



**LUIS FERNANDO DOS SANTOS GOMES JUNIOR**

**Futsal como lazer e seu impacto social através de um  
projeto de extensão**

**Lavras – MG**

**2023**

**LUIS FERNANDO DOS SANTOS GOMES JUNIOR**

**Futsal como lazer e seu impacto social através de um projeto de extensão**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para obtenção do título de Licenciado.

Prof. Dr. Rubens Antônio Gurgel Vieira  
Orientador

**Lavras – MG  
2023**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus por me acompanhar e trazer até aqui com muita saúde e garra para superar os desafios.

Agradeço a minha família pelo apoio incondicional desde o primeiro dia de aula até o momento final e mais importante de toda a trajetória.

Agradeço ao meu orientador Prof. Rubens Gurgel por colaborar e dar as melhores ideias e conselhos sobre cada passo que foi dado durante a jornada.

Ressalto a importância dos meus amigos e da Rep. Viracopos que estiveram e estão comigo em toda a vida.

Deixo por fim um abraço para a minha namorada Evelyn que esteve do meu lado e ajudando para que eu pudesse ter o melhor rendimento possível.

Todos vocês foram essenciais.

## RESUMO

A correlação entre esportes e lazer tem crescido cada vez mais, devido ao auxílio tanto social, psicológico e físico que isto pode prover. Levando em consideração que o futsal é dos esportes mais praticado no Brasil e toda sua história fortemente enraizada nos indivíduos desde a infância, a busca pela prática deste esporte como lazer tem sido crescente em todo o país. Dito isto, é de extrema importância investigações acerca do tema. Neste contexto, este presente trabalho tem como objetivo investigar o lazer através do futsal, através de um estudo de caso a partir de um projeto de extensão realizado na Universidade Federal de Lavras (UFLA) o projeto é chamado de Projeto de Extensão de Futsal como Lazer. Para tanto, foi realizada uma pesquisa com abordagem qualitativa e de caráter exploratório, por meio de entrevista semiestruturada com 10 participantes do projeto podendo ser vinculado a instituição ou não. Para análise dos dados coletados foi utilizado o método de análise temática. A partir dessa análise de dados foi possível concluir que o projeto contribui positivamente na vida de todos os participantes proporcionando lazer a todos, não enxergando assim o espaço como lugar de competição ou treinamento e sim como cooperação e divertimento. Ainda que o projeto seja muito benéfico a todos participantes é possível que falte divulgação tanto dentro da universidade quanto fora, para desde modo ampliar o número de participantes.

**Palavras-chave:** Lazer. Futsal. Extensão.

## **ABSTRACT**

The correlation between sports and leisure has grown more and more, due to the so much social, psychological and physical support that this can provide. Taking into account that futsal is one of the most practiced sports in Brazil and its entire history is strongly rooted in individuals since childhood, the search for the practice of this sport as leisure has been growing throughout the country. That said, research on the subject is extremely important. In this context, this present work aims to investigate leisure through futsal, through a case study from an extension project carried out at the Federal University of Lavras (UFLA) the project is called Project of Extension of Futsal as Leisure. For that, a research with a qualitative and exploratory approach was carried out, through semi-structured interviews with 10 project participants, which may or may not be linked to the institution. For analysis of the collected data, the thematic analysis method was used. From this data analysis, it was possible to conclude that the project contributes positively to the lives of all participants, providing leisure for all, not seeing the space as a place for competition or training, but as cooperation and fun. Although the project is very beneficial to all participants, it is possible that publicity is lacking both within the university and outside, in order to increase the number of participants.

**Keywords:** Leisure. Futsal. Extension.

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO .....	7
2.2	QUALIDADE DE VIDA .....	13
2.3	EXTENSÃO.....	17
3	METODOLOGIA DA PESQUISA.....	21
4	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	24
5	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	28
	REFERÊNCIAS .....	34

## 1. INTRODUÇÃO

O conceito de lazer vem muito do que as pessoas fazem no dia a dia no seu tempo livre, em uma ideia mais simples seria dizer que o lazer é o que fazemos no tempo atoa, no momento de liberdade. Atualmente algumas das ideias mais aceitáveis que se tem sobre essa especificidade são de Joffre Dumazieder e Nelson Marcellino:

São ocupações que uma pessoa pode escolher realizar por vontade própria, seja para descansar, divertir-se, recriar-se, entreter-se. O lazer é um tempo livre no qual as pessoas têm a oportunidade de escolher como desejam ocupar seu tempo e se engajar em atividades que proporcionem prazer, relaxamento e satisfação pessoal, ou ainda que desenvolva sua informação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora (DUMAZIEDER, 1973).

De fato, a palavra lazer está geralmente associada a atividades e manifestações de massa com conteúdo recreativo na comunicação social. Essa associação é comum, pois o lazer muitas vezes envolve participação de eventos de entretenimento em larga escala, na linguagem comum os sentidos são de divertimento, descanso e até ócio (MARCELLINO, 2017).

Essas definições contribuem para associar o lazer ao esporte, mas não somente ele. Mas falando especificamente de esportes as pessoas o colocam como a prática deles proporciona estilo de vida, estilo de vida saudável, momentos de prazer, de conhecimento corporal, cultura e vivências sociais, liberdade na prática e não como o foco o esporte de rendimento.

O futsal é um esporte dos mais praticados no Brasil, pois culturalmente falando ele é atrelado ao futebol e nas escolas é mais comum ter a quadra ao invés do campo, algumas políticas públicas favorecem a construção de quadras poliesportivas que são espalhadas nas cidades, além de exigir menos integrantes para compor dois times. Dito isso é fato dizer que o futsal está presente na vida das pessoas e muitos o adotam como um de seus principais momentos de lazer.

Isso ocorre porque embora o esporte tenha características específicas, pode ser apropriado pelos autores sociais de maneiras diversas resultando em manifestações diversificadas O esporte é uma parte importante da cultura e tem raízes históricas e sociais profundas. No entanto, a forma como o esporte é

vivenciado e praticado pode variar de acordo com o contexto social, as referências individuais e as práticas locais. Os autores sociais têm a liberdade de se apropriar do esporte e adaptá-lo as suas necessidades, interesses e valores culturais (ZARATIM, 2012).

A partir das garantias que a LDB (Lei 9.394/96) proporciona, foram criados os projetos e extensões, que assumem um papel de contribuição e assistência para com a sociedade ao redor dela. A participação desses projetos possibilita uma ideia de ações comunitárias que se encaixam em vários cenários, no âmbito da educação física, por exemplo: esporte de rendimento, lazer e iniciação esportiva.

Historicamente, a extensão universitária no Brasil refere-se às atividades que ocorrem no âmbito das universidades e não são classificadas como ensino regular ou pesquisa. Essas atividades têm como objetivo estender o conhecimento acadêmico e científico para além dos muros da instituição, buscando atender às demandas e necessidades da sociedade em geral. Por isso, temos a extensão como curso não regular, a extensão como serviço e prestação de serviço, a extensão efêmera como assistência, a extensão como responsabilidade social e a extensão como ação política (ASSMPÇÃO; LEONARDI, 2016).

