

## MOTIVAÇÕES PARA PRÁTICA DA MODALIDADE PUNHOBOL NO LAZER

**Recebido em:** 13/12/2019

**Aprovado em:** 19/07/2020

Licença: 

*Patrícia da Rosa Louzada da Silva*  
Universidade Federal de Pelotas (UFPel)  
Pelotas – RS – Brasil

*Fabiana Celente Montiel*  
*Tales Emílio Costa Amorim*  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSul)  
Pelotas – RS – Brasil

*Rúbia da Cunha Gorziza Garcia*  
*Vivian Hernandez Botelho*  
*Eraldo dos Santos Pinheiro*  
*Mariângela da Rosa Afonso*  
Universidade Federal de Pelotas (UFPel)  
Pelotas – RS – Brasil

**RESUMO:** Este estudo, de natureza qualitativa, teve como objetivo analisar a motivação para a prática regular da modalidade esportiva Punhobol no lazer. O estudo contou com 11 participantes, inseridos em um grupo de 30 pessoas praticantes regulares da modalidade. As informações foram coletadas através da técnica de grupo focal e analisadas descritivamente. Os principais motivadores para a prática do Punhobol encontrados foram: especificidades da modalidade; a interação social e a participação junto à família. Os resultados são relevantes na medida em que possa servir de estímulo à prática regular do Punhobol no lazer, difundindo uma modalidade de hegemonia Alemã, como uma possibilidade viável a adultos brasileiros com ou sem condicionamento físico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esportes. Adulto. Atividades de Lazer.

### MOTIVATIONS FOR PRACTICE OF THE FISTBALL MODE IN LEISURE

**ABSTRACT:** This qualitative study aimed to analyze the motivation for the regular practice of Fistball sport in leisure. The study had 11 participants, included in a group of 30 people regular practitioners of the sport. The information was collected through the focus group technique and analyzed descriptively. The main motivators for the practice of Fistball were: specificities of the sport; social interaction and participation with the family. The results are relevant insofar as it can stimulate the regular practice of Fistball in leisure, spreading a modality of German hegemony, as a viable possibility for Brazilian adults with or without physical conditioning.

**KEYWORDS:** Sports. Adult. Leisure Activities.

## **Introdução**

A palavra Punhobol deriva-se da tradução alemã Faustball, em que “Faust” significa punho e “ball” bola, sendo considerado um jogo de oposição, sem contato físico, disputado entre duas equipes. Oficialmente, o Punhobol é praticado em um campo gramado de 50 metros de comprimento e 20 metros de largura, onde duas equipes compostas por cinco pessoas são separadas por uma fita fixada em dois postes de no máximo, dois metros de altura (JUNG, 2018).

Os registros históricos associam o surgimento da modalidade às situações de treino de força, quando uma bola de couro era rebatida pelo antebraço, mantendo o punho fechado. Ademais, existem registros da modalidade no século XVIII, na Itália e também na Inglaterra, mas somente ganhando representatividade no início do século XIX, na Alemanha, devido ao decreto do alemão Weber<sup>1</sup> que, no ano de 1890, regulamenta o Punhobol como uma modalidade esportiva (MAZO; REPPOLD FILHO, 2005).

A inserção da modalidade no Brasil ocorreu no período de colonização. Uma vez que fazia parte da cultura alemã, passou a ser praticada durante o lazer dos imigrantes e difundiu-se, sendo inserida, no ano de 1906, no Clube Esportivo Sociedade de Ginástica de Porto Alegre (JUNG, 2018). Apesar de não se tratar de uma modalidade criada recentemente, a mesma é pouco conhecida. Acredita-se que o marco de ruptura do processo de crescimento e difusão da modalidade foi a Segunda Guerra Mundial, uma vez que no período referido foram proibidas manifestações alusivas à Alemanha (JUSTUS *et al.*, 2005).

A Associação Internacional de Punhobol, *International Fistball Association* (IFA), é a responsável pelo regimento da modalidade que, não sendo olímpica, tem como

---

<sup>1</sup> G. H. Weber é considerado o pai do Punhobol Alemão, pois impôs, no final do ano de 1890, um regulamento que foi imediatamente adotado por todas as equipes que praticavam a modalidade.

principais eventos os campeonatos mundiais (feminino, masculino e sub-18), *World Games* e mundial interclubes. O Campeonato Mundial acontece a cada quatro anos para as equipes masculinas e a cada dois anos para as equipes femininas, sendo que o Brasil possui seleção feminina e masculina de Punhobol e acumula títulos mundiais e de clubes (IFA, 2019). Atualmente o Brasil é Bicampeão Mundial Masculino (1999; 2003) e Campeã Mundial Feminina (2010), de acordo com a Confederação Brasileira de Desportos Terrestres (CBDT, 2018).

