



TREINAMENTO DE INICIAÇÃO DESPORTIVA DE HANDEBOL

Jorge Vitor da Silva Santos¹, Leon Anselmo Cruz Júnior²

Eduardo Maia de Oliveira Sales², Eliana da Silva Coêlho Mendonça³

Resumo: É comprovado que a prática de atividade física regular proporciona resultados positivos para a saúde do praticante, ocorrendo 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 foi 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, com atividades de iniciação de treinamento do handebol durante 2 vezes por semana, no período de maio a outubro de 2023 na quadra poliesportiva do IFRR Campus Boa Vista. Os alunos da graduação (Licenciatura em Educação Física) atuaram 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 esperava-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. Concluindo este projeto alcançando resultados positivos em competições do âmbito estadual, conquistando o 3º lugar com o time masculino nos Jogos Escolares de Roraima – JERS e conquistando o 1º lugar com time masculino e feminino nos Jogos dos Institutos Federais – JIFS, etapa estadual. Já no âmbito nacional, o time feminino alcançou o 3º lugar nos Jogos do Institutos Federais – JIFS, etapa norte.

Palavras-chave: Handebol, Esporte, Saúde.

¹ Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Boa Vista. Acadêmico de Licenciatura em Educação Física. E-mail: j.vitor@academico.ifrr.edu.br

² Voluntário (a) do PBAEX/IFRR/Campus Boa Vista. Email: Leonanselmojr@gmail.com

³ Professor do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: eliana.mendonca@ifrr.edu.br



Apoio financeiro: PBAEX, IFRR.

¹ Bolsista do PBAEX - IFRR/*Campus* Boa Vista. Acadêmico de Licenciatura em Educação Física. E-mail: j.vitor@academico.ifrr.edu.br

² Voluntário (a) do PBAEX/IFRR/*Campus* Boa Vista. Email: Leonanselmojr@gmail.com

³ Professor do IFRR/*Campus* Boa Vista. E-mail: eliana.mendonca@ifrr.edu.br