

PROJETO DE HANDEBOL DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

WESLEY BANDEIRA GUERREIRO¹; EDUARDO DA CRUZ GUIMARÃES²;
PIETRA CAZEIRO CORRÊA³; JEREMIAS FICK PORTO⁴; RICARDO BARBOSA
DA SILVA⁵; MARIO RENATO DE AZEVEDO JUNIOR⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – wesleyguerreiro1234@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – duuduguimaraes@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – pietraccorrea@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – jfp_contato@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – riicardobs@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – mrazevedojr@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O projeto de handebol da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) surgiu em 2014 como um projeto de extensão idealizado pela professora Rose Meri Santos da Silva, com o objetivo de representar a universidade em competições universitárias da modalidade, como os Jogos Universitários Gaúchos (JUGS). As atividades do projeto ocorrem na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF-UFPEL), com discentes de diversos cursos da UFPEL, sendo coordenado por um professor da instituição e tendo sua comissão técnica composta, em sua maioria, por discentes de graduação e pós-graduação da ESEF. O projeto possibilita a interação dos participantes dentro da própria formação profissional, o aprendizado em grupo e a superação de dificuldades. Outra característica do projeto é o fator de pertencimento, tendo em vista que alguns participantes são de outras cidades, e pertencer a uma equipe faz com que se sintam acolhidos e parte de algo maior.

A participação em projetos extracurriculares é um fator muito importante para discentes universitários, pois corrobora no desenvolvimento de qualidades de personalidade livre, socialização e ação responsável, além de poder desenvolver potencial de liderança, preparando-os para uma futura comunicação profissional (MAKAROV, 2020). Os resultados encontrados por Snedden et al. (2019) evidenciaram a importância do esporte no âmbito universitário e demonstraram que discentes que praticam atividade física têm uma melhor qualidade de vida. Um estilo de vida ativo representa um desafio significativo para os universitários, que frequentemente enfrentam uma agenda atarefada. Esse fator contribui para que, apesar do conhecimento geral sobre os benefícios para a saúde associados à prática esportiva, os estudantes em fase de transição acadêmica apresentem baixos índices de envolvimento em atividades físicas (ST QUINTON, 2022).

Nesse sentido, o projeto enfatiza para os participantes que a regularidade nos treinos é importante, para além do fator competitivo, em relação à saúde. O presente estudo tem como objetivo apresentar Projeto de handebol da UFPEL e os resultados obtidos até o ano de 2024.

2. METODOLOGIA

O projeto de handebol da UFPEL é desenvolvido desde 2014, com o objetivo de fomentar a prática esportiva entre os discentes da Universidade Federal de Pelotas, além de representar a instituição em competições universitárias, como os Jogos Universitários Gaúchos (JUGS).

A equipe do projeto é dividida em duas categorias: masculina e feminina. Cada categoria conta com uma comissão técnica própria, sendo responsável por planejar e executar os treinos e acompanhar o desenvolvimento dos atletas ao longo do período letivo. As atividades são realizadas na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF-UFPEL), em dias e horários pré-determinados.

Os treinos são planejados com base em três pilares principais:

- **Prevenção de Lesões:** A cada sessão de treino, os atletas passam por um período prévio de aquecimento e exercícios de mobilidade articular, com o intuito de prevenir lesões musculares e articulares.

- **Treinamento Físico-Técnico:** O treinamento inclui atividades voltadas ao desenvolvimento físico (resistência, velocidade e força) e à aprimoração das técnicas específicas do handebol, como arremessos, passes e marcação.

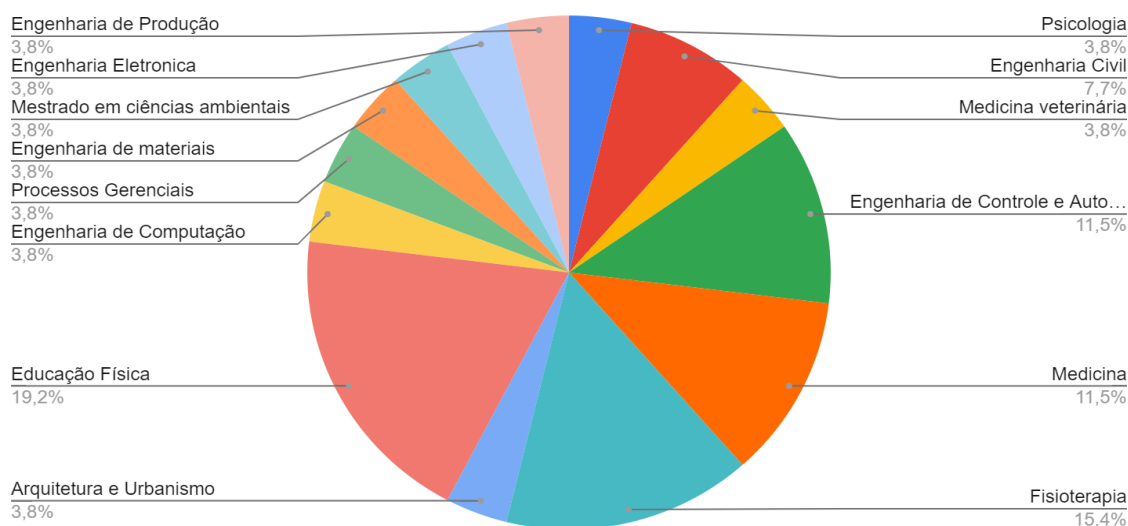
- **Treinamento Tático:** As atividades táticas envolvem a organização coletiva da equipe em situações de jogo, com simulações de partidas e jogadas ensaiadas, preparando os atletas para as competições.

