

PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O ENSINO DO VOLEIBOL

UNIVERSITY EXTENSION PROJECT: AN EXPERIENCE REPORT ON VOLLEYBALL TEACHING

PROYECTO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA: UN INFORME DE EXPERIENCIA EN LA
ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL

Adriano Almeida Souza¹
Natália Silva Oliveira²
Sabrina da Silva Caires³
Lucas dos Santos⁴
Cláudio Bispo de Almeida⁵

Manuscrito cobrado em: 28 de janeiro de 2021.

Aprovado em: 07 de setembro de 2021.

Publicado em: 24 de setembro de 2021.

Resumo

Extensões universitárias são ações desenvolvidas no ensino superior que oferecem aos estudantes a oportunidade de estabelecer pontes entre o conhecimento teórico à prática de atuação, resultando em benefícios para o extensionista e a comunidade envolvida. Para tanto, objetiva-se relatar a experiência docente de um estudante do curso de Educação Física (EF) em aulas de voleibol realizadas no projeto de extensão universitária “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde para comunidade interna e externa da UESB”. Estudo descritivo, acerca das intervenções de um discente do curso de EF responsável pelas aulas de voleibol realizadas na

¹ Especialista em Treinamento Desportivo pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci. Licenciado e bacharel em Educação Física.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1846-6389>

Contato: almeidaef@outlook.com

² Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3296-0949>

Contato: naatysoliveira@gmail.com

³ Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2263-8817>

Contato: sabrinacaires9@hotmail.com

⁴ Doutorando em Ciências da Saúde pelo Programa de pós-graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa da Bahia. Integrante do Núcleo de Estudos em Epidemiologia do Envelhecimento e do Grupo de Pesquisa em Saúde, Fisiologia e Atividade Física.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8195-8856>

Contato: lsantos.ed.f@gmail.com

⁵ Doutor em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Docente na Universidade do Estado da Bahia.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9486-7163>

Contato: cbalmeida@uneb.br

quadra poliesportiva da UESB no ano de 2018, no projeto “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde”, sob a supervisão dos coordenadores do referido curso. A extensão foi ofertada à comunidade interna e externa da instituição, nas categorias feminina e masculina, bem como iniciação e rendimento, três vezes por semana, através do método situacional. O acompanhamento dos participantes foi realizado por meio de observação, indagação e compreensão da situação pelo próprio aluno. A participação da comunidade no projeto possibilitou ao estudante de EF experiências de planejamento, ensino e relacionamento com os participantes, pois foi necessário adequar as estratégias metodológicas a cada grupo. A extensão também estimulou a busca contínua por livros, revistas e artigos que propiciasse melhorias nas aulas, o que ocasionou aumento na demanda de vagas para essa modalidade.

Palavras-chave: Atividade Física; Voleibol; Educação Física e Esporte; Lazer.

Abstract

University extensions are actions developed in higher education that offer students the opportunity to build bridges between theoretical knowledge and practice, resulting in benefits for the extensionist and the community involved. Therefore, the objective is to report the teaching experience of a student of the Physical Education (PE) course in volleyball classes held in the university extension project “UESB in Motion: physical activity in health promotion for the internal and external community of UESB”. Descriptive study about the interventions of a PE course student responsible for volleyball classes held in the multisport court of UESB in 2018, in the project "UESB in Motion: physical activity in health promotion", under the supervision of the coordinators of said course. The extension was offered to the institution's internal and external community, in the female and male categories, as well as initiation and income, three times a week, through the situational method. The monitoring of the participants was carried out through observation, inquiry and understanding of the situation by the student himself. The participation of the community in the project allowed the PE student experiences in planning, teaching and relating to the participants, as it was necessary to adapt the methodological strategies to each group. The extension also stimulated the continuous search for books, magazines and articles that would provide improvements in classes, which caused an increase in the demand for vacancies in this modality.

Keywords: Physical Activity; Volleyball; Physical Education and Sports; Leisure.