No Rio Grande do Sul, a expansão da modalidade pelo Estado vive um movimento recente que, a partir de 2011, quando liderados pelos mentores dos projetos “Legal é: Punhobol nas escolas e comunidade” e “Projeto Punhobol: do IFSul-Camaquã para todos”, passam a ofertar formações, inicial e continuada sobre a modalidade, ao capacitar acadêmicos e professores de Educação Física da rede pública e privada, do Sul do Rio Grande do Sul. Estima-se que cerca de 8 mil pessoas, vinculadas às escolas, sejam estudantes de ensino fundamental, médio sejam professores e acadêmicos de Educação Física, foram envolvidas com o Punhobol desde então, através desses projetos (JUNG, 2018).

Em se tratando de eventos para promoção de competições em nível estudantil, as edições do Campeonato Gaúcho de Punhobol Escolar merecem destaque, atingindo, na sua 5ª edição, em agosto de 2018, mais de 500 alunos (SMED, 2018). Somado a isso, uma pesquisa realizada com 14 professores da rede municipal de ensino da cidade de Pelotas, município que recebeu formações continuadas em 2012, 2013, 2016 e 2017, apontou que ao serem questionados sobre a modalidade, todos possuíam algum conhecimento e mais da metade apontou conhecer as principais regras, julgando importante o seu ensino no ambiente escolar (GARCIA; GOMES; VERONEZ, 2017).

Para além dos espaços escolares, o Punhobol, pode se fazer presente em outros ambientes como o de lazer, propício a práticas esportivas. O lazer se explica a partir das funções de descanso e de divertimento, utilizado como espaço de recreação, entretenimento e de desenvolvimento (DUMAZEDIER, 2014). Além disso, o lazer é entendido como um “campo estruturador de diferentes manifestações culturais historicamente constituídas” (PINTO *et al.*, 2017, p. 197).

Além de ser:

[...] um tempo social e de livre escolha dos sujeitos, com possibilidade de posse do espaço, lugar, equipamentos em que são vividos diversificados conteúdos dentre os quais destacamos o esporte como opção de lazer, junto com a família, comunidade, em escolas e em outros âmbitos – experiências que assumem as intencionalidades de meio e fim educativos para o acesso consciente a práticas e conhecimentos (PINTO *et al.*, 2017, p. 197).

Neste sentido, o Punhobol é uma modalidade pertinente às práticas esportivas no lazer, por ser de baixo custo, as regras serem simples, requerer pouco material e poder ser adaptado a um número reduzido de pessoas. No entanto, segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017) e publicada em maio de 2017, no ano de 2015 pelo menos 123 milhões de pessoas não praticaram esporte, inclusive em momentos de lazer. Além disso, a falta de tempo foi a maior justificativa declarada pela população adulta para não praticar nenhuma modalidade. Confrontando aos achados do IBGE (2017), na cidade de Pelotas, no Sul do Rio Grande do Sul, verifica-se a existência de um grupo composto por homens e mulheres adultos, que utilizam os momentos de lazer para a prática regular do esporte e há mais de um ano praticam a modalidade Punhobol.

Desta forma, a existência desse grupo organizado, com adultos praticantes regulares da modalidade, emerge a inquietação para uma série de indagações, tais como: como os participantes conheceram o Punhobol? O que levou o grupo a praticar a modalidade? Desta forma, o objetivo do presente estudo foi analisar a motivação para a

prática regular da modalidade esportiva Punhobol no lazer, por adultos de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul.

## **Metodologia**

Este estudo, de natureza qualitativa, caracterizou-se por ser do tipo estudo de caso, visto a investigação de um ou de poucos objetos, de maneira a permitir um conhecimento mais amplo e detalhado (GIL, 2008). A técnica empregada para exploração das informações foi o grupo focal (GF), que se caracteriza por ser uma entrevista aplicada a pequenos grupos, de seis a oito pessoas, em um tempo que varia entre trinta minutos a duas horas (FLICK, 2004).

Para delimitar os participantes do estudo, foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: participar assiduamente dos encontros do grupo há mais de seis meses; aceitar participar do estudo, lendo e assinando o termo de consentimento livre e esclarecido; e estar presente durante todas as etapas da coleta das informações.

