

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 após um aquecimento de 30 minutos de intensidade moderada (utilizando jogos lúdicos) ao término um descanso de 2 minutos, iniciando a fase especializada com exercícios da prática 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 há 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 já vemos que as melhoras da qualidade de vida dessas mulheres nesses 60 dias já foram bem significativas por meio dos próprios 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;