



787 - PROJETO VOLEIBOL RECREATIVO - Silvano Willians Proença (Faculdade de Engenharia, UNESP, Ilha Solteira) - silvano@adm.feis.unesp.br

Introdução: O voleibol por ser dinâmico e complexo, além de coletivo, proporciona aos praticantes promover a saúde, o bem estar e principalmente ser o agente socializador para o equilíbrio entre vida pessoal e profissional dos servidores e cônjuges, promovendo também o aumento de produtividade e melhoria da auto-estima, diminuindo os níveis de estresse e fadiga. **Objetivos:** Através de aulas práticas dos fundamentos e do jogo de voleibol ampliar as experiências dos homens e mulheres envolvidos, estimulando física e intelectualmente e ainda lhes oferecer uma chance real de integração social. **Métodos:** Com a colaboração de alunos da graduação, as aulas de voleibol ocorriam duas vezes por semana. Primeiramente foi posto em prática a sistematização do alongamento e do aquecimento dos membros superiores e inferiores com bola. Em um segundo momento era treinado fundamentos de toque, manchete, ataque, defesa, bloqueio, saque e recepção. Posteriormente os alunos eram divididos em times para a realização do jogo recreativo de voleibol. **Resultados:** Em 2008, primeiro ano do projeto, foram atendidas 47 pessoas entre docentes, funcionários e cônjuges, com a colaboração de 13 alunos que atuaram como voluntários. O projeto aumentou a oferta de atividades esportivas para os funcionários no Campus, promovendo a integração entre os colegas de trabalho e seus cônjuges propiciando a melhoria da qualidade de vida por meio da atividade física.