Com relação ao presente estudo, foram realizadas duas sessões de GF, com duração de uma hora cada. Salienta-se que o GF ocorreu nos mesmos dias e locais dos encontros do grupo para a realização dos jogos de Punhobol. As sessões do GF foram realizadas em um espaço com pouca interferência externa; como forma de registro das informações utilizou-se gravações de áudio e vídeo, com os devidos cuidados de solicitar e registrar as autorizações de todos os participantes do estudo. O presente estudo atendeu aos cuidados éticos sendo registrado e aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa com o número: 3.401.644.

As duas sessões de GF foram conduzidas por um moderador experiente. A figura do moderador é de extrema importância para condução do GF, pois o mesmo deve assumir o processo de maneira que facilite a posição dos participantes sem interferir,

constranger e, ainda, esforçando-se para promover uma discussão produtiva (GONDIM, 2003). Cabe ressaltar que a experiência em demais GF e o conhecimento sobre a modalidade Punhobol foram os critérios para escolha do moderador, visto que ter propriedade sobre a modalidade favoreceria para melhor instigar a fala dos participantes. Justifica-se o número de duas sessões por terem sido consideradas suficientes para esgotar as demandas investigativas

Para condução e estrutura das discussões, foram utilizadas questões norteadoras, subdivididas em três blocos: 1) relações individuais e do grupo com a atividade física e, em especial, com a modalidade Punhobol; 2) motivações para prática regular do Punhobol; e 3) aspectos decisivos ao grupo ao optarem pelo Punhobol como modalidade de prática regular no lazer.

Após a coleta, ocorreram as transcrições das informações obtidas nas sessões dos GF, sendo os achados explorados por meio da análise de conteúdo e as técnicas para a análise de conteúdo buscam descrever o conteúdo emitido no processo de comunicação, seja ele por meio de falas seja de textos (BARDIN, 2011). Os procedimentos da análise de conteúdo foram: pré-análise, a partir da leitura flutuante do *corpus* produzido das transcrições; exploração do material, classificando e aproximando descrições por semelhanças de sentido; codificação de três categorias norteadoras por meio de inferências e interpretações (BARDIN, 2011).

## **Resultados e Discussão**

Para organização dos resultados, apresentaremos primeiramente as características do grupo investigado e, em seguida, as categorias emergentes. Quanto ao grupo investigado foram eleitos 11 participantes, seis do sexo feminino, com nível superior completo, e cinco do sexo masculino, um deles com ensino superior completo, um

cursando ensino superior e três com cursos técnicos profissionalizantes concluídos. A média de idade dos participantes foi de 30 anos.

Com relação às características dos participantes, os achados indicam um grau de envolvimento recente com o Punhobol. Nenhum foi atleta da modalidade ou a praticava na escola, sendo todos nivelados em questões de habilidades táticas e técnicas como iniciantes. Essas informações reforçam o caráter de lazer percebido pelos participantes.

Quando questionados sobre o primeiro contato com a modalidade, quatro participantes relataram ter conhecido pelo “Projeto Punhobol: do IFSul-Camaquã para todos” durante formações e *Workshop*, no ano de 2013 e 2015, e os demais através de familiares e amigos em 2016.

Para compreender como surgiu o grupo de praticantes de Punhobol, julgamos pertinente expor a evidência a seguir:

Nosso grupo começou em janeiro de 2016, pois eu e a ‘L’ havíamos participado o *workshop* de Punhobol Escolar do IFSul-Camaquã, até mesmo nos aventurado e disputado uma Copa Livre de Punhobol amador em 2014. Como somos amigas, promovemos encontros das nossas famílias no verão e decidimos fazer um piquenique para passear em um dia de domingo, com a ideia de jogarmos Punhobol. Foi muito legal, a partir de então, resolvemos atribuir aos domingos à tardinha nosso dia de jogar Punhobol, convidando mais e mais pessoas. Assim surgiu o grupo denominado ‘Família Punhobol por aí’ (PARTICIPANTE P).

Ao serem instigados a detalhar como era o grupo “Família Punhobol por aí”, os participantes apontaram que a melhor definição seria associar a uma rede, pois os próprios participantes divulgavam, os interessados eram convidados a participar e tão logo que chegavam, recebiam os primeiros ensinamentos no próprio encontro do grupo. Cabe destacar que não havia critério para fazer parte do grupo, apenas desejar jogar Punhobol, ter disponibilidade nos dias e horários dos jogos e ser convidado por algum integrante do grupo.

