

PROJETO DE EXTENSÃO “BASQUETE COMUNITÁRIO NA UFPel”: PERCEPÇÃO DOS ATLETAS DE BASE SOBRE A PREPARAÇÃO FÍSICA REALIZADA EM 2024

LUCA DA SILVA POMAR¹; LUÍS FELIPE DE AZAMBUJA ZECHLINSKI²;
LORENZA DONINI SILVESTRE³; LUCAS MARCO LOPES⁴; BERNARDO DIAS
DAMÉ⁵; MARCELO OLIVERA CAVALLI⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – lucapomar@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – lf.zech@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – lorenzads2003@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – lopesmlucas@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – beddame@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – maltcavalli@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O estudo tem como objetivo realizar uma análise da preparação física desenvolvida com a equipe Sub-18 do projeto de extensão "Basquete Comunitário na UFPel" no ano de 2024. A equipe de base Sub-18 faz parte de um projeto e logomarca denominado Basquete UFPel. O "Basquete Comunitário na UFPel" tem como finalidade reunir a comunidade de praticantes de basquete que se encontra fora da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Desse modo, visa contemplar uma demanda daqueles que manifestam interesse e aptidão na prática do basquete, tanto em seu aspecto recreativo quanto competitivo.

A proposta central do projeto visa a promoção da prática do basquete dentro da comunidade em geral, ao passo que busca consolidar uma política de extensão que atenda a demandas pedagógicas, sociais e curriculares, não apenas dos cursos de Educação Física, mas também de outras unidades acadêmicas da UFPel. Além disso, o projeto também se encontra preparado para atender a demandas de pesquisa relacionadas ao esporte, oferecendo espaços pedagógicos que possibilitam a observação, realização de estágios, participação voluntária em atividades acadêmicas e integração da extensão ao currículo. No âmbito do projeto são realizadas atividades de extensão que abrangem a categoria de base Sub-18 e a categoria adulta, que desenvolve suas atividades em outro momento.

Na categoria adulta, os atletas representam a UFPel em competições de nível local, regional e estadual, desempenhando um papel relevante na representatividade e promoção da imagem institucional da Universidade. No que se refere ao Sub-18, destaca-se a participação voluntária de alunos de graduação da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF/UFPel) na comissão técnica, sob a supervisão de dois professores.

ZECHLINSKI, CORREIA e CAVALLI (2023) indicam que o Basquete UFPel é uma iniciativa de sucesso, que vai além da promoção da prática esportiva, uma vez que contribui também para o desenvolvimento pessoal e profissional daqueles que o praticam. Neste segundo ano de realização do projeto, os alunos da graduação de Educação Física da UFPel atuantes no projeto foram encarregados de realizar um processo seletivo para rapazes menores de vinte anos. Ao total, vinte jovens da comunidade escolar se inscreveram para participar. Foram selecionados quinze para participar da equipe "Basquete UFPel" Sub-18. No decorrer das sessões de treinamento, foi detectado uma carência nas capacidades físicas essenciais para a prática da modalidade. Nesse sentido, foi elaborado e aplicado um programa específico para a preparação física. Com periodicidade de

dois encontros semanais de 1h e 30min cada. As atividades são realizadas nas instalações do Complexo de Esporte, Saúde e Cultura (CESC/antiga AABB).

O projeto de extensão "Basquete Comunitário na UFPel" se alinha com a perspectiva de BIGUETTI e BRANDÃO (2012), que destaca o crescente número de jovens que praticam esportes, seja para se tornarem atletas de alto rendimento ou apenas por diversão. O projeto oferece uma oportunidade formativa, permitindo que os jovens experienciem emoções diversas e desenvolvam habilidades que podem impactar suas vidas. Segundo ALMARGO e PARAMIO-PÉREZ (2017), a disposição dos jovens participantes é crucial para o engajamento nas atividades, refletindo a importância da motivação para o comprometimento com os treinos.

