

## PROJETO DE EXTENSÃO “HANDEBOL EM AÇÃO”

**Bruna Vitória Ribeiro Silva<sup>1</sup> (AC – brunavitoriaueg@gmail.com), Natália Cardoso dos Santos<sup>1</sup> (AC) e Silvia Cristina de Carvalho Borges<sup>1</sup> (PO).**

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste – Sede Quirinópolis. Avenida Brasil, nº 435, Conjunto Hélio Leão, CEP: 75.862-196, Quirinópolis, Goiás.

**Resumo:** Diversos motivos podem acarretar a não fazer alguma atividade física, entre eles é o fato de não haver um projeto para que os indivíduos possam ingressar no esporte. Por isso, a criação de um projeto de handebol é fundamental para a divulgação do mesmo e para que pessoas que não se viam nos esportes ofertados até então, iniciem a prática. Desse modo, o projeto tem como objetivo propiciar a vivência do handebol à toda comunidade Quirinopolina. Esse relato é parcial, visando que o projeto ainda está acontecendo e com isso, pretendemos propiciar a prática do handebol como uma alternativa divertida e acessível no combate ao sedentarismo. Com o projeto de extensão Handebol em Ação espera-se ganhos tanto para a população quirinopolina, quanto para os estudantes do curso de Educação física que atuam como monitores.

**Palavras-chave:** Handebol. Saúde. Esporte. Treinamento. Qualidade de vida.

### Introdução

O exercício físico é muito importante para a prevenção de uma série de doenças, auxilia o processo cognitivo, além de desenvolver diversas habilidades sociais por meio do esporte (Andrade e Lira, 2016). Porém, muitos indivíduos encontram-se ocupados com os afazeres diários desleixando a prática esportiva. (Vieira e Silva, 2019). Essa falta de tempo pode ser entendida como: não ter acesso a um projeto esportivo que possua interesse, destinar muito tempo ao uso do celular, ou, não possuir poder aquisitivo para arcar com os custos de determinados esportes (Borges et al., 2023; Vieira e Silva, 2019). Além disso, após a pandemia da COVID-19, com o isolamento social, houve uma diminuição da prática de atividade física, aumentando o sedentarismo (Bezerra et al., 2020).

Para além, uma prática esportiva traz diversos benefícios ao indivíduo. As qualidades físicas de maior importância para o handebol são: força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação e equilíbrio (Eleno et al., 2002). Como no contexto internacional, o handebol brasileiro está em ascensão (Nunes e Rocha, 2017), o ingresso na modalidade se dá preponderantemente na escola, clubes e associações esportivas, por isso, viu-se necessário criar este projeto de Quirinópolis, afinal não havia nenhum projeto de handebol municipal em vigor.

Pensando nisso, em conjunto com a Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Câmpus Sudoeste Sede Quirinópolis que oferece diversos projetos de extensão, instituímos o Projeto “Handebol em Ação”, visando o bem-estar e a qualidade de vida da comunidade quirinopolina. Para ser possível a análise dos benefícios do Projeto de Extensão, foi definido que após a conclusão do projeto, será realizado um relato de experiência. Diante disso, o objetivo do relato de experiência é descrever o desenvolvimento motor, cognitivo e social de todos os envolvidos no Projeto de Extensão “Handebol em Ação”.

### Considerações Metodológicas

O presente estudo trata-se de um estudo observacional, que será realizado durante as aulas do Projeto de Extensão Handebol em Ação. Serão observadas algumas variáveis de interesse para o estudo, como: desenvolvimento motor dos participantes, interação social, capacidade cognitiva de resolução de problemas. Bem como, ao final do projeto, será feita uma pergunta individual a cada um dos participantes: vocês conseguiram observar alguma melhoria física, cognitiva ou social durante a sua participação no projeto? Após a resposta, se o participante responder apenas sim ou não, pediremos que ele tente explicar sua resposta.