A Figura a seguir visa expressar as motivações para a prática do Punhobol no lazer.

**Figura 1: Categorias de análise**



Fonte: Elaborada pelos autores.

A categoria denominada de *especificidade da modalidade* diz respeito às características apontadas pelos investigados. Destacam-se as especificidades das regras do Punhobol e também a possibilidade de adaptação das mesmas, já que uma das constatações advindas do grupo foi a de que a inserção, permanência e desejo de continuidade da prática de Punhobol se sustentam em função da especificidade das regras da modalidade.

O grupo investigado relata que a opção por praticar o Punhobol em um ginásio poliesportivo coberto, modalidade *indoor*, deu-se em razão de que a prática em campo sem cobertura seria uma barreira em dias que as condições climáticas não fossem favoráveis, como em dias de chuva, muito frio ou muito calor. Além disso, o tipo e o tamanho da grama influenciariam na dinâmica do jogo, uma vez que a bola pode quicar no solo e na maioria das jogadas, assim ocorre. É importante salientar que os jogos da “Família Punhobol por aí” permitem que os homens e mulheres participem juntos, sendo as equipes compostas por meio de sorteio antes do início das partidas.

A modalidade apresenta características específicas, como: o fato de a bola poder quicar no solo antes de cada contato dos praticantes; o saque ser realizado de uma distância de apenas três metros da fita; a altura desta fita ser relativamente baixa se considerar a distância em que se encontra da linha do saque; o fato de ser jogado por adultos, no caso deste grupo; o saque ser concedido à equipe que perdeu o ponto anterior; e o fato de ser uma modalidade sem contato físico. Tais características são apontadas pelo grupo como facilitadoras da prática e como grande propulsoras de satisfação, aderência e, por consequência, sucesso da modalidade entre eles. Segundo o grupo investigado, o Punhobol é uma proposta inclusiva, pois mesmo que homens e mulheres apresentem características físicas distintas é possível a prática regular conjuntamente de todos.

A satisfação é apontada no estudo de Weinberg e Gould (2016), citados por Santos e Knijnik (2006), como um dos principais motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas. A evidência apresentada a seguir corrobora com o exposto anteriormente:

Eu jogo Punhobol porque consigo ter sucesso e consigo acompanhar o sucesso dos outros. Julgo ser um esporte possível, porque não exige tanto desgaste físico e é simples de jogar (PARTICIPANTE LA).

Ao serem indagados sobre o porquê da prática do Punhobol, os participantes elencaram a especificidade das regras como um dos fatores para justificar a escolha e permanência na prática. Ilustrado na fala do participante a seguir:

Eu, com meu histórico de lesões, não tinha condições de praticar outra modalidade, muito do que tentei me deixava impossibilitado de trabalhar no dia seguinte. Graças às regras do Punhobol consigo jogar com pessoas com metade de minha idade e ainda me sentir bem e apto para o dia seguinte (PARTICIPANTE H).

Assim, estabelece a relação de que o grupo praticante de Punhobol se sente satisfeito com a prática da modalidade e essas características aparecem claramente para

um grupo como este, de lazer, não competitivo e não atletas. O jogo se torna “simples” em razão de um conjunto de fatores, sendo que um deles o fato de ser jogado por amigos, que não são motivados principalmente pelo desejo de vencer, combinado com o nível de habilidade da grande maioria dos integrantes do grupo.

A evidência a seguir diz respeito a como o participante percebe o jogo a partir da regra que permite a bola quicar:

A questão da bola não ficar no ar constantemente possibilita a você pensar, ter um tempo de reação. No caso da bola poder quicar no chão, do tempo de criar uma jogada, por exemplo, uma bola de segundo toque ou você pode levantar para o outro atacar ou você pode atacar direto. O que quero dizer é que é possível pensar, do tempo de observar, pensar e agir (PARTICIPANTE MT).

Com exceção de um dos participantes, os demais disseram ter participado de diversas manifestações esportivas ao longo da vida, tanto individuais quanto coletivas. Entre os achados, verifica-se que no período que precede e/ou ocorreu a pesquisa, mais da metade dos participantes disseram não conseguir manter outra prática regular nos momentos de lazer e que ao necessitarem optar, priorizaram o Punhobol a outras práticas e modalidades. Mostrando então que o Punhobol, neste caso, é uma exceção ao que afirma Santos e Knijnik (2006), quando dizem que as pessoas iniciam diversas atividades, mas não as incorporam em seus cotidianos, acabando por deixá-las de lado. Uma explicação possível para que isso ocorra é que o ambiente onde a prática esportiva se dá aparece como grande influenciador na formação da identidade dos seus participantes, tendo em vista que são criados vínculos em função do sentimento de pertencer aquele grupo (OLIVEIRA; OSBORNE, 2018).