Ademais, ABDULLAH et al. (2016) ressaltam que a inteligência emocional e a motivação são variáveis que impactam o desempenho e o rendimento dos jovens atletas. Já BOMPA (2002) destaca que iniciativas de preparação física são essenciais para o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras, as quais são fundamentais para o sucesso em diversas atividades físicas, incluindo o basquete.

De acordo com BECKER (2002), a liderança dos treinadores também desempenha um papel crucial no desempenho dos atletas. A relação interpessoal entre atletas e treinadores pode influenciar o rendimento, e um estilo de liderança humanista pode aumentar o autoconhecimento e o desenvolvimento dos jogadores, promovendo um ambiente de maior conforto e menor pressão. A comunicação eficaz, conforme destacado por GUILLÉN (2003), é uma habilidade fundamental que pode melhorar as relações no contexto esportivo e contribuir para o desenvolvimento dos atletas.

2. METODOLOGIA

A execução do presente estudo adotou uma perspectiva de cunho qualitativo de natureza exploratória. A avaliação das ações de preparação física do SUB-18 do "Basquete Comunitário na UFPel" foi realizada considerando a percepção dos atletas participantes. Para tanto, um questionário próprio com questões abertas e fechadas foi desenvolvido utilizando o Google Forms. O link foi enviado de forma online para os quinze atletas participantes. O retorno foi de treze respondentes.

Ao longo de um período de três meses, a preparação física foi realizada duas vezes por semana, com duração de 30 minutos por sessão.

O questionário teve como objetivo coletar informações sobre a percepção dos participantes em relação ao desempenho físico, aos supostos resultados obtidos e aos métodos aplicados pela comissão técnica durante o projeto. Os participantes também foram incentivados a avaliar suas capacidades físicas desenvolvidas por meio de uma escala de zero a dez, sendo zero como péssimo e dez como excelente; além de contar com um espaço para sugestões de melhorias nas atividades e a inclusão de novas práticas e metodologias. Ademais, o questionário abordou a contribuição do projeto não apenas no desenvolvimento esportivo, mas também nos aspectos pessoais e sociais dos atletas.

A análise dos dados foi realizada por meio de uma categorização simples das respostas abertas e cálculos percentuais para as perguntas de percepção do desempenho físico. Esses procedimentos possibilitaram a identificação de dimensões, tendências, padrões e relações que, explicitamente, ilustram as questões foco do estudo, utilizando um extrato específico do conjunto de dados.



3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A análise das respostas obtidas evidenciou que a maioria dos atletas (84,0%) já jogavam basquete antes de ingressar no projeto, sendo que praticavam o esporte em praças públicas, escolas e instituições federais. Os outros 16,0% não praticavam basquete anteriormente, e começaram ao ingressar no projeto.

Foi identificado que o projeto atende a uma demanda existente entre jovens que buscavam uma estrutura mais organizada para a prática do esporte, ampliando também o acesso ao esporte para aqueles que não tinham um contato anterior.

A análise dos dados permitiu evidenciar satisfação pelo trabalho realizado pela comissão técnica no que se refere à preparação física. Dados percentuais denotam que 61,5% dos respondentes atribuíram a nota dez; enquanto 15,4% deram nota nove. Os atletas também destacaram que três meses após o início da preparação física houve uma melhora em aspectos como velocidade e coordenação motora. Além disso, importante considerar que um percentual de 76,9% dos participantes não frequenta academias de ginástica, o que demonstra a relevância dos treinos físicos oferecidos.

Nas questões relacionadas ao impacto nas capacidades físicas em específico, os atletas relataram melhorias. Com relação à velocidade, 15,4% dos jovens atribuíram nota máxima; 30,8% deram nota nove; 30,8% deram nota oito; e 23,0% concederam nota sete. Os dados indicam que a percepção dos participantes sobre seus desempenhos, em termos de velocidade, denota uma melhora considerável.

