



MATEUS HENRIQUE PEREIRA SILVA

**O IMPACTO NO RENDIMENTO ACADÊMICO DA
PRÁTICA ESPORTIVA NA MODALIDADE FUTSAL NA
VISÃO DE PRATICANTES DE UM PROGRAMA DE
EXTENSÃO DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO
SUL DE MINAS GERAIS**

**LAVRAS – MG
2023**

MATEUS HENRIQUE PEREIRA SILVA

**O IMPACTO NO RENDIMENTO ACADÊMICO DA PRÁTICA ESPORTIVA NA
MODALIDADE FUTSAL NA VISÃO DE PRATICANTES DE UM PROGRAMA
DE EXTENSÃO DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DE MINAS
GERAIS**

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado à Universidade Federal
de Lavras, como parte das exigências
para a obtenção do título de
Licenciado em Educação Física.

Lavras, 05 de Dezembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Rubens Antonio Gurgel Vieira
Orientador

Prof. Evelyn Garci Pinto
Avaliador

**LAVRAS – MG
2023**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, pois sem ele eu não teria forças para seguir esse longa caminho, ao meu pai Paulo Henrique, a minha mãe Eliane, a minha irmã Maria Eduarda, aos meus avós e a toda minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

AGRADECIMENTOS

Marco aqui o fim de mais uma etapa, e por mais que finais de ciclos sejam difíceis, não posso deixar de expressar o imenso orgulho que sinto ao olhar para trás e ver todo o caminho que trilhei até aqui. Cada desafio superado, cada obstáculo vencido, tudo isso contribuiu para este momento tão esperado.

Primeiramente, quero agradecer a Deus por ter guiado e me abençoado durante todo meu percurso até aqui, percurso este que segui com muita resiliência e determinação.

Agradeço também aos meus pais, Eliane e Paulo, saibam que todos os sacrifícios de vocês não foram em vão! Muito obrigado por sempre apoiarem, acreditarem e incentivarem as minhas decisões, vocês sempre foram minha inspiração e sou muito grato pelo o que fazem por mim, que de fato foi o que me motivou a seguir em frente todos os dias.

Agradeço aos meus avós paternos e maternos, pela existência de meus pais, pois sem eles este trabalho e muitos dos meus sonhos não se realizariam. Muito obrigado também à minha irmã Maria Eduarda por sempre estar comigo em todos os momentos.

Aos meus amigos que me acompanharam por toda minha trajetória, é muito bom saber que vocês estiveram do meu lado nos momentos de alegria e agradeço principalmente por me ajudarem nos momentos difíceis, saibam que nossa amizade irá durar para a vida toda.

Aos meus irmãos da República Arueira, agradeço por todos os ensinamentos e por me ajudarem a formar o homem que sou hoje. Levo vocês para sempre comigo, assim como todas as lembranças dos momentos vividos. Agradeço também a todas as repúblicas amigas em Lavras que me acolheram e proporcionaram experiências inesquecíveis.

Agradeço a UFLA por tamanha contribuição com a minha formação profissional e ao meu orientador Rubens Gurgel, pela paciência, incentivo e por sempre estar disposto a me ajudar, que tornou possível a conclusão deste trabalho. Por fim, só queria demonstrar minha enorme gratidão por ter chegado até aqui, sozinho nada disso seria possível e sigo pronto e seguro para os próximos desafios da minha vida!

RESUMO

Tema: Qual o impacto acadêmico da prática esportiva na modalidade futsal na visão de praticantes de um programa de extensão de uma universidade federal do Sul de Minas? **Objetivo Geral:** Identificar o impacto da prática esportiva de futsal no desempenho acadêmico dos participantes do programa de extensão. **Objetivos Específicos:** analisar as percepções dos participantes sobre os benefícios acadêmicos da prática do futsal, revisão bibliográfica, revisar a literatura relacionada à relação entre atividades esportivas e o desempenho acadêmico e explorar estudos que abordam o futsal como modalidade esportiva e seu potencial impacto acadêmico. **Metodologia:** Uma pesquisa descritiva; quanto ao método de coleta dos dados, ele será qualitativo e com entrevistas semiestruturadas. **Resultados e discussão:** Os dados do questionário apontam para a importância e impacto positivo do projeto de extensão de futsal na UFLA, como uma iniciativa que influencia positivamente aspectos da vida acadêmica e pessoal dos participantes, como melhorias na saúde física e mental, bem-estar, concentração, capacidade de lidar com o estresse e na habilidade de enfrentar os desafios. **Conclusão:** O presente estudo mostra que o projeto de extensão de futsal/lazer da UFLA tem impacto positivo para a vida acadêmica, social e física dos participantes, além de mostrar caminhos para aprimorar ainda mais a integração entre esporte e o ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Esporte, Lazer, Academia/Universidade, Saúde, Extensão.

ABSTRACT

Title: What is the academic impact of futsal practice from the perspectives of participants of an extension program at a federal university in the south of Minas Gerais? **General Objective:** To identify the impact of futsal sports practice on the academic performance of participants in the extension program. **Specific Objectives:** Analyze participants' perceptions of the academic benefits of futsal practice, bibliographic review, review the literature related to the relationship between sporting activities and academic performance and explore studies that address futsal as a sport and its potential academic impact. **Methodology:** A descriptive research; as for the data collection method, it will be qualitative with semi-structured interviews. **Results and Discussion:** The questionnaire data point to the importance and positive impact of the futsal extension project at UFLA, as an initiative that positively influences aspects of the participants' academic and personal lives, such as improvements in physical and mental health, well-being, concentration, ability to deal with stress and the ability to face challenges. **Conclusion:** The present study demonstrates that the UFLA futsal/leisure extension project has a positive impact on the academic, social and physical lives of the participants, in addition to showing ways to further improve the integration between sport and the academic environment.

Keywords: Sports, Leisure, Academia/University, Health, Extension.

“O sucesso não acontece por acaso. É
trabalho duro, perseverança,
aprendizado, estudo, sacrifício e, acima
de tudo, amor pelo que você está
fazendo ou aprendendo a fazer.”

(Pelé)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1. QUADRO TEÓRICO: LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA	11
2. ESPORTE E LAZER	17
5. METODOLOGIA DA PESQUISA	26
6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	29
7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	34
CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERENCIAS	41

INTRODUÇÃO

O esporte, o lazer e a academia/universidade são pilares fundamentais na formação e desenvolvimento dos indivíduos. Enquanto o esporte representa uma atividade física estruturada, caracterizada pela competição e busca por superação, o lazer engloba momentos de relaxamento, diversão e entretenimento. Para Polisseni (2014), a participação em atividades esportivas desempenha um papel crucial na vida de todos, uma vez que promove uma melhoria significativa na qualidade de vida. Estudos têm vinculado os benefícios da atividade física à redução de doenças crônicas, à manutenção de um peso saudável em adultos que adotam uma prática aeróbica contínua e à redução do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, a prevenção de problemas crônicos de saúde, aumento da autoestima, aprimoramento da concentração, gerenciamento da ansiedade, estresse e insônia, além de um aumento da energia para a realização das tarefas diárias, entre outros.

A academia/universidade é o espaço dedicado à produção e disseminação do conhecimento, além de ser um ambiente propício para o desenvolvimento social dos estudantes. Diante disso Neto, (2014) considera que no contexto acadêmico, o esporte desempenha um papel crucial promovendo a criação de laços, aprimorando as relações interpessoais e facilitando a inclusão dos estudantes no ambiente de lazer universitário, aliviando as pressões da vida cotidiana.

Neste contexto, torna-se relevante analisar a ligação entre esses três elementos, considerando o impacto do esporte e do lazer na experiência dos estudantes universitários. A ligação entre esporte e lazer no âmbito acadêmico pode proporcioná-los uma vivência mais enriquecedora, estimulando o seu bem-estar físico e emocional, contribuindo para uma formação acadêmica mais completa e prazerosa.

A prática do esporte, seja por meio de modalidades individuais ou coletivas, oferece uma série de benefícios físicos e mentais, tais como melhoria da aptidão cardiovascular, desenvolvimento da coordenação motora e alívio do estresse. Para Polisseni (2014), em um mundo em constante urbanização e industrialização, a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel

fundamental na promoção do nível de atividade física recomendado, dessa forma compreender as escolhas individuais dentro do contexto social de cada pessoa não apenas implica conhecer o nível de atividade física e seus fatores associados, mas também entender os motivos por trás do comportamento motor de cada indivíduo. Essa compreensão pode ser fundamental para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mais eficazes, direcionadas a grupos específicos e visando a melhoria da saúde de forma coletiva.

