



Submetido 17/06/2024; Revisado: 19/02/2025; Aceito: 17/03/2025; Publicado: 24/02/2026

PROGRAMA DE EXTENSÃO ESPORTE NA UFAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A MODALIDADE HANDEBOL

EXTENSION PROGRAM SPORT AT UFAL: AN EXPERIENCE REPORT WITH THE HANDBALL MODALITY

PROGRAMA DE EXTENSIÓN DEPORTE EN LA UFAL: UN INFORME DE EXPERIENCIA CON LA MODALIDAD DE BALONMANO

ODS¹ a que a temática está vinculada: *Saúde e Bem-Estar, Educação de Qualidade*

Mayara Vieira Damasceno <https://orcid.org/0009-0004-4823-9800> 

Soraya Dayanna Guimarães Santos <https://orcid.org/0000-0003-2623-4430> 

Resumo: O handebol é uma modalidade esportiva coletiva que oferece diversas contribuições ao contexto educacional. No Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE) da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), o handebol está inserido em um programa de extensão intitulado “Esporte na UFAL”. Assim, o objetivo deste relato de experiência foi verificar como o Projeto de Extensão Esporte na UFAL, na modalidade handebol, atendeu à comunidade acadêmica, analisando a experiência dos participantes (estudantes universitários), a fim de refletir e discutir se a proposta geral do projeto foi alcançada e se os participantes atingiram seus objetivos pessoais. As aulas ocorreram no período de agosto de 2023 a março de 2024, uma vez por semana (às quartas-feiras), com duas turmas distintas (turma 1: das 12h às 13h; turma 2: das 13h às 14h), no ginásio poliesportivo do IEFE/UFAL. Participaram do projeto estudantes universitários de diversos cursos da UFAL. As aulas foram supervisionadas por duas professoras coordenadoras do projeto e ministradas por monitores (dois bolsistas e um voluntário) do curso de Educação Física do IEFE/UFAL. Foram abordados conhecimentos teóricos e práticos dos fundamentos técnicos (passe, recepção, arremesso, drible, finta etc.) e regras básicas do handebol, bem como suas diferentes manifestações esportivas e culturais, por meio de jogos e brincadeiras. O objetivo foi promover o reconhecimento, o domínio, a transmissão e a ressignificação das características do handebol em contextos de aprendizagem e desenvolvimento motor. Considera-se essencial a continuidade desse programa, além da necessidade de mais investimentos e apoio para ampliar o acesso às práticas esportivas e à difusão do handebol na Universidade. **Palavras-chave:** Extensão. Handebol. Educação. Saúde.

Abstract: Handball is a team sport that offers several contributions to the educational context. At the Institute of Physical Education and Sport (IEFE) of the Federal University of Alagoas (UFAL), handball is part of an extension program entitled “Sport at UFAL.” Thus, the objective of this experience report was to examine how the Extension

¹ Este trabalho vincula-se a 01 ou mais **ODS** - [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável](#)

² Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE), Doutora em Ciências.

³ Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE), Doutora em Educação.



PROGRAMA DE EXTENSÃO - ESPORTE NA UFAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A MODALIDADE HANDEBOL

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: Educação

Project Sport at UFAL—handball modality—served the academic community, by analyzing the experience of the participants (university students), in order to reflect and discuss whether the general goals of the project were achieved and whether the participants reached their personal objectives. The classes were held from August 2023 to March 2024, once a week (on Wednesdays), with two distinct groups (group 1: 12 p.m. to 1 p.m.; group 2: 1 p.m. to 2 p.m.), at the IEFE/UFAL sports gymnasium. University students from various UFAL courses participated in the project. The classes were supervised by two faculty coordinators and conducted by monitors (two scholarship holders and one volunteer) from the Physical Education program at IEFE/UFAL. Theoretical and practical knowledge of technical handball fundamentals (passing, catching, shooting, dribbling, feinting, etc.) and basic rules were addressed, as well as different sports and cultural expressions of the game, through play and recreational activities. The aim was to promote recognition, mastery, transmission, and reinterpretation of handball characteristics in learning and motor development contexts. The continuation of this program is considered essential, as well as the need for further investment and support to expand access to sports practices and the promotion of handball at the University. **Keywords:** Extension. Handball. Education. Health.

