



PODER DA PRÁTICA ESPORTIVA: o impacto do treinamento de handebol nos propósitos de vida.

Cristielly L. R. MUNIZ¹; Guilherme C. de S. Martins²; Saete de C. P. de CARVALHO³

RESUMO

Este relato explora o poder da prática esportiva como um meio de aprimorar o bem-estar de forma abrangente, destacando os aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. Centrado na experiência de treinar handebol como parte do Programa Bolsa Alimentação e Moradia, oferecido pelo IFSULDEMINAS - *Campus* Inconfidentes, o relato ilustra como os treinos se transformaram em oportunidades para conexões significativas entre alunos do ensino médio e técnico. Além disso, o papel do treinador é explorado como uma influência vital na formação dos atletas, indo além das habilidades técnicas e táticas, abrangendo valores e perspectivas de vida. A história revela a transformação pessoal da autora, que redirecionou sua carreira de Engenharia Ambiental para Educação Física, demonstrando o poder do esporte em moldar vidas e direcionar escolhas pessoais e profissionais.

Palavras-chave:

Esporte; Bem estar; Transformação; Escolhas pessoais.

1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva emerge como uma poderosa via para aprimorar significativamente o bem-estar de uma pessoa, abrangendo não apenas os aspectos físicos, mas também os mentais, emocionais e sociais (RUBIO, 2000). O engajamento regular em atividades esportivas desencadeia uma série de efeitos positivos que contribuem para uma vida mais saudável e gratificante, além da criação de oportunidades para conexões sociais, fomentando relações interpessoais significativas (SARRIERA et al., 2013). Ao contextualizar essa importância, percebe-se que a prática esportiva transcende a mera atividade física, tornando-se um catalisador integral para elevar o bem-estar e a qualidade de vida.

O handebol é um esporte coletivo dinâmico que combina habilidades individuais e estratégias de equipe, jogado em uma quadra retangular, o objetivo principal do handebol é marcar gols arremessando a bola na baliza adversária, enquanto os defensores procuram impedir os ataques adversários (MENEZES, 2010; BAYER, COSTA e GÓIS, 1994). As regras do esporte enfatizam o respeito entre jogadores, desencorajando condutas antiéticas ou violentas, além da cooperação entre os atletas para criar jogadas eficazes, superar a defesa adversária e obter exato nos relacionamentos como equipe (GRECO, SILVA e GRECO, 2012).

.O papel de um treinador transcende muito além do campo ou quadra esportiva, exercendo

¹Discente do bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: cristiellyramos2002@gmail.com.

²Discente da Licenciatura em Ciências Biológicas, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: guilherme.candidosm@gmail.com.

³Licenciada em Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: prof.saletecarvalho@gmail.com.

uma influência significativa no desenvolvimento, desempenho e crescimento dos atletas. O treinador é uma figura central e inspiradora que molda não apenas as habilidades técnicas e táticas dos jogadores, mas também sua mentalidade, ética de trabalho e perspectiva de vida (ROSADO e MESQUITA, 2007). Nesta perspectiva, este relato tem como objetivo transcrever em como a experiência de treinar handebol com os alunos do ensino médio regular pode moldar a perspectiva de vida das pessoas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A experiência aqui relatada trata da oportunidade vivida pelo Programa Bolsa Alimentação e Moradia, oferecido pelo IFSULDEMINAS - *Campus* Inconfidentes, aos acadêmicos de graduação presencial regularmente matriculados no ano letivo de 2022, conforme os editais N° 2/2022 e N° 3/2022. Os alunos contemplados tinham a obrigatoriedade de cumprir uma carga horária de 12 horas semanais em projetos de pesquisa, estudos bibliográficos ou projetos de extensão. A atividade aqui escolhida se deu na modalidade de projeto de extensão, onde foram realizados treinamentos de handebol e participação da comissão técnica de outras atividades esportivas para os alunos do ensino médio e técnico integrado do IFSULDEMINAS - *Campus* Inconfidentes. Essa escolha permitiu que os acadêmicos beneficiassem diretamente a comunidade acadêmica mais ampla, proporcionando aos estudantes do ensino médio e técnico uma oportunidade valiosa de envolvimento esportivo.

Os treinamentos de handebol eram realizados duas vezes por semana durante o horário de almoço dos estudantes, das 11:00h às 12:30h, e envolvendo um grupo de 25 alunos. As sessões ocorriam na própria quadra do *campus*, onde eram abordadas diversas habilidades, como o passe e recepção de bola, técnicas de ataque e defesa, arremessos a partir da marca de 7 metros e aprimoramento da resistência física. O planejamento dos treinos era elaborado um dia antes de sua execução, em colaboração com o professor responsável. Durante essa etapa, eram definidas as posições específicas para cada jogador e a maneira como o treinamento de cada um deveria ser conduzido. O objetivo principal era desenvolver um treino personalizado, voltado não apenas para a preparação dos jogos institucionais, mas também para promover o bem-estar dos participantes, proporcionar momentos de diversão, aprimorar a concentração e estimular a interação social.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

como você aplicava os treinos, acompanhamento do jifs e como impacta a sua formação.