O projeto conta com 26 participantes, distribuídos entre os 14 cursos de graduação da UFPEL (Figura 1). A comissão técnica das equipes é composta por profissionais e discentes de áreas diversas, o que permite uma abordagem interdisciplinar no desenvolvimento dos atletas. A equipe masculina é acompanhada por um treinador com formação em Educação Física, uma fisioterapeuta e dois estudantes de Psicologia da Universidade Católica de Pelotas (UCPEL), que conduzem sessões de psicologia esportiva com os atletas. Já a equipe feminina conta com uma treinadora licenciada em Educação Física, um auxiliar técnico discente e dois fisioterapeutas, ambos discentes da ESEF.

Além dos treinos físicos e técnicos, o projeto inclui o acompanhamento psicológico dos atletas, realizado pelos discentes da UCPEL. As sessões de psicologia esportiva têm como objetivo preparar os atletas mentalmente para competições, melhorar a comunicação interna das equipes e otimizar a relação entre treinadores e atletas.

A metodologia do projeto enfatiza a importância da regularidade nos treinos para o desenvolvimento técnico e competitivo e para a promoção da saúde e bem-estar dos participantes.

Figura 1. Gráfico que demonstra os cursos dos participantes do projeto.



Ao longo dos 10 anos de projeto, as equipes masculina e feminina representaram a UFPEL em 8 edições dos JUGS (tabela 1), tendo conquistado duas vezes com a equipe masculina, em 2017 e 2022, a vaga para competir nos Jogos Universitários Brasileiros (JUBS), representando o estado do Rio Grande do Sul na competição nacional. Nas duas edições, as equipes se destacaram ficando entre as 4 melhores da 3º divisão do campeonato.

Tabela 1. Desempenho das equipes do projeto que representaram a UFPEL nas edições dos JUGS.

Ano	Masculino	Feminino
2014	4º lugar	5º lugar
2015	2º lugar	3º lugar
2016	3º lugar	3º lugar
2017	1º lugar	4º lugar
2018	2º lugar	4º lugar
2019	2º lugar	4º lugar
2020	Não realizado (Pandemia)	Não realizado (Pandemia)
2021	Não participou	Não participou
2022	1º lugar	4º lugar
2023	2º lugar	4º lugar
2024	2º lugar	3º lugar

As equipes que compõem o projeto têm demonstrado um desempenho consistente nos Jogos Universitários Gaúchos (JUGs), destacando-se frequentemente entre as três melhores da competição. Após a pausa causada pela pandemia, o projeto passou por uma reestruturação, focando na capacitação dos membros das comissões técnicas. Essa estratégia contribuiu para a melhoria contínua dos resultados na competição, refletindo o impacto positivo dessa preparação no desempenho das equipes.

Os participantes demonstram um forte comprometimento com o projeto, o que é fundamental para sua continuidade e sucesso. Esse engajamento reflete o impacto positivo que o projeto exerce tanto no desenvolvimento pessoal dos estudantes quanto na manutenção de uma cultura esportiva sólida.

O desporto universitário desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo não apenas a saúde física, mas também habilidades sociais e de trabalho em equipe. Além disso, contribui para a gestão eficaz do tempo, permitindo um equilíbrio entre as demandas acadêmicas e esportivas, e favorece o bem-estar mental ao proporcionar alívio do estresse. A participação em atividades esportivas fortalece o senso de comunidade e pertencimento, enriquecendo de maneira abrangente a experiência universitária (PEREIRA, DA SILVA, 2015).

4. CONSIDERAÇÕES

Em suma, o projeto de handebol da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) se consolidou como uma iniciativa significativa para o desenvolvimento dos discentes, promovendo a prática esportiva de forma inclusiva e interativa. Através da participação em competições como os Jogos Universitários Gaúchos (JUGs), as equipes masculina e feminina não apenas obtiveram êxitos em termos de resultados, mas também contribuíram para o fortalecimento da comunidade acadêmica e da cultura esportiva na universidade. Os impactos positivos gerados pelo projeto são evidentes nas experiências compartilhadas pelos participantes, que revelam um compromisso profundo com a continuidade e o sucesso da iniciativa. A reestruturação pós-pandemia, com foco na capacitação das comissões técnicas, demonstra uma busca constante pela excelência e pela melhoria do desempenho dos atletas, refletindo um compromisso com a formação integral dos estudantes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MAKAROV, Mikhail I. et al. Extracurricular activity of students in the aspect of the university idea. **European Proceedings of Social and Behavioural Sciences**, v. 95, 2020.

PEREIRA, Thaís Farias; DA SILVA, Méri Rosane Santos. O esporte universitário na UFPEL: uma visão a partir do olhar de alunos-atletas, professores-técnicos e gestores. **Revista Didática Sistêmica**, p. 2-10, 2015.

SNEDDEN, Traci R. et al. Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. **American Journal of Health Promotion**, v. 33, n. 5, p. 675-682, 2019.

ST QUINTON, Tom. The impact of past behaviour on social cognitive factors and sports participation in university students. **Psychology, Health & Medicine**, v. 27, n. 6, p. 1193-1204, 2022.