Resumen: El balonmano es una modalidad deportiva colectiva que ofrece diversas contribuciones al contexto educativo. En el Instituto de Educación Física y Deporte (IEFE) de la Universidad Federal de Alagoas (UFAL), el balonmano forma parte de un programa de extensión titulado “Deporte en la UFAL”. Así, el objetivo de este relato de experiencia fue analizar cómo el Proyecto de Extensión Deporte en la UFAL, en la modalidad de balonmano, atendió a la comunidad académica, analizando la experiencia de los participantes (estudiantes universitarios), con el fin de reflexionar y discutir si se alcanzaron los objetivos generales del proyecto y si los participantes lograron sus objetivos personales. Las clases se realizaron entre agosto de 2023 y marzo de 2024, una vez por semana (los miércoles), en dos grupos distintos (grupo 1: de 12h a 13h; grupo 2: de 13h a 14h), en el gimnasio polideportivo del IEFE/UFAL. Participaron estudiantes universitarios de distintos cursos de la UFAL. Las clases fueron supervisadas por dos profesoras coordinadoras del proyecto y conducidas por monitores (dos becarios y un voluntario) del curso de Educación Física del IEFE/UFAL. Se abordaron contenidos teóricos y prácticos sobre fundamentos técnicos (pase, recepción, lanzamiento, dribbling, finta, etc.) y reglas básicas del balonmano, así como sus diferentes manifestaciones deportivas y culturales, a través de juegos y actividades lúdicas. El objetivo fue promover el reconocimiento, dominio, transmisión y resignificación de las características del balonmano en contextos de aprendizaje y desarrollo motor. Se considera esencial la continuidad de este programa, así como la necesidad de mayores inversiones y apoyo para ampliar el acceso a las prácticas deportivas y la difusión del balonmano en la Universidad. **Palabras clave:** Extensión. Balonmano. Educación. Salud.

INTRODUÇÃO

O esporte é um fenômeno cultural e social que tanto influencia quanto é influenciado pela sociedade. De acordo com Barbanti (2006), pode ser definido como uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas. Por sua vez, para Galatti (2010) *apud* Navarro (2011) “o esporte é um fenômeno sociocultural em ascensão, cada vez mais valorizado e presente no cotidiano de diferentes povos, com personagens que atribuem ao fenômeno múltiplos significados [...]”. Nesse sentido, o esporte assume um importante papel educacional frente à realidade social em que se vive, sobretudo quando se destaca seu cunho pedagógico em detrimento de seu caráter meramente contemplativo (Silva, 2014).

Além disso, é fundamental considerar a relação entre esporte e conceitos como atividade física, jogos e recreação. Embora cada um desses termos apresente suas peculiaridades, o que deve ser destacado é que, em todos eles, há o componente do movimento corporal e do esforço físico, permitindo que benefícios à saúde sejam alcançados por meio dessas atividades.



Assim, é importante incentivar a prática esportiva em diversos contextos sociais, seja com foco em atividades competitivas e recreativas, seja no contexto educacional, uma vez que os benefícios para a saúde física, mental e emocional dos praticantes são amplamente reconhecidos.

Nesse contexto, o handebol é uma modalidade esportiva em constante crescimento, que tem se destacado em diferentes cenários. Frequentemente, é na escola que crianças e jovens têm seu primeiro contato com o esporte, sendo o handebol uma das modalidades mais praticadas nas aulas de Educação Física escolar. Para além desse contexto, o handebol também está presente em grande parte dos currículos dos cursos superiores de Educação Física no Brasil, o que facilita sua difusão e aprendizado por parte dos futuros professores da área (Farreti et al. 2016). Segundo Vargas et al. (2010), o handebol passou por diversos processos evolutivos, que, conseqüentemente, passaram a exigir dos atletas maiores adaptações fisiológicas e características morfológicas específicas.