Participar dos treinos de handebol representou uma experiência extremamente enriquecedora para mim, trazendo consigo uma série de resultados positivos. A interação com os alunos ampliou minhas habilidades sociais, aprimorou minha capacidade de empatia em relação aos

estudantes e me permitiu compreender profundamente a verdadeira importância da atividade física. Os alunos enfrentavam uma rotina intensa ao conciliar os estudos do ensino médio com o técnico, encontravam nos treinamentos uma oportunidade valiosa para liberar as pressões acumuladas e para se reconectar consigo mesmos. Durante esses momentos, eles muitas vezes compartilhavam questões pessoais, buscavam conselhos sobre como lidar com desafios e era um esforço mútuo para criar um ambiente no qual todos se sentiam à vontade e acolhidos. Essa interação proporcionou-me uma visão mais profunda e genuína da instituição, permitindo-me sair da minha zona de conforto social e mergulhar na rica diversidade que a caracteriza.

Minha participação como treinadora nos Jogos de Institutos Federais do Sul de Minas em 2022 proporcionou uma experiência marcante e transformadora. Tive o privilégio de liderar uma equipe em conjunto com um professor orientador, o que me permitiu vivenciar momentos intensos e gratificantes ao testemunhar o desempenho das minhas alunas em campo. Essa experiência foi um divisor de águas, fazendo-me perceber que meu desejo era trilhar o caminho da carreira de treinadora, permitindo-me estar envolvida diretamente com esportes e interação com os alunos. Essa experiência ampliou meus horizontes e, finalmente, me levou a encontrar minha verdadeira identidade profissional. A oportunidade proporcionada pela bolsa teve um impacto tão significativo que tomei uma decisão ousada: decidi redirecionar meus objetivos de vida. Optei por trocar o excelente curso de Bacharelado em Engenharia Ambiental no IFSULDEMINAS - *Campus Inconfidentes* pelo curso de Bacharelado em Educação Física no IFSULDEMINAS - *Campus Muzambinho*, abraçando assim um novo caminho.

4. CONCLUSÃO

A prática esportiva não apenas aprimora o bem-estar de maneira abrangente, incluindo aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais, mas também serve como um veículo para a criação de conexões significativas entre indivíduos. O handebol, como um esporte coletivo dinâmico, encapsula essa essência, promovendo não apenas a competição, mas também a cooperação entre jogadores e a valorização do respeito mútuo. O papel do treinador emerge como uma peça crucial na formação desses atletas e na construção de um ambiente de aprendizado que transcende as dimensões esportivas. O trabalho como treinadora de handebol do IFSULDEMINAS - *Campus Inconfidentes* em 2022 demonstrou o impacto profundo que o esporte pode ter na vida dos jovens. Isso reforça a ideia de que o esporte é uma ferramenta poderosa para fomentar valores, autoconfiança e conexões interpessoais. A escolha de trocar o curso de Bacharelado em Engenharia Ambiental pelo curso de Bacharelado em Educação Física ilustra o impacto transformador dessa jornada. Essa mudança não foi apenas uma decisão acadêmica, mas um testemunho vivo do poder que o esporte e o envolvimento com os outros podem ter em nossas vidas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao IFSULDEMINAS - *Campus* Inconfidentes pela oportunidade de participar do Programa Bolsa Alimentação e Programa de Moradia Estudantil me dando total apoio, estrutura e acolhimento que precisei, aos meus alunos e ao IFSULDEMINAS - *Campus* Muzambinho por me recepcionar tão bem nessa nova jornada de minha vida.

REFERÊNCIAS

BAYER, Claude; DA COSTA, Machado; GÓIS, Piedade. **O ensino dos desportos colectivos**. 1994.

GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara A.; GRECO, Fernando Lucas. O sistema de formação e treinamento esportivo no handebol brasileiro (SFTE-HB). **Manual de handebol: da iniciação ao alto nível**, p. 235-250, 2012.

IFSULDEMINAS - CAMPUS INCONFIDENTES. Coordenação Geral de Assistência ao Educando – CGAE. Edital N°2/2022, de 14 de fevereiro de 2022. Programa Bolsa Alimentação. Inconfidentes:Coordenação Geral de Assistência ao Educando – CGAE, 2022. Disponível em: <https://portal.ifs.ifsuldeminas.edu.br/index.php/noticias/1538-bolsa-alimentacao-e-auxilio-moradia>. Acesso em: 11 ago. 2023.

IFSULDEMINAS - CAMPUS INCONFIDENTES. Coordenação Geral de Assistência ao Educando – CGAE. Edital N°3/2022, de 14 de fevereiro de 2022. Programa de Moradia Estudantil. Inconfidentes:Coordenação Geral de Assistência ao Educando – CGAE, 2022. Disponível em: <https://portal.ifs.ifsuldeminas.edu.br/index.php/noticias/1538-bolsa-alimentacao-e-auxilio-moradia>. Acesso em: 11 ago. 2023.

MENEZES, Rafael Pombo. O ensino dos sistemas defensivos do handebol: considerações metodológicas acerca da categoria cadete. **Pensar a Prática**, v. 13, n. 1, 2010.

ROSADO, António; MESQUITA, Isabel. A formação para ser treinador. In: **Congresso Internacional de Jogos Desportivos**. 2007. p. 1-14.

RUBIO, Katia. Psicologia do esporte. **Casa do Psicólogo**, São Paulo, 2000.

SARRIERA, Jorge Castellá et al. O bem-estar pessoal dos adolescentes através do seu tempo livre. **Estudos de Psicologia**, Natal,,v. 18, p. 285-295, 2013.