

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO “TIE BREAK”: O VOLEIBOL COMO FERRAMENTA DE FORMAÇÃO

**Rhuan Pablo Barbosa Rezende¹ (BEX – rhuanpablo174@gmail.com), João
Eduardo Bezerra Almeida¹ (BEX) e Silvia Cristina de Carvalho Borges¹ (PO).**

¹Universidade Estadual de Goiás — Câmpus Sudoeste — Sede Quirinópolis.
Avenida Brasil, n.º 435, Conjunto Hélio Leão, CEP: 75862-196, Quirinópolis, Goiás.

Resumo: O voleibol – amplamente reconhecido como um esporte popular em todo o mundo – pode ser definido como um esporte social que aprimora a personalidade, a inteligência, a capacidade de trabalhar coletivamente e o desejo de competir do jogador, além de aumentar a autoconfiança. Com isso, foi criado um Projeto de Extensão de Voleibol na Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste/Quirinópolis visando proporcionar diversos benefícios para a comunidade, bem como, vivência prática para a formação profissional dos acadêmicos. O projeto de extensão “Tie Break”, conta atualmente com 31 alunos da comunidade, 2 bolsistas de extensão, 1 docente coordenador e 1 discente monitor. As atividades do projeto são realizadas às terças e quintas-feiras, no ginásio do câmpus, com duração de três horas (das 19h às 22h). Assim como, foi necessário fazer a separação de turmas entre os participantes, classificando-os conforme seu nível de conhecimento: iniciante ou avançado. O planejamento das aulas é feito de acordo com cada grupo. Durante a realização do projeto de vôlei, foi possível observar avanços significativos nos aspectos motores, sociais e emocionais dos participantes. Os alunos apresentaram melhora na coordenação motora, agilidade, equilíbrio e tempo de reação, demonstrando evolução nos fundamentos do esporte, como manchete, toque, saque e deslocamentos em quadra. Além disso, proporcionou aos acadêmicos uma experiência prática fundamental para sua formação profissional, integrando teoria e prática no contexto real da comunidade. O projeto de extensão de vôlei foi uma experiência muito significativa para os bolsistas extensionistas, tanto no aspecto profissional quanto pessoal. O projeto deu a oportunidade de vivenciar a experiência de ser treinador/professor permitindo aprender junto com os alunos e aprimorar-se a cada dia nessa função.

Palavras-chave: Esporte. Vôlei. Desenvolvimento. Ser humano.

Introdução

O sedentarismo é um fator de risco para as doenças crônicas e mortalidade, principalmente na vida adulta, e por isso deve ser combatido desde a infância (Dos Santos Carvalho et al., 2021). Assim, é preciso estimular as crianças e

adolescentes a aumentarem sua prática de atividade física para que o hábito seja estabelecido antes da fase adulta. A prática regular de exercício físico pode combater várias doenças, resultando em importantes benefícios em curto, médio e longo prazo (Zeng et al., 2017).

Diante disso, o esporte transcende a dimensão física, influenciando positivamente aspectos psicológicos, sociais e educacionais (Barboza, 2023). Com isso, a prática do esporte, permite ao indivíduo desenvolver o respeito a si mesmo e ao outro, a utilização de suas próprias capacidades para a superação de objetivos, assim como, desenvolve valores, como: amizade e fraternidade; entendimento e compreensão; formação do caráter pelo autoconhecimento; autocontrole e autorrealização; igualdade e justiça (Rubio, 2009).

Como exemplo, o vôlei – amplamente reconhecido como um esporte popular em todo o mundo – pode ser definido como um esporte social que aprimora a personalidade, a inteligência, a capacidade de trabalhar coletivamente e o desejo de competir do jogador, além de aumentar a autoconfiança (Yeri, 2024). Com isso, foi criado um Projeto de Extensão de Voleibol na Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste/Quirinópolis visando proporcionar diversos benefícios para a comunidade, bem como, vivência prática para a formação profissional dos acadêmicos.

Pensando no âmbito acadêmico, a extensão fornece determinantes no sentido de formação integral dos estudantes, interação dialógica com a comunidade e compromisso com a resolução de problemas que afligem a sociedade (Miguel, 2024). Diante disso, a união do esporte, especificamente o vôlei, seu papel social e um dos papéis sociais da Universidade, que é a extensão universitária, este estudo tem como objetivo relatar a experiência do Projeto de Extensão Tie Break.

Considerações Metodológicas

Este estudo trata-se de um relato de experiência do Projeto de Extensão “Tie Break”. Sendo que, o relato de experiência é um tipo de produção de conhecimento, cujo texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), tendo como característica principal a descrição da intervenção (Mussi *et al*, 2021).