Já o lazer desempenha um papel complementar na vida do estudante pois muitos dos estudantes universitários trabalham durante o horário em que não estão na faculdade, ocupando o seu momento de descontração e descanso, dessa forma considera-se que buscar caminhos para proporcionar momentos de descontração e relaxamento, aos estudantes são fundamentais para a recuperação do estudante após atividades intensas de estudo e trabalho.

No ambiente acadêmico da universidade, a promoção do esporte e do lazer pode ser concretizada através de programas de extensão, atividades extracurriculares, eventos esportivos e espaços de convivência, que visam a integração dos estudantes e o desenvolvimento de habilidades para a vida.

Diante da importância do tema, este trabalho de conclusão de curso busca analisar o papel do esporte e lazer no ambiente acadêmico da universidade, com foco na experiência dos estudantes. Pretende-se explorar as percepções dos universitários sobre a integração do esporte e lazer em sua rotina acadêmica, bem como os impactos que essas práticas podem exercer em sua formação integral.

Portanto, este trabalho de conclusão de curso busca investigar o impacto acadêmico da prática do futsal na perspectiva dos praticantes que participam do programa de extensão da UFLA, explorando os conceitos de esporte, lazer e academia/universidade. Analisando o desempenho acadêmico dos praticantes de futsal em relação a indicadores como notas, frequência e evasão escolar, identificando os aspectos positivos e negativos da prática de futsal na vida acadêmica dos participantes do programa de extensão, e avaliando a percepção dos praticantes de futsal sobre o desenvolvimento de habilidades sociais, disciplina, organização e trabalho em equipe, e como isso pode influenciar seu

desempenho acadêmico.

Através de uma abordagem qualitativa, serão coletados dados sobre as experiências, percepções e vivências dos estudantes em relação à prática do futsal e como essa atividade tem se relacionado com a sua vida acadêmica.

Com base nesses resultados, espera-se contribuir para a discussão sobre a importância do equilíbrio entre o estudo, o esporte e o lazer na experiência universitária, visando o aprimoramento das políticas educacionais e a promoção de um ambiente acadêmico mais saudável, motivador e enriquecedor.

1. QUADRO TEÓRICO: LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA

O lazer além de ser uma parte um direito de todos, ele tem um impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar. Mas nem sempre ele foi desfrutado pelos trabalhadores. Marcellino (2021) afirma que o clássico “O direito à preguiça”, foi o primeiro manifesto a favor dos operários, surgiu na Europa no século XIX motivado pelas condições do trabalho industrial, onde não respeitavam o mínimo da dignidade dos trabalhadores.

No entanto, segundo Marcellino (2021) um estudo sistemático do lazer começou a se desenvolver nos Estados Unidos e na Europa somente nas primeiras décadas do século XX. Marcellino (2021) ainda afirma que após a Segunda Guerra Mundial, as investigações sobre o lazer adquiriram uma nova dimensão devido ao contexto histórico. Ele considera importante lembrar que filósofos como Bertrand Russel, que publicou seu "Elogio ao Lazer" em 1932, Huizinga, autor de "Homo Ludens", e Veblen, com "Teoria da Classe Ociosa", já haviam analisado a questão anteriormente.

Marcellino (2021) considera que Parker, Kaplan, Gazzia, Fourastié e o sociólogo francês Joffre Dumazedier merecem destaque, por terem se voltado de maneira significativa para o estudo do lazer, explorando uma perspectiva ampla nas últimas três décadas. E para ele, Dumazedier teve grande influência nas pesquisas e trabalhos realizados no Brasil.

Há uma diferença de pelo menos meio século entre o surgimento dos estudos sobre o lazer na Europa e no Brasil. Marcellino (2021) considera que na Europa, o contexto histórico que estimulou o interesse por essa questão está ligado ao processo industrial, e que no Brasil, podemos observar essa mesma conexão, mas o tema está mais associado à urbanização da vida nas grandes cidades.

O sociólogo francês Dumazedier (1976), considera o lazer como uma variedade de atividades às quais uma pessoa pode se dedicar de forma voluntária, seja para descansar, se divertir e recrear-se, ou mesmo para adquirir conhecimento ou informação, participar voluntariamente na vida social, ou expressar sua capacidade criativa livremente, uma vez liberada das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Indo de encontro às ideias de Dumazedier, é relevante ressaltar o conceito de lazer apresentado por Andrade, no qual o lazer é definido como "um conjunto de eventos e situações que, devido à sua natureza, se caracterizam por estarem livres das pressões e tensões que frequentemente afetam as atividades humanas compulsórias, tanto individuais quanto coletivas" (ANDRADE, 2001, p. 21).

O lazer oferece uma ampla variedade de experiências, e Andrade (2001) explora diferentes matrizes básicas para abordá-lo, incluindo o lazer espontâneo, programado, esporádico e habitual.

De acordo com Andrade (2001), o lazer espontâneo são as atividades não planejadas de eventos naturais ou de uma série de situações, que sejam previsíveis ou inesperadas. Já o lazer programado é um período em que se acorda antecipadamente a realização de uma atividade agradável, como, por exemplo, planejar uma viagem ou organizar visitas frequentes a clubes e afins. O lazer esporádico engloba um conjunto de atividades específicas realizadas de acordo com a disponibilidade de tempo, sem as características que exigem um período definido ou duração preestabelecida. E o lazer habitual se caracteriza pela dedicação a certas atividades ao longo do tempo, frequentemente repetidas, como a prática regular de exercícios na academia, a leitura de livros e acompanhar séries.

Já Marcellino (1990), considera quatro definições para o contexto contemporâneo do Brasil:

O lazer como a "expressão da cultura experimentada no período de 'tempo livre', fora das obrigações profissionais, escolares, familiares e sociais, envolvendo considerações tanto sobre a dimensão temporal quanto sobre a atitude adotada".

Como um "fenômeno que surge de maneira histórica e que traz à tona valores que desafiam a sociedade como um todo, sendo influenciado pela estrutura social vigente".

O lazer como um "momento privilegiado para a vivência de valores que podem contribuir para transformações de natureza moral e cultural".

Por fim, para ele o lazer também desempenha "um papel duplo na educação, atuando como meio de ensinamento e como objeto de aprendizado".

Portanto Marcellino (1990), considera que para o lazer é essencial uma natureza "desinteressada" dessa experiência, isto é, a busca primordial de satisfação na própria situação, sem a busca fundamental de outras recompensas. A disponibilidade de tempo implica a capacidade de escolher entre a participação em atividades ativas ou a apreciação do ócio.

Seguindo o mesmo sentido, Gomes (2004, p. 125) entende o lazer como:

Uma dimensão da cultura constituída por meio da vivência lúdica de manifestações culturais em um tempo/espço conquistado pelo sujeito ou grupo social, estabelecendo relações dialéticas com as necessidades, os deveres e as obrigações, especialmente com o trabalho produtivo.

De acordo com Gomes (2004), o lazer é definido por quatro elementos que estão conectados: tempo, localização espacial, ações/attitudes e expressões culturais. Esses elementos têm raízes no aspecto lúdico e, embora possam ser influenciados pelo contexto, não assumem caráter obrigatório nem são encarados como um conjunto de tarefas a serem cumpridas. A autora também destaca que esses quatro elementos representam uma construção coletiva na qual os indivíduos se engajam de acordo com seus próprios desejos.

Segundo Werneck (1998), é relevante ressaltar que, ao lado de setores como educação, saúde, trabalho social e informação, entre possibilidades de assistência às pessoas, o lazer está atualmente inserido no movimento global de "terceirização" presente nas sociedades modernas. Esse envolvimento se dá por meio do aumento constante e significativo da força de trabalho relacionada aos serviços. Nos últimos anos vem se multiplicando, se diversificando, se sofisticando, a oferta de bens e serviços no setor terciário, provocando mudanças no estilo de vida das pessoas e redimensionando o papel do lazer na sociedade atual.

Werneck (1998) complementa que apesar de alegações de que o tempo dedicado ao lazer tenha aumentado significativamente em nossa atual realidade em consequência da redução da jornada de trabalho muitas vezes considerada um recurso para solucionar a condição crônica de desemprego mundial, o que se verifica, com frequência, é a busca incessante por novas possibilidades de ampliação das fontes financeiras, que objetivam o atendimento das necessidades básicas de sobrevivência da maioria das pessoas, ou mesmo a

“elevação do padrão de vida” por meio da conquista de “sonhos de consumo” traduzidos na oferta de bens de serviços, dentre os quais o lazer, amplamente divulgado pela mídia como forma de alcançar satisfação, prazer, diversão e felicidade.