Conforme os três temas centrais: lazer, futsal e extensão vão sendo aprofundadas surgem ideias para colocar projetos dentro da Universidade para toda a comunidade UFLA e comunidade local (da cidade) unindo os três itens. Um dos projetos a partir então está sendo realizado dentro do departamento de educação física e oportunizando a todos que queiram de livre vontade a participar do Projeto de Futsal como Lazer.

Diante disso e participando efetivamente do modelo do projeto, a escolha de um estudo em cima do mesmo com o objetivo de analisar a influência e o impacto que ele está causando na vida dos participantes, seja impacto social, físico, estilo, ou qualquer outra mudança corporal, motora ou mental, a ideia é procurar a diferença entre o indivíduo antes do projeto e o atual momento diante da sua participação.

Além desse objetivo central, serão observados e analisados comportamentos dentro do projeto, a entrega de cada um, o motivo de estar participando e se quer manter a prática para que vire algo que faça parte da sua vida. A escolha por essa modalidade tendo em vista que existem atualmente projetos de extensão de vários



esportes na UFLA, se dá muito pelo fato de sempre ter jogado futsal, desde os 8 anos e posteriormente ter sido atleta de alto rendimento. Esse contato com o esporte me possibilitou ter inúmeras oportunidades e vivenciar experiências inesquecíveis. Apesar de não ter seguido adiante no esporte, eu tenho um carinho muito grande, sempre acompanhando quando possível. Até hoje de maneira menos efetiva participo de campeonatos e jogar o futsal nos dias livres como uma forma de me manter relacionado e sentir pertencente a ele. Estudar sobre futsal e seu impacto social a partir de um projeto da UFLA é um benefício e que deve ser aproveitado e regido com maestria para obter os melhores resultados possíveis diante desse trabalho.

A realização dessa pesquisa vai procurar perceber a interferência na vida de cada um dos entrevistados e observar em seus relatos e respostas as diferentes mudanças de cada um, sabendo que não serão iguais para todos. Acredito que o impacto de qualidade de vida e sociabilidade serão os mais citados nessa projeto.

## 2. LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA

A ideia de lazer surgiu em um momento em que a civilização industrial tinha alguns aspectos sobre o trabalho e que viriam de encontro a ele, ou melhor se contrapor e ser mais um produto da industrialização. Era preciso saber o tempo livre e o tempo não livre e denominar onde o lazer se encaixa nesse ponto, primeiro era importante entender sobre o trabalho e em quais moldes eram o emprego, como horas de trabalho, dia de trabalho, duração da semana, entre outros aspectos. E assim conseqüentemente também foi criado o tempo de lazer, a partir do tempo de trabalho, como um contraponto as atividades remuneradas (BERTINI, 2005).

Considerando o período de dias de “não trabalho” não podiam ser tratados como lazer, pois esse tempo na verdade era considerado o tempo de repouso, como os feriados e condições climáticas desfavoráveis para o trabalho relativos a época da industrialização. Em outra esfera encontram-se os produtores rurais que só paravam de trabalhar em condições climáticas ou outros fenômenos naturais que atrapalhavam diretamente no trabalho, dando uma pausa, esse tempo não podia ser considerado como tempo de lazer, de acordo com Dumazedier (1975).

As mudanças que a sociedade sofreu depois do avanço tecnológico fizeram com que diminuísse um certo controle que os influenciadores (Igreja, política) da época tinham sobre as pessoas. Até então a sociedade não tinha uma separação temporal, era trabalho e trabalho, com uma ideia bem rural daquele tempo. Somente a partir da evolução do trabalho, sendo ele regado e acompanhado a partir dali pelas máquinas surgindo uma característica de especialização em alguns âmbitos. Criando ali a relação a partir do tempo e trabalho com o lazer (BERTINI, 2005).

Segundo Marcellino (2002), em 1970 no Brasil a sociedade começa a ser em maioria uma sociedade urbana. Mas ao mesmo tempo dessa predominância e com a mudança do tradicional para o moderno nem todos eram contemplados, principalmente pela distância entre a comunidade rural e a urbana.

O horário de trabalho surgiu com o progresso técnico e o tempo de repouso a partir de então começa a ser tratado com atividades de recreação, entretenimento e divertimento. E a palavra repouso começa a ser mudada pelo termo lazer para todas as classes, algo que era usado somente pela classe alta da sociedade. A

necessidade de lazer então fez com que mudasse e diminuísse o tempo de trabalho (BERTINI, 2005).

Descansar, distrair-se, recrear-se, divertimento são alguns dos elementos que são mais associadas ao lazer. E obviamente são possibilidades de lazer, seja repouso, ver um filme, viajar, entre vários outros aspectos podem estar relacionados ao termo. Só que não são somente essas definições que podem existir o lazer, algumas possibilidades nem tanto perceptíveis como o desenvolvimento pessoal e social por exemplo (MARCELLINO, 1998).

Poder escolher algumas atividades e uma prática mais tranquila e sem compromisso são algumas das características do lazer. Mas o que se vê são práticas pouco convencionais e influenciadas por um certo padrão que a sociedade tenta impor a todo custo, onde valoriza muito mais os resultados do que o processo de vivência que as atividades podem oferecer. Essas situações acabam fazendo com que o lazer fique deixado de lado por conta da busca pela performance e não pelo prazer das vivências (MARCELLINO, 1998).

Existem alguns estudos no Brasil que consiste em uma classificação em cinco grandes categorias sobre o lazer de acordo com Dumazedier (2001):

- Lazer físicos (ligados ao esporte e outras atividades físicas);
- Lazer artísticos (ligados a dança, teatro, cinema, artes plásticas);
- Lazer intelectuais (informações, leituras, palestras, cursos);
- Lazer práticos (pintura, bordado, jardinagem);
- Lazer sociais (festas, encontros).

Diante dessas classificações podemos perceber as interações que o lazer pode fazer um com o outro. Essas categorias são muito vastas e podem dialogar entre si de acordo com o interesse de cada pessoa, por mais que exista uma preferência por uma atividade do que outra não podemos simplesmente esquecer das outras atividades de outras categorias (BERTINI, 2005).

Numa abordagem de comparação entre o lazer e outras atividades humanas como o trabalho, o lazer é tratado como um momento de felicidade, é como se ele tentasse compensar as horas de trabalho depois de um dia exaustivo e cansativo ou até mesmo o descontentamento no mesmo (MARCELLINO, 1998).

Atualmente o lazer é tratado como um produto da indústria cultural e muitas camadas socioeconômicas acabam não tendo a mesma oportunidade que outras. E

uma das influências para as pessoas é utilizar do seu tempo livre na própria casa e fazer com que a televisão seja seu lazer deixando de lado todo aspecto cultural que pode ser explorado de acordo com sua região por exemplo, ou simplesmente uma atividade que exija mais de si mesmo do que simplesmente sentar no sofá da própria casa, enquanto existem uma infinidade de possibilidades de lazeres

Algumas mudanças se fazem necessárias para que o lazer seja definitivamente entendido pela sociedade, uma revolução cultural do lazer a partir do comportamento humano e transformações reais e impactantes no pensamento geral para que uma democratização cultural ocorra e não tenhamos mais somente um seleto grupo privilegiado (BERTINI, 2005).

