estagiários ou à ausência de vagas. Somente em março de 2022 surgiu uma oportunidade no CT Rafael, cujo foco estava voltado ao alto rendimento. O estágio não era remunerado, mas o interesse na aprendizagem prática motivava a permanência.

O início da experiência se deu em um ambiente com atletas de alto rendimento, o que gerou um sentimento ambíguo. Além da responsabilidade de auxiliar nos treinos, havia o fato de que alguns dos atletas também eram adversários em competições. A atuação começou de forma observacional, com foco em atividades de apoio e entendimento dos fundamentos técnicos por trás dos gestos motores. Segundo Zeilmann *et al.* (2015), esse tipo de vivência prática é fundamental para a construção da identidade profissional do professor de esportes.

A necessidade de desenvolver inteligência emocional tornou-se evidente no decorrer do estágio. Em ambientes de alta exigência, o professor deve estar preparado para lidar com suas próprias emoções e, também, com as dos alunos que, por vezes, enfrentam instabilidades motivacionais e emocionais. Cunha (2019) ressalta que esse equilíbrio é um dos pilares da atuação pedagógica no esporte de rendimento.

Um dos principais desafios enfrentados foi a convivência com uma atleta que também era irmã do autor. A relação próxima e familiar interferia na dinâmica das aulas, dificultando a separação entre o âmbito pessoal e o profissional. Episódios de brincadeiras inadequadas para o ambiente comprometeram o andamento das atividades, exigindo intervenção do responsável técnico. A partir desse episódio, foi possível desenvolver uma postura mais ética e profissional, o que reforça a importância da maturidade emocional no exercício da docência.

Figura 13 - Estágio AEST treinando a própria irmã.



Fonte: Acervo pessoal.

Com o avanço da experiência, houve um progresso gradual na condução das aulas. Inicialmente, as tarefas eram orientadas pelo treinador titular, mas, aos poucos, surgiram oportunidades de liderar atividades de forma mais autônoma. A criação de planos de aula ainda era um desafio, mas já se observava maior segurança na execução das práticas.

Posteriormente, surgiu a chance de atuar com a iniciação esportiva de crianças, o que ampliou a percepção sobre as diferentes demandas pedagógicas entre faixas etárias. Trabalhar com esse público exigiu adaptação na linguagem, na abordagem metodológica, na condução emocional e no entendimento do desenvolvimento motor infantil. Batista e Graça (2021), destacam que o professor em sua formação, tem em suas camadas dimensões emocionais, relacionais e reflexivas que contribuem para a construção da identidade profissional, principalmente, na atuação pedagógica com fases iniciais.

Figura 14 - Estágio com iniciação esportiva.



Fonte: Acervo pessoal.

Apesar da descontinuidade do projeto com crianças por questões de agenda, houve continuidade no desenvolvimento com atletas de alto rendimento. Em setembro de 2022, surgiu uma nova oportunidade, desta vez remunerada, no CT Gato Mestre. O convite foi feito pelo professor principal, que se tornou um importante mentor na formação pedagógica e empreendedora.

Diferentemente do CT anterior, com foco no esporte competitivo vinculado a clubes, o local do estágio operava com uma abordagem voltada também à sustentabilidade financeira. Isso evidenciou a multiplicidade de caminhos profissionais possíveis na área da Educação Física.

Figura 15 - Primeiro estágio remunerado.



Fonte: Acervo pessoal.

A prática pedagógica ao lado desse professor favoreceu o desenvolvimento de competências relacionadas ao trato com pais de alunos, a organização de turmas infantis e ao aprimoramento da paciência como virtude docente. Trabalhar com crianças entre sete e quatorze anos revelou obstáculos específicos, como a necessidade de mediação emocional, adaptação de conteúdos e construção de uma relação pedagógica baseada no respeito e no incentivo. Como aponta Darido (2004), o professor que atua com iniciação esportiva precisa dominar não apenas o conteúdo técnico, mas também compreender as singularidades da infância e adolescência.