[...] considero fundamental delinear os significados do lazer, fenômeno que está em contínuo processo de reconstrução de sentido em nossa realidade sociocultural histórica. Nesse âmbito, enquanto prática social dialeticamente vinculada ao trabalho, o lazer é por mim concebido como uma possibilidade de produção de cultura, um espaço para a vivência lúdica de diferentes conteúdos que pode propiciar a leitura crítica e criativa de nosso contexto, estimulando-nos a lutar pela conquista de autonomia e pela garantia de um viver digno, ultrapassando a barreira dos discursos ideológicos opressores e injustos verificados em nosso meio [...]. (Werneck, 1998, p. 49)

Em meio ao agravamento dos problemas sociais, Werneck (1998) destaca que o lazer tem ganhado grande relevância na vida moderna. Essa importância está principalmente associada à descoberta desse fenômeno como essencial a um mercado dinâmico e promissor, capaz de gerar lucros significativos para aqueles que detêm o controle nas dinâmicas do jogo social e político em nosso contexto. “O lazer ocupa hoje a pauta dos projetos de investidores, seja no setor privado, por parte dos governos ou mesmo dos fundos de pensão” (Werneck, 1998, p. 50).

O lazer, que era antes considerado como um espaço somente dedicado ao descanso apareceu no mercado como uma peça muito valiosa, a sua crescente comercialização, reflete na transformação desse conceito em uma mercadoria incorporada aos mecanismos econômicos. Áreas como turismo, entretenimento e recreação têm se tornado foco de grandes investimentos, promovendo assim um mercado em constante expansão. Werneck (1998), destaca que a área de lazer vem atraindo investimentos consideráveis, expandindo significativamente seu público e abrindo novas perspectivas de desenvolvimento, destacando-se, por exemplo, na indústria de viagens e turismo, que atualmente representa um dos setores que mais cresce no mundo. Para concretizar esse empreendimento, as famosas “indústrias de lazer e entretenimento” utilizam diversas estratégias para destacar o valor do lazer como um prazer acessível a “todos”, transformando-o em uma mercadoria de alto valor de mercado. “A consolidação do lazer como um produto que impulsiona uma

promissora indústria, capaz de gerar altas taxas de retorno, pode ser verificada por meio dos investimentos maciços que vêm sendo colocados nesse mercado nos últimos anos” (Werneck, 1998, p 51).

Para entender melhor sobre o papel do lazer em nosso contexto sociocultural, é muito importante apreender as conexões entre o lazer e as diferentes áreas da vida, envolvendo o trabalho, a saúde, a educação e a família. Nesse contexto, a abordagem específica do lazer na Educação Física torna-se uma peça fundamental para explorar como as atividades de lazer não apenas contribuem para o bem-estar individual, mas também desempenham um papel crucial na formação dos indivíduos, promovendo a saúde física e mental, estimulando a socialização e proporcionando um estilo de vida ativo e saudável.

Essa ligação entre o lazer e a Educação Física destaca a importância de considerar essa dimensão na construção de uma abordagem abrangente e integrada para o desenvolvimento humano. A Educação Física não se limita apenas ao ensino de habilidades esportivas, ela engloba uma variedade de atividades físicas, jogos e práticas de lazer que contribuem para o bem-estar e a formação dos estudantes. Nesse contexto, o lazer é considerado uma forma de expressão corporal, socialização e promoção da saúde.

O ato de brincar contribui para um melhor desenvolvimento da criança em todos os aspectos físico, afetivo, intelectual e social. Brincando, a criança organiza e constrói seu próprio conhecimento e conceitos, relaciona ideias, estabelece relações lógicas, desenvolve a expressão oral e corporal, reforça as habilidades sociais e reduz a agressividade (MARINHO, et al, 2007, p. 88).

Dessa forma considera-se que o lazer na Educação Física é responsável por proporcionar momentos de descontração e prazer, estimulando a participação ativa das pessoas em atividades físicas fora do contexto competitivo, permitindo que elas explorem diferentes formas de movimento, descubram suas preferências e desenvolvam uma prática regular de atividades físicas ao longo da vida.

Além disso, o lazer na Educação Física promove a inclusão, já que oferece oportunidades para que todos os estudantes participem, independentemente de habilidades atléticas específicas. Jogos recreativos,

danças e atividades lúdicas tornam-se veículos valiosos para o desenvolvimento de habilidades motoras, trabalho em equipe e respeito mútuo.

A relação entre lazer e Educação Física também é essencial para cultivar um estilo de vida ativo e saudável, ela vai muito mais além de uma mera prática esportiva, abraçando uma abordagem mais abrangente que valoriza o movimento, a diversão, a inclusão e a promoção de uma cultura ativa e saudável ao longo da vida.

Sendo assim é de suma importância a observação do lazer em diferentes aspectos e visões, para uma melhor compreensão do tema e para que o objetivo da pesquisa seja alcançado.

2. ESPORTE E LAZER

O esporte é considerado por muitos uma atividade física organizada que envolve competição, regras e a busca pela excelência física. Essa definição enfatiza a dimensão competitiva do esporte.

Segundo Barbanti (2006), existem três condições a serem consideradas no desenvolvimento de uma definição de esporte: “Esporte diz respeito a tipos específicos de atividades; Esporte está condicionado às circunstâncias em que as atividades ocorrem; Esporte é influenciado pela orientação subjetiva dos participantes envolvidos nas atividades” (p.54).

Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos (Barbanti, 2006, p.57).

Já para Stigger (2002), o mundo do esporte é vasto e diversificado, abrangendo uma ampla forma de manifestações. Portanto, não se pode simplificar sua compreensão a uma única forma de expressão; é fundamental levar em conta os diversos contextos em que ele se desenvolve.

Enquanto Bracht (2000) destaca a importância de observar que o esporte, como fenômeno cultural, foi inicialmente assimilado pela educação física sem alterar a visão hegemônica de sua função social, centrada no desenvolvimento da aptidão física e do "caráter". Mas ao longo do tempo, o esporte passou a exercer influência sobre a educação física, instrumentalizando-a para cumprir os objetivos que são definidos pelo próprio sistema esportivo.

Tubino (2019), considera que por um grande tempo, o esporte era entendido somente pelo seu aspecto de rendimento, mas logo após os Jogos Olímpicos inspirado nos diversos posicionamentos de intelectuais de Philip Noël-Baker, foi criado o Manifesto do Desporto, documento que reconheceu pela primeira vez que além do esporte de rendimento existiam outras manifestações esportivas. Ele reconhecia a também a existência do esporte escolar e de um esporte do homem comum.

Mas o esporte ampliou o seu conceito quando finalmente, em 1978, a Unesco publicou a Carta Internacional de Educação

Física e Esporte, que, no seu primeiro artigo, estabelecia que a atividade física ou prática esportiva era um direito de todos, assim como a educação e a saúde (Tubino, 2019, P. 26).

A Carta Internacional de Educação Física e Esporte é um documento criado pela UNESCO que transformou o Esporte e a Educação Física em um direito de todos. Segundo Tubino (2019) logo após a publicação deste documento o mundo começou a aceitar um novo conceito de esporte, virando referência em todos os países e provocando grandes mudanças no papel do estado quando se refere ao esporte, proporcionando a inserção do assunto nos textos constitucionais, como na Constituição Brasileira de 1988, dando a muitas pessoas acesso às práticas esportivas, dessa forma o esporte ficou conhecido por esporte-educação, esporte-participação e o esporte-performance, ampliando muito o conceito de esporte.

Segundo Tubino (2019), essa ampliação do conceito de esporte e a velocidade dos acontecimentos no mundo possibilitou o aparecimento de várias modalidades esportivas. Essa diversidade de modalidades esportivas proporciona muitas oportunidades para pessoas de todas as idades e níveis de habilidade, e contribuindo para a enriquecer a cultura do esporte esportiva mundial.

No Brasil por exemplo surgiram várias modalidades de forma muito rápida, mas com uma identidade cultural, como a capoeira, o futevôlei, a peteca e o futebol sete. "A capoeira é um caso especial. Embora na sua concepção inicial não fosse de esporte, ela foi desportivizada por alguns adeptos, permanecendo como luta e manifestação cultural para outros (Tubino, 2019, P. 42).

Para Tubino, (2019) o esporte teve seu alcance ampliado quando foi reconhecido como direito de toda população, dessa forma número de pessoas idosas ou portadoras de deficiências que têm o hábito de praticar esportes aumentou muito em todas as manifestações esportivas (esporte-educação, esporte-participação e esporte-performance).

Nos dias atuais as pessoas estão cada vez mais se preocupando com seu bem-estar, em ter uma vida ativa e uma melhor qualidade de vida e saúde, incluindo em seu dia a dia atividades esportivas. Sendo assim considera-se que o esporte desempenha um papel muito importante na nossa vida promovendo um estilo de vida saudável, uma melhora na saúde, desenvolvimento pessoal e

social. Além disso, o esporte é uma fonte de inclusão e diversidade, unindo pessoas de diferentes idades, origens e culturas.