## 2. QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida é uma preocupação constante para muitas pessoas e governos ao redor do mundo. Não é apenas um modismo passageiro, mas sim um objetivo fundamental na busca pelo bem-estar humano. A busca pela qualidade de vida envolve aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais (NOBRE, 1995).

A valorização da qualidade de vida reflete uma mudança de paradigma, onde o foco não está apenas na quantidade de anos vividos, mas na qualidade desses anos. A ideia é promover um equilíbrio saudável entre as diversas áreas da vida (NOBRE, 1995).

Trata-se de garantir condições adequadas para que as pessoas possam desfrutar de uma vida saudável, plena e satisfatória. Isso inclui acesso a cuidados médicos de qualidade, a presença de áreas verdes nas grandes cidades, a segurança que nos protege de perigos da sociedade, a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico, a realização profissional, a realização financeira, usufruir do lazer, ter cultura e educação, ter conforto. É, enfim, o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem (NOBRE, 1995).

A partir dos anos 60, houve uma mudança de foco na avaliação da saúde, que começou a considerar não apenas os indicadores tradicionais de morbimortalidade, mas também a qualidade de vida, o alívio de sintomas, o nível de funcionamento, as relações sociais e a autonomia pessoal. Essa mudança ocorreu principalmente, influenciada por mudanças sociais e novos modelos epidemiológicos (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021).

Assim, o novo paradigma começou a incluir no conceito de atenção à saúde e qualidade de vida aspectos como o bem-estar, a satisfação dos indivíduos, a capacidade física, psicológica e social. Isso significa que os cuidados de saúde passaram a se preocupar não apenas em tratar as doenças, mas também em promover o bem-estar geral e a funcionalidade das pessoas (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021).

Essa mudança de paradigma levou a uma maior valorização da qualidade de vida como um objetivo importante na área da saúde, e a avaliação sistemática e científica desses aspectos tornou-se uma preocupação crescente. Hoje em dia, existem várias ferramentas e métodos para avaliar a qualidade de vida e o impacto

das doenças nos diferentes aspectos da vida das pessoas, ajudando a orientar a prática clínica e a tomada de decisões na área da saúde (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021).

Com o decorrer do tempo, diferentes definições de qualidade de vida foram desenvolvidas, o que levou à definição geral do termo que é pouco específico. Para esclarecer, Thin, define qualidade de vida como um conceito amplo e multidimensional, que inclui a avaliação subjetiva dos aspectos positivos e negativos da vida, porém em situações de conflito social, econômico e de pobreza, piora com a saúde mental e modifica os papéis sociais. Da mesma forma, Lara e Cols., e Boggatz, afirmaram que a qualidade de vida é um estado de satisfação geral derivado do potencial da pessoa e da combinação de aspectos objetivos e subjetivos: bem-estar físico, bem-estar material, bem-estar social e emocional. As respostas a esses domínios são subjetivas e dependem de vários fatores, como percepção social, material, cultural e individual, entre outros (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021, p. 87).

A qualidade de vida vem sendo um conceito de interesse para várias disciplinas, e que a diversidade de perspectivas dessas disciplinas resulta em uma visão heterogênea e pós-moderna do conceito: os filósofos consideram a natureza da existência humana e busca compreender o significado e o propósito da vida, contribuindo para a discussão sobre a qualidade de vida. É uma abordagem mais filosófica e reflexiva sobre o tema; os éticos e especialistas em ética estão preocupados com a dimensão social e o impacto da qualidade de vida nas comunidades e sociedades. Eles buscam avaliar a utilidade e o valor social das condições que contribuem para uma boa qualidade de vida; os economistas, por sua vez, podem abordar a qualidade de vida em termos de rentabilidade e eficiência na produção de bens materiais e serviços. Eles podem buscar entender como fatores econômicos e desenvolvimento podem influenciar a qualidade de vida das pessoas; os médicos, tendem a se concentrar em questões específicas relacionadas à saúde e à cura de doenças. Eles estão preocupados com o diagnóstico, tratamento e prevenção de doenças, e como isso afeta a qualidade de vida dos indivíduos (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021).

Essas diferentes perspectivas enriquecem o entendimento e a abordagem da qualidade de vida, permitindo uma análise mais completa e multifacetada desse

conceito. Em síntese, a qualidade de vida envolve medir as condições de uma boa vida para um indivíduo, levando em consideração suas expectativas, normas e preocupações. Ela reflete a diferença entre as expectativas do indivíduo e sua experiência atual, considerando o contexto social em que ele está inserido. O objetivo é alcançar um estado de satisfação geral, onde as condições de vida atendam ou superem as expectativas e necessidades do indivíduo, proporcionando bem-estar físico, psicológico e social (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021).

A influência da saúde sobre as condições e a qualidade de vida, e vice-versa, tem ocupado políticos e pensadores ao longo da história, à medida que novos problemas de saúde surgem, como a pandemia de COVID-19, o aumento do uso de drogas, a violência e os desafios relacionados à saúde mental, torna-se evidente a necessidade de abordagens abrangentes para lidar com essas questões (BUSS et al, 2020).

Esta pandemia, por exemplo, evidenciou a importância de medidas preventivas, como o distanciamento social, o uso de máscaras e a vacinação em massa, bem como a necessidade de abordar os impactos socioeconômicos da crise. Destacou a necessidade de investimentos em sistemas de saúde robustos, infraestrutura de saúde pública e resiliência para enfrentar desafios emergentes (BUSS et al, 2020).

Tendo um impacto significativo nas atividades de lazer e na qualidade de vida das pessoas em todo o mundo. Com as restrições de quarentena e isolamento social, as pessoas tiveram que adaptar suas atividades de lazer ao ambiente doméstico e ao mundo virtual (CEMBRANEL et al, 2021).

A necessidade de ficar em casa limitou as opções de lazer, pois muitos espaços públicos, como parques, cinemas, teatros e clubes, foram fechados para evitar a propagação do vírus. Isso fez com que as pessoas se voltassem para atividades caseiras, como leitura, assistir a filmes e séries, cozinhar, fazer exercícios em casa, jogar videogame e realizar hobbies pessoais (CEMBRANEL et al, 2021).

Além disso, a situação econômica e política decorrente da pandemia também afetou diretamente os cidadãos, pois muitos perderam seus empregos ou tiveram suas rendas reduzidas. Além disso, as preocupações com a saúde e as incertezas

em relação ao futuro também afetaram negativamente o bem-estar mental das pessoas (CEMBRANEL et al, 2021).