Quanto à agilidade, os resultados indicam que 7,7% ofereceram a nota dez; 38,5% deram nota nove; 38,5% atribuíram nota oito; e 15,3% designaram nota seis. Essa distribuição sugere que os treinos têm sido eficazes para a grande maioria do grupo.

No que tange à flexibilidade, 25% atribuiu a nota máxima; 7,7% deram nota nove; 25% ofereceram nota oito; 25% deram nota sete; 7,7% atribuiu nota seis; 7,7% designaram nota cinco; e 7,7% concederam nota quatro.

Com relação ao salto vertical, 38,5% dos atletas atribuíram nota dez; 15,4% nota nove; 23,1% designaram nota oito; 15,4% concederam nota seis; e 7,7% deram nota cinco.

4. CONSIDERAÇÕES

Os resultados do estudo revelam que o projeto desempenha um papel fundamental na promoção da prática física, social e esportiva dos jovens participantes. Mais ainda, vai ao encontro de uma demanda existente entre aqueles que já praticavam basquete e os que iniciaram a prática ao ingressar no projeto. A iniciativa não apenas oferece uma estrutura pedagogicamente organizada para a prática do esporte, como também amplia o acesso ao basquete para novos praticantes.

O impacto dos métodos aplicados pela comissão técnica em relação à preparação física foi amplamente positivo. As notas atribuídas referem que o trabalho está sendo realizado de uma maneira satisfatória e com melhorias significativas relatadas.

Em termos de impacto específico nas capacidades físicas, a velocidade e a agilidade foram as melhores avaliadas, com a maioria dos participantes concedendo notas entre sete e dez. No entanto, a flexibilidade e o salto vertical apresentaram uma variação maior nas avaliações, indicando que, apesar dos avanços, ainda há espaço para intervenções mais focadas nessas áreas.

No presente momento, os devidos procedimentos para a aplicação da bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br), que servirá para mensurar quantitativamente os itens avaliados neste estudo, estão sendo organizados.

Em suma, pode-se concluir que o projeto "Basquete Comunitário na UFPel", além de promover a prática do basquete, se insere em um contexto mais amplo de desenvolvimento de indivíduos e de sociedade. Se encontra alinhado com as concepções de motivação e liderança no esporte referenciadas no texto, e, portanto, denota a importância da Universidade e da Educação Física na formação integral de jovens.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDULLAH, M. R., MUSA, R. M., MALIKI, A. B. H. M. B., KOSNI, N. A., y SUPPIAH, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. **Journal of Physical Education and Sport**, 16(1), 170-176.

ALMAGRO, B. J., y PARAMIO-PÉREZ, G. (2017). Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 17(3), 189-198.

BECKER, B. J. **Manual da psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BECKER, B. J. **Psicología aplicada ao treinador esportivo**. Novo Hamburgo: Feevale, 2002.

BIGHETTI, S. A.; BRANDÃO, M. R. F. Competição esportiva no basquete em contextos contrastantes segundo a percepção das atletas. **R. bras. Ci. e Mov** 2012;20(4):34-45.

BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

BOMPA, T. O. **Treinamento total para jovens campeões**. Barueri: Manole, 2002.

GUILLÉN, F. G. **Psicopedagogía de la actividad física y el deporte**. Armenia: Kinesis, 2003.

PROESP-Br - **PROJETO ESPORTE BRASIL**. Disponível em:
<<https://www.proesp.ufrgs.br>>

ZECHLINSKI, L. F.; CORREIA, P. V. B. B.; CAVALLI, M. O. Projeto de extensão "Basquete Comunitário na UFPel": Uma Análise da Percepção dos Atletas Sobre as Práticas Esportivas e Pedagógicas do Projeto. In: **9ª Semana Integrada de Inovação, Ensino, Pesquisa e Extensão, realizado na UFPel**, 2023, Pelotas - RS. **Anais do X Congresso de Extensão e Cultura da UFPel**. Pelotas - RS: UFPel, 2023. v. X. p. 1018-1021.