A categoria *Interação Social* é entendida como sendo a que determina as relações sociais desenvolvidas pelos indivíduos e grupos. A partir da análise das informações obtidas, os achados indicam que a escolha e permanência da prática da modalidade devido à relação social é um dos fatores importantes, segundo a evidência apresentada a seguir:

Estar com pessoas que eu já conhecia praticando Punhobol me faz muito bem, mas acima de tudo junto a pessoas que eu gosto (PARTICIPANTE L).

A interação social é um conceito importante para grupos como estes, pois, é por meio dela que os indivíduos compartilham suas experiências e, juntos, formulam algo que não estava presente antes (ROCHA; WINTERSTEIN; AMARAL, 2009). É importante ressaltar também que o esporte coletivo, de forma geral, favorecem fatores como a interação social, mas acabam sendo menos evidenciados ao longo dos anos, devido à ruptura dos vínculos traçados muitas vezes no ambiente escolar. O esporte é um ótimo meio para socializar e formar o caráter do indivíduo desde cedo, pois as oportunidades de sociabilização e respeito entre companheiros e adversários, em maior escala de possibilidades na infância e adolescência, são adquiridas e levadas para o longo da vida (EIDELWEIN; NUNES, 2010).

Ainda, para Machado (2006, p. 290), “A motivação social pode ser um poderoso determinante de comportamento”. Segundo a evidência apresentada a seguir:

Por uma lesão no joelho e tornozelo, precisei parar de praticar esportes em especial o *futsal*, foi quando entrei em depressão, pois eu tinha amigas que jogavam e eu não podia mais jogar. Encontrar a “Família Punhobol por aí” e sentir que eu conseguia jogar a modalidade me ajudou muito a lidar com o estado de saúde em que eu me encontrava e também a perceber as pessoas, as relações, que há problemas com todo mundo, em toda as famílias, mas que também há como lidar com eles, há como superar (PARTICIPANTE A).

A participação voluntária tem grande peso no esporte considerado de lazer (TUBINO, 2006). Corroborando com isso, os participantes do estudo definem que veem a participação aos domingos, nos jogos de Punhobol, como uma prática esportiva em um ambiente saudável, no que se refere à relação de respeito entre as pessoas, em comparação a outros ambientes de práticas esportivas, fato este ressaltado na fala a seguir:

Eu jogo outro esporte há anos, mas minha esposa deixou de ir olhar porque eram sempre encontros marcados por *stress*, muitos palavrões e ofensas de todos os tipos. Parece que culturalmente lá é um local comum para isso

acontecer, totalmente diferente daqui, onde tem famílias e sobressai o respeito e a diversão (PARTICIPANTE W).

A interação social, descrita também como sensação de bem-estar, e o aumento da autoestima foi evidenciado ao longo das análises das informações e são apontados como fatores benéficos à saúde dos indivíduos (CECATO; LUZ, 2009). Os participantes do estudo expressam a relação positiva entre pertencerem ao grupo e conseguirem vencer questões pessoais, como transtornos depressivos; outro, ainda, manifestou em sua fala que o apoio do grupo foi significativo até mesmo para a superação de traumas infantis:

Encontrei, aqui no grupo, um espaço que me auxiliou a superar meus traumas quanto à prática de esporte. Desde criança tenho dificuldade em jogar, na adolescência me afastei por completo de qualquer esporte, mas aqui com o grupo me senti capaz, estou aprendendo e comecei a olhar o esporte como algo possível. Senti vontade de vir porque meus parentes passaram a comentar muito sobre o Punhobol e vê-los tão felizes em estarem jogando me motivou a começar (PARTICIPANTE R).

Além dos benefícios físicos atribuídos à prática de atividade física, podem ser ressaltados também os benefícios psicossociais, como: alívio do *stress*, aumento do bem-estar e redução do isolamento social (WEIBERG; GOULD, 2016). Ainda, a socialização e sensação de bem-estar podem ser facilitadas e possibilitadas pela inserção num grupo de atividade física (SILVA, 2016). Tais afirmações podem ser evidenciadas a seguir, na fala de um dos componentes do grupo.