Diante desse contexto desafiador, muitas pessoas enfrentaram problemas de saúde mental, como ansiedade, estresse, solidão e depressão. A falta de interação social, as restrições às atividades externas e as preocupações com a saúde contribuíram para o adoecimento mental de muitos indivíduos. Sendo a pandemia então um exemplo de como a qualidade de vida é mutável e afeta diretamente o cotidiano de cada indivíduo (CEMBRANEL et al, 2021).

Um dos grandes aliados para lidar com os desafios emergentes que tangem a qualidade de vida dos indivíduos é o esporte, que desempenha um papel significativo no desenvolvimento pessoal e na formação de valores e atitudes importantes para a estruturação da personalidade, especialmente durante a adolescência. Durante essa fase crucial da vida, os jovens estão moldando sua identidade, explorando seus interesses e aprendendo a lidar com responsabilidades e desafios (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Ao participar de atividades esportivas, é possível vivenciar uma série de valores e atitudes positivas, como trabalho em equipe, respeito, disciplina, perseverança, espírito esportivo e superação. Esses valores são fundamentais para a construção de uma cidadania ativa e responsável (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Além disso, o esporte oferece um ambiente propício para se envolver em atividades saudáveis, direcionando sua energia de forma construtiva e promovendo um estilo de vida ativo. Isso contribui para a melhoria da saúde física e mental, aumentando a qualidade de vida (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Portanto, o esporte desempenha um papel crucial na busca pela melhoria da qualidade de vida, proporcionando experiências enriquecedoras, valores importantes e habilidades para a vida. É fundamental incentivar as atividades esportivas, criando oportunidades para que possam colher os benefícios físicos, mentais e sociais que o esporte oferece (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

É importante ressaltar que a qualidade de vida é uma experiência subjetiva e individual, e cada pessoa pode ter diferentes prioridades e valores. Portanto, o que é importante para uma pessoa pode não ser tão relevante para outra. Além disso, as condições para alcançar uma boa qualidade de vida podem variar de acordo com o contexto social, cultural, econômico e geográfico. (NOBRE, 1995)



### 3. EXTENSÃO

A extensão universitária teve suas origens na Inglaterra do século XIX, com o objetivo de direcionar novos caminhos para a sociedade e promover a educação continuada. Nesse contexto, as universidades populares surgiram como espaços de acesso ao conhecimento para os setores populares, expandindo o alcance da educação além das elites (RODRIGUES et al, 2013).

No presente, a extensão universitária continua desempenhando um papel significativo como um instrumento para a efetivação do compromisso social da universidade. Ela envolve ações e programas voltados para a interação entre a universidade e a comunidade, visando beneficiar ambas as partes (RODRIGUES et al, 2013).

Esta extensão surge da ideia que a universidade deveria ter um compromisso social e uma responsabilidade em relação à comunidade em que está inserida. Além disso, visa estabelecer uma ponte entre o conhecimento produzido na universidade e as demandas e necessidades da sociedade, especialmente dos setores populares (SILVA et al, 2019).

Com o passar do tempo, essa concepção foi ampliada e enriquecida. A extensão universitária passou a ser entendida como uma via de mão dupla, na qual a universidade não apenas compartilha conhecimento, mas também aprende com a comunidade e incorpora esse conhecimento em suas atividades acadêmicas (SILVA et al, 2019).

A extensão se tornou uma prática que vai além da transmissão de conhecimentos técnicos, buscando também promover a inclusão, o desenvolvimento local e a transformação social. Ela envolve a realização de projetos e programas que atendam às demandas da comunidade, como cursos, oficinas, prestação de serviços, assessorias e consultorias, entre outros. Buscando incentivar a participação ativa dos estudantes na sociedade, promovendo sua formação integral e o desenvolvimento de habilidades sociais e cidadãs. Dessa forma, a universidade não se limita ao ensino e à pesquisa, mas também assume um papel ativo na promoção do bem-estar e na construção de uma sociedade mais justa e igualitária (SILVA et al, 2019).

Talvez seja esse um dos grandes desafios, repensar a relação entre o ensino, a pesquisa e as necessidades sociais. A extensão deve ir além de uma simples prestação de auxílio à sociedade, buscando contribuir para o aprofundamento da cidadania e para a transformação efetiva da sociedade (RODRIGUES et al, 2013).

Implica em estabelecer uma relação de diálogo, respeito e reciprocidade. É necessário compreender as demandas e necessidades reais da comunidade, para que as ações de extensão sejam pertinentes e efetivas. É preciso entender as realidades, os contextos e as expectativas das pessoas envolvidas, para que as ações de extensão possam ser planejadas e desenvolvidas de forma adequada (RODRIGUES et al, 2013).

Ao considerar a relação entre extensão e sociedade, é possível identificar as áreas e os temas prioritários para intervenção, bem como as estratégias mais eficazes para promover a transformação social. Dessa forma, a extensão universitária pode contribuir para o fortalecimento da cidadania, para a promoção da equidade e para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva (RODRIGUES et al, 2013).

Para tal, é necessário que os acadêmicos estejam dispostos a ouvir as necessidades e expectativas da população, bem como os conhecimentos e saberes que ela traz consigo. Por sua vez, a sociedade também precisa estar aberta a receber e incorporar os conhecimentos e experiências acadêmicas, reconhecendo seu potencial transformador (RODRIGUES et al, 2013).

Ao superar esses desafios, essa relação se fortalece e se torna um meio para o desenvolvimento coletivo. A sociedade se beneficia do conhecimento e das contribuições da universidade, enquanto a academia se enriquece com os conhecimentos e experiências dos indivíduos. Essa interação favorece a produção de soluções inovadoras, o desenvolvimento local e a melhoria da qualidade de vida da comunidade (RODRIGUES et al, 2013).

Desse modo, os projetos de extensão são vistos como uma área acadêmica dinâmica e vital, capaz de revitalizar a produção de conhecimento e cumprir a missão social da universidade. Nesse sentido, a extensão não se limita apenas à formação de profissionais técnicos, mas busca também participar ativamente da construção da cidadania (SILVA et al, 2019).

O artigo 207 da Constituição Brasileira de 1988 reforça essa concepção ao estabelecer o princípio da dissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão nas universidades. Isso significa que essas três dimensões devem estar interligadas e interagir de forma integrada e complementar (SILVA et al, 2019).

Ao participar de ações de extensão, os estudantes são estimulados a sair da sua zona de conforto acadêmico, a interagir com diferentes grupos e a refletir criticamente sobre as questões que se apresentam. Essa experiência proporciona uma visão mais ampla e contextualizada da realidade, contribuindo para a formação de um profissional crítico, reflexivo e comprometido com a transformação social (SILVA et al, 2019).

Há outra perspectiva a ser explorada, que se trata de inovar o conhecimento, estar aberto e disposto a aprender o novo. A extensão universitária desafia os acadêmicos a saírem da sua rotina em sala de aula e colocarem em prática o que foi proposto, aproximando-se das pessoas e buscando oferecer uma assistência de qualidade (RODRIGUES et al, 2013).