Resumen

Las extensiones universitarias son acciones desarrolladas en la educación superior que ofrecen a los estudiantes la oportunidad de construir puentes entre el conocimiento teórico y la práctica, resultando en beneficios para el extensionista y la comunidad involucrada. Por tanto, el objetivo es reportar la experiencia docente de un alumno del curso de Educación Física (EF) en las clases de voleibol realizado en el proyecto de extensión universitaria “UESB en Movimiento: actividad física en promoción de la salud para la comunidad interna y externa de la UESB”. Estudio descriptivo sobre las intervenciones de un alumno del curso de Educación Física responsable de las clases de voleibol celebradas en la pista polideportiva de la UESB en 2018, en el proyecto "UESB en movimiento: actividad física en la promoción de la salud", bajo la supervisión de los coordinadores de dicho curso. La extensión se ofreció a la comunidad interna y externa de la institución, en las categorías femenina y masculina, así como iniciación e ingreso, tres veces por semana, a través del método situacional. El seguimiento de los participantes se realizó mediante la observación, indagación y comprensión de la situación por parte del propio alumno. La participación de la

comunidad en el proyecto permitió a los estudiantes de EF experiencias en la planificación, docencia y relación con los participantes, ya que era necesario adecuar las estrategias metodológicas a cada grupo. La extensión también estimuló la búsqueda de conocimientos que pudieran traer mejoras en las clases, lo que provocó un aumento de la demanda.

Palabras clave: Actividad física; Vóleybol; Educación Física y Deporte; Recreación.

Introdução

As extensões universitárias são ações desenvolvidas no ensino superior que oferecem aos estudantes a oportunidade de estabelecer pontes entre o conhecimento teórico e a prática de atuação, o que resulta em benefícios tanto para o extensionista quanto para a comunidade envolvida (RODRIGUES et al., 2013).

Esta atividade tem sido observada como fundamental à formação de estudantes de Educação Física (EF), pois os oferece, em períodos iniciais da graduação, experiências que exigem comprometimento e responsabilidade docentes, essenciais para uma formação qualificada e diversificada (MENEGON et al., 2015).

Além da experiência profissional no planejamento e atuação didática do desporto, as extensões universitárias trazem benefícios financeiros e curriculares ao aluno extensionista, o que o manterá ainda mais engajado para promover as melhores aulas à comunidade envolvida (CRUZ; SALVINI; MARCHI JÚNIOR, 2020).

Nesse contexto, são observados diversos projetos voltados ao esporte nos cursos de graduação em EF, em destaque, o voleibol (AGUIAR et al., 2014; REIS et al., 2019). Com uma dinâmica individual se comparado aos demais esportes de quadra, como futsal, basquete e handebol, o voleibol se diferencia por não ter contato físico entre os jogadores, e as equipes são separadas em seu campo de jogo por uma rede. Além disso, a bola não pode ser aprisionada ou conduzida e as exhibições de movimentos são limitadas a curtos momentos (BIZZOCCHI, 2000).

O voleibol pode ser trabalhado com diferentes abordagens e objetivos, que envolvem estratégias didáticas e a fisiologia do exercício, aspectos que precisam estar unidos durante as aulas em sala e na quadra (AGUIAR et al., 2014; REIS et al., 2019). Essas características exigem do professor da modalidade a competência para conduzir os

praticantes da forma conjunta para que esses consigam compreender que a prática exige não somente a atuação individual de cada jogador, mas também da coletividade de todos que estão em quadra (SOARES JUNIOR, 2020).

As habilidades motoras executadas pelos praticantes do voleibol chamam-se de fundamentos, assim como é denominado em outros esportes. São aspectos motores normalizados e desenvolvidas pelos aprendizes e que permanecem treinadas pelos atletas (BIZZOCCI, 2000). O voleibol pode ser praticado por jovens (LIMA; COSTA; GRECO, 2010), adultos (MATIAS; GREGO, 2011) e idosos desde que haja características, objetivos e adaptações específicas para cada categoria (MENDES, 2013).

