



## TREINAMENTO DE INICIAÇÃO DESPORTIVA DE HANDEBOL

*Eliana da Silva Coêlho Mendonça<sup>1</sup>, Leon Anselmo Cruz Júnior<sup>2</sup>, Eduardo Maia de Oliveira Sales<sup>3</sup>,  
João Víctor Santiago Castro<sup>3</sup>*

**Resumo:** É comprovadamente que a prática de atividade física regular proporciona resultados positivos para a saúde do praticante, surgindo efeitos sobre o seu corpo, a sua saúde e a própria personalidade do indivíduo. O Handebol é considerado um esporte de cooperação/oposição, no qual a ação de uma equipe é a colaboração entre seus integrantes, porém sempre frente a uma oposição direta da outra equipe. Promover a prática do handebol para a comunidade como forma de auxiliar na saúde e qualidade de vida dos praticantes de ambos os gêneros, é o objetivo geral deste projeto. A realização e aplicação de treinamento via exercícios físicos sistematizados em forma do desporto handebol será ofertada para a comunidade externa e interna do Campus Boa Vista, estimulando a prática esportiva entre estudantes do ensino médio, graduação, pós-graduação, professores e indivíduos da comunidade, independente do gênero, podendo participar da iniciação de treinamento do handebol durante 2 vezes por semana, no período de junho a dezembro de 2022 na quadra poliesportiva do IFRR Campus Boa Vista. Os alunos da graduação (Licenciatura em Educação Física) atuarão como protagonistas de todo processo de desenvolvimento da modalidade handebol, por meio de processo de ensino e aprendizagem e treinamento desse esporte. Com aplicação deste projeto de extensão espera-se, de forma geral, o desenvolvimento e consolidação das ações de treinamento desportivo e desempenho no IFRR, maior oportunidade de acesso à prática desportiva e ao desenvolvimento da cidadania, aumentando a difusão do desporto handebol para a comunidade interna e externa do IFRR, incentivando a participação em competições esportivas em âmbito municipal, estadual e nacional; e proporcionar qualidade de vida, saúde, aptidão física e mental além do desenvolvimento de competências como: liderança, disciplina, trabalho em equipe (cooperação), organização, dentre outras, para os participantes do projeto.

**Palavras-chave:** Handebol, Desportivo, Saúde.

**Apoio financeiro:** PBAEX, IFRR.

<sup>1</sup> Professora do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: [eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)

<sup>2</sup> Bolsista do PBAEX/IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: [Leonanselmojr@gmail.com](mailto:Leonanselmojr@gmail.com)

<sup>3</sup> Voluntário (a) do PBAEX/IFRR/Campus Boa Vista.