

## Saúde

# VOLEIBOL - IFC

*Eduardo Matheus Day*<sup>1</sup>  
*Luís Carlos Rodrigues*<sup>2</sup>  
*Gabriel Murilo Ribeiro Gonino*<sup>3</sup>

## O contexto da ação

O Instituto Federal Catarinense (IFC – Campus Ibirama), nesses primeiros anos de existência, tem investido no oferecimento de práticas esportivas para a comunidade interna e externa ao campus. Foram desenvolvidos projetos de extensão incluindo treinamentos, participações em eventos esportivos, compra de materiais e equipamentos.

No ano de 2011, o IFC - Campus Ibirama começou a oferecer para a comunidade da região a oportunidade de praticar uma atividade física, numa perspectiva de desenvolvimento humano, por meio da prática do voleibol, levando as pessoas a obtenção de benefícios não só na condição física, mas também no estado psicológico e social.

O projeto de extensão Voleibol - IFC é coordenado pelos servidores do IFC, Prof. Luís Carlos Rodrigues (Educação Física) e Prof. Gabriel Murilo Ribeiro Gonino (Biologia), havendo também uma integrante externa, Camila Thiemi Nakamura Gonino, e o bolsista de extensão, Eduardo Matheus Day, aluno da 3ª série do ensino médio integrado ao técnico em eletromecânica.

Embora o projeto enfatize o desenvolvimento humano, isso não significa que se despreze a questão Cultural Corporal.

Considerando que cultura é toda e qualquer ação social que expressa ou comunica um significado (Hall, 1997). É importante que se apresente a Cultura Corporal no sentido de um referencial cultural. De acordo com Daolio (1995), não se está falando de um treinamento ou adestramento do corpo, mas de uma definição ampla de cultura.

1 Aluno do ensino médio integrado do IFC-Campus Ibirama, bolsista do PROEX Edital N° 111/2013.

2 Professor do IFC-Campus Ibirama, graduado em Educação Física.

3 Professor de Biologia, Mestre em Biologia.

O IFC – Campus Ibirama oferece um amplo espaço para atividades físicas, constituído por um ginásio que contém duas quadras, sendo uma quadra poliesportiva e outra específica para voleibol, além de vestiários, banheiros e arquibancada.

Os cursos regulares oferecidos na instituição, embora ainda em processo de implantação, já comportam uma quantidade razoável de alunos, assim sendo, surge cada vez mais a necessidade de se oferecer diferentes modalidades esportivas para os alunos. Ao mesmo tempo, já há uma previsão de atividades esportivas nas quais os alunos representarão a instituição, o que cria a necessidade de treinamentos. O voleibol foi escolhido como esporte com potencial de dar início à formação de equipes esportivas no IFC – Ibirama.

Sobre a escolha da modalidade, foi levado em consideração o fato de que o Voleibol é um esporte que se pratica em todo o mundo, e que no Brasil é o segundo esporte em popularidade e em número de praticantes na escola (LEMOS, 2004). Esta informação não pode ser desprezada, uma vez que o Brasil é hoje considerado o melhor Vôlei do mundo, computando-se os resultados em todas as categorias, segundo o mesmo autor. Além disso, o esporte é muito praticado na região.

Sabe-se que o sucesso de qualquer esporte advém da base; ou seja, o nível estudantil, de onde afloram todos os talentos. Além disso, o esporte se apresenta como uma atividade de aprendizagem coletiva, em que predomina a relação de uma pessoa com outras (KREBS, 2000). Um exemplo deste tipo de atividade pode ser visto na Proposta Curricular da Rede Municipal de Ensino do Município de São José - SC (2000), que enfatiza a interação do grupo como um todo, utilizando, para tanto, estratégias simples de ataque, defesa, sistemas técnicos e táticos, e tudo o mais que o voleibol oferece.

Além disso, a prática do voleibol promove um bem-estar físico e um melhor condicionamento, e permite que as pessoas estejam mais aptas e dispostas para atividades do seu cotidiano. O voleibol também é ótimo para o fortalecimento dos ossos e articulações, principalmente os braços, ombros, joelhos, tornozelos e da coluna vertebral. Ajuda a melhorar a circulação do sangue e deixa o corpo mais forte para suportar esforços (BOJIKIAN, 2012). O movimento é importante porque ajuda nas expressões da criatividade de cada um e dos sentimentos, e é utilizado também como um meio de comunicação (TANI, 1988). Por fim, presta também como um forma de lazer que promove o bem-estar das pessoas que o praticam.

Em termos fisiológicos, a atividade aeróbica deste esporte, além de aumentar a resistência física do praticante, auxilia na regeneração mais rápida das células, desenvolve enzimas importantes para o funcionamento metabólico, aproveitando melhor os nutrientes ingeridos pelo organismo. Psicologicamente, o voleibol, assim como outros esportes, promove a libertação de ansiedades e tensões causadas pelo estresse da vida moderna. O esporte também ajuda a melhorar a produtividade das pessoas em seus locais de trabalho e também em serviços de casa (LEMOS, 2004).