Por meio da observação do desenvolvimento das aulas do Projeto, somado às respostas cedidas pelos participantes à pergunta final, os pesquisadores farão um relato de experiência em que irão descrever o que conseguiram observar a respeito do desenvolvimento motor, cognitivo e social de todos os envolvidos no Projeto de Extensão Handebol em Ação.

O Projeto de extensão ainda está em desenvolvimento, teve início em agosto de 2024 e irá finalizar em 13 de dezembro de 2024, por isso este estudo está como em andamento. Para observar as variáveis de interesse do estudo, iremos utilizar diversas técnicas e ferramentas durante as aulas do projeto de extensão, como:

- Exercícios técnicos, táticas, preparatórios e educativos através de explicações e demonstrações do Handebol na quadra poliesportiva da UEG - Câmpus Sudoeste;
- Aulas expositivas, com uso de vídeos para apresentar e compreender melhor os fundamentos táticos, técnicos, individuais e coletivos do Handebol;
- Palestras educativas (higiene pessoal, alimentação, dentre outras), debates, discussões e seminários sobre o Handebol;
- Utilização de aulas de acordo com diferentes métodos: analítico-sintético e global-funcional;
- Se necessário e se for da vontade dos participantes do projeto, a participação em torneios e campeonatos de Handebol.

Todas as aulas serão ministradas no ginásio poliesportivo da Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste – Sede Quirinópolis.

## Resultados e Discussão

A prática do handebol, melhora as capacidades condicionais, correção postural, desenvolve a resistência, força, integração social, possui alto valor educativo e estimula a capacidade de resolver problemas (Kasteckas e Silva, 2007). Por isso, esperamos propiciar a prática do handebol como uma alternativa divertida e acessível no combate ao sedentarismo, ao melhor bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos. Com o Projeto Handebol em Ação, acreditamos que será possível ter como resultados melhorias no desenvolvimento motor, cognitivo e social dos participantes, uma vez que, os objetivos do Projeto de Extensão são: a estimulação da tomada de decisão, pensamento estratégico e concentração; desenvolvimento da coordenação motora fina e coordenação motora grossa; inclusão e integração; conscientização sobre os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde geral do indivíduo;

aquisição de habilidades esportivas específicas do handebol.

### Considerações Finais

A continuação e a expansão do projeto são fundamentais para alcançar um maior número de pessoas, trazendo assim, benefícios para a população. Com o projeto de extensão Handebol em Ação espera-se desenvolver habilidades cognitivas, estimular habilidades motoras, contribuir para a melhoria da qualidade de vida, diminuir o sedentarismo, incentivar a participação da comunidade no esporte e proporcionar um ganho mútuo entre a população quirinopolina e os estudantes do curso de Educação física que atuam como monitores. Uma vez que, a população poderá desenvolver habilidades motoras, cognitivas e sociais propiciadas pela prática esportiva, e, os monitores desenvolverão habilidades pedagógicas, motoras e sociais.

### Referências

Andrade, M. S.; Lira C. A. B. **Fisiologia do Exercício**. 1 ed. São Paulo: Editora Manole. 206.

Bezerra A.C.V, Silva C.E.M, Soares F.R.G, Silva J.A.M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia Covid-19. **Cien Saude Colet**. 2020;25(suppl 1):2411–21.

BORGES, Paula de Andrade et al. Barreiras e facilitadores para adesão à prática de exercícios por pessoas com dor crônica na Atenção Primária à Saúde: estudo qualitativo. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. e33019, 2023.

ELENO, Thaís G.; BARELA, José A.; KOKUBUN, Eduardo. Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 24, n. 1, 2002.

KASTECKAS, Ana Paula Birelli; SILVA, S. A. P. Riscos e benefícios relacionados a prática do handebol. **Revista Digital, Buenos Aires**, v. 11, n. 105, p. 3, 2007.

NUNES, Camila da Cunha; ROCHA, Manoel José Fonseca. Um breve relato histórico do handebol no Brasil: o caso da liga nacional de handebol. **Revista Observatorio del Deporte**, p. 15-27, 2017.



VIEIRA, Valéria Rieger; DA SILVA, Junior Vagner Pereira. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a prática**, v. 22, 2019.