Com o amadurecimento das habilidades pedagógicas e a ampliação da compreensão sobre o papel social do esporte, consolidou-se, em março de 2023, uma parceria formal com o professor João para o funcionamento de um centro de treinamento aos finais de semana. A experiência docente dividida entre professor titular e estagiário marcou uma nova etapa na trajetória de profissionalização, reafirmando o esporte como espaço de ensino, inclusão e transformação.

A partir deste ponto, iniciou-se uma fase de aprimoramento contínuo, com estágios realizados em três centros distintos: CT Rafael Jorge, CT Gato Mestre e CT Pocar Beach Vôlei. No CT Rafael Jorge, o estágio não remunerado, iniciado em 2022, foi mantido até

2024, período em que as atividades foram transferidas para o Clube AEST. Com essa evolução, a função foi oficialmente reconhecida como estágio em vôlei de praia, remunerado e com aumento da carga horária e foco em resultados em campeonatos nacionais e internacionais. Alguns dos atletas acompanhados pertencem, inclusive, à base da seleção brasileira de vôlei de areia.

Figura 16 - Estágio AEST.



Fonte: Acervo pessoal.

Embora a convivência com os atletas já ocorresse de forma informal anteriormente, a inserção oficial na equipe técnica exigiu a construção de credibilidade. Inicialmente, havia resistência por parte de alguns atletas, que não reconheciam legitimidade na função do estagiário por conta da pouca experiência como treinador. Segundo Jones, Armour e Potrac (2004), a aceitação do treinador por parte dos atletas está diretamente relacionada à sua capacidade de demonstrar competência prática, coerência na comunicação e sensibilidade interpessoal no contexto do treino. Contudo, à medida que surgiram oportunidades para

conduzir treinos de forma autônoma, foi possível estabelecer vínculos profissionais mais sólidos. A elaboração de aulas passou a ser feita com maior segurança e o hábito de solicitar *feedbacks* dos atletas contribuiu para o aprimoramento contínuo da prática pedagógica. Segundo Cushion (2010), a reflexão é um conceito essencial no processo de formação do treinador, pois permite examinar a prática, questionar pressupostos implícitos e promover o aprimoramento contínuo da função como treinador.

Entre as principais barreiras enfrentadas nessa etapa, destaca-se o relacionamento interpessoal. Ainda que o respeito da maioria dos atletas tenha sido conquistado, surgiram episódios de desrespeito por parte de indivíduos mais impulsivos, especialmente em situações de frustração. Um caso marcante envolveu uma atleta próxima ao estagiário que, diante de uma tentativa de diálogo, reagiu de forma agressiva e pública, gerando desconforto diante de outros atletas e funcionários. A situação foi encaminhada à coordenação esportiva do clube e resolvida em reunião formal. De acordo com Gilbert e Trudel (2001), situações desafiadoras, como conflitos interpessoais, são oportunidades ricas de aprendizagem na formação de treinadores, especialmente quando acompanhadas de reflexão crítica e orientação adequada. A partir desse episódio, foi possível consolidar a distinção entre os papéis de amizade e profissionalismo no ambiente esportivo.

Figura 17 - Último dia de estágio no AEST.



Fonte: Acervo pessoal.

3.3 FORMAÇÃO ACADÊMICA COMO DIFERENCIAL NA CAPACITAÇÃO DE EX-ATLETAS PARA O ENSINO DO VÔLEI DE PRAIA.

A formação acadêmica no curso de Bacharelado em Educação Física da UFES representou um marco importante na transição da vivência como atleta para a atuação como professor de vôlei de praia. Embora a experiência prática acumulada ao longo dos anos tenha fornecido uma base sólida em termos técnicos, foi na universidade que aspectos como pedagogia do esporte, planejamento de aulas, avaliação e desenvolvimento humano passaram a fazer parte do repertório profissional.

