

PROJETO DONAS DA QUADRA ESEF/UFPEL: FUTSAL FEMININO RECREATIVO

GABRIELA SIQUEIRA DIBE AVILA¹; **LUCAS ESTEVES DOS SANTOS²**;
GEOVANE BIET DE SOUZA³; **BÁRBARA CRISTINA SOARES DE SOUZA⁴**;
SILVIA TEIXEIRA DE PINHO⁵

¹Universidade Federal de Pelotas –ESEF/UFPel- gabidibe12@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas –ESEF/UFPel - lucasesantos03@gmail.com

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

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

⁵Universidade Federal de Pelotas –ESEF/UFPel- silvia@unir.br

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Santos et al. (2016), a extensão universitária é uma prática acadêmica que visa conectar a universidade com a sociedade por meio de diversas ações, como projetos, programas, cursos, eventos e publicações. Tendo em vista esse conceito, o projeto de extensão “Donas da Quadra”, da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), criado em 2025, se destaca pelo trabalho com futsal feminino recreativo. O projeto desempenha um papel fundamental tanto na formação de futuros profissionais de Educação Física, que atuam como professores e ministram as aulas, quanto na disseminação, potencialização e qualificação da prática do futsal feminino na comunidade local.

Os jogos esportivos coletivos, em especial o futsal, representam atualmente um dos maiores fenômenos socioculturais do mundo, sendo amplamente praticados, consumidos e assistidos por bilhões de pessoas (Paes, 2002). Através dos jogos esportivos coletivos, é possível promover não só o desenvolvimento físico, mas também o senso de pertencimento, identidade e inclusão (Kunz, 1994). Nesse cenário, o futsal feminino tem se destacado como uma prática que contribui de forma expressiva para a formação integral de suas participantes. Além de estimular o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, essa modalidade fortalece os vínculos sociais, cria espaços de convivência e promove a inclusão das mulheres no ambiente esportivo.

O esporte, quando desenvolvido com uma metodologia recreativa e social, vai muito além da busca por rendimento e competição. Segundo Lima (2018) essa abordagem, tem como o foco a participação, inclusão, convivência e no prazer de praticar atividades físicas, respeitando as individualidades e promovendo o desenvolvimento integral dos participantes. A metodologia recreativa valoriza o jogo como espaço de aprendizagem, expressão e construção de vínculos, criando um ambiente acolhedor onde todas e todos se sintam pertencentes, independentemente do nível de habilidade ou experiência. Já a dimensão social do esporte enfatiza a construção de valores como o respeito, a solidariedade, a cooperação e a empatia, contribuindo para a formação de cidadãos mais ativos na sociedade. Assim, o esporte torna-se uma ferramenta de transformação pessoal e coletiva, fortalecendo laços sociais e promovendo a inclusão por meio

do movimento e da ludicidade.

Com isso, o objetivo deste trabalho é apresentar o projeto Donas da Quadra, destacando suas ações, impactos e contribuições para a formação acadêmica dos futuros profissionais de Educação Física, bem como para a promoção e fortalecimento da prática do futsal feminino recreativo na comunidade local.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, do tipo relato de experiência, realizado por graduandos do curso de Educação Física da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). A amostra do estudo é composta por mulheres com idade superior a 12 anos, pertencentes ao público interno da universidade (como alunas e professoras) e por participantes da comunidade externa da cidade de Pelotas - Rio Grande do Sul. O número total de participantes no projeto é de 20 mulheres, representando uma média de idade aproximada de 19 anos.

O projeto é desenvolvido no ginásio da ESEF e ocorre semanalmente, às quartas-feiras, com duração de duas horas por encontro. As atividades são planejadas e organizadas pelos alunos envolvidos no projeto, sob a supervisão e orientação da coordenadora Professora Doutora Silvia Pinho, responsável pelo projeto. Essas atividades têm como objetivo principal a recreação e a socialização entre as participantes, promovendo momentos de interação, bem-estar e lazer, além de possibilitar aos graduandos a vivência prática no planejamento e condução de ações voltadas para o planejamento das aulas.

Entre as atividades propostas/realizadas, destacam-se jogos recreativos e dinâmicos, exemplo: o jogo da velha humano, mini-jogos adaptados e jogos coletivos e entre outros. Essas atividades promovem a integração do grupo, o desenvolvimento da coordenação motora, o raciocínio lógico, a cooperação e o respeito às regras. Além disso, os jogos são planejados de forma a garantir a participação de todas, valorizando as diferenças de idade, níveis de habilidade e aspectos relacionados à neurodiversidade. A proposta é que todas se sintam incluídas e motivadas, fortalecendo o convívio social e a autoestima por meio do brincar.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

De acordo com a percepção da professora e dos acadêmicos envolvidos no projeto “Dona da Quadra”, as atividades desenvolvidas têm gerado impactos positivos e significativos para as participantes. Observa-se que o espaço criado pelo projeto proporciona momentos de felicidade, socialização e diversão, sendo um ambiente acolhedor onde todas se sentem à vontade para participar.

As participantes, mesmo com diferenças de idade, níveis de habilidade ou características individuais, conseguem se envolver nas atividades de forma ativa e prazerosa. A metodologia adotada, com foco no caráter recreativo e social, permite que todas sejam incluídas e respeitadas, promovendo um ambiente livre de julgamentos e voltado para a convivência.

Um dos relatos colhidos demonstra como o projeto tem contribuído diretamente para o desenvolvimento das participantes: uma aluna compartilhou que, desde que começou a frequentar as aulas com regularidade, percebeu uma melhora em seu desempenho e já consegue dominar a bola com mais facilidade.

Segundo ela, o ambiente acolhedor e motivador tem sido fundamental para esse progresso.

Os professores destacam que o projeto favorece a construção de laços de amizade, o fortalecimento da autoestima e a criação de um espaço seguro para a expressão corporal e a prática esportiva. O futsal, nesse contexto, vai além da modalidade esportiva e se torna uma ferramenta de integração, inclusão e empoderamento feminino.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

LIMA, D. F. DE; PIOVANI, V. G. S.; LIMA, L. A. Prática de futebol recreativo entre adultos residentes nas capitais brasileiras, 2011-2015*. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 27, n. 2, jun. 2018.

SANTOS, J. H. de S.; ROCHA, B. F.; PASSAGLIO, K. T. Extensão Universitária e formação no Ensino Superior. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 7, n. 1, p. 23-28, 2016

PAES, R. R. A pedagogia do esporte e os jogos coletivos. In: ROSE JR. **Esporte e atividade física na infância e adolescência**. São Paulo: Artmed, 2002. p. 89-98.