O convite para fazer parte do grupo veio de um casal de amigos e chegou numa hora de necessidade, eu estava tentando sair de uma crise de depressão e encontrar este espaço, conviver com outras pessoas me auxiliou muito, venho, consigo jogar mesmo com minhas lesões, e saio feliz para encarar uma nova semana de trabalho (PARTICIPANTE A).

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde (2017), a depressão é um transtorno mental, caracterizado por tristeza, perda de interesse e ausência de prazer em atividades normalmente prazerosas; além de outros fatores como oscilações entre sentimento de culpa e baixa autoestima, por exemplo. Os

benefícios da atividade física para a saúde mental das pessoas são também abordados por Costa; Soares e Teixeira (2007), que trazem em seu estudo a melhora da sensação de bem-estar, humor e autoestima, além da redução da ansiedade, tensão e depressão como benefícios da prática. Os autores concluem também que, apesar da depressão exigir um tratamento profissional, incluindo o uso de medicamentos, a atividade física serve como complemento para o tratamento.

Como última categoria de análise é evidenciada a *participação junto da família*, sendo indicado como um fator motivacional relevante à prática do Punhobol nos momentos de lazer. Ao investigar o histórico esportivo dos participantes, conforme já ressaltado, verifica-se que o esporte foi uma constante na vida da maior parte do grupo. No entanto, jogar com seus pares, especificamente para os casais, tem se mostrado uma novidade; o que contribui para a prática regular da atividade. Somando a essa afirmação, Cousins (1997) afirma que algumas das barreiras para a prática regular de atividades físicas seriam o desencorajamento da família e dos amigos e a falta de companhia para a execução, problemática que não é encontrada pelo grupo, devido à possibilidade de desfrutarem da prática juntos.

Estar em família, em um ambiente favorável, composto por um local seguro, o dia ser o domingo e o horário ser à tardinha, compõe o cenário ideal para a participação do casal, que tão logo conseguem agregar a presença dos filhos. A família tem sido identificada como uma das instituições tradicionais que mais exerce influência no envolvimento de outras pessoas pertencentes à mesma em comportamentos saudáveis (SEABRA *et al.*, 2008). Além dos cônjuges integrantes do grupo, surge a hipótese que os seus filhos também sejam influenciados por este comportamento, ao frequentarem o mesmo ambiente e observarem a prática esportiva dos pais. Duncan; Duncan e Strycker (2005) corroboram com tal possibilidade à medida que afirmam que muitos

comportamentos saudáveis são iniciados e mantidos no contexto familiar, podendo a família ser considerada como capaz de influenciar o comportamento dos adolescentes. Além disso, Loch; Porpeta e Brunetto (2015) evidenciaram que quando os pais são fisicamente ativos, o percentual de adolescentes ativos no lazer é numericamente superior àqueles com pais inativos.

Entre os achados, foi perceptível a importância atribuída pelos pares de dividirem o mesmo contexto esportivo, afirmada pela evidência a seguir:

Acaba sendo muito interessante e significativo jogarmos juntos, pois as observações e *feedbacks* ajudam-nos a crescer, por exemplo, ele questionou por que meu saque ou batida eram tão fracos? Se nas ações de vida diária eu demonstrava ter força! Essa simples reflexão fez com que eu chegasse à conclusão de que sim, eu poderia atribuir mais força ao saque, desde que mantivesse uma maior concentração (PARTICIPANTE P).

A interação entre as pessoas ocorre através do diálogo; possibilita, ainda, uma integração do ser social (FONSECA *et al.*, 2016). A comunicação e o diálogo têm papel importante no relacionamento, pois ajuda a esclarecer problemas, resolver conflitos, expressar sentimentos (CARVALHO, 2009).

O diálogo ganha destaque nas falas e considerações dos participantes investigados, pois as ações e vivências do jogo ganham proporções maiores, remetendo à vida do casal e, até mesmo, a sugestões e incentivo de crescimento no jogo e fora dele. Tal afirmação pode ser constatada a partir da fala do seguinte participante A:

Estar aqui entre casais nos ajudou a perceber que todos têm algum tipo de problema ou diferenças, mas que mesmo assim é possível conviver, superar e ter mais paciência. Nos primeiros jogos, fazíamos questão de ficar em equipes separadas porque não sabíamos praticar um esporte junto, tínhamos a ideia de que as críticas ou sugestões de um ao outro iria irritar. Porém, estamos crescendo, passamos a jogar juntos e tem dado certo (PARTICIPANTE A).

