

A PREPARAÇÃO FÍSICA COMO ESPAÇO DE ATUAÇÃO DISCENTE NO PROJETO DE EXTENSÃO “QUEM LUTA NÃO BRIGA”

EMILY TELESCA¹; HENRIQUE DE PINHO²; HENRIQUE GEISS³;
FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO³

¹Universidade Federal de Pelotas – emilytelesca10@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – henriquedepinho7@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – henrique.geisstk@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – fabricioboscolo@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A extensão é um dos três pilares da atuação universitária e formação acadêmica (DASSOLER et al. 2023), sendo compreendida como uma prática acadêmica que possui o intuito de integrar os conhecimentos adquiridos na universidade com a sociedade (COSTA et al. 2025). Ressalta-se, ainda, a relevância desta ação dentro do cenário acadêmico, produzindo e fortalecendo a troca de conhecimento dos discentes com a população (KLAUMANN e TATSCH, 2023). Na UFPel, a ESEF é referência no oferecimento de programas de extensão universitária, sendo que o Projeto Quem Luta Não Briga (QLNB) desenvolve a modalidade TKD.

O Taekwondo (TKD) se tornou um esporte olímpico em 1994, aumentando o interesse pela modalidade, tornando-se tornando uma das mais populares do mundo (PIETER e HEIJMANS, 2000). Para obter sucesso nesta modalidade, é importante possuir preparação física eficiente de acordo com os princípios do treinamento (SANTOS et al, 2022), a qual é responsável por aprimorar diferentes capacidades físicas, como força, velocidade, flexibilidade e resistência, que estão vinculadas ao desenvolvimento técnico e tático (FALKENBACH e TONET, 2009).

O QLNB tem o intuito de proporcionar integração, socialização e inclusão dos seus participantes, propiciando espaço para uma prática físico-esportiva. A partir dos 12 anos, pode-se iniciar na equipe de alto rendimento, na qual os praticantes da modalidade ganham um estímulo adicional, o processo de preparação física, que visa a melhoria da aptidão física, a partir do treinamento orientado e específico para TKD. Para monitorar esse desempenho, semestralmente são realizados testes de avaliação, enquanto o programa de treinamento intensivo inclui cinco sessões semanais, contemplando preparação física, treinamento técnico-tático, nutrição esportiva, fisioterapia e acompanhamento psicológico, compondo uma preparação ampla para o calendário competitivo. Assim, esta comunicação tem como objetivo apresentar e relatar a relevância da preparação física no Projeto Quem Luta Não Briga para a formação discente.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo é um relato de experiência dos acadêmicos do Curso de Educação Física da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas. A amostra foi intencional e composta por alunos matriculados no Curso de Educação Física que realizaram atividades no projeto de extensão “Quem Luta Não Briga”. O projeto ocorre nos locais: Complexo de Esporte Saúde e Cultura (CESC) da UFPel, Ginásio Karosso e INOVA Guabiroba,

atende 250 praticantes, que treinam de 2 a 5 dias na semana, dos quais 40 fazem parte da equipe de alto rendimento e 16 realizam a preparação física com discentes da ESEF/UFPel. No que se refere à preparação física, os três discentes inseridos no projeto, sendo um bolsista e dois voluntários, atuam no acompanhamento e monitoramento do treinamento, em conjunto com o coordenador geral (Doutor em Educação Física) e o coordenador técnico (Mestre em Educação Física e 6º Dan em TKD). Suas práticas envolvem realizar treinamento de força, potência, hipertrofia, resistência, velocidade e agilidade.

Como instrumento norteador do estudo foi utilizado um questionário com perguntas abertas, sendo as seguintes perguntas:

- 1) Há quanto tempo você atua com preparação física no alto rendimento?
- 2) Como a vivência prática no projeto contribuiu para consolidar seus conhecimentos sobre o monitoramento do processo de treino?
- 3) Quais desafios se tornaram mais evidentes e quais aspectos do projeto foram fundamentais para seu desenvolvimento?
- 4) Você acredita que a experiência adquirida com os testes pré e pós temporada de desempenho contribuíram para aprimorar sua compreensão sobre avaliação física e sua aplicação no ajuste de planos de treinamento?
- 5) Você acredita que a experiência no projeto “Quem Luta Não Briga” tem potencial para melhorar sua atuação em outros ambientes esportivos?

Para a análise das contribuições, as respostas são apresentadas por discente, ordenadamente, de acordo com suas respectivas indicações.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Os três discentes deram seus relatos respondendo às questões do estudo, conforme descrito abaixo. Respeitando o princípio do anonimato, os alunos tiveram seus nomes substituídos por Discente 1, 2 e 3. Respostas dos acadêmicos do Curso de Educação Física ABI:

Discente 1: Estou no projeto há um ano. Aplicando a prática, conseguimos observar e compreender melhor a teoria ajudando demais no processo de aprendizagem. A maior dificuldade é a de estrutura e equipamentos, mas com isso conseguimos desenvolver a valiosa habilidade de se adaptar. Sim, os testes são essenciais para o monitoramento dos atletas e adaptação do plano, e saber quando e quais testes aplicar é de extrema importância. Com certeza, essa experiência tem potencial de transferência para qualquer campo esportivo e de treinamento.

