BENEFÍCIOS PARA OS PARTICIPANTES DO PROJETO VOLEIBOL UNIVERSITÁRIO

AUTORES: JAMILLE LOCATELLI (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: voleibol; qualidade de vida; condicionamento físico

RESUMO:
Introdução: O voleibol é um dos esportes que a população brasileira mais tem acesso, através da prática em escolas e clubes, nas universidades, nos jogos transmitidos pela televisão, pelas informações nos jornais, revistas ou livros. A prática desse esporte proporciona melhora da noção espaço-temporal, da flexibilidade, da aptidão física e etc. Objetivo: Proporcionar o desenvolvimento das capacidades físicas e perceptuais envolvidas na execução dos fundamentos do esporte, bem como a melhora do condicionamento físico e bem-estar aos alunos de graduação e pós-graduação participantes do projeto. Metodologia: Ao final de um semestre de prática de voleibol, os 22 alunos participantes de diversos cursos de graduaÇão e pós-graduação da UFOP responderam um questionário de satisfação, elaborado pela coordenadora do projeto, contendo duas perguntas: “Você observou alguma melhora física depois que começou a participar do projeto? Se sim, qual(is)?” e “Assinale a(s) alternativa(s) com as quais você se identifica desde que começou a participar do projeto: estou menos estressado(a); estou menos ansioso(a); me sinto com mais energia para realizar as atividades dos dia-a-dia; estou dormindo melhor; gosto mais da minha aparência física, por isso, me sinto mais feliz; tenho me relacionado melhor com as pessoas do meu convívio.” Resultados: Na primeira pergunta, 100% das respostas indicaram melhora do condicionamento físico como principal benefício das aulas. Já na segunda questão, a alternativa mais assinalada (18 pessoas) foi “me sinto com mais energia para realizar as atividades dos dia-a-dia”, seguida de “estou menos estressado(a)”, com 16 indicações. Conclusão: Com esses resultados acreditamos que o projeto esteja proporcionando melhora da qualidade de vida e bem-estar de estudantes de graduação e pós-graduação da UFOP. Palavras-chave: voleibol; qualidade de vida; condicionamento físico

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto

ISBN: 978-85-93416-00-2