Essa interação entre a academia e as comunidades gera um ambiente propício para a inovação, uma vez que as necessidades reais e as perspectivas das pessoas assistenciadas podem inspirar novas abordagens e soluções criativas. A extensão universitária estimula os acadêmicos a questionarem as práticas estabelecidas e a buscarem constantemente aprimoramento e aprendizado (RODRIGUES et al, 2013).

Dessa forma, se torna um instrumento valioso para a construção de um conhecimento atualizado e relevante, que esteja alinhado às demandas da sociedade. Através desse processo, a academia e as comunidades podem avançar juntas, promovendo um progresso social e uma melhoria na qualidade de vida das pessoas envolvidas (RODRIGUES et al, 2013).

Infelizmente, os projetos de pesquisa acabam sendo mais valorizados que os projetos de extensão, um dos fatores que influenciam é o baixo investimento e benefício aos docentes envolvidos nos projetos de extensão. Muitas vezes, os professores podem perceber que investir seu tempo e energia em projetos de pesquisa trará mais reconhecimento e benefícios profissionais, como promoções, publicações em revistas científicas renomadas e financiamento adicional para suas pesquisas (MANCHUR; SURIANI; CUNHA, 2013).

Outro fator é a falta de clareza na definição e na elaboração de projetos de extensão, tanto para os docentes quanto para a sociedade em geral. Muitas vezes, a extensão é vista como uma atividade menos estruturada e menos formalizada do que a pesquisa, o que pode gerar confusão sobre o que exatamente constitui um projeto de extensão e como ele deve ser realizado. Essa falta de clareza pode afetar a motivação das universidades para se envolverem em projetos de extensão, bem como a compreensão da sociedade sobre a importância e os benefícios desses projetos (MANCHUR; SURIANI; CUNHA, 2013).

Sendo assim, seria fundamental que os docentes conscientizassem e realizassem esforços para valorizar, incentivar e promover os projetos de extensão, tanto em termos de investimento e reconhecimento acadêmico quanto em termos de comunicação e clareza na definição e implementação desses projetos (MANCHUR; SURIANI; CUNHA, 2013).

Pois, estimular a participação dos alunos em ações de extensão é imprescindível para a formação de um profissional mais preparado, que compreende a relevância do seu trabalho no contexto social, e que possui as competências necessárias para lidar com os desafios do mundo real. A extensão universitária complementa o aprendizado teórico, proporcionando uma experiência enriquecedora e contribuindo para a construção de um profissional mais completo e engajado com a sociedade (SILVA et al, 2019).

#### 4. METODOLOGIA DA PESQUISA

Para realização deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), tendo como linha de pesquisa a Educação Física e como tema lazer através do futsal: estudo de caso a partir de um projeto de extensão, esta pesquisa classificou-se como exploratória sob os preceitos qualitativos, visto que possibilita uma análise mais detalhada sobre o tema proposto.

Define-se pesquisa exploratória, na qualidade de parte integrante da pesquisa principal, como o estudo preliminar realizado com a finalidade de melhor adequar o instrumento de medida à realidade que se pretende conhecer. Em outras palavras, a pesquisa exploratória, ou estudo exploratório, tem por objetivo conhecer a variável de estudo tal como se apresenta, seu significado e o contexto onde ela se insere [...] (PIOVESAN; TEMPORINI, 1995, p. 321).

De acordo com Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo. Isso significa que os pesquisadores que adotam essa abordagem estudam os fenômenos em seus cenários naturais, procurando compreendê-los por meio dos significados que as pessoas atribuem a eles. O objetivo é obter uma compreensão profunda dos fenômenos estudados, explorando as perspectivas e experiências dos participantes.

Em relação ao procedimento, a nossa investigação caracterizou-se como sendo uma pesquisa de campo, que efetivou-se por meio da realização de entrevistas semiestruturadas. Segundo Ruiz (1976, p. 50), "a pesquisa de campo inclui a observação de fatos espontâneos, a coleta de dados e registro das variáveis que podem ser relevantes para uma análise posterior". Já a escolha quanto à entrevista, se deu devido autores que:

Relatam que a entrevista é um recurso muito usado em pesquisas nas áreas de Ciências Humanas, pois a interação que é estabelecida entre os sujeitos da pesquisa pode proporcionar a aproximação com o problema estudado, a partir de indícios e de perspectivas compartilhadas pelas palavras formais que o entrevistado apresenta, acompanhada pelas reações físicas e emocionais que se evidencia durante o processo (GOULART, 2013 apud MARTINS. et al, 2022, p. 68).

E se classificou como semiestruturada, visto que Martins (et al, 2022) nesse tipo de entrevista, o pesquisador possui um conjunto de questões norteadoras ou um roteiro geral que direciona a conversa, mas também permite flexibilidade para que os participantes expressem suas opiniões e experiências de forma mais aberta.

Para Gil (2012) a entrevista é uma técnica eficiente de coleta de dados, especialmente quando se trata de compreender o comportamento humano. A entrevista é amplamente utilizada em pesquisa qualitativa e pode fornecer informações detalhadas sobre diversos aspectos da vida social. Uma das vantagens da entrevista é a possibilidade de obter dados ricos e contextualizados, permitindo uma compreensão mais profunda dos fenômenos estudados. Os participantes têm a oportunidade de expressar suas experiências, perspectivas e opiniões de maneira mais ampla, o que contribui para uma compreensão holística do tema em questão.

Essa pesquisa foi realizada na cidade de Lavras, interior de Minas Gerais a partir do projeto de extensão proporcionado pela Universidade Federal de Lavras e para sua realização foram selecionados 10 participantes no Projeto de Extensão Futsal como Lazer, e visando observar os impactos do projeto na vida dos participantes seja mentalmente, fisicamente ou socialmente. E também a importância da extensão universitária.

Os entrevistados foram escolhidos de acordo com a maior efetividade no projeto e integrantes da comunidade UFLA e da comunidade Lavrense somente, para que os seus relatos sejam os mais completos possíveis para análise. Todos os convidados se mostraram solícitos para a entrevista e responderam de acordo com a ideia proposta.

A pesquisa constituiu-se por meio da utilização de entrevistas semiestruturadas, conforme supracitado, que por sua vez seguiu um roteiro preestabelecido, mas com certa flexibilidade. As entrevistas foram rápidas e duraram em torno de 10 a 15 minutos, sendo feitas diretamente a cada um deles, sendo que o roteiro contou com as seguintes perguntas:

Estuda na UFLA? Se sim, qual curso?
Qual a sua idade?
O que você entende sobre o projeto de extensão?
Por que ingressou no projeto?

Qual a efetividade do projeto? Seja ele social, psicológico ou físico.
Qual o impacto do futsal enquanto lazer como qualidade de vida?
É importante a manutenção do projeto?