Como destacam Batista e Graça (2021), a formação acadêmica em Educação Física deve preparar o profissional para atuar de forma crítica e reflexiva, integrando teoria e prática em contextos reais de ensino. Nesse sentido, disciplinas como Anatomia, Cinesiologia, Fundamentos do Jogo, Fundamento do Lazer, Fundamento do Treinamento Desportivo, Fundamentos do Atletismo, Ginástica Artística, Esportes de Areia e Socorros e Urgência contribuíram diretamente para qualificar a minha prática docente no ambiente do vôlei de praia.

Além dos conteúdos pedagógicos, as disciplinas que envolvem a compreensão do corpo humano exercem papel determinante na construção de uma prática mais segura e eficiente. Anatomia e Cinesiologia, por exemplo, são matérias complementares, enquanto a primeira entrega base sobre a funcionalidade do corpo humano, a segunda aprofundou em uma análise do movimento corporal. Esse conhecimento permitiu intervenções mais precisas durante os treinos, melhorando a capacidade de observação crítica e possibilitando ajustes técnicos que não apenas favorecem a performance, mas também reduzem o risco de lesões.

Essa base é fundamental tanto na atuação com atletas profissionais ou mesmo com alunos iniciantes e amadores. Muitos profissionais sem formação acadêmica apresentam dificuldade em perceber falhas técnicas, caso não seja corrigida corretamente pode causar lesões evitáveis. Dessa forma, a formação acadêmica oferece um diferencial na qualidade e na segurança da prática pedagógica.

A disciplina de Fundamentos do Treinamento Desportivo, proporcionou o entendimento da periodização na área esportiva, divisões das sessões de treinamento microciclo, mesociclo e macrociclo. O objetivo é que o atleta ou a equipe esportiva chegue em plenas condições de ter o seu melhor desempenho na competição alvo. Além disso, foi abordado a importância da recuperação para o processo de rendimento esportivo. Dessa

forma, não se trata de um fator isolado que impede resultados expressivos, mas sim a falta de um conjunto delas, os fatores respectivamente são: sono e recuperação passiva, nutrição e hidratação, imersão em água, compressão, recuperação ativa, alongamento, liberação miofascial e, por último, massagem. A falta de trabalho de recuperação acarreta em problemas em todo o processo evolutivo do atleta.

Outro ponto debatido nessa disciplina, foi a abordagem metodológica no ensino. Em uma das práticas, foi ensinado a deixar que o praticante vivenciasse a modalidade antes de ter qualquer correção mecânica. Essa concepção foi reforçada na disciplina de Práticas de Areia, juntamente com outras metodologias aplicadas ao ensino do esporte. Conforme destaca Gutierrez (2005), ao comentar a obra de Paes e Balbino, a prática pedagógica no esporte deve permitir que os alunos vivenciem situações motoras, jogos e desafios antes de intervenções técnicas mais formais. Essa abordagem favorece o desenvolvimento motor, cognitivo e social, além de tornar o processo de ensino mais prazeroso e significativo.

Outras disciplinas também contribuíram de forma relevante. Em Fundamento do Jogo, foram discutidos os estágios do desenvolvimento motor de acordo com a faixa etária, contribuiu para compreender melhor a organização das turmas e a escolha das metodologias adequadas para cada grupo. Essa disciplina focou no ensino por meio de jogos lúdicos, o que favorece o engajamento, aprendizagem e criatividade, mesmo que tenha algum objetivo técnico envolvido.

Em Fundamentos do Atletismo, considerada uma disciplina fundamental para modalidades esportivas, foram desenvolvidas habilidades básicas, como correr, saltar e lançar. Esses gestos são essenciais para o planejamento das aulas de vôlei de praia, para o aprimoramento da coordenação motora, da potência e velocidade. Como afirma Nascimento (2005, p. 3), “as crianças e jovens envolvem-se com o esporte iniciando a prática esportiva, tendo contato com as formas básicas do movimento: correr, saltar, arremessar, lançar, gestos que são considerados naturais e diretamente são utilizados na modalidade de Atletismo”.