Quando praticado com orientação, o voleibol promove o desenvolvimento da força explosiva, agilidade, flexibilidade e medidas antropométricas (REIS et al., 2019). Por outro lado, esse esporte se destaca como importante ferramenta para a educação, já que mediante a sua prática se trabalha comunicação, socialização e valores que permitem a integração de todos os participantes que, somados, melhoram o bem estar (DE AGUIAR et al., 2014).

Conforme pesquisa realizada no Brasil nas regiões Sul e Sudeste, 44,4% dos adolescentes de 10 a 17 anos não praticam esportes, caminhadas ou ciclismo em níveis moderado ou alto no lazer (FERNANDES et al., 2014). Nos adultos esses dados são ainda maiores, já que entre 18 e 54 anos e com 60 anos ou mais, 58,9% e 74% não praticam atividade física no lazer (AFL), respectivamente (BRASIL, 2017). AFL é entendida como “[...] qualquer atividade física praticada para melhorar a saúde e/ou a condição física, ou realizada com o objetivo estético ou de lazer” (SALES-COSTA et al., 2003, p. 327).

Nesse sentido, o projeto de extensão oferecido pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) denominado “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde para comunidade interna e externa da UESB” tem como objetivos promover a saúde e lazer, por meio de um estilo de vida fisicamente ativo para seus participantes, ao mesmo tempo em que coloca estudantes de EF em contato com a prática profissional. São oferecidos esportes de quadra, tatame e piscina, dentre eles o voleibol, vinculado a Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários (PROEX), com a supervisão de coordenadores do curso de EF.

Visto os benefícios de extensões universitárias de voleibol para a formação de estudantes de EF e aos demais participantes, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência docente de um estudante do curso de EF em aulas de voleibol realizadas no projeto de extensão universitária “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde para comunidade interna e externa da UESB”.

Métodos

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca da intervenção de um estudante de EF responsável pelo acompanhamento e orientação das aulas de voleibol, realizada de março a dezembro do ano de 2018, na quadra poliesportiva da UESB, no projeto de extensão “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde”. Esse projeto vincula-se à PROEX, oferecida pelo curso de graduação em EF da UESB, *campus* de Jequié-Bahia, sob a supervisão dos coordenadores do referido curso. Este projeto de extensão foi aprovado sem financiamento interno da UESB na data 16/03/2018 à 16/12/2018, com o protocolo do SIGProj: 299182.1666.282736.09032018.

O projeto de extensão “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde” surgiu em 2008 com a proposta de incentivar a prática esportiva de lazer de funcionários e estudantes da universidade que se encontravam desmotivados a praticar algum tipo de atividade física. Foram propostas as seguintes modalidades: capoeira, judô, jiu-jitsu, futsal, taekwondo, natação, hidroginástica, musculação e voleibol.

Devido à grande demanda de inscritos e pela solicitação de novas modalidades pelos interessados no projeto, foram acrescentadas variedades de esporte e lazer no decorrer do processo, tais como ritmos, basquete e a yoga. No ano de 2018 as inscrições dos participantes ocorreram por meio de um formulário online e a vaga era disponibilizada após análise das vagas disponíveis pela coordenação do projeto. Foi solicitado aos inscritos a entrega das documentações pessoais, bem como comprovante/atestado de liberação médica para a realização da atividade física escolhida. O critério de exclusão do projeto foi possuir três ausências sem justificativa, avaliadas pelo responsável da modalidade.

As aulas de voleibol ocorreram as terças, quintas, e sextas-feiras, no turno noturno, a partir de um cronograma de horários pré-estabelecido pela coordenação de esportes da UESB. Os horários disponíveis foram divididos para a turma feminina e masculina. O número de alunos em cada turma varia de uma aula para outra, com média de 20 homens e 14 mulheres.

As atividades do projeto tiveram como finalidade trabalhar os fundamentos específicos do voleibol, que são o saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa, além de habilidades motoras básicas, como salto, deslocamento lateral e frontal e sistema tático. Todas as práticas aconteceram com a supervisão dos coordenadores do curso de EF, que é responsável por auxiliar no planejamento das aulas ao conciliar a execução dos movimentos com o objetivo proposto.