Com base nessa concepção, o Projeto de Extensão Futsal/Lazer, uma iniciativa da Universidade Federal de Lavras, visa proporcionar aos estudantes universitários o acesso gratuito a atividades esportivas e de lazer de qualidade em espaços públicos da instituição de ensino. Assim, a intenção vai muito além de simplesmente ensinar o esporte em si, o projeto busca proporcionar um sentido às informações, oferecendo a possibilidade de estabelecer relações com os colegas, identificando os valores ocultos às práticas e também reconhecer a relevância das atividades físicas para a saúde e a qualidade de vida.

3. UNIVERSIDADE, EXTENSÃO E LAZER ATRAVÉS DO ESPORTE

A extensão universitária é uma perspectiva fundamental da atuação acadêmica que envolve a aplicação prática do conhecimento a favor da sociedade. Ela busca estender os benefícios da educação superior, promovendo a interação direta entre a instituição e a comunidade. Por meio de projetos, programas e atividades, compartilhando o saber acadêmico e contribuindo para o desenvolvimento social, cultural e econômico.

O termo extensão se encontra em relação significativa com transmissão, entrega, doação, messianismo, mecanicismo, invasão cultural, manipulação etc. E todos estes termos envolvem ações que, transformando o homem em quase 'coisa', o negam como um ser de transformação do mundo. Além de negar, como veremos, a formação e a constituição do conhecimento autêntico. Além de negar a ação e a reflexão verdadeiras àqueles que são objetos de tais ações” (FREIRE, 1977, p 22).

Segundo Rodrigues (1997), a extensão universitária surgiu na Inglaterra, impulsionada pela Revolução Industrial e vinculada ao contexto capitalista. Embora nesse período, a função da universidade estivesse principalmente voltada para a formação da elite, desempenhando um papel na disseminação de conhecimentos racionais, para moldar novos rumos na sociedade, havia também a preocupação em oferecer acesso à informação por meio de cursos às classes populares.

Segundo Evandro Mirra:

A Universidade de Cambridge, em 1871, foi provavelmente a primeira a criar um programa formal de “cursos de extensão” a ser levado por seus docentes a diferentes regiões e segmentos da sociedade. Começando por Nottingham – a terra de Robin Hood -, Derby e Leicester, seus cursos de Literatura, Ciências Físicas e Economia Política logo angariaram vasta clientela e, em pouco tempo, atingiram todos os recantos do país. Quase ao mesmo tempo outra vertente surgia em Oxford, com atividades concebidas como uma espécie de movimento social voltado para os bolsões de pobreza. As primeiras ações tiveram lugar em Londres e logo se expandiram para regiões de concentração operária. Os trabalhadores das minas de Northumberland, por exemplo, contrataram em 1883 uma série de cursos de história. O século de Péricles foi apresentado no centro manufatureiro de Sheffield, a tragédia grega foi oferecida aos mineiros de carvão de Newcastle e aula de Astronomia aos operários de Hampshire. (MIRRA, 2009, p. 77)

Conforme indicado por Rodrigues (1997), no período de 1930 até cerca de 1970, a universidade brasileira estava presa aos poderes do Estado, orientada para a formação da elite e focada em cursos técnicos para a população, com o objetivo de capacitar mão de obra para o mercado de trabalho. Depois do ano de 1970, começou uma nova relação entre a universidade e a sociedade, que foi marcada pela comunicação entre os professores e alunos com as classes populares, mas em 1979, devido à mudança de poder no governo, houve um retrocesso nas atividades de extensão, resultando na perda de interesse em organizar e coordenar os projetos de extensão.

Atualmente, a extensão universitária mantém sua relevância como um instrumento essencial para efetivar o compromisso social da universidade, se envolvendo em iniciativas e programas que promovem a interação entre a instituição e a comunidade, com o intuito de proporcionar benefícios para ambas as partes (Rodrigues, 1997). Os projetos de extensão não apenas buscam promover uma formação acadêmica completa, integrando teoria e prática, mas também têm impacto no lazer e na promoção de uma rotina mais saudável. O envolvimento em atividades de extensão facilita o contato direto, contribuindo para o desenvolvimento da prática docente. Essa interação direta, por sua vez, possibilita a criação de metodologias de ensino que aprimoram a formação acadêmica dos estudantes. A prática docente, conforme Freire (1996), não segue uma fórmula definitiva, mas, com uma estrutura e metodologias consistentes, alinhadas a diferentes realidades, é possível planejar e implementar uma docência que consiga atender aos objetivos desejados na educação.

No contexto do lazer, a extensão universitária desempenha um papel fundamental na vida do estudante, como por exemplo no projeto de lazer/futsal da UFLA. Além de proporcionar uma experiência prática para os estudantes de Educação Física, ela traz benefícios significativos para os praticantes, melhorando a qualidade de vida e a saúde mental, promovendo a aptidão física e prevenindo o esgotamento. Além disso, deve-se considerar que o projeto de extensão não apenas ensina o esporte, mas também ensina as atividades corporais e seus procedimentos. Darido e Souza Júnior (2007) consideram que o projeto não apenas ensina o esporte, mas também os valores subjacentes às

atividades corporais, assegurando o direito de compreender os conceitos relacionados a essas práticas. A ligação entre esses temas destaca a evolução da extensão universitária e sua influência positiva no desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes. Para Sousa (2000) a extensão é um meio indispensável para a conexão entre os elementos fundamentais da universidade, a pesquisa e o ensino. Essa integração visa aproximar os estudantes o máximo possível das aplicações práticas na sociedade. Além disso, Sousa destaca a importância de a universidade estar presente na formação do cidadão.

Mendonça e Silva (2002) afirmam que o acesso direto aos conhecimentos produzidos nas universidades públicas é limitado a poucos, enfatizando a importância fundamental da extensão universitária para democratizar esse acesso. Além disso, ressaltam que a extensão desempenha um papel muito importante no redimensionamento da função social da universidade, especialmente se for pública. Consideram que uma das principais responsabilidades sociais da universidade é contribuir para a busca de soluções aos sérios problemas sociais enfrentados pela população, por meio da formulação de políticas públicas participativas e independentes.

A área de extensão vai ter no futuro próximo um significado muito especial. No momento em que o capitalismo global pretende funcionalizar a Universidade e, de fato, transformá-la numa vasta agência de extensão ao seu serviço, a reforma da Universidade deve conferir uma nova centralidade às atividades de extensão (com implicações no currículo e nas carreiras dos docentes) e concebê-las de modo alternativo ao capitalismo global, atribuindo às Universidades uma participação ativa na construção da coesão social, no aprofundamento da democracia, na luta contra a exclusão social e a degradação ambiental, na defesa da diversidade cultural". (SANTOS, 2004, p. 53-54).

4. FUTSAL, EDUCAÇÃO FÍSICA E POSSIBILIDADES DE EXTENSÃO

O futsal é uma variação do futebol que foi adaptada para os ambientes internos, é um esporte vibrante e dinâmico que conquistou uma grande popularidade em todo o mundo. Segundo Giacomini (2007), o futsal é um esporte coletivo que se define pela oposição e cooperação. Nesse contexto, os companheiros de equipe colaboram entre si para atingir seus objetivos, enquanto, simultaneamente, se opõem aos adversários que buscam fazer o mesmo, resultando em um confronto entre ambos.

Com sua origem na década de 1930, o futsal rapidamente se espalhou, encontrando solo fértil em diversos países. Para Junior (2016), pode-se concluir que a prática do Futsal ou Futebol de Salão teve início nas quadras da Associação Cristã de Moços, seja ela no Brasil ou no Uruguai.

Esse esporte, frequentemente comparado ao futebol de campo devido às suas características semelhantes, apresenta diferenças marcantes, como por exemplo: o futsal é praticado em uma quadra menor, o que resulta em uma intensidade elevada, demandando habilidades técnicas refinadas dos jogadores, além disso cada equipe é formada por cinco jogadores, incluindo o goleiro, já no futebol cada equipe possui 11 jogadores, divididos em diferentes posições.

O futsal promove uma interação constante entre os participantes, alternando entre momentos de colaboração e competição acirrada.

O futsal não se limita a ser apenas um esporte de alto desempenho; ele também se revela uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento físico e social. Ao promover a cooperação, a comunicação e o trabalho em equipe, o futsal ensina lições preciosas que vão além das quatro linhas. Por essas razões, o futsal assume uma importância significativa no ambiente escolar. Entre as inúmeras modalidades esportivas, Silva (2013), considera que o Futsal pode ser o principal meio de introdução esportiva para muitos alunos. No entanto, é crucial e necessário avaliar se, durante as aulas, o procedimento metodológico que orienta a didática dessa modalidade está sendo aplicada de maneira envolvente e comprometida.