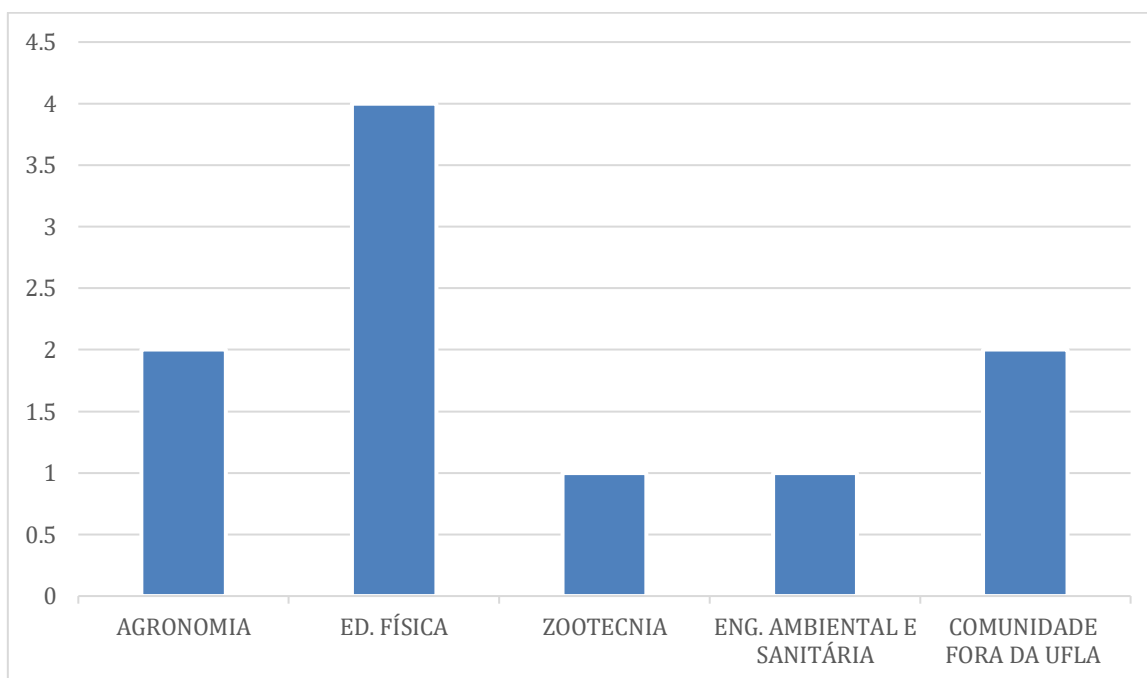
Fonte: Elaboração própria

Após a coleta de dados, utilizamos para interpretação das respostas o método de análise temática, segundo o qual Braunk e Clarke (2006) a análise temática é uma ferramenta flexível e útil, que permite aos pesquisadores obter um conjunto rico, detalhado e complexo de dados. Envolve identificar e analisar os temas-chave que surgem nos dados coletados, seja por meio de entrevistas, observações ou outros materiais. Um tema, uma ideia, um conceito ou padrão recorrente que emerge das respostas dos participantes. Esses temas podem estar presentes em uma única resposta ou serem observados em várias respostas de diferentes entrevistados.

Dito isso, esse presente trabalho buscou encontrar por meio das respostas dos participantes temas ou palavras-chave encontradas em uma ou mais respostas que dessem espaço para a abertura de discussões plausíveis no contexto do tema abordados.

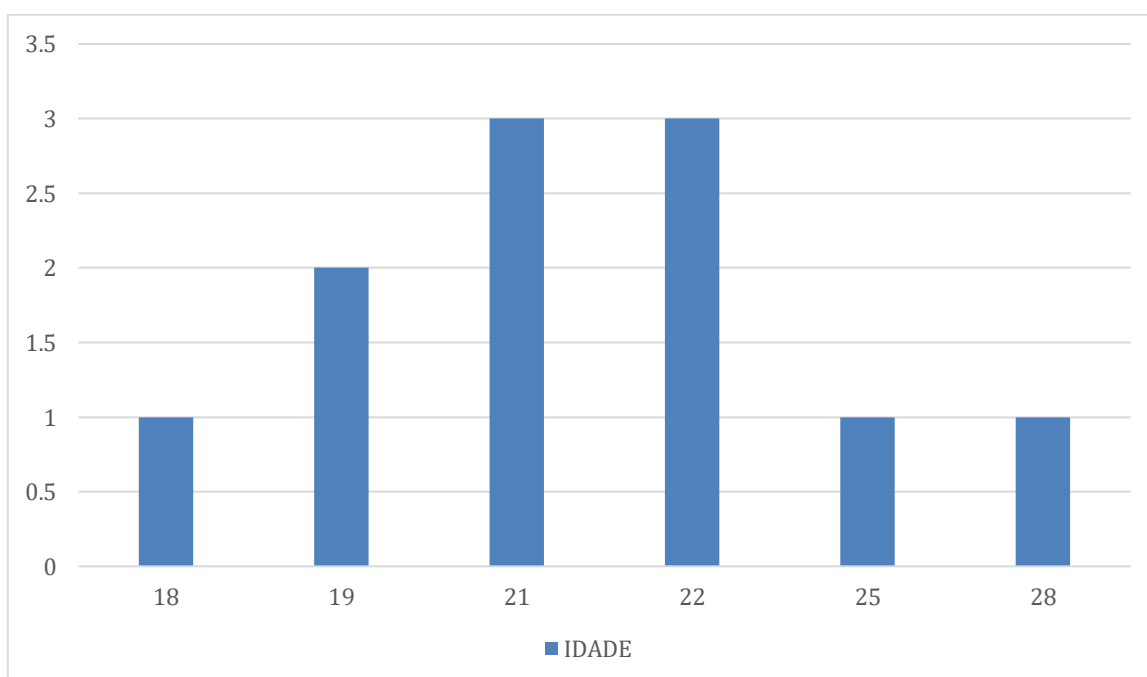
## 5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