## Detalhamento das atividades

No início do projeto, em 2011, o treino consistia em exercícios de aquecimento que incluíam também a parte técnica, onde eram trabalhados os fundamentos como manchete, saque, levantamento e cortada. Depois disso, quase sempre eram formadas equipes mistas para realização de partidas. Nessa época, o projeto era aberto à comunidade, sendo que além de jogarem homens e mulheres juntos, também jogavam pessoas mais velhas junto com pessoas mais novas. Também variava muito o nível técnico dos participantes. Procurava-se sempre montar equipes com um nível técnico equilibrado, para não favorecer a nenhum time. Mas essa diversidade de pessoas foi um grande desafio, por conta dos mais habilidosos e fortes não terem paciência com seus colegas.

Com a interrupção do oferecimento para toda comunidade, ação realizada em virtude de reforma que passou a acontecer no campus, o projeto passou a ser oferecido apenas à comunidade interna. Em 2012, junto do oferecimento do esporte, procurou-se dar início a treinos mais específicos para a formação de uma equipe que representasse o campus em jogos escolares. Nesse ano, o projeto passou a dar uma ênfase maior para o treinamento, ocorrendo principalmente por causa do desejo dos integrantes em participarem de torneios. Jogadores foram selecionados durante os treinos; o critério de avaliação para a seleção não era somente o seu nível técnico, mas o seu compromisso com o projeto, a participação, o esforço e seu desempenho. Com a equipe já formada, todos, inclusive os professores que ajudaram no treinamento, se esforçaram muito para formar um time de bom nível técnico. Esse esforço nos levou a participação de alguns torneios, com destaque para a classificação para a etapa regional dos Jogos Escolares de Santa Catarina (JESC), em 2012.

Em 2013, o ânimo para competições diminuiu, sendo que a prática e o lazer voltaram ser o foco principal, como era no início. As atividades, nesse ano, tiveram um tom de descontração sempre com música; a parte de treinamento deixou de fazer sentido, o jogo propriamente foi privilegiado. Por outro lado, foi um ano em que a diversidade esteve presente. Diferentemente dos outros períodos, houve uma maior harmonia em se jogar junto a pessoas diferentes. O coleguismo aumentou consideravelmente. Como ponto negativo, muitos dos alunos que tiveram uma boa evolução técnica se afastaram do projeto. Mas, felizmente, alguns continuaram, e estiveram sempre prontos a ajudar os menos habilidosos.

**Figura 01:** Comunidade participando do projeto (2011).



## Considerações finais

O projeto se manteve vivo durante três anos, mas não podemos dizer que foi o mesmo. Ao contrário, ele se modificou. Por mais que os responsáveis tenham procurado seguir diretrizes preestabelecidas, o dia a dia impôs um constante replanejar. Isso torna as coisas mais difíceis, mas também desafiadoras. Sem dúvida, os desafios estimulam nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

É provável que tudo seria mais fácil se tivéssemos optado apenas pela formação de uma equipe masculina e outra feminina, ou separar os mais fortes dos mais fracos. Pensamos muitas vezes em fazer isso, mas, ao mesmo tempo em que havia uma pressão nesse sentido, também percebíamos que os participantes gostavam de ficar todos juntos, e houve benefícios sociais por isso. Assim, o caráter formativo para competições acabou sendo deixado de lado.

Outro aspecto interessante foi que, deixando aberta a participação no projeto, houve a possibilidade de trazer pessoas da comunidade para dentro da instituição, bem como promover a interação de professores, alunos e demais servidores. E, se não foi possível formar o atleta, foi possível proporcionar a vivência do esporte a muitas pessoas, inclusive aquelas que não sabiam nem dar uma manchete.

## Referências

BOJIKIAN, J. C. M., **Ensinando voleibol**. Editora Phorte 5ª Ed. 2012.

DAÓLIO, Jocimar. **Os significados do corpo na cultura e as implicações para educação física**. *Revista: Movimento*. Ano 2 – N.2, Junho de 1995

LEMONS, A. S., **Voleibol Escolar**. Editora Sprint. Rio de Janeiro. 2004. 66p.

KREBS, R. J., **Urie Bronfenbrenner e a ecologia do desenvolvimento humano**. Santa Maria: Casa Editorial, 1995a.

KREBS, R. J., **Desenvolvimento Humano: Teoria e Estudos**. Santa Maria: Casa Editorial, 1995b.

HALL, Stuart. **A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo**. Educação e Realidade, Porto Alegre, v.22, n.2, p. 15-46, jul/dez, 1997

São José. **Proposta Curricular da Rede Municipal de Ensino de São José SC**. São José: Prefeitura Municipal de São José, 2000. 334p.

TANI G. [et al.], **Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1988.