A prática do handebol contribui para o desenvolvimento de aspectos sociais e cognitivos, como cooperação, sociabilização e atenção, além de habilidades motoras, como agilidade, potência e flexibilidade, por envolver ações como correr, saltar e arremessar. Além disso, é uma modalidade muito dinâmica, que se diferencia de outros esportes coletivos ao permitir a participação efetiva de todos os jogadores em todas as fases do jogo.

Considerando essas características, o handebol foi uma das modalidades selecionadas para fazer parte do projeto de extensão intitulado Esporte na UFAL. O projeto teve por objetivo proporcionar o desenvolvimento de práticas corporais, atividades físicas e esportivas orientadas por docentes e discentes dos cursos de Educação Física. Está vinculado às diretrizes do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) – Decreto nº 7.234/2010 –, nas áreas da saúde e do esporte, integrando-se ao processo de formação acadêmica dos(as) estudantes, em articulação com o ensino, a pesquisa e a extensão.

Por meio das diversas modalidades oferecidas (atletismo, basquete, clube de corrida, dança, futebol de areia, futsal, ginástica, levantamento de peso, práticas sutis, tênis de mesa, xadrez e handebol), o projeto visa estimular os universitários a manterem uma interação efetiva que contribua para o seu desenvolvimento pessoal e esportivo, além de proporcionar uma prática esportiva educacional de qualidade.

No que se refere especificamente à modalidade handebol, o projeto estabeleceu objetivos em duas frentes: para os monitores e para o público participante. Quanto aos monitores, buscou-se possibilitar o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos adquiridos

em disciplinas relacionadas ao handebol, à pedagogia e ao treinamento, assim como as diferentes formas de compartilhar esse conhecimento a um público heterogêneo no que diz respeito à formação acadêmica e esportiva. Já em relação aos participantes, o projeto teve como metas: aumentar a proficiência nas práticas, apresentar as regras de ação próprias da modalidade, aprimorar os fundamentos do esporte por meio de atividades de iniciação e promover melhorias na saúde física e mental dos praticantes, através de atividades que prezam desde a ludicidade até a qualidade técnico-tática que a modalidade exige. Além disso, o projeto visou criar um ambiente acolhedor para monitores e participantes, pautado em relações saudáveis, respeitadas e coletivas, que contribuam para o desenvolvimento do indivíduo.

Dessa forma, o objetivo deste relato de experiência foi verificar como o Projeto de Extensão Esporte na UFAL, na modalidade handebol, atendeu à comunidade acadêmica, analisando a experiência dos participantes (estudantes universitários), a fim de refletir e discutir se a proposta geral do projeto foi alcançada e se os participantes conseguiram atingir seus objetivos pessoais.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência. De acordo com Mussi et al. (2021), o relato de experiência é uma forma de produção de conhecimento, cujo texto aborda uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), tendo como principal característica a descrição da intervenção.

Dessa forma, o presente relato foi construído a partir da vivência no projeto de extensão Esporte na UFAL, na modalidade handebol, voltado para estudantes dos diversos cursos da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), realizado no período de agosto de 2023 a março de 2024.

O projeto ocorreu uma vez por semana, sempre às quartas-feiras, no ginásio poliesportivo do IEFE/UFAL. Foi coordenado por duas professoras doutoras vinculadas ao IEFE/Ufal e ministrado por três monitores – dois bolsistas e um voluntário –, todos graduandos do curso de Educação Física. As atividades foram organizadas em duas turmas distintas: a turma 1, das 12 às 13h, e a turma 2, das 13 às 14h.