### 1. Estuda na UFLA? Se sim, qual curso?



Fonte: Elaboração própria

### 2. Qual a sua idade?



Fonte: Elaboração própria

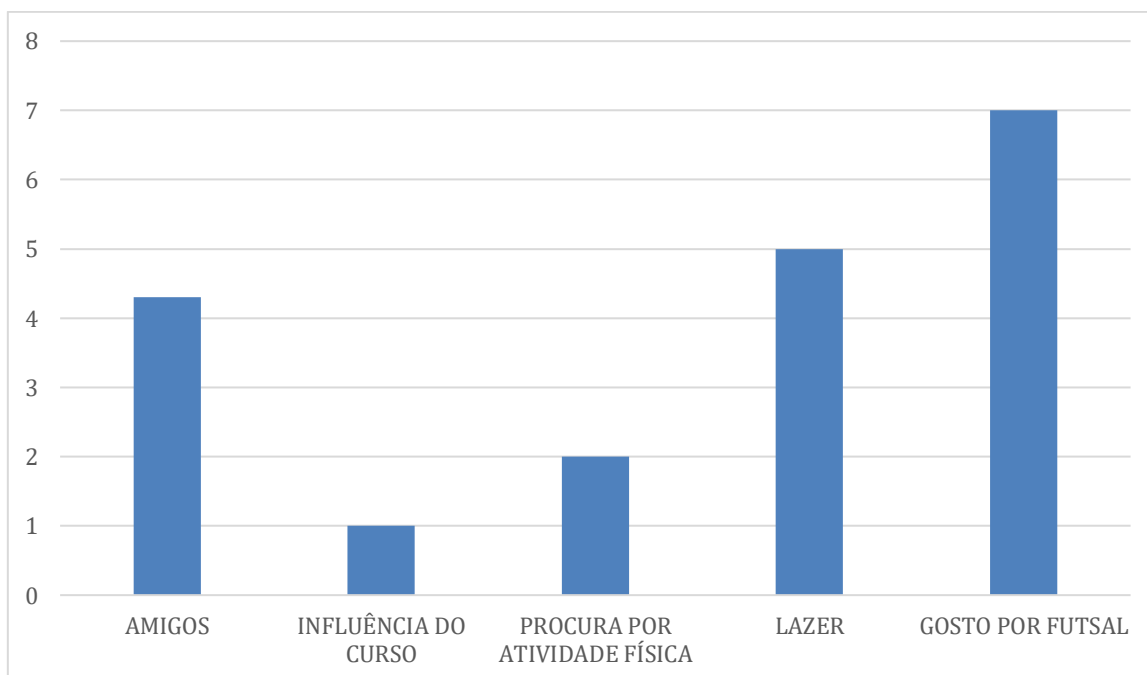


3. O que você entende sobre projeto de extensão?

RESPOSTAS TRANSCRITAS:
Projeto que vai além das obrigações do curso em si, possibilitando momentos de lazer, aprendizagem e aperfeiçoamento em alguma área ou esporte, no caso da educação física.
Nada, só vou pra jogar bola
E uma atividade processual e continua de caráter educativo
É um projeto que estende as pesquisas da UFLA. Abrange comunidade UFLA e a comunidade de lavras.
Um projeto que todo mundo da cidade pode participar.
Projeto para pessoas fora da UFLA.
Não conheço sobre.
Uma iniciativa para espalhar a importância do esporte.
No horário que eu participava, era um momento de lazer para a prática do futsal
Um projeto de extensão caracteriza-se pela Universidade prestando um serviço para a comunidade.

Fonte: Elaboração própria

4. Por que ingressou no projeto?



Fonte: Elaboração própria.

5. Qual a efetividade do projeto? Seja ele social, psicológico ou físico.

RESPOSTAS TRANSCRITAS:
Acredito que todos os aspectos, uso como um momento de lazer para estar com amigos e praticar um esporte que curto, além de desenvolver aspectos físicos.
É bom para se divertir com os amigos e até treinar
Lazer
Todos, ajuda a ter uma boa saúde, relaxa pois está fazendo o que gosta e a socialização com as outras pessoas.
Interação com pessoas desconhecidas e distrair-se de um ambiente que praticamente utilizamos para estudos
É bom para relaxar do estresse dos estudos e poder aproveitar o espaço da faculdade.
Acredito que seja um conjunto desses fatores social por ser um esporte coletivo, físico por praticar um exercício e movimentar o corpo e psicológico pois é um esporte que para várias pessoas é legal, de modo q pode ajudar no dia a dia.
Seria tanto uma iniciativa social e também físico.
O projeto ajuda em todos os quesitos, tanto social, psicológico e físico.
Muito psicológico, por poder executar uma atividade que gosto muito e também claro, físico.

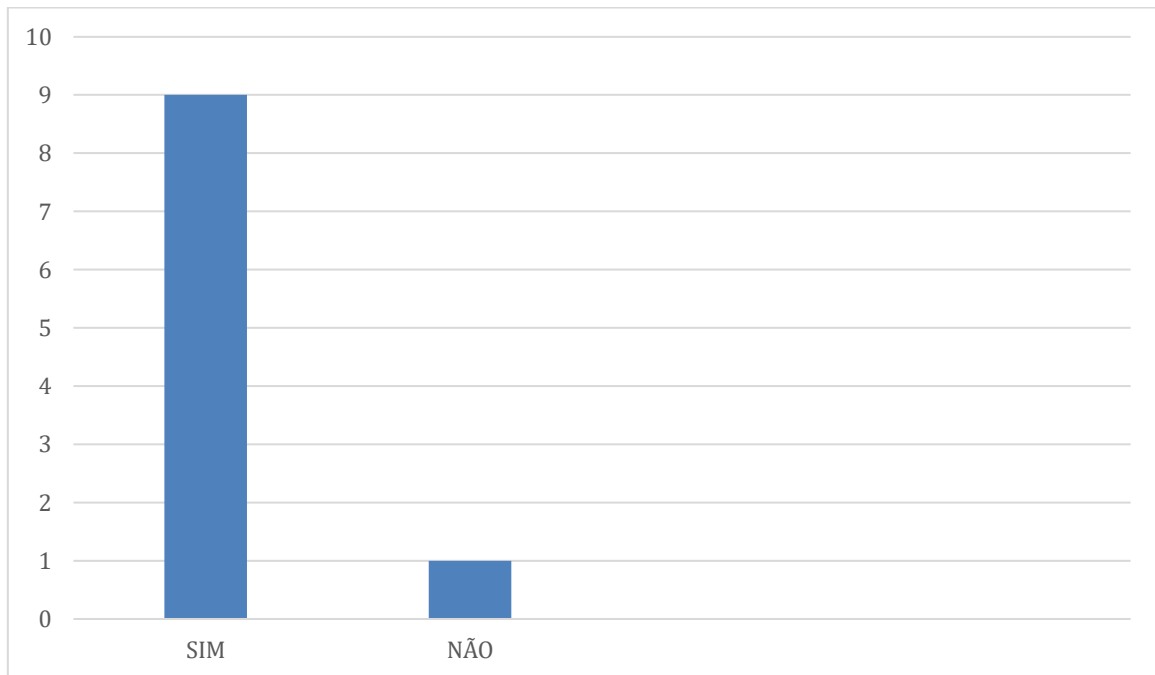
Fonte: Elaboração própria.

6. Qual o impacto do futsal enquanto lazer como qualidade de vida?

RESPOSTAS TRANSCRITAS:
É um momento de liberdade e imersão, possibilitando o envolvimento com uma atividade física, o que faz muito bem para os aspectos físicos e psicológicos.
Muito impacto, considerando que futsal é meu esporte favorito.
Me ajudar a distrair a cabeça por causa da faculdade
O maior impacto é que ele traz tranquilidade quando prático.
Manter a mente e o corpo em dia com a saúde
Bom pro condicionamento físico, pro psicólogo também e divertido
Ajuda fisicamente e mentalmente como uma atividade de lazer
O futsal para mim é uma forma de lazer e também uma oportunidade de melhorar minha vida tanto psicologicamente e fisicamente
O futsal influencia diretamente em uma melhor qualidade de vida a partir da sua pratica
Melhora minha qualidade de vida pois é meu esporte predileto.

Fonte: Elaboração própria.

7. É importante a manutenção do projeto? Por quê?



Fonte: Elaboração transcrita.

