

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DO FUTSAL RECREATIVO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DONAS DA QUADRA

LUCAS ESTEVES DOS SANTOS¹; ALICE CARMINATTI SCUSSIATTO²; GEOVANE BIET DE SOUSA³; BARBARA CRISTINA SOARES DE SOUZA⁴,
GABRIELA SIQUEIRA DIBE AVILA⁵;

SILVIA TEIXEIRA DE PINHO⁶:

¹ Universidade Federal de Pelotas- ESEF/UFPeL- lucasesantos03@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas- ESEF/UFPeL- alicescussiatto@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas- ESEF/UFPeL- geovanebiet7353@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas- ESEF/UFPeL- barbaracristinaedf@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas- ESEF/UFPeL- gabidibe12@gmail.com

⁶ Universidade Federal de Pelotas- ESEF/UFPeL- silvia@unir.br

1. INTRODUÇÃO

Nahas (2010) infere que a qualidade de vida é composta pela percepção individual relacionada a parâmetros socioambientais e fatores individuais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. A relação entre qualidade de vida individual e produtividade nos âmbitos do trabalho e educacional é influenciada por fatores físicos e psicológicos. Minayo (2000) expressa que esses elementos estão devidamente gerenciados, contribuem significativamente para a criação de condições favoráveis, as quais são essenciais para o aprimoramento do desempenho e da produtividade dos indivíduos.

O futsal feminino tem se consolidado como uma prática esportiva que proporciona benefícios físicos, sociais e emocionais às suas praticantes, e se tornando uma ferramenta eficaz de promoção da qualidade de vida através da prática do esporte. No entanto, ainda há desafios relacionados à adesão de mulheres à modalidade e ao reconhecimento da importância do esporte recreativo para a qualidade de vida (Rizzo, 2021).

Segundo Bangsbo et al. (2006), os esportes intermitentes, como o futsal, favorecem significativamente o desenvolvimento da capacidade aeróbica, da resistência muscular e da agilidade. Tais aprimoramentos estão diretamente relacionados à promoção da saúde física dos praticantes, em virtude das intensas exigências fisiológicas e metabólicas impostas por essa modalidade.

No âmbito psicológico, Nazaré et al. (2011) concluíram que exercícios físicos podem reduzir níveis de ansiedade e depressão, evidenciando sua relevância para o bem-estar mental e contribuição para qualidade de vida. Silva (2015) afirma que em um contexto onde estresse e ansiedade são comuns, a atividade física se destaca como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar.

O esporte recreativo ou voltado ao lazer distingue-se por seu caráter não profissionalizante, sendo praticado sem a finalidade de competição formal ou desempenho técnico elevado. Suas principais características incluem a busca por prazer e socialização, recuperação ou manutenção da saúde, equilíbrio psicofísico, restauração das energias e promoção do relaxamento. Este tipo de prática esportiva

é valorizado por sua contribuição ao bem-estar integral dos indivíduos, promovendo experiências significativas de convívio e qualidade de vida (DIECKERT, 1984).

Assim, este trabalho tem como objetivo descrever as atividades realizadas no projeto de extensão "Donas da Quadra" e a partir da coleta de dados durante a realização do projeto pretende-se compreender os impactos da prática recreativa do futsal na vida das participantes, investigando benefícios individuais e coletivos, e possibilitando a mensuração de melhorias nos indicadores de saúde, qualidade de vida e aptidão física após as intervenções práticas nas quais visam alinhar uma metodologia esportiva que contemple a melhora nos indicativos apresentados acima.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

O projeto de extensão "Donas da Quadra", realizado nas dependências do ginásio da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPel) é voltado ao futsal feminino recreativo, buscando proporcionar um ambiente de integração, aprendizado e empoderamento por meio da prática esportiva, abrangendo alunas, funcionárias e membros da comunidade na qual busca alcançar melhores indicativos biopsicossociais nas participantes do projeto.

As atividades desenvolvidas no projeto de extensão são planejadas e conduzidas por estudantes da graduação em Educação Física da ESEF/UFPel, sempre sob a supervisão da professora coordenadora, sendo estruturadas em três etapas principais: aquecimento, minijogos e jogo coletivo. O grupo participante é composto por aproximadamente 20 mulheres, que realizam a prática em um ambiente pautado pelo acolhimento, incentivo à autonomia e fortalecimento do protagonismo feminino por meio da prática esportiva.

A etapa de aquecimento é composta por dinâmicas lúdicas, seguidas de mini jogos adaptados. A organização das aulas parte da análise prévia das principais dificuldades apresentadas pelas participantes, visando à elaboração de propostas que favoreçam o desenvolvimento técnico e tático. A última parte da aula, com duração aproximada de 45 minutos, é dedicada à vivência de um jogo coletivo, favorecendo a aplicação prática dos conteúdos desenvolvidos, a integração entre as participantes e o fortalecimento do vínculo grupal.

Um exemplo de plano de aula aplicado durante o desenvolvimento do projeto consistiu em uma sequência de atividades de aquecimento, realizadas em duplas, com duração aproximada de 30 segundos a 1 minuto por etapa. Inicialmente, as participantes foram organizadas em duas fileiras opostas, formando duplas com uma bola posicionada entre elas. Na primeira etapa, ao sinal sonoro, todas realizaram dez polichinelos e, em seguida, uma integrante de cada dupla deslocou-se até a bola, executou um passe para sua companheira e retornou à posição inicial, recebendo o retorno do passe e reposicionando a bola no centro. Em sequência, foram mantidas as mesmas estruturas de organização, com modificações na posição inicial (como isometria em agachamento e, na terceira parte, agachamento com salto combinado à flexão plantar).