Figura 18 - Fundamentos do Atletismo.



Fonte: Acervo pessoal.

A disciplina de Fundamentos do Lazer auxiliou na compreensão das múltiplas possibilidades do lazer dentro do esporte. É importante reconhecer que nem todos os alunos estão em busca de alto rendimento. Muitos procuram a prática esportiva como forma de socializar, diversão ou bem-estar. Por isso, é necessário identificar qual o objetivo daquele aluno para oferecer uma experiência alinhada às suas expectativas e necessidades.

A disciplina de Ginástica Artística, por sua vez, proporcionou o entendimento sobre a importância da progressão pedagógica. A organização dos movimentos em etapas dos movimentos mais simples aos mais avançados. Essa abordagem respeita os limites individuais e favorece o aprendizado técnico de forma segura e gradual, sem perder de vista os objetivos de cada aula.

Na disciplina de Esporte de Areia, foi possível vivenciar uma grande variedade de esportes no qual, até então, não havia sido explorado por mim. A prática proporcionou ampliação de repertório técnico e, sobretudo, o exercício do planejamento de aulas com objetivos bem definidos, aquecimento dinâmico e aplicação de diferentes métodos de ensino. Foram apresentados o método parcial, método global, método misto, método em série de jogos e método situacional. Até então, as aulas ministradas pelo autor utilizavam

predominantemente os métodos parcial e situacional. A partir dessa disciplina, percebeu-se a importância de diversificar a abordagem, de acordo com os objetivos e perfis dos alunos.

Figura 19 - Práticas de Areia.



Fonte: Acervo pessoal.

Já Socorros e Urgência foi essencial para desenvolver a capacidade de agir com calma e eficiência diante de situações de risco, lesões ou emergências durante os treinamentos. Durante o treinamento com o grupo de alto rendimento no AEST, um atleta sofreu uma fratura no dedo. Diante dessa situação, foi possível manter a serenidade, acionar a coordenação do clube e acompanhar o encaminhamento do atleta ao hospital. Também ocorreram outras situações menos graves, nas quais o conhecimento prévio fez diferença na forma de lidar com o imprevisto.

A inclusão no esporte também foi uma temática fortemente presente durante a formação acadêmica, especialmente nas disciplinas de estágio supervisionado em esporte e lazer. Nessas experiências, foi possível atuar com diferentes públicos, incluindo crianças, adolescentes e adultos com deficiência física ou intelectual. Essa vivência ampliou significativamente a percepção sobre o papel social da Educação Física, algo que não estava presente na formação voltada exclusivamente para o alto rendimento.

A universidade, portanto, consolidou-se como um espaço de transformação e de ampliação de possibilidades profissionais. Como destaca Bracht (1999), a formação em Educação Física não deve se restringir à preparação técnica, mas deve proporcionar uma visão

ampla que integre os campos da saúde, do esporte e do lazer, permitindo ao profissional atuar de forma crítica, ética e socialmente comprometida.

Compreender que a atuação do professor de Educação Física não se limita a uma única vertente, mas pode transitar entre diferentes contextos, representa um diferencial importante para quem trabalha com o vôlei de praia. Essa multiplicidade de olhares fortalece a prática pedagógica e contribui para uma atuação mais sensível às necessidades dos alunos e da comunidade esportiva.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo relatar a trajetória de um atleta de alto rendimento em sua transição para a docência no vôlei de praia, buscando evidenciar, por meio de um relato de experiência, os desafios enfrentados, os aprendizados construídos e as contribuições da formação acadêmica nesse processo. A proposta foi apresentar, de forma honesta e sem romantizações, as múltiplas dimensões da vivência esportiva e docente, revelando o quão árduo pode ser o caminho de quem deseja se manter no esporte de maneira profissional.