Quando se diz respeito à prática do futsal na Universidade Federal de Lavras, ela ultrapassa as fronteiras do simples jogo, tornando-se uma expressão vibrante de comprometimento esportivo e social. O envolvimento ativo da equipe

em diversas competições regionais e nacionais, tais como a Copa Regional de Futsal de Lavras e Região, a Copa TV Universitária de Futsal e o Campeonato Brasileiro Universitário da Confederação Brasileira de Desporto Universitário, demonstra a constante busca por excelência e representatividade no cenário esportivo.

Os feitos conquistados são notáveis, destacando-se o título de campeão nos Jogos Universitários Mineiros (JUM's) e a terceira colocação na categoria feminina. Ressalta-se também, o desempenho do time masculino ao alcançar a sexta posição no Torneio TV Alterosa em 2010, vice-campeonato nos JUM's e na Liga Desportiva Universitária (LDU) em 2011, o bronze nos JUM's e a quinta colocação no Campeonato Mineiro da Federação Mineira de Futsal em 2012.

Além das competições, a UFLA promove projetos que estendem os benefícios do futsal para a comunidade. Projetos como o "Projeto de Extensão Futsal/Lazer", o "Projeto Futsal e Futebol para Crianças", o "Projeto Futsal para o Servidor" e o "Projeto de Futebol e Futsal 'Busca do Talento'" mostram não apenas a prática contínua do futsal pelos estudantes e residentes da cidade de Lavras, mas também refletem o comprometimento da universidade em utilizar o esporte como ferramenta de inclusão e promoção do desenvolvimento.

A realização da Copa Leão, um torneio de futsal promovido pela Liga Esportiva da UFLA (LeufLa), destaca-se como um evento que vai além da competição esportiva. Essa iniciativa tem como objetivo principal promover a socialização entre estudantes, incentivar a prática esportiva e contribuir para a formação integral dos participantes. Sendo assim, o futsal na UFLA não apenas se destaca pelos resultados esportivos, mas também se revela como uma eficaz ferramenta de integração e promoção do espírito esportivo dentro da comunidade universitária.

A Universidade Federal de Lavras (UFLA) abraça os projetos citados acima relacionados ao futsal, destacando o comprometimento da instituição com a comunidade e o desenvolvimento integral de seus membros. O "Projeto Futsal e Futebol para Crianças" surgiu como uma oportunidade de introduzir os pequenos no universo esportivo, proporcionando não apenas o aprendizado técnico, mas também valores como trabalho em equipe e disciplina.

Para os servidores da UFLA, o "Projeto Futsal para o Servidor" foi apresentado como uma alternativa de atividade física e lazer, contribuindo para

a promoção da saúde e qualidade de vida. Por sua vez, o "Projeto de Futebol e Futsal 'Busca do Talento'" evidencia o compromisso da universidade em identificar, cultivar e desenvolver habilidades esportivas, criando oportunidades de destaque para talentos emergentes.

Além disso, o "Projeto de Extensão Futsal/Lazer" na Universidade Federal de Lavras (UFLA) se destaca como uma iniciativa que vai além das dimensões do campo de jogo, proporcionando uma experiência enriquecedora e integradora para os estudantes. Com sua realização semanal, esse projeto configura-se como um ambiente para a prática esportiva e de lazer, promovendo não apenas a atividade física, mas também a socialização e o bem-estar dos participantes.

Esses projetos coletivamente consolidam a UFLA como uma instituição que vai além do ensino acadêmico, investindo na formação integral dos seus membros por meio do esporte, lazer e inclusão social, apesar de alguns desses projetos não estarem sendo realizados efetivamente a criação deles nos mostra que o futsal é um esporte que possui vários caminhos que podem ser trabalhados dentro da comunidade universitária.

5. METODOLOGIA DA PESQUISA

Zanella (2011), considera que o termo "metodologia" possui dois significados muito diferentes, dependendo do contexto em que está sendo utilizada, enquanto no campo da pedagogia, ela se refere ao estudo dos métodos mais apropriados para a passagem do conhecimento, na área científica e de pesquisa, a "metodologia" envolve uma análise e avaliação dos métodos de investigação utilizados.

A palavra metodologia é utilizada no meio acadêmico de forma errônea e equivocada. Comumente, compreende-se metodologia como conjunto de regras que tratam da apresentação de um trabalho científico, isto é, da forma e do formato, que envolve o tamanho das margens, o tipo de letra, o espaço entre linhas, a numeração de seções e a colocação dos títulos das seções, dentre outros. É preciso esclarecer que isso não é metodologia, mas sim padronização e uniformização da apresentação de trabalhos científicos, como as Normas Brasileiras [NBR] de apresentação de projetos de pesquisa [NBR 15287 de 2005], de trabalhos de conclusão de curso [NBR 14724 de 2005] e de artigos científicos [NBR 6022 de 2003], que são determinadas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), que é o Fórum Nacional de Normalização. (Zanella, 2011, P. 23).

Para a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso, será realizada uma pesquisa descritiva que permite “descrever com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade” (TRIVIÑOS, 1987, p. 100, grifo do autor). Quanto ao método de coleta dos dados ele será qualitativo.

Enquanto o método quantitativo de pesquisa preocupa-se com a medição dos dados, o método qualitativo não emprega a teoria estatística para medir ou enumerar os fatos estudados. Preocupa-se em conhecer a realidade segundo a perspectiva dos sujeitos participantes da pesquisa, sem medir ou utilizar elementos estatísticos para análise dos dados. O método qualitativo de pesquisa não é empregado quando o pesquisador quer saber quantas pessoas têm preferência por um produto, portanto, não é projetado para coletar resultados quantificáveis. (Zanella, 2006, p. 99).

No que se refere ao procedimento utilizado na pesquisa, será um estudo de campo, com entrevistas semiestruturadas, recolhendo características específicas dos praticantes, como seu desempenho acadêmico, frequência de prática esportiva, tempo dedicado ao esporte, entre outros.

Análise dos resultados: por meio de questionários irá investigar o impacto acadêmico da prática esportiva na modalidade futsal na visão dos participantes do programa de extensão de lazer/futsal da UFLA. Essas entrevistas foram estruturadas com uma abordagem de coleta de dados em pesquisas qualitativas na qual o pesquisador utilizará um conjunto predefinido de perguntas e tópicos para guiar a entrevista com os participantes. Essa abordagem envolve um roteiro fixo de perguntas que são feitas a todos os entrevistados, de forma consistente e sequencial. A entrevista estruturada é projetada para garantir que os mesmos tópicos sejam abordados com todos os participantes, permitindo comparações mais sistemáticas e análises consistentes dos dados coletados. De forma que seja possível analisar as respostas de modo consistente, comparando uma amostra representativa desses participantes, a fim de explorar mais profundamente suas percepções e experiências.

Definição dos Objetivos da Pesquisa

- Identificar o impacto da prática esportiva de futsal no desempenho acadêmico dos participantes do programa de extensão.
- Analisar as percepções dos participantes sobre os benefícios acadêmicos da prática do futsal.
- Revisar a literatura relacionada à relação entre atividades esportivas e o desempenho acadêmico.
- Explorar estudos que abordam o futsal como modalidade esportiva e seu potencial impacto acadêmico.

Amostragem: selecionar uma amostra de 15 participantes do programa de extensão de futsal na Universidade Federal do Sul de Minas.

Coleta de Dados: aplicar um questionário com os participantes para obter informações sobre suas experiências com o futsal e seu desempenho acadêmico.

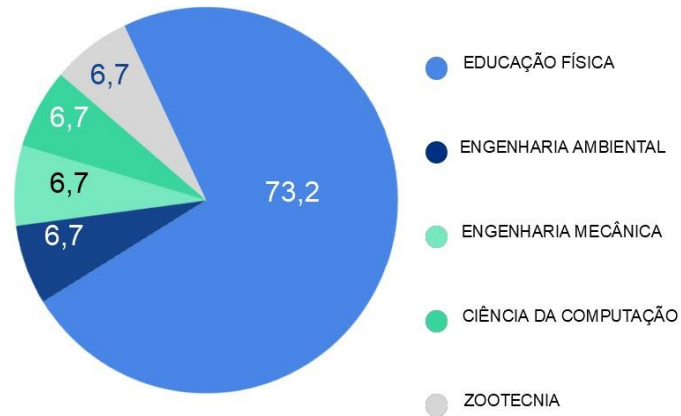
Os dados coletados por meio dos questionários serão submetidos a análises estatísticas, incluindo análises descritivas e correlacionais. Resumindo e apresentando os dados de maneira clara e concisa. As entrevistas serão transcritas e submetidas a análise de conteúdo, buscando identificar padrões,

características relevantes relacionadas ao impacto acadêmico da prática de futsal.

