

QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DO HANDEBOL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LUIZ ARTHUR CAVALCANTI CABRAL ¹

PRISCILLA PINTO COSTA DA SILVA ²

PATRICIA DE JESUS COSTA DOS SANTOS ³

EMÍLIA AMÉLIA PINTO COSTA DA SILVA ⁴

ARICSON LEÃO DE MENDONÇA ⁵

SAMARA VIEIRA MARTINS ⁶

RESUMO

A extensão universitária de handebol caracteriza-se por permitir o acesso da comunidade feminina da cidade de João Pessoa ao handebol como objeto de melhorar a qualidade de vida, tem o objetivo de desenvolver uma melhor qualidade de vida para mulheres através de exercícios da prática do handebol. O presente estudo consiste de um relato de experiência da extensão de handebol do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ: “Qualidade de vida através do Handebol”. Participam da extensão mulheres acima de 18 anos que nunca praticaram handebol, porém sempre tiveram interesse na modalidade, pois como sabemos o handebol é a modalidade mais praticada nas escolas brasileiras, segundo a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb). Esse interesse surgiu depois que algumas alunas de diversos cursos procuraram a coordenação de educação física solicitando uma escolinha de handebol para mulheres adultas, sendo assim abertas as inscrições em que obtivemos 25 mulheres de 18 a 35 anos na sua maioria estudantes do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) dos cursos de Educação Física, Direito, Fisioterapia, Engenharia Civil e Psicologia, além de outras que não tem vínculo com a instituição. Essa extensão tem carga horária de duas horas semanais, aos sábados, pois foi o único dia que foi comum a todas as extencionistas, sabemos que um encontro por semana não é suficiente para uma melhora da qualidade física das alunas. Porém após o término das aulas as alunas relataram que começaram a prática de atividade física de intensidade moderada como corridas e hidroginástica e as aulas tem critérios lúdicos como sugere o mini handebol, pois não temos interesse de competir e sim que seja um momento prazeroso e

relaxante. Sendo assim, as aulas são divididas em 5 min de alongamento passivo e ativo, logo apøs um aquecimento de 30 minutos de intensidade moderada (utilizando jogos lúdicos) ao termino um descanso de 2 minutos, iniciando a fase especializada com exercícios da pr´tica dos fundamentos do handebol tendo em média 40 minutos de realização e depois temos um descanso de 5 minutos para assim começarmos a fase de global, com o desenvolvimento de grandes jogos em que elas desenvolvem atividades em grupos para uma melhor socialização e ao final da aula sempre h´a uma conversa sobre a intensidade dos exercícios e sobre o que foi lecionado nesse encontro. Sabemos que estamos no início de um projeto de longo prazo, mas j´ vemos que as melhoras da qualidade de vida dessas mulheres nesses 60 dias j´ foram bem significativas por meio dos pr´prios relatos das extencionistas

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

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

² UPE/UFPB, laprisci@gmail.com;

³ UEPB, patriciajcs@gmail.com;

⁴ UFPR, milapcosta@hotmail.com;

⁵ UNIPE, aricsonleao@gmail.com;

⁶ UNJPE, sams.vieiram@gmail.com;