Foram realizadas atividades inicialmente em turma única e, posteriormente, em duas turmas, feminina e masculina, em horários distintos, em que cada grupo foi subdividido entre os que já têm experiência com o voleibol ou que já foram participantes do projeto, denominados de rendimento, e os que não têm experiência ou que não tiveram contato com o esporte nos últimos seis meses, considerados como iniciação.

A subdivisão foi necessária para a aplicação de um planejamento pedagógico específico, a fim de promover atividades educativas para cada grupo que respeitassem as individualidades e especificidades que envolvem os praticantes iniciantes e avançados, o que possibilitou desenvolvimento contínuo no voleibol. Os treinos de iniciação e rendimento aconteceram no mesmo espaço com a subdivisão já descrita, entretanto, de acordo com o objetivo do planejamento, foi permitido o treino misto entre as equipes masculinas e femininas, assim como iniciação e rendimento.

As aulas do projeto foram planejadas pelo estudante de EF de maneira que todos os envolvidos, iniciação e rendimento, participassem integralmente. Por ser uma modalidade em que os fundamentos são cruciais para a dinâmica do jogo e até mesmo dos treinos, o planejamento foi elaborado para o aprendizado do voleibol acontecer de forma progressiva, do simples para o mais complexo, de modo que o fundamento fosse trabalhado de forma isolada ou através de jogos lúdicos adaptados, a depender dos objetivos baseados nas dificuldades dos participantes (CERATTI; COSTA, 2015).

Para fazer o acompanhamento, orientação e avaliação dos participantes do referido projeto, o estudante de EF utilizou a observação, indagação e compreensão da situação pelo participante para oferecer um ambiente de aprendizagem e reflexão sobre o acontecimento, o que torna o aluno responsável pela própria aprendizagem, assim como no método situacional (LIMA; MATIAS; GREGO, 2012).

A estrutura utilizada foi a quadra poliesportiva da UESB, o mesmo espaço em que ocorre as aulas do curso de EF. Os materiais utilizados no projeto de extensão, também são compartilhados pelo mesmo curso, foram eles: bolas específicas de voleibol, rede, apito, placar, cones, dentre outros.

Resultados e Discussão

O projeto de extensão possibilitou ao estudante de EF vivências de conteúdos acadêmicos, especialmente sobre o voleibol, foco deste estudo, por meio das intervenções realizadas no “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde”, que contribuíram para a aquisição de hábitos saudáveis da comunidade, com idades e experiências diversas no esporte.

As aulas ocorriam nos dias de terça e quinta-feira e, de acordo a disponibilidade do estudante de EF, as sextas-feiras eram consideradas como um dia específico para promover a integração dos inscitos, a partir de jogos coletivos em formato de competição. Esse ambiente competitivo em quadra, além da disputa, tornava-se um momento de integração, diálogo e de construção de amizades essenciais para a continuidade de todos os envolvidos no projeto.

Os participantes da comunidade interna eram em sua maioria estudantes de nível superior, de cursos como Odontologia, Biologia, Fisioterapia, Medicina, Química e EF, curso que apresentou maior número de alunos, além de servidores da instituição. A comunidade externa envolvia exclusivamente esportistas da cidade de Jequié-BA e alunos de ensino médio que participavam em competições da escola na modalidade de voleibol.

Com o aprofundamento dos conhecimentos na modalidade e de estratégias de ensino por meio de livros, revistas e artigos pelo estudante de EF, houve aumento da demanda de inscritos no projeto. Conforme foram ampliadas as vagas, foi preciso modificar os procedimentos para atender aos novos alunos, entre eles destaca-se a divisão da turma por sexo e por habilidade, com intuito de garantir a qualidade nas intervenções devido a limitação de espaço da quadra e do número de bolas disponíveis, além do não aumento de estagiários para contribuir nas orientações a comunidade. Essa divisão por sexo e habilidade, inicialmente, provocou reações adversas aos já participantes do projeto, como reclamações e ausências. Porém, com o tempo e diálogo tornou-se comum aos grupos devido as relações de amizades criadas no projeto e melhora nos desempenhos nos treinos.