PROGRAMA DE EXTENSÃO - ESPORTE NA UFAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A MODALIDADE HANDEBOL

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: Educação

Antes do início das aulas, todos os participantes previamente inscritos responderam a um questionário *online* de avaliação pré-participação, contendo questões relacionadas à saúde geral e à saúde cardiológica, com o objetivo de minimizar possíveis riscos decorrentes da prática esportiva. Na metade do semestre letivo, quando aproximadamente 50% das aulas já haviam sido ministradas, os participantes responderam a um segundo questionário *online*, desta vez com perguntas voltadas às suas perspectivas e aprendizados no âmbito do projeto Esporte na UFAL.

Semanalmente, os monitores encaminhavam antecipadamente o plano de aula que seria aplicado nas turmas, permitindo que a coordenação do projeto o avaliasse previamente. Após cada aula, era enviado um breve relato contendo o que foi efetivamente aplicado, com base no planejamento proposto, possibilitando a análise do alcance dos objetivos previstos para aquela semana.

As atividades desenvolvidas ao longo do projeto foram organizadas segundo uma sequência pedagógica, com foco na progressão dos conteúdos do handebol, partindo dos elementos mais simples até os mais complexos. Foi elaborado um plano de ensino com cronograma semestral, detalhando os conteúdos a serem trabalhados semanalmente, bem como a estrutura de cada aula. Os conteúdos foram distribuídos seguindo a ordem do quadro abaixo, até a finalização do período letivo.

Quadro 1. Distribuição dos conteúdos e dos objetivos propostos semanalmente no projeto Esporte na UFAL - handebol

Semanas	Conteúdos	Objetivos
1 a 3	Passe, recepção e empunhadura	Realizar as diferentes formas de passe e recepção, bem como as variações possíveis, a precisão e a importância da empunhadura.
4 e 5	Drible	Trabalhar com as diferentes variações e deslocamento com bola.
6 e 7	Ritmo trifásico e duplo ritmo trifásico	Saber como realizar as três passadas (ritmo trifásico) e a dupla passada, característica do duplo ritmo trifásico.
8 a 10	Arremesso	Trabalhar o arremesso com apoio, com um ou ambos os pés no chão, em suspensão, e focar na precisão do arremesso.
11 a 13	Fintas	Saber o que é e como realizar, trabalhar os diferentes tipos de finta, como a finta de braço, de giro e de deslocamento.



PROGRAMA DE EXTENSÃO - ESPORTE NA UFAL: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA COM A MODALIDADE HANDEBOL

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: Educação

14 a 17	Ações defensivas e ofensivas	Entender e aplicar as principais ações de defesa e ataque dentro do handebol.
18 a 20	Posições e posicionamentos	Trabalhar as posições dos jogadores e os diferentes posicionamento para ações defensivas e ofensivas.

Fonte: Elaborado pelas autoras.(2023)

Faz-se necessário enfatizar que os conteúdos acima mencionados serviram de base para as diferentes aulas; contudo, a junção entre eles ocorria de forma natural, visto que, para a prática e o aprendizado da modalidade, é necessário unir os diferentes fundamentos, de modo que ela seja apreendida como um todo. Também é importante destacar que este estudo, por se constituir em um relato de experiência, não foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa. No entanto, durante seu desenvolvimento, ressalta-se que foram considerados os preceitos éticos da Resolução nº 466/12.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto teve início no mês de agosto de 2023. Inscreveram-se estudantes dos cursos de Administração, Matemática, Serviço Social, Design, Enfermagem, Meteorologia, Química, Educação Física, Engenharia, Pedagogia, História e Geografia, totalizando 60 participantes nas duas turmas (30 na Turma 1 e 30 na Turma 2). Desse total, participaram efetivamente das aulas aproximadamente 50%. A análise do questionário de avaliação pré-participação demonstrou que 86% dos estudantes não possuíam fatores de risco para a prática esportiva. Aqueles que apresentaram algum fator de risco (14%) foram encaminhados para avaliação pelo médico do IEFE/UFAL, que, após consulta, considerou que nenhum deles possuía restrições para a prática. Portanto, nenhum dos estudantes universitários inscritos apresentou restrições permanentes que os impedissem de praticar atividades esportivas dentro do projeto.

