

HANDEBOL MÁSTER PARA UMA QUALIDADE DE VIDA MELHOR

LUIZ ARTHUR CAVALCANTI CABRAL ¹

PRISCILLA PINTO COSTA DA SILVA ²

PATRICIA DE JESUS COSTA DOS SANTOS ³

ARICSON LEÃO DE MENDONÇA ⁴

SAMARA VIEIRA MARTINS ⁵

RESUMO

O handebol como uma modalidade desportiva e coletiva tem como uma característica ser um esporte de contato, podendo causar lesões, por isso se imaginam que seja um esporte para pessoas jovens. Porém uma vida atlética de jogadores de handebol de alto nível; de 15 a 25 anos, facilmente os jogadores chegam aos 40 anos ou mais jogando um handebol de um bom nível físico e técnico. Contudo, no Estado da Paraíba isso não é realidade, pois não se tem competições de alto nível para manter um jogador sempre em forma ou com condições de jogar uma partida de um bom nível, pois o desgaste físico é imenso, e com isso os jogadores param de praticar a modalidade por volta dos 30 anos, pois como seus corpos já não aguentam o ritmo forte impresso por jogadores mais novos, acabam se afastando do handebol. Foi pensando nisso que criamos a extensão do UNIP para jogadores acima de 35 anos, pois já se sabe que nessa faixa etária se tem a necessidade de atividades físicas regulares para que possa ter uma boa qualidade de vida. Com isso, o objetivo geral é Incentivar a prática de atividade desportiva de rendimento em adultos acima de 35 anos e os objetivos específicos: Melhorar a qualidade de vida dos praticantes de handebol acima de 35 anos; Criar uma equipe de rendimento para competições com idade acima de 35 anos; Oferecer momentos de socioafetivo como meio de confraternização de várias gerações de handebol paraibano. Utilizar-se a metodologia de encontros práticos e teóricos com o professor responsável, sendo todos os encontros presenciais e que serão levado em conta na sua avaliação final. A proposta é obter uma melhor qualidade de vida e ainda motivar os ex- atletas a voltarem a participar das competições de handebol master, como já ocorreu nas 1ª Taça Cláudio Índio realizado em julho de 2012 na cidade de João Pessoa e a 2ª Copa São Paulo realizado no mês de setembro

2012 na cidade de São Paulo, obtendo vários resultados como 2º e 3º lugares na primeira competição e 6º lugar na segunda, onde enfrentaram várias equipes de estados diferentes tais como: Rio de Janeiro, São Paulo, Pernambuco, Paraíba; entre outros. Com a continuidade da extensão, será possível obter mais resultados não só em competições, mas também na qualidade de vida dessas pessoas.

Palavras-chave: HANDEBOL, MÁSTER, QUALIDADE DE VIDA.

¹ CENTRO UNIVERSITÁRIO DE JOÃO PESSOA, tutacabral@gmail.com;

² UPE/UFPB, laprisci@gmail.com;

³ UEPB, patriciajcs@gmail.com;

⁴ UNIPE, aricsonleao@gmail.com;

⁵ UNJPE, sams.vieiram@gmail.com;