Diante disso, o projeto de extensão “Tie Break” conta atualmente com 31

alunos da comunidade, 2 bolsistas de extensão, 1 docente coordenador e 1 discente monitor. As atividades do projeto são realizadas às terças e quintas-feiras, no ginásio do campus, com duração de três horas (das 19h às 22h). Inicialmente estruturado em um único grupo, o projeto passou a ser organizado em duas turmas, conforme o nível de habilidade dos participantes: iniciante e avançado. O planejamento das aulas é elaborado de forma específica para cada grupo.

Na turma iniciante, os conteúdos abordam a familiarização com a bola, visando promover confiança e controle motor, além do ensino dos fundamentos básicos do voleibol (toque, manchete, saque por baixo, postura e deslocamentos simples) e da compreensão das regras da modalidade. Já na turma avançada, o foco recai sobre o aperfeiçoamento técnico, tático e físico, incluindo saque por cima e viagem, recepção e controle de bola, levantamento, bloqueio e defesa, bem como o estudo das rotações 6x0, 4x2 e 5x1. Em ambas as turmas, as aulas são complementadas com práticas de jogo, permitindo a aplicação dos conteúdos desenvolvidos.

Resultados e Discussão

O projeto de extensão “Tie Break” contribui para a formação integral dos alunos, incentivando hábitos saudáveis e a valorização da prática esportiva como ferramenta de inclusão e bem-estar. Assim como, durante a realização do projeto de vôlei, foi possível observar avanços significativos nos aspectos motores, sociais e emocionais dos participantes. Os alunos apresentaram melhora na coordenação motora, agilidade, equilíbrio e tempo de reação, demonstrando evolução nos fundamentos do esporte, como manchete, toque, saque e deslocamentos em quadra.

No âmbito social, o convívio em grupo favoreceu o desenvolvimento de valores como respeito, cooperação, disciplina e responsabilidade, além de promover a autoestima e o senso de pertencimento. Muitos alunos que inicialmente demonstravam timidez ou resistência às atividades passaram a participar com entusiasmo e “espírito” coletivo.

O projeto de extensão de vôlei foi uma experiência muito significativa para os bolsistas extensionistas, tanto no aspecto profissional quanto pessoal. O projeto deu a oportunidade de vivenciar a experiência de treinador/professor permitindo

aprender junto com os alunos e aprimorar-se a cada dia nessa função. Desde o início, o objetivo do projeto foi proporcionar aos participantes do projeto momentos de aprendizagem que unissem o desenvolvimento motor, o trabalho em equipe e a vivência de valores como respeito, cooperação e disciplina.

Considerações Finais

O Projeto de Extensão “Tie Break” obteve resultados significativos em termos sociais, formativos e motores dos participantes. A experiência destacou o papel do esporte, como um instrumento educativo que favorece o desenvolvimento completo do indivíduo, incentivando não só a condição física, mas também valores éticos, sociais e emocionais essenciais para a convivência em grupo e para a cidadania. O envolvimento ativo dos alunos no projeto contribuiu para a adoção de hábitos saudáveis, socialização e fortalecimento da autoconfiança. Além disso, proporcionou aos acadêmicos uma experiência prática fundamental para sua formação profissional, integrando teoria e prática no contexto real da comunidade.

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer à Universidade Estadual de Goiás por fornecer oportunidades de conhecimento e aprendizado em consonância com o benefício da bolsa extensionista.

Referências

BARBOZA, Fabio Florindo do Canto. **A importância do esporte na formação do indivíduo**. 2023.

DOMINGOS, J. C. Relatos de Experiencia, en busca de un saber pedagógico. **Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)biográfica**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 14–30, 2016. DOI: 10.31892/rbpab2525-426X.2016.v1.n1.p14-30. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/rbpab/article/view/2518>.

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Jair**, v. 13, n. 1, 2021.

MIGUEL, José Carlos. A curricularização da extensão universitária no contexto da função social da universidade. **Práxis Educacional**, v. 19, n. 50, p. e11534-e11534, 2023.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista práxis educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

RUBIO, Katia. **Esporte, educação e valores olímpicos**. Casa do Psicólogo, 2009.

YERI, Beden Eğitimi Derslerinde Voleybol Öğretiminin. The Place and Importance of Volleyball Teaching in Physical Education Classes. **IJOSS**, v. 1, n. 1, p. 12-18, 2024.

ZENG, Nan et al. Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: a systematic review. **BioMed research international**, v. 2017, n. 1, p. 2760716, 2017.