Além disso, o grupo destaca a oportunidade de, no tempo de lazer, praticar alguma atividade física, em especial juntos, afinal, três dos cinco homens investigados dizem

manter outra prática esportiva semanalmente, o que se difere das mulheres, que disseram não possuir outra atividade regular. No entanto, a prática que ambos podem realizar juntos, dividindo a mesma quadra e emoções, vai além da habitual situação de expectadores vivenciada anteriormente.

O grupo em questão parece ser uma exceção no que se refere à aderência, uma vez que conseguem estar por mais de um ano consecutivo jogando. Fator que demonstra que a rotina é um elemento que controlam com tranquilidade, em razão de que os dias e horários são pouco alterados, justamente para que se estabeleça uma relação de previsibilidade. Desta forma, através dos relatos dos participantes fica o compromisso assumido com o grupo e o desejo de estar sempre presente nos encontros da “Família Punhobol por aí”.

## **Conclusões**

No tocante à especificidade da modalidade, o principal motivo para a prática do grupo revela-se ser a possibilidade de inclusão apresentada pela mesma, tanto pelo que diz respeito às características específicas da modalidade, quanto pela sua fácil adaptação de materiais e ambientes. Referente à interação social, ficou evidente a importância do fato de jogar ao lado de pessoas conhecidas, amigos e familiares. Além disso, a possibilidade de estar em família e de casais pertencerem ao mesmo contexto esportivo foram os fatores mais evidenciados.

Compreender as motivações para prática regular da modalidade Punhobol no lazer, assim como entender os motivos que mantém o grupo unido por mais de um ano de prática, ganham significado na medida em que os achados possam servir de estímulo à prática regular de esporte a outras pessoas e grupos, fomentando o lazer como um espaço possível à prática esportiva. Ressaltamos, por fim, que o fato de ser um ambiente

familiar, de amigos, em que não se visava à competição, somada às possibilidades inclusivas do Punhobol e sendo esse um esporte menos complexo, são aspectos determinantes para o sucesso e motivação do grupo.

## REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011. 229 p.
- CARVALHO, M. C. N. **Relacionamento Interpessoal: como preservar o sujeito coletivo**. Rio de Janeiro: LTC, 2009. 166 p.
- CECATO, J. F.; LUZ L. S. Análise da motivação para a prática de atividade física e auto-estima: um estudo de validade. *In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA. Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente*. São Paulo. v. XII, n. 14, 2009. p. 57-76
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS TERRESTRES (CBDT). **O que é o Punhobol?** CBDT, Brasil. Online. Disponível em: <http://www.cbdt.com.br/o-que-e-o-punhobol>. Acesso em: 26 ago. 2018.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia UFF**, Niterói, v. 19, n. 1, p. 269-227, jan/jun 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rdpsi/v19n1/22.pdf>. Acesso em: 09 out. 2019.
- COUSINS, S. O. **Exercise, aging, & health: Overcoming barriers to an active old age**. Philadelphia: Brunner, 1997. 250 p.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 2014. 366 p. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rdpsi/v19n1/22.pdf>. Acesso em: 09 out. 2019.
- DUNCAN, S. C.; DUNCAN, T. E.; STRYCKER, L. A. *Sources and types of social support in youth physical activity*. **Health Psychology**, v. 24, n. 1, p. 3-10, 2005.
- EIDELWEIN, B.; NUNES, M. S. Esporte na educação física escolar e sua importância na sociabilização. **EF Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, ano 15, n. 147, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/esporte-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 14 ago. 2018.
- FLICK, U. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2004. 408 p.
- FONSECA, L. *et al.* Relacionamento interpessoal e trabalho em equipe: impactos num ambiente organizacional. *In: CONGRESSO NACIONAL DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E III INOVARSE – RESPONSABILIDADE SOCIAL APLICADA*, 12 e 3, 2016, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: 2016. p 23.

GARCIA, R. C. G.; GOMES, C. P.; VERONEZ, L. F. C. A importância do punhobol e as barreiras para o seu ensino na escola, na visão dos professores da rede municipal de Pelotas/RS. In: SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 36, 2017, Pelotas. **Anais...** Pelotas: ESEF: UFPEL, 2017. p. 74-81.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 216 p.

GONDIM, S. M. G. Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. **Paidéia**, São Paulo, v. 12, n. 24, p. 149-161, 2003. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-863X2002000300004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2002000300004). Acesso em: 15 ago. 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Falta de tempo e de interesse são os principais motivos para não se praticar esportes no Brasil. **AgênciaIBGE Notícias**, Brasil. 2017. Online. Disponível em: <http://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil>. Acesso em: 14 ago. 2018.

