

Voleibol na Escola

Mateus Cardoso Colares ¹, mateus.colares@ifsc.edu.br, IFSC - Campus Araranguá
Hélio Tramontim Junior ², tramontimjr@gmail.com, IFSC – Campus Araranguá

RESUMO

Este artigo busca demonstrar o funcionamento do projeto "Voleibol na Escola" desenvolvido no IFSC Campus Araranguá, cujo o objetivo prioritário é proporcionar aos alunos do Campus, Professores e alunos de outras escolas à prática de atividades físicas, além de auxiliar no combate ao sedentarismo e a obesidade infantil. Dentre os resultados obtidos, destaca-se o aumento do nível competitivo dos alunos do IFSC, sendo comprovado pelos excelentes resultados obtidos no 1º torneio de voleibol de areia, as parcerias realizadas para o desenvolvimento do projeto, a incidência da comunidade externa de várias regiões bem como a gama de adolescentes e adultos que conheceram o Instituto.

Palavras-chave: Esporte; Bem-estar; Voleibol.

INTRODUÇÃO

O voleibol é um esporte bastante conhecido no Brasil, e pode ser praticado por todas as faixas etárias como crianças, jovens, adultos e idosos. Também pode ser praticado por homens e mulheres, pois é um esporte que permite acesso a diversas idades e sexos.

Este esporte é bastante praticado por idosos, os quais mantêm a forma física e também ajuda o corpo a se manter estável e com saúde. Para os adultos é um exercício que ajuda a manter a forma, auxiliando a fortalecer os músculos, ossos e a mente, além de contribuir para esquecer ou amenizar os problemas do dia a dia acabando com a ansiedade e o estresse, pois produz serotonina que é uma substância que estimula o prazer e aumenta a autoestima e o bem estar.

O vôlei pode somar além das contribuições acima citadas, a prevenção de doenças em crianças e adolescentes como: obesidade infantil, sedentarismo, estímulo ao crescimento da estrutura óssea e no fortalecimento dos músculos, assim como também ajuda na coordenação motora e cognitiva.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Estimular a pratica de voleibol em Araranguá

Objetivo Especifico

- Promover a pratica do voleibol
- Estimular a vivência a atividades físicas prazerosas e saudáveis

JUSTIFICATIVA

Olhando por um viés escolar, a maioria dos projetos pedagógicos, culminam com as prerrogativas dos jogos, a citar, a integração, permanência e êxito. Além disso, os discentes aprendem em sala de aula assuntos como trabalho em equipe, liderança, planejamento de projetos, entre outros. Assuntos estes que são instigados nas participações desportivas. Além destes conhecimentos, os jogos, por se tratarem de uma “competição”, visam trabalhar também os conceitos de atitudes, como:

- Honestidade e ética no cumprimento das regras: aplicado em sala de aula, por exemplo, no estabelecimento de prazos a serem cumpridos nas disciplinas;
- Flexibilidade e Abertura nas discussões: aplicado nas discussões entre discentes e docentes;

- Disponibilidade e coragem para vencer desafios e ir além do imaginado:
aplicado para discentes com dificuldades de aprendizagem.

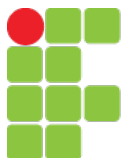
Não obstante, ainda pode-se referenciar que estas atividades são decorrentes de um esforço dos professores de educação Física da cidade na intenção de trazer campeonatos a nível estadual e nacional para região. Portanto houve a necessidade de propiciar o aprendizado destas atividades para a inserção da comunidade perante tais eventos. Levando conhecimento, aprimorando o desenvolvimento físico, e abrindo espaço para a participação do IFSC neste contingente.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

Atualmente vimos muitos adolescentes tímidos ou com receios de praticar esportes socialmente, pois estes se dizem ruins ou desajeitados para essas praticas. Outro fato é decorrente de que os meios sociais para praticas esportivas são muitas vezes prejudicados pelos fatores de segurança pública, além de que geralmente ficam competindo espaço com entretenimentos televisivos, videogames e internet.