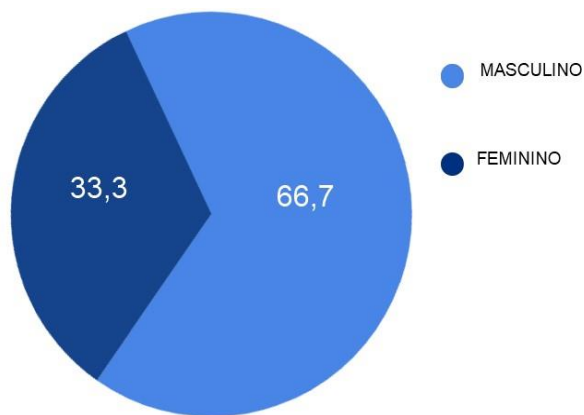
- Utilizar técnicas estatísticas para analisar as respostas dos participantes.
- Identificar tendências e correlações entre a prática esportiva e o desempenho acadêmico.

6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

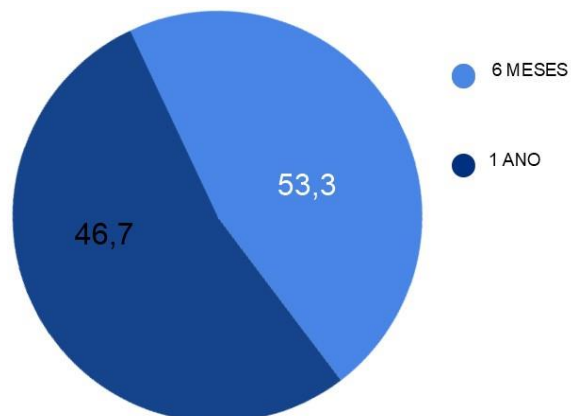
1. Curso



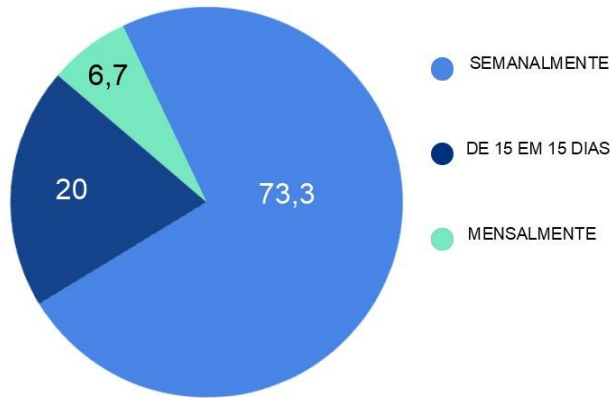
2. Sexo.



3. Aproximadamente há quanto tempo você participa do programa de extensão de futsal da UFLA?

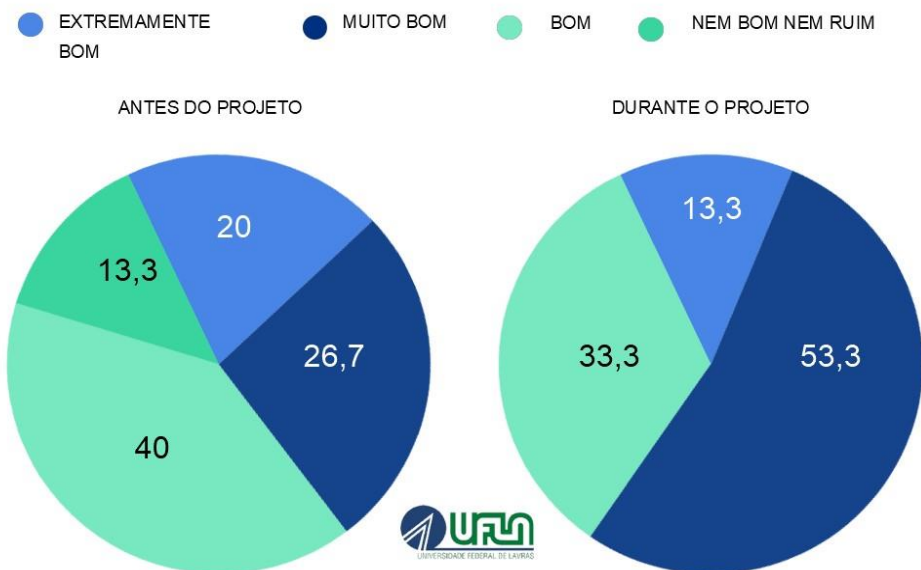


4. Com que frequência você participa do programa de extensão?

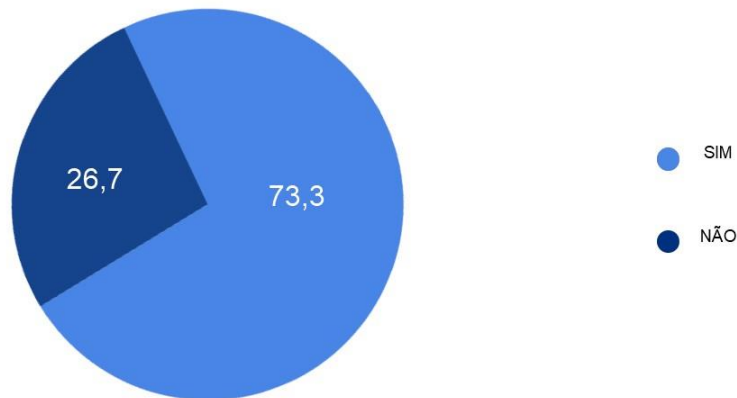


5. Como você descreveria seu desempenho acadêmico antes de começar a participar do programa de futsal?

6. Como você descreveria seu desempenho acadêmico durante a participação do programa de futsal?



7. Você acredita que a prática de futsal influenciou positivamente seu desempenho acadêmico?



8. Quais desses aspectos você acredita que impactam sua vida após prática de futsal no projeto de extensão?



9. Por que você se interessou pelo projeto?

- Pois gosto da modalidade
- Já praticava a modalidade antes.
- Por sempre jogar em minha cidade natal, por necessidade de me exercitar, para que eu tenha uma vida saudável e uma mente saudável também.
- Para participar de campeonato esportivo representando a faculdade.
- Gosto do esporte e vi a oportunidade de aprender mais sobre, e também praticar
- Gosto de jogar futsal!
- Sempre gostei de futebol, mas nunca tive oportunidade de praticar adequadamente, por ter deficiência visual parcial. Como percebi que no projeto de futsal da UFLA há uma abertura a práticas inclusivas presentes no paradesporto, resolvi arriscar... e gostei! :-)
- Os projetos de lazer da UFLA são benéficos tanto para saúde mental quanto para a saúde corporal.
- Primeiro para completar o time, mas depois peguei gosto.
- Curto jogar futebol e por ser o único meio de práticas saudáveis que tenho tempo aqui em Lavras

- Jogar um futsal mais descontraído, sem tanta responsabilidade, apenas para lazer mesmo
- Pois é um projeto que apresenta um esporte que eu gosto de praticar
- Gostar do esporte e praticar atividade física.
- Por gostar de futsal
- Pelo meu amor por futebol e a vontade de praticar

10. Como você descreveria a importância do projeto de extensão na sua experiência acadêmica na UFLA?

- O esporte pode proporcionar muitos benefícios à saúde, e participando do projeto pude sentir esses benefícios
- É uma ótima oportunidade para a prática de atividade, expandir o ciclo de amizades, dentre várias qualidades.
- Vem me tornando uma pessoa mais equilibrada, tanto emocionalmente, quanto na vida acadêmica. Alivia a pressão que tem sido, pois estou no primeiro período.
- Importante para aliviar a tensão das matérias, melhorar o trabalho em equipe e ajuda a manter o corpo em movimento te impulsiona a estudar.
- O projeto é de grande importância, gerando uma possibilidade da vivência dos docentes tanto praticando o esporte quanto aprendendo sobre tal.
- Muito importante para o desenvolvimento de relações sociais
- Muito boa. Inclusive no item anterior "Quais desses aspectos você acredita que impactaram sua vida após prática de futsal no projeto de extensão?", eu marcaria TODAS as alternativas disponíveis, só que o formulário só aceitava assinalar UMA opção, rsrsrs.
- É importante para a socialização entre diversas pessoas de diversos cursos, além de promover saúde corporal para todos.
- É ótimo para aliviar a tensão e ter algo para pertencer
- Necessário, conciliar esporte, diversão e saúde
- É uma válvula de escape da rotina de estudos, faço parte para descontrair e compartilhar bons momentos com os amigos
- Acredito que seja de extrema importância pois faz com que os discentes interagem entre si, conhecendo novas pessoas
- Ajuda a ter menos estresse, além de uma melhoria na saúde mental e física, ocasionando na melhoria do comportamento do corpo para estudos

11. Quais sugestões você tem para melhorar a integração entre a prática de futsal e os objetivos acadêmicos na UFLA?

- Incorporar mais eventos dentro da UFLA para que haja mais investimento no projeto
- Melhoria na infraestrutura, materiais e também mais envolvimento e comprometimento dos docentes e discentes atrelados aos projetos
- A criação de alguma competição entre as pessoas que participam do projeto, deixa-lo mais atrativo e de certa forma faria com que mais pessoas se aproximem do projeto, podendo assim, "melhorar" a vida de mais alunos.