INTERNATIONAL FISTBALL ASSOCIATION (IFA). **IFA**, Alemanha, 2019. Disponível em: <http://www.ifa-fistball.com/>. Acesso em: 09 out. 2019.

JUNG, L. **Percepção de professores e alunos sobre a prática do Punhobol na Educação Física Escolar**. 2018. 121 f. Tese (Doutorado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2018.

JUSTUS, F. B. *et al.* A trajetória do Punhobol no sul do Brasil: da inserção ao declínio. **EF Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, n. 80, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd80/punhobol.htm>. Acesso em: 9 dez 2018.

LOCH, M. R.; PORPETA, R. H.; BRUNETTO, B. C. Relação entre prática de atividade física no lazer dos pais e dos filhos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 39-34, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v37n1/0101-3289-rbce-37-01-0029.pdf>. Acesso em: 9 dez 2018.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto rendimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. 328 p.

MAZO, J. Z.; REPPOLD FILHO, A. R. *Sports Associativism, German-Brazilian 53 Identity and the Rise of Sports in Porto Alegre, Brazil*. In: **International Research on Sports Economics and Production**. Athens: ATINER, 2005, p. 273-284.

OLIVEIRA, A. B.; OSBORNE, R. “Deixa Amor”: a cultura do futebol de praia na perspectiva de um grupo de lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v. 21, n. 3, 2018. Disponível em: <http://seer.ufmg.br/index.php/licere/article/download/11972/8746>. Acesso em: 15 out. 2018. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2018.1861>.

OPAS/OMS. Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde. Depressão: o que você precisa saber. **OPAS/OMS**, Brasil. 2017. Online. Disponível em:

[http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5372:depresso-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depresso-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822). Acesso em: 14 ago. 2018.

PINTO, L. M. S. M. *et al.* Nas pegadas do esporte de lazer. In: MARINHO, A.; NASCIMENTO, J. V.; OLIVEIRA, A. A. B. (org.). **Legados do esporte brasileiro**. Florianópolis: Editora da UDESC, 2017. p. 197-208.

ROCHA, B.; WINTERSTEIN, P. J.; AMARAL, S. C. F. Interação social em aulas de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 35-45, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v23n3/v23n3a05.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2018.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299>. Acesso em: 14 dez. 2018.

SEABRA, A. F. *et al.* Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2008000400002](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000400002). Acesso em: 10 dez. 2018.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RIO GRANDE- SMED. Escolas da rede municipal participaram da 5ª edição do Campeonato Gaúcho de Punhobol Escolar. **SMED**, set. 2018. Disponível em: <https://www.riogrande.rs.gov.br/smed/?p=28356>. Acesso em: 9 dez. 2018.

SILVA, A. P. G. **Benefícios psicológicos da atividade física em idosos aposentados**. 2016. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2016.

TUBINO, M. J. G. **O que é esporte?** 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 2006. 56 p.

WEIBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. 624 p.

#### **Endereço dos(as) Autores(as):**

Patrícia da Rosa Louzada da Silva  
R. Luís de Camões, 625, Três Vendas  
Pelotas – RS – 96.055-630  
Endereço Eletrônico: [patricia\\_prls@hotmail.com](mailto:patricia_prls@hotmail.com)

Fabiana Celente Montiel  
Rua Canoas, nº1801, Laranjal  
Pelotas – RS – 96.090-130  
Endereço Eletrônico: [montielfabi@msn.com](mailto:montielfabi@msn.com)

Tales Emílio Costa Amorim  
Avenida Engenheiro Ildefonso Simões Lopes, 1001  
Pelotas – RS –96.081700  
Endereço Eletrônico: tales11mc@gmail.com

Rúbia da Cunha Gorziza Garcia  
Avenida Engenheiro Ildefonso Simões Lopes, 1001  
Pelotas – RS – 96.081700  
Endereço Eletrônico: rubiagorziza@hotmail.com

Vivian Hernandez Botelho  
Endereço: R. Luís de Camões, 625 – Três Vendas  
Pelotas – RS – 96.055-630  
Endereço Eletrônico: vivianhbotelho@gmail.com

Eraldo dos Santos Pinheiro  
R. Luís de Camões, 625, Três Vendas  
Pelotas – RS – 96.055-630  
Endereço Eletrônico: esppoa@gmail.com

Mariângela da Rosa Afonso  
R. Luís de Camões, 625 - Três Vendas  
Pelotas – RS – 96.055-630  
Endereço Eletrônico: mrafonso.ufpel@gmail.com