Entre os principais achados do trabalho, destacam-se a importância da formação acadêmica como ferramenta de transformação profissional, o papel das experiências práticas na construção da identidade docente e a necessidade de uma rede de apoio que favoreça a permanência de atletas no meio esportivo. Ficou evidente também que a carreira esportiva, sobretudo no Brasil, é atravessada por barreiras estruturais, como a desigualdade social, a falta de acesso à informação e a escassez de políticas públicas que incentivem a chamada dupla carreira, aquela que concilia vida acadêmica e esportiva.

Nesse sentido, apontam-se como caminhos futuros a ampliação de programas que promovam a permanência de atletas no ensino superior, o fomento a políticas públicas voltadas à formação de ex-atletas e a valorização de iniciativas que integrem educação, esporte e cidadania. A criação de bolsas universitárias específicas, a realização de palestras pelas federações informativas nas escolas e o incentivo ao empreendedorismo no esporte são algumas das ações que poderiam contribuir para a continuidade das trajetórias esportivas de jovens talentos.

Além disso, acredita-se que os cursos de Educação Física podem incorporar, em suas matrizes curriculares, disciplinas que contemplem temas como marketing esportivo, gestão de carreira, inovação e tecnologias aplicadas ao esporte. Esses conteúdos dialogam com os desafios atuais enfrentados por professores e treinadores e ampliam as possibilidades de atuação no campo esportivo.

A decisão do estágio não remunerado, foi uma das melhores decisões que tomei até hoje, pude conhecer lugares, pessoas que nunca imaginei conseguir antes. Sou grato por tudo desde os desafios, as derrotas e frustrações, poder finalizar o curso com esse relato de experiência, mostrar o quanto podemos evoluir quando nos dedicamos, mas que precisamos

olhar para trás e saber de onde viemos, para continuar crescendo em busca de novos sonhos e desafios.

Por fim, esta experiência reafirma o papel transformador da Universidade e do esporte. A universidade pública não foi apenas um espaço de formação técnica, mas um lugar onde sonhos foram (re)significados, onde foi possível compreender que a prática docente vai além da quadra, atuando como ponte para inclusão, cidadania, saúde e empoderamento. O esporte, por sua vez, deixou de ser apenas um objetivo pessoal e passou a ser ferramenta de impacto coletivo. Refletir sobre esse percurso é também reconhecer a potência que existe em cada trajetória e a responsabilidade de contribuir, enquanto educador, para a construção de caminhos mais acessíveis e justos para as próximas gerações.

REFERÊNCIA

- AFONSO, G. F. A espetacularização do voleibol de praia. 1. ed. Curitiba: Editora CRV, 2020.
- ALEXANDRINO, Rosiane Raduan. Programas de Suporte à Carreira de Atletas no Esporte de Alto Rendimento. 2018. 117 p. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.
- ARAÚJO, D. C. De lutadores a empreendedores: analisando o processo de aprendizagem empreendedora experiencial dos proprietários de academias de artes marciais em João Pessoa. 2024. 22-27 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2024.
- BATISTA, P. F.; GRAÇA, A. B. Construir a profissão na formação de professores de Educação Física: processos, desafios e dinâmicas entre a escola e a universidade. Pro-Posições, Campinas, v. 32, e20180084, 2021.
- BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. Cadernos CEDES, v. 19, n. 49, p. 21-39, 1998.
- BRASIL, V. Z.; RAMOS, V.; BARROS, T. E. eds.; GODTSFRIEDT, J.; NASCIMENTO, J. V. A trajetória de vida do treinador esportivo: as situações de aprendizagem em contexto informal. Movimento, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 815–829, jul./set. 2015.
- COB – Comitê Olímpico Brasileiro. História do vôlei de praia. Time Brasil, 2025. Disponível em: <https://www.cob.org.br/time-brasil/esportes/1-volei-de-praia>. Acesso em: 21 fev. 2025.
- CUNHA, I. M. R. Hora de guardar as chuteiras e içar a canoa: transmissão de conhecimentos e competências na transição de atleta para treinador desportivo. 2019. 45-47 p. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, 2019.
- CUSHION, C. *et al.* Coach learning and development: a review of literature. Project Report. Leeds: Sports Coach UK, 2010.
- CHRONI, S. A; PETTERSEN, S.; DIEFFENBACH, K. Going from athlete-to-coach in Norwegian winter sports: understanding the transition journey. Sport in Society, 1–22, 2019.
- DARIDO, S. C. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2004.
- DIAS, Flávio. Sonho possível! Capixaba Vôlei dá o primeiro passo para entrar no cenário nacional do esporte. Folha Vitória, 1 nov. 2023. Disponível em: <https://www.folhavoria.com.br/esportes/sonho-possivel-capixaba-volei-da-o-primeiro-passo-para-entrar-no-cenario-nacional-do-esporte/>. Acesso em: 11 jun. 2025.

