

TID HANDEBOL - Treinamento de Iniciação Desportiva de Handebol para escolares e universitário

*Eliana da Silva Coêlho Mendonça¹, Guilherme de Paula Silva²
Leon Anselmo Cruz Júnio³, Jorge Vitor da Silva Santos³*

Resumo: É comprovado por meio de estudos que a prática de atividade física regularmente na vida de crianças, jovens e adultos proporciona resultados positivos para a saúde e em todas as outras áreas da vida do praticante, surgindo efeitos até na própria personalidade do indivíduo que pode ser moldada. O Handebol é considerado um esporte de cooperação e colaboração entre com os colegas de time e oposição aos seus adversários na quadra. Promover a prática do handebol para a comunidade como forma de auxiliar na saúde e qualidade de vida dos praticantes independente de gêneros ou classe social, é o objetivo geral deste projeto. A realização e aplicação de treinamento utilizando de exercícios físicos sistematizados em forma do desporto handebol foi ofertada para a comunidade externa e interna do Campus Boa Vista, estimulando a pratica do esporte para estudantes do ensino médio, graduação, pós-graduação, professores e indivíduos da comunidade. Poderiam participar da iniciação de treinamento do handebol com frequência de 2 vezes por semana, no período de 08/04/2024 a 28/06/2024 na quadra poliesportiva do IFRR/*Campus* Boa Vista. Os alunos da Licenciatura em Educação Física, que atuaram como bolsistas e voluntários, tiveram o papel de protagonistas durante todo o processo de desenvolvimento da modalidade handebol no instituto, por meio do processo de ensino e aprendizagem e treinamento desse esporte aos alunos do projeto. Com aplicação deste projeto de extensão observou-se o desenvolvimento e consolidação de forma integral 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; proporcionando qualidade de vida, saúde física e mental além do desenvolvimento de competências que serão levadas para a vida toda como: disciplina, dedicação, liderança, respeito, trabalho em equipe (cooperação e colaboração), organização, dentre outras, para todos os participantes do projeto.

Palavras-chave: Handebol. Desporto. Comunidade. Saúde. Exercícios.

Apoio financeiro: PBAEX/IFRR.

¹Professor do IFRR/*Campus* Boa Vista. E-mail: eliana.mendonca@ifrr.edu.br

²Bolsista do PBAEX/IFRR/*Campus* Boa Vista. E-mail: p.guilherme@academico.ifrr.edu.br

³Voluntário (a) do PBAEX/IFRR/*Campus* Boa Vista.