



TÊNIS DE MESA PARA A COMUNIDADE

BRUNO RODRIGUES MACEDO¹; EDUARDO MERINO².

¹*Universidade Federal de Pelotas – brunor.macedo@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – professormerino@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O projeto de extensão tênis de mesa para a comunidade teve seu inicio no dia 10 de maio de 2019 com os seus treinos sendo realizados 2 dias na semana no horario das dezenove horas até as vinte e uma horas, o público alvo de inicio eram de seis atletas nestes dias, em dois meses de projeto, conseguimos aumentar este público onde com quatro meses de projeto atingimos uma marca de dezessete alunos regulares nestes períodos, onde foi necessário aumentar a carga horária semanal, então acrescentamos mais um dia na semana para o treinamento e conseguir atender todo o nosso público, já que o material era e é escasso.

Por envolver alunos da graduação promove a difusão e socialização do conhecimento nesta área. O projeto aproxima a universidade da comunidade externa devido a participação aberta e gratuita. O impacto na formação profissional amplia a possibilidade de intervenção na Educação Física, mesmo antes de concluir a graduação.

O tênis de mesa é uma prática desenvolvida por todas as idades, isso é, nunca é tarde para começar a praticar o esporte. No nosso país vimos dificuldades de profissionalizar alguém no tênis de mesa e muitas vezes é por falta de oportunidades, falta de técnico e/ou monitores que auxiliam a criança ou atleta que se interessa em praticá-lo (MARTINS, 1996).

A prática deste esporte é composta por três métodos de ensino, o japonês, o sueco e o alemão, estes métodos tem por objetivo separar a forma de treino de acordo com suas idades, assim o professor/técnico se organiza em seus treinos conforme a faixa – etária de seus alunos (MARTINS, 1996).

O tênis de mesa desenvolve vários benefícios em seus participantes, como a autonomia e benefício de crescimento individual, porém para ser alcançado é preciso que o professor trabalhe com o aluno os fundamentos necessários para que o mesmo seja capaz de obter decisões próprias e adaptá-las durante a realização da prática, desta forma fará o uso de jogadas criativas e proativas, fazendo com que avalie e trace estratégias sozinho ou com pouca intervenção do professor (VILANI, 2013).

Outros benefícios, não menos importantes, fazem parte de um conjunto de habilidades e capacidades motoras coordenativas, que são desenvolvidas através da prática do tênis de mesa e é fundamental para a formação do ser humano, na sua totalidade (JUNIOR, NOGUEIRA, 2013).

2. METODOLOGIA

O projeto tênis de mesa para a comunidade organiza os treinos de modo com que o público atendido tenha disponibilidade e que otimize de tempo e gastos com deslocamento até o local de treino de nossos alunos. Os treinos ocorrem segundas, terças e quintas – feiras das dezenove horas até as vinte e uma horas, estes encontros são semanais e ministrados pelo acadêmico Bruno Rodrigues Macedo e coordenado pelo professor Eduardo Merino.



Os principais objetivos estão centrados em dois eixos: formação profissional e atendimento à comunidade. O público atendido é constituído por jovens e adultos de ambos os gêneros vinculados ou não a universidade. O projeto atingiu o número de 30 participantes ao longo de 2019 até 2022, sendo 29 masculinos e 1 feminino com idades variando entre 18 e 50 anos. As atividades são realizadas nos mesmos horários e mesmos dias da semana para o mesmo público. Para este público, os treinos são sempre voltados para a aprendizagem do esporte, aprimoramento da técnica, uma promoção a melhorar a saúde.

A atividade inclui orientação aos participantes com métodos de ensino. O método utilizado nos treinos é o método japonês, que tem por destaque exercícios repetitivos, desta forma ocorrendo quando necessário intervenção do professor e a autocorreção do aluno, além disso abordamos temas da história do tênis de mesa e regras oficiais.

Além disso, temos alguns atletas universitários que participam de competições. Neste período são destinadas algumas atenções especiais com o foco de treino pouco diferenciado, visando o objetivo para competição universitárias como os Jogos Universitários Gaúchos e Jogos Universitários Brasileiros. Para os demais atletas também são oferecidos treinos direcionados para competições realizadas pela Federação Gaúcha de Tênis de Mesa, onde quem tiver interesse em participar, também receberá treinos apropriados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação no Ruas de Lazer permitiu a divulgação da modalidade, oportunizando que centenas de pessoas de diversas idades (crianças, adultos e idosos) pudessem vivenciar a prática do tênis de mesa. Neste sentido, promovendo o acesso e a democratização do esporte.

No que tange aos benefícios trazidos à comunidade é possível descrever a oferta e difusão de uma modalidade olímpica e a promoção da saúde através da prática de um esporte que tem como fundamentos aspectos filosóficos e valores para a formação dos indivíduos, desta forma despertando o interesse e consequente assiduidade dos alunos. É de extrema importância a oferta destas práticas além dos fundamentos e técnicas sobre os esportes já conhecidos (DARIDO, 2004).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, 2020, o tempo ideal para a promoção da saúde é de 300 minutos semanais para adultos.

Com base neste dado, nossos treinos são de 120 minutos por dia, totalizando 360 minutos semanais, atendem a esta recomendação promovendo a saúde.



4. CONCLUSÕES

Os resultados apontam a necessidade da continuidade de expansão do projeto, no sentido de ampliar o público, fomentar a formação profissional, organizar eventos, entre outras atividades.

Proporcionamos a ampliação da cultura esportiva, com intuito de a sociedade conhecer outra modalidade olímpica, assim trabalhamos com o desenvolvimento de talentos e a promoção de esportes universitário.

Além de promover o esporte o projeto promove também a saúde combatendo o sedentarismo na medida em que excede o número mínimo recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Recomendamos a ampliação da disponibilidade e acesso a modalidade de tênis de mesa para a comunidade Pelotense, bem como o investimento do poder público na difusão do esporte democratizando o acesso.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DARIDO, S. C. **A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física.** Revista brasileira de educação física e esporte, v. 18, n. 225 1, p. 61-80, 2004.
- MARTINS, M. **Aprendendo tênis de mesa. 1996.** Monografia – Certificação de técnico nível III da confederação Brasileira de Tênis de Mesa.
- JUNIOR, H. F., & NOGUEIRA, H. C. **Eficiência do Spin no Tênis de Mesa em atletas iniciantes e de alto rendimento.** São José dos Campos. 2013. Acessado em 09 ago. 2022.
- Camargo, E. Añez, C. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.** Genebra, Organização Mundial da Saúde, 2020. Acessado em 02 ago. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- VILANI, M. **Tênis de Mesa nas Escolas.** Belo Horizonte. 2013. Acessado em 09 ago. 2022. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/4_tenis_mesa_escolas.pdf