Nesse sentido, as intervenções do estudante de EF no “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde” tem contribuído para que o voleibol se torne uma prática comum de esporte e lazer da comunidade. Corroborou com este achado o projeto do Instituto Federal Catarinense que trabalhou com o mesmo esporte, percebeu que para a continuidade da comunidade interna e externa ao campus na extensão foi preciso que se predomine os benefícios interpessoais, como integração e amizade, sobre os físicos, voltados para competição (DAY; RODRIGUES; GONINO, 2014).

Já no projeto de extensão de voleibol da Universidade Federal de Santa Catarina, que teve como grupo de intervenção idosos, os autores identificaram melhorias em diversos aspectos de seus participantes (BORGES; LOPES; BENEDETTI, 2014). Do ponto de vista biológico, houve aumento da aptidão física relacionada à saúde, assim como de fatores psicológicos, por enfatizar fatores motivacionais à vida. Por fim, o projeto identificou benefícios no aspecto social, por oferecer alegria, prazer e satisfação pelo jogo.

Embora esses fatores não tenham sido avaliados objetivamente pelo estudante de EF no projeto “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde”, na modalidade de voleibol, destaca-se que a grande aderência dos inscritos já demonstrou a adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Assim, a prática de esporte com orientação profissional é essencial para o desenvolvimento dos fatores biológicos e sociais, pois houve uma adequação do planejamento ao perfil dos alunos, o que garantiu sua continuidade.

O método de treinamento adotado no projeto do presente estudo baseou-se na abordagem de ensino de voleibol estudada, testada e implementada em outros projetos (LIMA; COSTA; GRECO, 2010; LIMA; MATIAS; GREGO, 2012), inclusive em equipes oficiais desse esporte (MATIAS; GREGO, 2011). Esta perspectiva de trabalho é denominada de Método Situacional, por tentar aproximar o treinamento cada vez mais a realidade do jogo e tem como principal objetivo o desenvolvimento da inteligência tática dos participantes de voleibol em situações de jogo, para além da habilidade técnica (LIMA; MATIAS; GREGO, 2012).

De acordo com Lima, Matias e Grego (2012), que investigaram as diferenças entre a ordem de aplicação do método de ensino situacional e tradicional para o desenvolvimento do conhecimento tático, o privilégio do treinamento voltado a situação de jogo e logo em seguida o técnico, apresenta melhoras na criatividade e da inteligência tática, se comparado a ordem inversa. Os resultados desse trabalho, somado com a de outros estudos (LIMA; COSTA; GRECO, 2010; LIMA; MARTINS; GREGO, 2011), fomentaram a sua aplicação na realidade das intervenções do estudante de EF no projeto “UESB em Movimento: Atividade física na promoção da saúde”.

Na prática, a principal diferença entre o que já era ensinado pelo projeto na modalidade de voleibol nos anos anteriores, se comparado ao ano de 2018, foi uma maior dedicação do tempo do treino ao componente tático e o técnico contextualizado ao jogo (LIMA; MARTINS; GREGO, 2011). Por exemplo, ao invés de começar o treinamento com filas fora do espaço da quadra de voleibol, ou seja, desconectadas de uma situação de jogo, e com orientações de padronização de movimento, o estudante de EF estimulou os alunos desde o começo a compreenderem o posicionamento na quadra, em complexo de jogo, porém com diferença em relação a quantidade de participantes (2x2), mas com o critério de não deixar a bola cair, como em um jogo formal.

Vale ressaltar que os fundamentos eram ilustrados antes de todo treino, porém não eram cobrados um padrão único de movimento, a exemplo da forma de aproximar ou segurar as mãos para realizar a manchete, a abertura da mão para execução do toque, dentre outros. Nas intervenções, a partir do momento em que a bola caía no chão e interrompia a dinâmica do método situacional, imediatamente o estudante de EF indagava

o participante ou o grupo para que compreendessem o que fizeram ou não para que aquela situação acontecesse.