- Acreditou que o projeto já está colaborando com isso.
- Mais horários na semana
- Eu gostaria de poder treinar 2 vezes por semana, em vez de apenas uma, para haver um ganho maior de habilidades. Pena que o futsal na categoria Lazer é apenas 1 vez por semana
- Nenhuma.
- Ocorrer em um horário não tão tarde, apenas
- Talvez montar metas, que quando alcançadas haveria uma espécie de “prêmio” por assim dizer.
- Melhorar a qualidade da quadra em que é praticada!
- Quando se passa treinos no projeto de extensão, todos os alunos tendem a aprender cada vez mais
- O incentivo, não só no futsal, mas em todas as áreas do esporte em geral!

7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados coletados proporcionam uma visão ampla e positiva sobre a relação entre o projeto de extensão de futsal na UFLA e a vida acadêmica dos participantes. Podemos notar uma certa predominância de praticantes da Educação Física e de homens no projeto. Essa disparidade, embora comum em diversos cenários esportivos, levanta questões importantes sobre igualdade de gênero e oportunidades no esporte. O futsal, por natureza, é um esporte que oferece benefícios físicos, sociais e mentais, independentemente do sexo. No entanto, a predominância masculina pode estar associada a uma série de fatores culturais e históricos que limitam a participação feminina em algumas práticas esportivas. Nesse sentido, é crucial questionar e desconstruir esses padrões, visando criar um ambiente esportivo mais inclusivo.

O projeto de extensão de futsal/lazer da UFLA possui o potencial de desempenhar um papel crucial nesse processo. Ao reconhecer a disparidade de gênero e agir de maneira proativa, o projeto pode introduzir iniciativas específicas para estimular a participação feminina. Essa abordagem não apenas diversifica o grupo de praticantes, mas também ajuda para uma representação mais equitativa nos espaços esportivos da Universidade Federal de Lavras. A falta de participação feminina pode estar relacionada a estereótipos de gênero profundamente enraizados, à ausência de um ambiente acolhedor ou até mesmo à falta de reconhecimento dos modelos femininos no esporte. Dessa forma, torna-se essencial desenvolver estratégias que desafiem essas barreiras. Implementar treinamentos específicos para mulheres, promover campanhas de conscientização sobre a relevância da participação feminina no esporte e garantir a presença de treinadoras são passos fundamentais para construir um ambiente mais inclusivo.

A busca pela equidade de gênero no futsal da UFLA não é apenas uma questão de justiça social, mas também representa uma oportunidade de enriquecer a experiência esportiva para todos. A riqueza proporcionada pela diversidade de perspectivas, estilos de jogo e abordagens estratégicas que as mulheres podem trazer para o futsal é uma valiosa contribuição que não deve ser subestimada.

O projeto de extensão tem a capacidade de impulsionar a desconstrução de estereótipos de gênero, proporcionando a todos os estudantes, independentemente do sexo, a oportunidade de se envolverem totalmente no esporte. Ao desafiar as normas estabelecidas, a Universidade Federal de Lavras está posicionada para liderar o caminho em direção a um ambiente esportivo mais diversificado, inclusivo, igualitário e com participantes mais motivados.

Essa motivação dos participantes em aderir ao projeto, está relacionada ao gosto pela modalidade, busca por uma prática saudável, representar a faculdade em campeonatos e oportunidade de aprendizado, essa motivação está centrada na paixão pelo esporte, saúde e inclusão, ela evidencia a importância do esporte como meio de promoção de saúde física e mental, bem como de desenvolvimento pessoal, além de refletir em um alinhamento positivo com os objetivos da Educação Física e do lazer. A frequência semanal de participação de grande parte dos envolvidos no projeto indica um comprometimento significativo por parte dos participantes, reforçando a importância do projeto em suas rotinas e indicando que a prática regular do futsal no contexto universitário é valorizada.

Quanto à influência do futsal no desempenho acadêmico, a percepção positiva de muitos participantes sugere uma correlação benéfica entre a prática esportiva e o rendimento acadêmico. Isso reforça a ideia de que atividades esportivas, como o futsal, podem contribuir para o equilíbrio entre vida acadêmica e saúde.

Após a realização desta pesquisa, ficou evidente que vários entrevistados perceberam uma notável melhora considerável em seu desempenho acadêmico desde o início de sua participação no programa. As respostas coletadas mostram uma conexão intrigante entre a prática esportiva e o sucesso acadêmico, destacando os benefícios que vão além das quadras.

Diversos estudantes compartilharam suas experiências, descrevendo como a participação ativa nas atividades de lazer no futsal proporcionadas pelo programa influenciou diretamente em suas vidas acadêmicas. Muitos destacam uma melhoria na concentração, na capacidade de lidar com o estresse e na habilidade de enfrentar os desafios, aspectos fundamentais para um desempenho acadêmico positivo e consistente.

Os estudantes destacaram como o compromisso com os treinos os ajudou a desenvolver uma rotina mais estruturada, refletindo positivamente em seus hábitos de estudo e entrega de trabalhos acadêmicos. Além disso, o envolvimento no programa de extensão de futsal/lazer criou um ambiente favorável para a construção de relacionamentos interpessoais sólidos. A formação de laços com colegas de projeto não apenas contribuiu para um ambiente mais positivo e estimulante, mas também proporcionou uma rede de apoio social. Estudantes que se sentem apoiados tendem a lidar de forma mais eficaz com os desafios acadêmicos, e isso foi claramente observado nas respostas dos participantes.

A redução da tensão acadêmica foi uma constante nos relatos, o futsal se transformou em um espaço onde os estudantes puderam liberar as pressões acumuladas, encontrando uma válvula de escape saudável para os desafios do ambiente acadêmico. O equilíbrio emocional alcançado por meio da prática do esporte não apenas aprimorou o desempenho acadêmico, mas também contribuiu para uma abordagem mais positiva e resistente diante dos obstáculos encontrados.

As respostas dos entrevistados mostram claramente que o programa de extensão de futsal/lazer vai além de ser uma simples prática esportiva, mas abrange para o desenvolvimento integral dos estudantes. A melhoria no desempenho acadêmico não é apenas uma coincidência, mas sim um reflexo dos inúmeros benefícios que a prática esportiva pode proporcionar para a vida estudantil. Dessa forma, o programa não apenas impulsiona os participantes em suas jornadas acadêmicas, mas também fortalece a conexão entre corpo e mente, estabelecendo uma base sólida para o sucesso futuro.

Os impactos positivos na saúde física e mental, redução do estresse e equilíbrio emocional após a prática de futsal reforçam a importância do projeto não apenas como atividade esportiva, mas como um meio de promoção de bem-estar integral e do esporte para promover o bem-estar. Além disso, a correlação positiva entre a participação no programa e o desempenho acadêmico sugere que a prática esportiva pode contribuir não apenas para a saúde física, mas também para a excelência acadêmica. A relevância do projeto na experiência acadêmica na UFLA é enfatizada pelas respostas dos participantes, que

destacam benefícios como socialização, alívio da tensão acadêmica e contribuição para o desenvolvimento de relações sociais.

Os relatos dos participantes do programa de extensão de futsal/lazer revelaram uma narrativa inspiradora de transformação, onde a prática esportiva ultrapassou os limites das quadras manifestando-se como uma fonte essencial de aprimoramento na saúde física e mental. As respostas coletadas destacaram diversos aspectos que mostram como o futsal se tornou não apenas um esporte, mas sim uma ferramenta valiosa para promover o bem-estar integral dos estudantes.