DIAS, R. M. A questão do abandono da carreira esportiva por sujeitos considerados talentosos: um estudo retrospectivo em pedagogia do esporte. 2015. 205 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2015.

DRAUCHKE, K.; SCHULZ, A.; UTZ, M.; KRÖGER, C. El entrenador de voleibol. Espanha: Paidotribo, 2002.

FERREIRA, Giovanni Ignácio. Dupla carreira estudante de Educação Física e atleta de natação: um relato de experiência. 2023. 23-24 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

FIVB – Fédération Internationale de Volleyball. Official rules of the game. 2025.

Disponível em:

<https://www.fivb.com/en/beachvolleyball/thegame/official-rules-of-the-games>. Acesso em: 21 fev. 2025.

FRANÇA, F. C. Q. *et al.* Fatores determinantes para a excelência no vôlei de praia: o caso de uma dupla de elite. *Motrivência*, Florianópolis, v. 34, n. 65, p. 1-18, 2022.

GILBERT, W.; TRUDEL, P. Learning to coach through experience: reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 21, n. 1, p. 16–34, 2001.

GUTIERREZ, G. L. Resenha: *Pedagogia do Esporte: contextos e perspectivas*, de Roberto Rodrigues Paes e Hermes Ferreira Balbino (orgs.). *Revista Conexões*, Campinas: UNICAMP, v. 3, n. 1, p. 97–99, 2005.

GOMES, Isalina Gabriela de Almeida; MEDEIROS, Jaime Dativo de; LIRA, Pedro Magno Azevedo de; LIMA, Shayany Macena Cordeiro de; SILVA, Ivan do Nascimento da; SANT'ANA, Hugo Gustavo Franco. Análise epidemiológica de lesões durante o 6º Campeonato Mundial Universitário de Voleibol de Praia. *Cadernos de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde*, Maceió, v. 2, n. 1, p. 151-163, maio 2014.

JONES, R.; ARMOUR, K.; POTRAC, P. *Sports coaching cultures: from practice to theory*. London: Routledge, 2004.

MCKAY, A. K. A. *et al.* Defining training and performance caliber: a participant classification framework. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 17, n. 2, p. 317–331, 2022.

MINAYO, M. C. S. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

NASCIMENTO, A. C. S. L. *Pedagogia do esporte e o atletismo: considerações acerca da iniciação e da Especialização esportiva precoce*. 2000. 262 f. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, 2000.

NASCIMENTO, Dalton Arnaldo. *Formação, Profissão e Empreendedorismo: Três Estudos de Caso com Professores de Educação Física do Ensino Universitário*. 2009. Tese (Doutoramento em Estudos da Criança, Ramo de Conhecimento em Educação Física, Lazer e Recreação) - Universidade do Minho, Instituto de Estudos da Criança, Braga, 2009.

SMITH, S.; FEINEMAN, N. Kings of the beach: the story of beach volleyball. Los Angeles: Power Books, 1988.

WEAVING, C. Beach volleyball (United States and Canada). In: NAURIGHT, J. ; PARRISH, C. (Ed.). Sports around the world: history, culture, and practice. Santa Barbara: Bloomsbury, 2012. P.