

# TREINAMENTO DE ESPORTES COLETIVOS: ESPORTE COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO

Maria Clara de Souza<sup>1</sup>

Sara Izabelly Frutos da Costa<sup>2</sup>

Pedro Henrique Rosá Panini<sup>3</sup>

Amadeus Vitor Poletti<sup>4</sup>

Andrey Monteiro Borges<sup>5</sup>

A pandemia de COVID-19 trouxe consigo uma série de desafios e mudanças significativas na vida das pessoas. Além das consequências físicas, como a propagação do vírus e suas variantes, também houve um impacto negativo na saúde mental da população, que estão lidando com ansiedades e preocupações intensificadas neste período pós-pandemia. Nesse contexto, o esporte pode desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde mental e no combate aos sintomas de ansiedade, assim como melhorar o condicionamento físico daqueles que tiveram que manter um padrão de vida sedentário. Nesse cenário, é aplicado o projeto de pesquisa, ensino e extensão: 'Treinamento de Esportes Coletivos' no Instituto Federal Catarinense Campus Blumenau. O esporte e a participação em atividades esportivas têm sido reconhecidos como uma estratégia eficaz de enfrentamento da ansiedade e de outros problemas de saúde mental, pois a prática esportiva oferece uma série de benefícios psicológicos que podem ajudar as pessoas a lidar com o estresse e os desafios do cotidiano. O esporte envolve a definição de metas e a busca por melhorias constantes, pois ao estabelecer metas realistas e trabalhar para alcançá-las, as pessoas podem desenvolver habilidades de planejamento, persistência e resiliência, características que também são úteis no enfrentamento da ansiedade e de outros desafios mentais. Em abril de 2022 iniciou-se um projeto, onde foi realizada uma pesquisa com os alunos para identificar quais são os esportes de maior interesse e preferência da maioria, permitindo adaptar as atividades às necessidades e desejos dos estudantes. Com base nas preferências esportivas identificadas, foi elaborado um cronograma definindo horários, locais e recursos para as diferentes modalidades esportivas a serem exploradas. As atividades incluídas no projeto foi futsal, basquete, voleibol, handebol, jiu-jitsu e tênis de mesa, ofertadas tanto para masculino como feminino. Com isso, para que o projeto ocorresse de forma abrangente, foram planejadas participações em eventos esportivos e comemorativos, como uma liga interna (interclasses), evoluindo para além da instituição, realizando competições entre outros campus da instituição federal, e diversos amistosos, JIFC e jogos da primavera, além de dias comemorativos para prestigiar aniversários dos atletas e outros eventos e viagens de extensão para abrigos e centros de recuperação. Estimulando a união entre os alunos e a comunidade, permitindo que eles mostrem suas habilidades além das quadras adquiridas ao longo do projeto. O projeto Integrado, que oferta modalidades coletivas, propicia a prática de atividades físicas no geral, contribuindo para que haja benefícios biopsicossociais aos participantes, principalmente por oportunizar interações ricas cultural e socialmente. É, pois, neste ínterim, que se frisa que a participação neste projeto está para além das ofertas benéficas aos quesitos físicos, como, a melhora em habilidades motoras. Mas também está nos âmbitos da promoção da socialização, do respeito, da convivência e das possibilidades de interação. Diante disso, é assertivo dizer que o esporte é capaz de estimular a produção de autoconfiança, superação dos desafios, a boa convivência, pontos esses essenciais após um período tomado pelo isolamento, caos e medo, como foi o período da pandemia do COVID-19.

**Palavras-chave:** Esportes. Saúde Mental. Pandemia.

---

<sup>1</sup> Bolsista PIBIC-EM/CNPq, IFC Campus Blumenau, [mariaclaratimbo3@gmail.com](mailto:mariaclaratimbo3@gmail.com)

<sup>2</sup> Bolsista PIBIC-EM/CNPq, IFC Campus Blumenau, [saradacosta186@gmail.com](mailto:saradacosta186@gmail.com)

<sup>3</sup> Bolsista PIBIC-EM/CNPq, IFC Campus Blumenau, [eupanini6@gmail.com](mailto:eupanini6@gmail.com)

<sup>4</sup> Estagiário, IFC Campus Blumenau, [vitoramadeus411@gmail.com](mailto:vitoramadeus411@gmail.com)

<sup>5</sup> Professor de Educação Física, IFC Campus Blumenau, [andrey.borges@ifc.edu.br](mailto:andrey.borges@ifc.edu.br)