Vários participantes descreveram uma significativa melhora em sua saúde física como resultado da prática consistente do futsal. A sensação de superação e conquista experimentada durante os treinos contribuiu não apenas para a melhoria da forma física, mas também para a construção da autoestima e confiança dos participantes em relação aos seus corpos. Além dos benefícios físicos, a prática do futsal mostrou ser uma aliada eficaz na promoção da saúde mental. Muitos participantes mencionaram uma significativa diminuição nos níveis de estresse e ansiedade. O esporte proporcionou um espaço de refúgio, permitindo que os estudantes se desconectarem temporariamente das pressões acadêmicas e encontrassem um ambiente onde podiam se concentrar no jogo e no trabalho em equipe.

A socialização também foi um elemento mencionado pelos participantes, a prática do futsal/lazer proporcionou oportunidades únicas para construir laços sociais sólidos. A interação constante com outros participantes do programa contribuiu para o desenvolvimento de relações significativas, criando um ambiente de apoio e amizade que se estendeu além do limite das quadras.

O estudo também apontou para o impacto positivo do esporte na saúde mental dos estudantes. A participação no projeto de futsal/lazer serviu como um meio de alívio para o estresse acadêmico, possibilitando que os participantes recarregassem suas energias e voltassem para os estudos com uma mente mais clara e concentrada.

Os depoimentos dos participantes do programa de extensão de futsal/lazer não apenas reconhecem os benefícios físicos do esporte, mas também destacam seu papel crucial na promoção da saúde mental, no alívio do estresse, na socialização e no desenvolvimento de relações interpessoais. O

futsal se tornou mais do que um simples jogo, tornou-se uma ferramenta abrangente para o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo não apenas a forma física, mas também a saúde emocional e social.

Ainda levando em conta as afirmações dos participantes, eles contribuíram com uma série de sugestões para melhorar a integração entre a prática de futsal e os objetivos acadêmicos, isso envolve a incorporação de mais eventos, aprimoramentos na infraestrutura e materiais, a criação de competições e ampliação dos horários de treino. Estas sugestões evidenciam o desejo dos participantes de fortalecer ainda mais a experiência proporcionada pelo projeto, mesmo considerando que o seu principal objetivo seja promover o lazer e não a competição.

Uma sugestão frequentemente mencionada foi a incorporação de mais eventos que promovam a interação entre os participantes do programa. Propostas como torneios internos, festivais esportivos e eventos sociais foram mencionadas como oportunidades para fortalecer os laços entre os praticantes de futsal. Essas iniciativas não apenas promovem o espírito de equipe, mas também criam um ambiente mais envolvente e dinâmico.

O aprimoramento da infraestrutura e dos materiais também foi apontada como uma área crucial para melhorar a experiência esportiva. Os participantes manifestaram o desejo de contar com instalações mais modernas e equipamentos de qualidade. Uma infraestrutura mais adequada não só eleva a qualidade dos treinos, mas também contribui para a segurança e conforto dos participantes, incentivando uma participação mais consistente.

A criação de competições regulares foi outra sugestão destacada pelos entrevistados. A introdução de campeonatos internos foi vista como uma forma de elevar o nível de jogo e manter o interesse contínuo dos participantes.

A ampliação dos horários de treino foi mencionada como uma forma de adequar-se aos diferentes compromissos acadêmicos dos participantes. A flexibilidade nos horários permite que mais estudantes se envolvam ativamente no programa, assegurando que a prática do futsal/lazer não seja vista como um obstáculo, mas sim como um complemento aos objetivos acadêmicos.

Resumidamente, os dados do questionário apontam para a importância e impacto positivo do projeto de extensão de futsal na UFLA, não apenas como uma atividade esportiva, mas como uma iniciativa que influencia positivamente

diversos aspectos da vida acadêmica e pessoal dos participantes, indicando que a integração entre esporte, lazer, Educação Física e ambiente universitário pode resultar em benefícios amplos para a comunidade acadêmica. As sugestões dos entrevistados proporcionam uma visão valiosa sobre como melhorar a integração entre a prática do futsal/lazer e os objetivos acadêmicos no contexto do programa de extensão. Ao levar em conta essas ideias, o programa tem a oportunidade não apenas de atender às necessidades dos participantes, mas também de evoluir e crescer de maneira a proporcionar uma experiência esportiva cada vez mais enriquecedora e alinhada aos objetivos acadêmicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados, conclui-se que o projeto exerce uma influência positiva em diversos aspectos da vida acadêmica e pessoal dos envolvidos. A diversidade no perfil dos participantes, com idades variadas e participação de estudantes de diferentes cursos, demonstra a abrangência e acessibilidade do programa, onde mesmo com uma predominância de alunos da Educação Física ainda podemos notar o surgimento de alunos de outros cursos.

A motivação para aderir ao projeto reflete uma combinação de interesses pessoais, mas que em geral se resume na paixão pelo esporte e a busca por uma prática saudável e inclusiva. Quanto à frequência de envolvimento dos alunos no projeto, a maioria dos participantes se envolve semanalmente, indicando um comprometimento significativo. A percepção positiva em relação ao desempenho acadêmico durante a participação no programa sugere uma correlação benéfica entre a prática esportiva e o rendimento acadêmico.

Aspectos como melhoria na saúde física e mental, redução do estresse e maior equilíbrio emocional foram destacados pelos participantes como impactos positivos na vida após a prática de futsal. A importância do projeto na experiência acadêmica é enfatizada por respostas que destacam benefícios como socialização, alívio da tensão acadêmica e contribuição para o desenvolvimento de relações sociais.

As sugestões para aprimorar a integração entre a prática de futsal e os objetivos acadêmicos incluem a inclusão de mais eventos, melhorias na infraestrutura e nos materiais, a implementação de competições e a ampliação dos horários de treino. Essas sugestões evidenciam o desejo dos participantes de fortalecer ainda mais a experiência proporcionada pelo projeto.

Em resumo, os dados do questionário destacam a importância do projeto de extensão de futsal na UFLA, evidenciando seu impacto positivo para a vida acadêmica, social e física dos participantes, além de mostrar caminhos, para aprimorar ainda mais essa integração entre esporte e o ambiente acadêmico.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J. V. **Lazer- princípios, tipos e formas na vida e no trabalho**. Belo Horizonte: Autentica, 2001.

AQUINO, Cássio Adriano Braz; MARTINS, José Clerton de Oliveira. **Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho**. Rev. Mal-Estar Subj., Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 479-500, set. 2007.

BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.

BUZACARINI, C.; CORRÊA, E. A. **Lazer dos “estudantes universitários”**. Conexões, Campinas, SP, v. 13, n. 2, p. 15–28, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13i2.8640653.

CAMARGO, L.O. L. **O que é lazer**. São Paulo: Brasiliense, 2008

DUMAZEDIER, Jofre. **Lazer e cultura popular-** Debates, São Paulo: Perspectiva, 1976.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GIACOMINI, D. S. **Conhecimento Tático Declarativo e Processual no Futebol: estudo comparativo entre alunos de diferentes categorias e posições**. Dissertação de Mestrado, EEEFTO, UFMG, 2007.

GOMES, Christianne L. **Lazer - concepções**. In: GOMES, Christianne L. (Org.). Dicionário Crítico do Lazer. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004.

MARCELLINO, Nelson Carvalho (2006). **Estudos do lazer: Uma introdução**. 4 ed. Campinas.

MARCELLINO, Nelson Carvalho (1990). **Lazer e educação**, Campinas: Papyrus.

MARINHO, Hermínia Regina Bugeste; et al. **Pedagogia do movimento: universo lúdico e psicomotricidade**. 2 ed. Curitiba: Ibpex, 2007.

MENDONÇA, S. G. L.; SILVA, P.S. **Extensão Universitária: Uma nova relação com a administração pública. Extensão Universitária: ação comunitária em universidades brasileiras**. São Paulo, v. 3, p. 29-44, 2002.

MIRRA, Evandro. **A Ciência que sonha e o verso que investiga**. São Paulo: Editora Papagaio, 2009.

NETO, H. F. C. **A prática esportiva no âmbito acadêmico**. Escola de Ciências e Tecnologia UFRN. 2014.

POLISSENI, M. L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, n. 5, set/out, 2014.

RODRIGUES, M. M. Extensão Universitária: um texto em Questão. **Rev. Educação e Filosofia**, vol. 11, n. 21/22, p. 89-126, jan./jun. e jul./dez. 1997.

SANTOS B. S.; ALMEIDA FILHO N. (Org.). **A Universidade no século XXI**. São Paulo: Cortez Editora, 2004.

SOUSA, Ana Luiza Lima. **A história da extensão universitária**. 1. ed. Campinas: Ed. Alínea, 2000. 138 p

TUBINO, Manoel José Gomes (2010). **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: Eduem.

Werneck, C. L. G. Lazer e formação profissional na sociedade atual- Repensando os limites, os horizontes e os desafios para a área. **LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer**, 1(1). <https://doi.org/10.35699/1981-3171.1998.1556>