Uma semana antes do início do projeto, foi realizada uma reunião entre monitores e coordenação para discutir e construir o planejamento das atividades que seriam aplicadas durante todo o semestre. A primeira aula ocorreu na semana seguinte, no ginásio poliesportivo, com a apresentação dos monitores e da coordenação, que explicaram brevemente como as atividades seriam desenvolvidas, assim como uma apresentação dos estudantes universitários que



destacaram o curso do qual faziam parte e a experiência prévia com a modalidade do handebol. Observou-se que a maioria conhecia o handebol das aulas de Educação Física Escolar, alguns com mais e outros com menos experiência, embora alguns dos participantes tivessem vivência em treinamentos de clubes. Assim, foi constatada a heterogeneidade da turma, o que se mostrou importante para o trabalho e o planejamento contínuo das atividades por parte dos monitores.

Nas semanas seguintes o cronograma foi seguido, apresentando aos participantes os diferentes fundamentos do handebol, com atividades dinâmicas que envolviam a participação de todos. Na última parte de todas as aulas, realizava-se o jogo de handebol, com todas as suas regras e características. Semanalmente, os monitores redigiam um relato da aula, destacando os pontos que chamaram atenção. Vejamos alguns trechos desses relatos:

Percebemos que existe um déficit com relação a recepção, coordenação motora e atenção.

Alguns têm uma certa dificuldade, tanto em se posicionar para receber a bola, quanto em deslocar-se para realizar as três passadas e arremessar corretamente.

No momento final da aula foi aplicado o jogo, em que conseguimos observar com maior atenção a desenvoltura dos alunos e o que assimilaram na aula.

Damos um feedback a cada atividade realizada e no decorrer da mesma, para que eles consigam assimilar os erros e tentar acertar e dar seu próprio feedback, o que promove um senso crítico que aprimora as suas habilidades motoras para as próximas aulas.

Por fim, teve o jogo, onde observamos o desenvolvimento de muitos alunos, o que assimilaram durante as aulas e o que foi bem-sucedido.

A partir dos planos de aula elaborados semanalmente, foi observado que os monitores utilizavam diferentes métodos de ensino para a aplicação das atividades, com ênfase nos métodos analítico e global, considerando o nível de conhecimento prévio dos participantes sobre o handebol. O método analítico, ou analítico-sintético, concebe a aprendizagem como um processo mecânico (Greco, 2001). No contexto desse método é necessário “aprender para jogar”, no qual as aulas/treinos são compostas por séries de exercícios que englobam simplificações da técnica e, após seu domínio, aumenta-se a complexidade dos exercícios (Greco, 2001). Atividades com ênfase nesse método eram utilizadas na primeira parte da aula, em que os monitores iniciavam com exercícios mais simples e aumentavam a complexidade a partir do entendimento dos alunos sobre o que deveria ser feito. O método analítico apresenta algumas

vantagens, como a rápida melhora da técnica, a facilidade da aplicação dos exercícios e a fácil autoavaliação pelo jogador (Greco, 2001).

Contudo, considerando também as desvantagens desse método, como aprendizagem da técnica desvinculada da tática e a automatização de movimentos (Galatti e Paes, 2007), as aulas sempre incluíam, em sua parte final, o jogo propriamente dito. Quando o jogo é apresentado em sua versão completa, ou por meio de simplificações do jogo formal, observa-se a utilização do método global. Nesse método, há o desenvolvimento do jogo como um todo, por meio da capacidade de descoberta pela prática. Ou seja, nesse método, o ensino é organizado por meio de jogos, havendo sempre situação de oposição entre atacantes e adversários. Esse tipo de método pode contribuir melhor com a formação do jogador, pois respeita as características imprevisíveis do jogo e a execução de habilidades abertas (Galatti, et al. 2012). Assim, a partir da utilização desses dois métodos, os monitores tinham como objetivo mostrar aos alunos a importância tanto da parte técnica da modalidade, quanto da aplicação dessas técnicas em situações de jogo, para que o desenvolvimento dos participantes ocorresse de forma integral.