Com isso a inclusão destas pessoas a um meio social onde a atividade física é ponto chave, se encontra frequentemente prejudicado. Com esse projeto, tentamos fortalecer os laços dos estudantes com as atividades físicas por meio dos esportes (vôleibol), onde a partir disto terão mais propriedade para inserção em meios sociais “ativos”. Como salienta Guedes et al. (2001) uma pessoa que teve em sua infância e adolescência um nível de atividade física ativo, possivelmente será fisicamente ativo em sua idade adulta.

Reforçando este conceito Lazzoli et al. (1998) descreve que, “do ponto de vista da saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.”



Ainda como mostra o IBGE no quadro subsequente, os indicadores de obesidade a cada período vão crescendo, nos levando a pensar que projetos e programas que beneficiam a inserção da atividade física e saúde, como este proposto, são progressivamente mais importantes e necessários em nosso meio social.

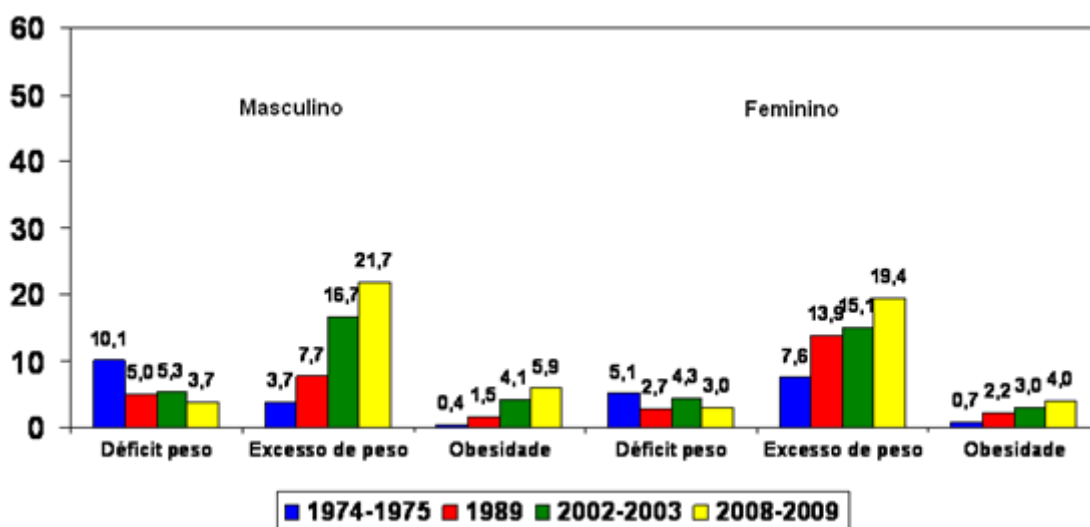


Figura 1: Evolução de indicadores antropométricos na população de 10 a 19 anos de idade, por sexo – Brasil – períodos 1974-75, 1989, 2002-2003 e 2008-2009

O Projeto "Voleibol na Escola" vem a suprir esta necessidade a fim de proporcionar uma atividade física prazerosa promovendo concomitantemente um melhor desenvolvimento da capacidade aeróbica do indivíduo, além de benefícios como fortalecimento dos ossos e articulações, principalmente dos braços, ombros, joelhos e da coluna vertebral. Com isso, de forma indireta auxilia à prevenção de doenças cardiovasculares, pois é uma atividade que exige muita oxigenação, contribuindo para manter a frequência cardíaca em ritmo adequado. Além disto, também ajuda na coordenação motora, ajudando a ter mais equilíbrio, aumentar o reflexo e a agilidade.

É preciso também reconhecer que o esporte na escola educa. BRACHT (1986), afirma que muitos pedagogos da Educação Física/Esporte têm realçado a contribuição da atividade esportiva na socialização das crianças e adolescentes, contribuição essa que tem sido utilizada como uma das justificativas para a inclusão da Educação Física nos currículos escolares.

Neste sentido, as colocações indicam que a criança através do esporte (vôlei) aprende que entre ela e o mundo existem "os outros", que para a convivência social precisamos obedecer determinadas regras, ter determinado comportamento (Oberteufer e Ulrich, 1977). Aprendem também a conviver com vitórias e derrotas, a vencer através do esforço pessoal, desenvolver através do esporte a independência e a confiança em si mesmo, além do sentido de responsabilidade.