Essa identificação de atitude individual ou coletiva que levava a bola a cair no chão passou a ser evitada por todos, pois gerava maior envolvimento e diálogo da equipe para o desenvolvimento de estratégias de posicionamento em quadra durante o jogo. Esse mesmo método era aplicado aos grupos masculino e feminino, bem como iniciação e rendimento. A principal diferença entre os grupos eram as habilidades motoras capazes de realizar os fundamentos e manter o controle de bola, situação importante para o envolvimento dos alunos aos treinos. Por isso, sempre que possível o estudante de EF mesclava os grupos: havia dias em que parte do grupo feminino era convidado a participar dos treinos masculinos, assim como alunos do rendimento a participarem do treino de iniciação e vice-versa.

Esse relato de experiência limitou-se por não ter aplicado formulários padronizados para aquisição de dados, como de nível de atividade física, motivação, satisfação, nível de habilidade e de estilo de vida, o que poderia apresentar mais confiabilidade nos resultados aqui descritos. No entanto, vale ressaltar que um projeto como esse pode ser considerado como um laboratório de estudos para o estudante de EF, pois sua participação permitirá aplicar, avaliar e reformular seu planejamento de ensino e, de fato, contribuir para as próximas experiências com o voleibol.

A utilização dos mesmos materiais da graduação no projeto (quadra poliesportiva, bolas específicas de voleibol, rede, apito, placar, cones, dentre outros) causou alterações e adaptações no planejamento devido a eventos da universidade, como paralisações das atividades, feriados letivos, datas facultativas e até mesmo problemas relacionados aos materiais de uso, como acesso à sala de materiais e bolas furadas. Nesse caso, coube ao estudante de EF ser flexível em seu planejamento e adaptá-lo a situações desse tipo.

A participação voluntária do estudante de EF no projeto “UESB em Movimento: Atividade física na promoção da saúde”, na modalidade de voleibol, promoveu experiências peculiares em sua formação profissional, e isso demonstra a necessidade da continuidade de projetos como esse. Apesar da atividade voluntária ser importante para sociedade e para o discente, é preciso que as instituições contribuam com materiais,

estrutura e incentivos como bolsas de estudo, para que a permanência do estudante no projeto, e até mesmo no ensino superior, não seja comprometida a ponto de leva-lo a buscar outras oportunidades remuneradas.

Logo, é preciso que todos os envolvidos em projetos de extensões universitárias relacionadas ao esporte e lazer se disponham a relatar e publicar suas experiências e conhecimentos de ensino com outros estudantes e professores por meio das revistas científicas. Isso contribui para a qualificação dos discentes de EF que iniciam o ensino de uma modalidade esportiva com pouca experiência, mas que vislumbram aulas efetivas e eficientes aos seus alunos.

Considerações finais

As intervenções do discente de EF no projeto “UESB em Movimento: atividade física na promoção da saúde para comunidade interna e externa da UESB” na modalidade de voleibol oportunizou a não dissociação da teoria com a prática a partir da aplicação do planejamento das atividades.

Isso viabilizou a auto avaliação e reformulação de seu exercício como professor, o que permitiu melhorias de aspectos docentes como didática e adequação do conteúdo às individualidades dos alunos. Além disso, a participação no projeto estimulou o aprofundamento do estudante de EF nos conhecimentos na modalidade, que o levou ao aprimoramento das aulas de voleibol, e consequente aumento da demanda de inscritos no projeto.

O esporte promove diversos benefícios biológicos, psicológicos e sociais, porém, só são concretizados se houver além da oferta, a qualidade nos serviços prestados, que envolve planejamento contínuo e flexível pelo estudante, fatores que são essenciais para continuidade dos inscritos no projeto.