Além do aprendizado da modalidade propriamente dita, é necessário destacar que a ideia de trabalhar o handebol dentro de um projeto de extensão veio embasada por alguns fatores. O primeiro leva em conta o próprio conceito de extensão universitária, que, de acordo com Ribeiro et al. (2017), explicita que:

A extensão [...] é entendida como atividade formadora viabilizadora de diálogos com saberes plurais, fundada na experiência e reflexão vivenciadas nos diversos espaços socioculturais, nos quais as referências e intencionalidades formativas produzem sentidos também diversos e plurais.

Dessa forma, o primeiro fator diz respeito à oportunidade de levar distintas modalidades esportivas à comunidade universitária, o que pode ampliar as vivências e experiências desse público, que, ao adentrar na universidade, já passa por diversas modificações na vida pessoal e profissional. Essas modificações constituem justamente o segundo fator pelo qual o handebol foi escolhido: a necessidade de considerar a realidade em que o estudante universitário se encontra. Ao ingressar na universidade, adolescentes e jovens precisam enfrentar questões psicológicas e emocionais até então desconhecidas, como a adaptação acadêmica, a cobrança excessiva por parte dos professores, a mudança de local de moradia e a busca por emprego. Essas questões

podem se manifestar nos estudantes por meio da evasão da universidade, dificuldades de aprendizagem, relacionamentos pessoais insatisfatórios, vínculos de amizades prejudiciais e isolamento (Fernandez, Rodrigues, 1995).

Assim, a prática de atividades esportivas dentro da própria universidade pode auxiliar esses alunos a aumentar o seu ciclo de amizades, utilizar o tempo livre entre os compromissos acadêmicos para praticar uma atividade física e promover saúde física e mental. De fato, existem evidências que a prática regular de exercícios físicos pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos, protegendo o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental (Strhole, 2009), além de estudos que mostram que a prática de esportes na adolescência contribui para um estilo de vida mais ativo durante a vida adulta, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Gabrys, 2021).

A fim de analisar se o projeto estava cumprindo tais objetivos, foi aplicado o questionário “Perspectivas e aprendizados no Esporte na UFAL”, o qual permitiu uma análise mais criteriosa sobre a opinião e a visão dos participantes do projeto. O instrumento incluiu questões sobre expectativas em relação ao projeto, experiências com a modalidade, interesses buscados, relação entre os conteúdos abordados e o aprendizado da modalidade, entre outros aspectos.

Em relação às expectativas e à percepção sobre o cumprimento dessas expectativas, algumas respostas dos estudantes universitários foram as seguintes:

As expectativas quanto a ajuda nos treinos, dicas, suporte e atenção vinda dos professores foi e está sendo atendida. A paciência para quem tá iniciando é um ponto muito legal.

Meu objetivo era sair do sedentarismo, e sim, está sendo atendido.

Entrei no intuito de continuar praticando o esporte e de socializar. E as expectativas estão sendo atendidas no aspecto técnico, as aulas são ótimas.

Esperava voltar a jogar, melhorar minhas habilidades no esporte e conhecer pessoas novas. E sim, as expectativas estão sendo atendidas.

Outro ponto interessante foram os diferentes interesses dos participantes ao ingressarem no projeto. Quando foi perguntado quais eram os interesses principais, as respostas incluíram: praticar um exercício regularmente, aprender os gestos técnicos da modalidade, socialização e preenchimento do tempo livre. Tais respostas vão ao encontro do que foi discutido

anteriormente, sobre os benefícios de praticar uma atividade física dentro da universidade e os diferentes fatores associados a essa prática. Assim, parece correto afirmar que o projeto estava atendendo aos objetivos propostos, tanto do projeto de extensão propriamente dito, quanto dos envolvidos diretamente nas aulas.