Discente 2: Faço parte ativamente há quatro meses. O projeto me deu a oportunidade de conseguir de fato aplicar e associar métodos de treino, forma de planejar as sessões e periodizar. Creio que a maior dificuldade seja a falta de recursos, temos poucas unidades a disposição, mas mesmo com esse empecilho conseguimos aplicar um ótimo trabalho. Sim, por meio destes testes é possível compreender o nível de condicionamento que os atletas se encontram, além de ser uma peça chave para a prescrição dos treinos, buscando melhorar a capacidade na qual tenham baixo desempenho. Sem sombra de dúvida, estou a pouco tempo atuando no projeto e sinto que tive muitos aprendizados sobre elaboração de treinos, sendo possível utilizar destes aprendizados em outras modalidades.

Discente 3: Estou no projeto há 1 ano e meio. Aplicar os conhecimentos da ciência do esporte na prática, unir a o conhecimento que adquirimos dentro da universidade, somado a artigos e livros a conseguir aplicar na prática. Entender

que na maioria das vezes é muito importante estar pronto para adaptar o que foi pensado anteriormente, lidar com a individualidade e demandas pessoais dos atletas. O projeto é cercado de profissionais incríveis e dedicados que estão dispostos a passar seus conhecimentos. Com certeza, poder ter convicção de que a prescrição está no caminho certo é fundamental a partir destas avaliações. Com certeza, todo aprendizado adquirido no QLNB vai contribuir para todo meu futuro profissional, principalmente de como lidar com pessoas distintas.

Em linhas gerais, os discentes destacam que o projeto gera inúmeras oportunidades de aprendizagem e a compreensão da ciência do esporte. Entre as principais dificuldades encontradas, todos apontaram a falta de estrutura e equipamentos, o que exige adaptação constante. Os três reforçaram a relevância dos testes na prescrição e no acompanhamento do treinamento, pois permitem avaliar o condicionamento dos atletas e ajustar os planos de forma mais eficaz. Tradicionalmente, no TKD são realizados os testes de força, velocidade, potência, agilidade, flexibilidade, composição corporal e aptidão aeróbia e anaeróbia (LOPES et al., 2018), e no QLNB isso ocorre no início e no final do calendário competitivo, realizando medidas antropométricas (massa corporal, estatura, altura sentado, circunferência de cintura e quadril), testes de força e potência de membros inferiores (squat jump, contermovement jump e salto horizontal) e de membros superiores (prensão manual e arremesso de medicine ball), flexibilidade (sentar e alcançar), resistência muscular (abdominal e flexão máximos), agilidade (quadrado), velocidade (sprint 5m e 10m), FSKT 10s e TAIKT chest. Todos estes testes são aplicados pelos 3 discentes inseridos na preparação física, com a ajuda do Grupo de Estudos e Pesquisa em Treinamento Esportivo e Desempenho Físico (GEPETED), tendo a supervisão do coordenador e treinador do projeto. Além disso, os discentes ressaltaram que a experiência contribui diretamente para o desenvolvimento profissional, oferecendo aprendizados que podem ser aplicados em diferentes contextos esportivos e fortalecer habilidades como planejamento, periodização e capacidade de lidar com individualidades.

4. CONSIDERAÇÕES

O presente estudo reforça a relevância do Projeto QLNB como um espaço formativo, possibilitando que discentes apliquem conhecimentos adquiridos na universidade em situações reais de treinamento. A vivência proporcionada: i) fortalece a união de teoria e prática, ii) amplia a capacidade dos envolvidos em adaptar-se frente às limitações encontradas e iii) estimula o desenvolvimento de competências profissionais. Sendo assim, o QLNB contribui para a consolidação da formação acadêmica, para a construção de experiências transformadoras e para a valorização do esporte como ferramenta educativa e social.

5. REFERÊNCIAS

- COSTA, M. et al.. Extensão universitária de uma liga acadêmica de oftalmologia no combate aos distúrbios visuais em escolares na Bahia: um projeto social. **Revista Brasileira de Oftalmologia**, v. 84, p. e0009, 2025.
- DASSOLER, F. E. et al.. Indicadores da terceira missão universitária: perspectivas para mensurar as contribuições das universidades para a sociedade. **Educação em Revista**, v. 39, p. e36619, 2023.

FALKENBACH, F.; TONET, F. Treinamento de muay-thai: Bangkok x Curitiba. **Revista Eletrônica de Educação Física**. 2009.

KLAUMANN, A. P.; TATSCH, A. L.. A Extensão Universitária como um caminho para a Inovação Social: análises a partir da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Inovação**, v. 22, p. e023006, 2023.

LOPES, J. et al. Protocolos de testes em atletas de taekwondo. **Revista Brasileira de Educação**, v. 26, p. 178-188, 2018.

PIETER, W; HEIJMANS, J.: Taekwondo Scientific Coaching for Olympic. **Oxford: Meyer & Meyer Sport**. 2^a edição, 2000.

SANTOS, R. et al. Capacidades físicas na prática do muay thai. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 3, 2021.