Além desses benefícios, o voleibol também se configura como uma estratégia de lazer no âmbito universitário, em escolas ou em clubes esportivos, pois com o planejamento é possível adequar o conteúdo à realidade de cada aluno de acordo as estratégias de ensino.

Ainda assim, experiências esportivas, principalmente no âmbito universitário, ainda são pouco compartilhadas em revistas científicas. Isso deve-se ao fato de baixas oportunidades de bolsas de extensão, estrutura inadequada para a prática de desporto, assim como a escasso apoio dos professores orientadores na realização dessas atividades.

Logo, destaca-se a necessidade contínua de projetos e estudos do esporte para que a metodologia de base seja aquela que foi avaliada e comprovada com melhores resultados aos envolvidos, pois isso contribui em uma prática eficiente.

Referências

BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. Fazendo Arte, 2000.

BORGES, Lucélia Justino; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Significado da prática esportiva do voleibol: estudo de caso com idosos. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 4, 2014.

BRASIL, V. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016. **Brasília: Ministério da Saúde**, v. 160, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf.

CERATTI, D.A., COSTA, L. C. Estágio supervisionado: um relato de experiência com o ensino fundamental. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufca.edu.br/ojs/index.php/folhaderosto/article/view/14>.

DA CRUZ, Kelwin S.; SALVINI, L.; MARCHI JÚNIOR, W. O jogo de três toques: apontamentos histórico-sociais da estrutura do voleibol em Curitiba (1932-2015). **Motrivivência**, v. 32, n. 61, p. 01-18, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e62787>.

DAY, Eduardo Matheus; RODRIGUES, Luís Carlos; GONINO, Gabriel Murilo Ribeiro. VOLEIBOL-IFC. Extensão Tecnológica: **Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense**, n. 2, p. 97-100, 2014. Disponível em: <https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/RevExt/article/view/82>.

DE AGUIAR, A. et al. VOLEIBOL E SUAS POSSIBILIDADES NO ENSINO MÉDIO. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 9, n. 1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/85505>.

FERNANDES, R. A. et al. Desnutrição e sua associação com atividades durante o lazer entre adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 875-880, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n3/875-880/>.

LIMA, C. O. V.; COSTA, G. De C. T.; GRECO, P. J. Conhecimento tático no voleibol: estudos e pesquisas na área. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 9, n. 2, 2010. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/conhecimento-tatico-voleibol-estudos-pesquisas-area>.

LIMA, C. O. V.; MARTINS-COSTA, H. C.; GRECO, P. J. Relação entre o processo de ensino-aprendizagem-treinamento e o desenvolvimento do conhecimento tático no voleibol. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, n. 2, p. 251-261, 2011. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16812>.

LIMA, C. O. V.; MARTINS-COSTA, H. C.; GRECO, P. J. O conhecimento tático produto de métodos de ensino combinados e aplicados em sequências inversas no voleibol. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 1, p. 129-147, 2012. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16879>.

MATIAS, C. J. A. da S.; GRECO, P. J. Análise da organização ofensiva dos levantadores campeões da Superliga de Voleibol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 4, p. 1007-1028, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/zMstRF6WRfn8K8sBT9qjGGP/?lang=pt>.

MENEGON, R. R. et al. A importância dos projetos de extensão no processo de formação inicial de professores de educação física. **14ª Jornada do Núcleo de Ensino de Marília, Anais**, p. 01-12, 2015. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/#!/eventos/2015/jornada-do-nucleo/trabalhos/>.

REIS, A. D. et al. Força explosiva, agilidade, flexibilidade e medidas antropométricas de atletas universitárias de Voleibol. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 82, p. 320-328, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1715>.

RODRIGUES, A. L. L. et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT**, v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494>.

SALLES-COSTA, R. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde pública**, v. 19, p. S325-S333, 2003. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2003.v19suppl2/S325-S333/>.

SOARES JUNIOR, N. E. Possibilidades do ensino do voleibol no contexto da educação profissional. **Motrivivência**, v. 32, n. 63, p. 01-17, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e72387>.