Pode-se concluir, portanto, que o projeto de extensão Esporte na UFAL, na modalidade handebol, aplicado no ciclo de agosto de 2023 a março de 2024, correspondeu às expectativas iniciais, atendendo à comunidade acadêmica e proporcionando uma experiência válida aos participantes e monitores. O projeto contribuiu para o desenvolvimento de atividades físicas e esportivas por meio de uma prática de qualidade, além de favorecer o bem-estar físico e mental dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da experiência adquirida com o Projeto de Extensão Esporte na UFAL, na modalidade handebol, os estudantes universitários puderam praticar melhor esse esporte, conhecendo as regras, vivenciando os principais fundamentos do jogo, além de diferentes técnicas e táticas, desenvolvendo, assim, suas habilidades motoras.

Além disso, a socialização e a integração também foram pontos mencionados pelos participantes do projeto, o que evidencia a importância desse tipo de prática para a comunidade acadêmica. Assim, espera-se que o projeto tenha proporcionado, de alguma forma, uma vida mais ativa e saudável, ou seja, que esses estudantes universitários tenham melhorado sua qualidade de vida, tanto em aspectos acadêmicos quanto pessoais.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 11, n. 1, p. 54-58, jan. 2006.

FARRET, E. C.; TERRA, D. V.; FIGUEIREDO, C. A. O tratamento do esporte como currículo no curso de graduação em educação física. **Pensar a Prática**, v. 19, n. 3, p. 653-664, 2016.

FERNANDEZ, J. M.; RODRIGUES, C. R. C. Estudo retrospectivo de uma população de estudantes de medicina atendidos no ambulatório de clínica psiquiátrica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 26, n. 2, p. 258-269, 1993.



GABRYS, L. et al. Sports activity patterns and cardio-metabolic health over time among adults in Germany: results of a nationwide 12-year follow-up study. **Journal of Sport and Health Science**, v. 10, n. 4, p. 439-446, jul. 2021.

GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte e a aplicação das teorias acerca dos jogos esportivos coletivos em escolas de esportes: o caso de um clube privado de Campinas-SP. **Conexões**, v. 5, n. 2, p. 31-44, 2007.

GALATTI, L. R.; SERRANO, P.; SEOANE, A. M.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte e basquetebol: aspectos metodológicos para o desenvolvimento motor e técnico do atleta em formação. **Arquivos em Movimento**, v. 8, n. 2, p. 79-93, 2012.

GRECO, P. J. Métodos de ensino-aprendizagem-treinamento nos jogos esportivos coletivos. In: GARCIA, E.; LEMOS, K. (org.). **Temas atuais VI em Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte: Health, 2001. cap. 3, p. 48-72.

MUSSI, R. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021.

NAVARRO, A. C. Produção científica brasileira da pedagogia do esporte sobre o handebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo, v. 3, n. 10, p. 328-334, jan./dez. 2011.

RIBEIRO, E. C. et al. A contribuição da extensão universitária na formação acadêmica: desafios e perspectivas. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, v. 13, n. 1, jan./abr. 2017. DOI: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.13.i1.0004>.

SILVA, A. L. B.; SILVA, F. M. B.; RAMOS, M. D. O handebol nas aulas de Educação Física. In: **Anais da VI Semana de Iniciação Científica da Faculdade de Juazeiro do Norte**. Juazeiro do Norte, 2014.

STRÖHLE, A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. **Journal of Neural Transmission (Vienna)**, v. 116, n. 6, p. 777-784, jun. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>.

VARGAS, R. P.; SANTI, H.; DUARTE, M.; JUNIOR, A. T. C. Características antropométricas, fisiológicas e qualidades físicas básicas de atletas de handebol feminino. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 4, n. 22, p. 352-362, jul./ago. 2010.