Na segunda atividade, ainda em duplas e de mãos dadas, as participantes receberam uma bola e foram orientadas a conduzi-la com o pé direito até o final da quadra. Ao chegar à extremidade, deveriam realizar o passe para a colega, que faria o percurso de volta também utilizando o pé direito. Após concluírem essa etapa, foi solicitada a troca para condução com o pé esquerdo, mantendo a dinâmica inicial.

Para finalizar, ocorreu um mini revezamento em que, ao sinal sonoro, as duplas passaram a bola para outra equipe e reorganizaram as formações, priorizando o passe para jogadoras que estivessem sem bola.

Em seguida foi aplicado o “Jogo das Cores”, na qual as alunas foram divididas em equipes identificadas por diferentes cores, utilizando coletes, e posicionadas no fundo da quadra. Ao comando do professor, a jogadora da equipe correspondente corria até o centro em direção à bola e tentava marcar um gol no menor tempo possível. A dinâmica foi progressivamente intensificada, com comandos envolvendo duas, três e até quatro cores simultâneas.

Em último momento foi realizado um jogo coletivo de futsal com a participação de todas as alunas, valorizando a integração entre as participantes e a aplicação das habilidades desenvolvidas ao longo da aula.

A análise dos elementos que compõem as atividades realizadas no projeto, com atenção às distintas faixas etárias e aos diversos níveis de habilidade das participantes, demonstrou-se essencial para a promoção de um desenvolvimento qualificado da modalidade. Essa abordagem revelou o potencial das práticas propostas para atender às necessidades individuais das mulheres envolvidas, valorizando suas competências específicas e favorecendo a inclusão e o engajamento, independentemente do nível de aptidão inicial (RÉ et al., 2003).

É possível perceber um envolvimento significativo de cada participante no projeto, evidenciado pelo comprometimento com o bem-estar individual e coletivo durante as atividades desenvolvidas. A sensação de pertencimento e a percepção de competência mostraram-se elementos essenciais para fomentar a participação ativa das mulheres, criando um ambiente acolhedor e motivador. Observa-se, ainda, a presença constante de participantes engajadas na busca por uma melhor qualidade de vida por meio do esporte, considerando de forma integrada os aspectos físicos, sociais e psicológicos que envolvem essa prática.

Paralelamente às atividades práticas, foi aplicado o questionário SF-36, instrumento utilizado para avaliação da qualidade de vida, que investiga diversos aspectos da saúde física e mental por meio de 36 questões. O objetivo da aplicação foi realizar uma análise transversal dos níveis de qualidade de vida entre universitárias praticantes de futsal recreativo, buscando compreender os benefícios físicos, psicológicos e sociais proporcionados por essa prática esportiva. A partir dos dados obtidos, pretende-se fundamentar futuras intervenções que visem potencializar os impactos positivos do futsal na saúde e bem-estar das participantes do projeto.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática da modalidade futsal configura-se como uma relevante ferramenta voltada ao lazer, ao entretenimento e à promoção da saúde, especialmente entre adolescentes e adultos jovens, independentemente de serem atletas profissionais. Todavia, tais benefícios não excluem a importância da realização de treinamentos sistematizados, com foco na evolução do desempenho individual dos praticantes, bem como na integração dos componentes táticos, técnicos e físicos que caracterizam os jogos.

Considerando esse contexto, o projeto de extensão “Donas da Quadra” tem como finalidade fomentar a prática do futsal entre alunas, servidoras e demais integrantes da comunidade, por meio da oferta de um espaço inclusivo, seguro e

acessível. As atividades propostas são voltadas ao desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas inerentes à modalidade esportiva, bem como à promoção do bem-estar físico, social e emocional das participantes.

O projeto valoriza a integração, a convivência e o fortalecimento dos vínculos sociais, utilizando o esporte como instrumento de inclusão, saúde e desenvolvimento humano. Sua existência visa proporcionar entretenimento, sendo que os níveis de exigência e desempenho são determinados pelos próprios envolvidos, respeitando-se seus limites e interesses pessoais, afirmação que pontua a finalidade do projeto desenvolvido na ESEF/ UFPel.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANGSBO, J.; MOHR, M.; KRUSTRUP, P. **Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player**. *Journal of Sports Sciences*, v. 24, n. 7, p. 665–674, 2006. DOI: 10.1080/02640410500482529.

DIECKERT, Jürgen. *Peculiaridade e autonomia do esporte de lazer*. In: DIECKERT, Jürgen (Org.). **Esporte de lazer: tarefa e chance para todos**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984. p. 1–12.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. **Quality of life and health: a necessary debate**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 7–31, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 nov. 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318 p.

NAZARÉ OLIVEIRA, Eliany et al. **Benefícios da atividade física para saúde mental**. *Saúde Coletiva*, v. 8, n. 50, p. 126–130, 2011.

RÉ, A. H. N. et al. **Interferência de características antropométricas e de aptidão física na identificação de talentos no futsal**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 15, n. 4, p. 51–56, 2003.

RIZZO, D. T. de S.; NASCIMENTO, N. C. do; ZAIM-DE-MELO, R. **A escola e o futsal feminino: uma questão de inclusão social**. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 26, n. 283, p. 64–79, 2021.

SANTOS, Renilton et al. **O esporte como lazer em perspectiva de bem-estar social**. *Fiep Bulletin - online*, v. 80, 2011. Disponível em: <<https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/975>>. Acesso em: 2 ago. 2025.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. **Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica**. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 26, n. 2, p. 331–339, 2015.