Não esquecendo, porém, que a escola visa educar e que o Esporte na Escola deve, sobretudo, visar à Educação, pois os alunos de hoje são os cidadãos de amanhã. Mesmo que poucos ou muitos venham a serem atletas, que a Educação Física Escolar faça seu papel formador (Apolo, 2007).

METODOLOGIA

O projeto "Voleibol na Escola" foi realizado em duas etapas, a etapa interna e externa. Estas foram divulgadas por meio de convite interpessoal e por meio de mídias de comunicação.

Na etapa externa os jogos foram realizados dois dias por semana (terça-feira e quinta-feira) na quadra de voleibol de areia do próprio IFSC e é aberto para todo o público. Os jogos de vôlei feitos na areia buscaram melhorar o condicionamento físico dos participantes, realizar a integração e socialização destes, e divulgar o IFSC para a comunidade.

Na etapa interna os jogos foram realizados somente para alunos do IFSC, e aconteceram dois dias por semana (segunda-feira e sexta-feira) no Ginásio de Esporte Castro Alves. Os treinos em quadra visavam os quesitos técnicos e táticos de jogo no que tange a recepção, passe, ataque, saque, situações de jogo, e o jogo propriamente dito, dando-lhes uma visão melhor de jogabilidade, e preparando-lhes para competições.

Este projeto também elaborou uma competição esportiva, que teve como meta o incentivo e a pratica do voleibol, junto com um professor da região, esta competição foi chamada de "1º torneio de voleibol de areia IFSC/Grêmio". Sendo

dividido em duas categorias: livre e até 18 anos, nos gêneros masculino e feminino, onde tivemos a participação de atletas de cidades como: Içara, Criciúma, Araranguá, Arroio do Silva, Turvo, Sombrio, Balneário Gaivota e Torres. O Torneio foi realizado em quatro etapas:

- 22 de junho – No Clube Grêmio Fronteira;
- 27 de julho – No IFSC;
- 31 de agosto – No Clube Grêmio Fronteira;
- 28 de setembro – No IFSC.

Destas foram feitas três etapas classificatórias e a última etapa que aconteceu no dia 28 de setembro revelou as duplas campeãs.

CONCLUSÃO

Com o projeto "Voleibol na Escola" concluímos um ótimo trabalho ofertado a todos os participantes, sendo este comprovado pelo excelente número de adeptos das mais distintas cidades no 1º torneio do voleibol de areia, além do vislumbre da instituição na sociedade. Os jogos ofertados, de modo geral, obtiveram um ótimo resultado trazendo para o dia a dia dos participantes, um estímulo ao movimento em prol das práticas esportivas saudáveis, prevenindo-lhes do sedentarismo, da obesidade, e dando-lhes a oportunidade de aprimorarem suas habilidades e capacidades em uma modalidade esportiva, conduzindo esta prática benéfica para extensão de suas vidas.

REFERÊNCIAS

APOLO, Alexandre, **A criança e o adolescente no esporte: como deveria ser**. São Paulo: Phorte, 2007.

BRACHT, Valter. **A criança que pratica esporte respeita as regras do jogo... capitalista**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, São Paulo, vol. 7, n.2, PP.62-68, jan., 1986.

GUEDES, Dartagnan Pinto, Et Al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira Medicina do Esporte** _ Vol. 7, Nº 6 – Nov/Dez, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>, Acesso em: 12 de mai, 2012.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Desnutrição Cai e Peso das Crianças Brasileiras Ultrapassa Padrão Internacional**. Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&idnoticia=1699&busca=1&t=pof-20082009-desnutricao-cai-peso-criancas-brasileiras-ultrapassa-padrao-internacional>, Acesso em: 13 de mai, 2012.

LAZZOLI, José Kawazoe, Et Al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** _ Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n4/a02v4n4.pdf>, Acesso em: 15 de mai, 2012.

OBERTEUFER, D. e ULRICH, C. **Educação Física: princípios**. São Paulo, EPU/EDUSP, 1977.