## 6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 1. Estuda na UFLA? Se sim, qual curso?

Apesar do projeto de extensão estar em andamento e funcionando, ainda sim maioria dos participantes do projeto são da comunidade UFLA, dessa maioria percebe-se que o curso onde mais tem pessoas é o da educação física. Acredito que essa quantidade de pessoas da comunidade UFLA tem influência na divulgação do projeto e do apoio da própria Universidade que poderia trabalhar em conjunto ao município para incentivo e execução do projeto. Essa é uma problemática importante, pois a comunidade local devia estar mais incluída e ciente do projeto e sua importância como lazer e benefícios que a Universidade pode dar de retorno para a sociedade, sendo que a própria instituição pode virar as costas para a extensão, por ver nas pesquisas um maior retorno e reconhecimento para a Universidade, a valorização dos projetos de extensão depende muito do contexto institucional e da cultura acadêmica de cada lugar e sabe-se que a UFLA é uma instituição agrícola em seu maior foco, gerando conseqüentemente a falta de apoio em outras áreas de ensino.

### 2. Qual a sua idade?

Ao longo das entrevistas foi notável como o público predominantemente são os estudantes e idade em sua maioria até os 25 anos. Isso se dá pela época de cada participante, que ainda estão estudando e a partir do projeto procuram alguma outra atividade fora dos estudos. A disposição é outro fator que interfere para tal, sendo que os jovens na sociedade atual ainda não trabalham e tem a oportunidade e desejo maior pelas práticas. É importante ressaltar que as pessoas mais velhas, além do trabalho têm outras funções sociais, seja familiar, estudos e até o medo de se machucar nas atividades e acabam mantendo um estilo de vida com o simples objetivo de no seu tempo livre descansar somente.

### 3. O que você entende sobre projeto de extensão?

Alguns dos participantes tinham noção do que era um projeto de extensão, outros não entendiam nada e nem sabiam o que responder. A falta de conhecimento da extensão universitária pode estar relacionada ao tratamento que a própria universidade dá sobre o projeto ou o desinteresse e falta de conhecimento dos alunos sobre os programas que existem em prol da comunidade interna e externa onde a faculdade se encontra.

Para a comunidade externa é notório a falta de entendimento principalmente pelo descaso em divulgar e alavancar o projeto, sendo que ele funciona em sua maior parte pelo “boca a boca”, conversa de amigos daqui e dali, fazendo com que enfim essa comunidade pelo menos saiba da existência do projeto e que ela pode e deve participar. A divulgação deve ser mais efetiva e trabalhada tanto nas redes sociais quanto com apoio da faculdade e governo municipal, para que a sociedade possa aproveitar um espaço e estrutura que é oferecido pelo projeto de extensão.

#### 4. Por que ingressou no projeto?

Nesse quesito algum direcionamento na pergunta foi dado para perceber a influência que cada um teve para participar, eram eles: lazer, gosto pelo futsal, influência do curso, amigos e procura por atividade física.

A maioria disse que a influência era do gosto pelo futsal, mas em todas as alternativas tivemos mais de uma pessoa que disse sobre a motivação. Apesar do curso que mais apareceu ser o de educação física, o tópico que menos apareceu foi a influência do curso, algo que poderia ser relacionado a essa diferença é a grande quantidade de alunos que tem na faculdade e não necessariamente os amigos serem do mesmo curso.

O desejo pelo esporte é algo principal, mas a participação dos amigos para dar o ânimo para começar e continuar no projeto é algo que chama atenção, pois é assim que na maioria das situações as pessoas começam algo, pela influência de uns com os outros, sem perder a essência que o projeto de extensão tem por finalidade, o lazer. Inclusive nessa situação para a comunidade externa é a principal chamada já que a divulgação por outros meios não ocorre de maneira efetiva.

#### 5. Qual a efetividade do projeto? Seja ele social, psicológico ou físico.

Dentre as respostas obtidas, a maioria enfatiza que a efetividade do projeto está relacionada ao lazer, por mais que alguns participantes não declarem com essa palavra, usam termos como se divertir com os amigos e relaxar.

Neste sentido, entendemos que o lazer refere-se a um período de tempo livre em que as pessoas se envolvem em atividades recreativas, relaxantes e prazerosas. É uma pausa ou intervalo das responsabilidades e obrigações do trabalho, estudo ou outras atividades do dia a dia. E tem papel fundamental enquanto meio alternativo para o relaxamento e alívio dos problemas advindos da contextualidade e do cotidiano do indivíduo, seja ao nível pessoal quanto profissional (PEREIRA,1997).

Também foi encontrado respostas relacionadas a saúde e físico, para muitas pessoas o fato de estar praticando esporte já está relacionado a saúde e ao melhoramento do físico e de fato sim, porém é necessária uma certa cautela para que este ambiente não seja visto como local de treinamento apenas, se esquecendo do princípio proposto pelo projeto, o lazer. Quanto a saúde, os lazeres relacionados a atividades físicas de modo geral podem ser muito benéficas ao combate ao sedentarismo, promovendo uma melhor qualidade de vida e se diferenciam por envolver atividades prazerosas e divertidas que podem ser realizadas regularmente.

Dito isto, entende-se como uma parte importante da vida, podendo variar amplamente de acordo com os interesses individuais e as possibilidades disponíveis. Sendo assim, desempenha um papel importante no equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, contribuindo para a saúde física e mental, bem como para o bem-estar geral. Ele proporciona momentos de descontração, redução do estresse e renovação de energias, permitindo que as pessoas relaxem, se divirtam e encontrem satisfação em suas vidas.

Por fim, o projeto pode apresentar efetividade tanto social, neste caso, as atividades são efetivadas dentro da faculdade e aberta para a comunidade, o que promove interações sociais; psicológico pois auxilia no relaxamento e divertimento dos participantes e/ou físico, por auxiliar na saúde e no combate ao sedentarismo.

6. Qual o impacto do futsal enquanto lazer como qualidade de vida?

A grande maioria das pessoas procuram alguma atividade física para realizar durante seus dias. No projeto de extensão de futsal como lazer é um momento para usar seu tempo livre para a prática que gosta e a possibilidade de divertir sozinho ou

até acompanhado dos amigos, essa é uma grande diferença em pensar o futsal como lazer e não como o esporte em si, transformando a competição em momentos de relaxamento e descontração, além de promover as interações sociais.

Muitos veem o projeto para distrair da pressão do dia a dia, seja pelo trabalho ou pelos estudos que muitas vezes são maçantes e cansativos. Aproveitam assim o esporte favorito e a prática do mesmo, além de enxergar uma possibilidade de equilíbrio da saúde, se referindo ao condicionamento físico e até mesmo a saúde mental.

O esporte deve ser praticado em suas várias esferas e seus objetivos, como treinamento, competição, iniciação e lazer. Utilizar o lazer para aproveitar os momentos de descanso é algo que promove a liberdade de expressar os seus desejos, suas capacidades e habilidades, sejam elas poucas ou muitas. O futsal se torna assim um instrumento de lazer excelente para o determinado desejo de cada um.

7. É importante a manutenção do projeto? Por quê?

Todos acreditam na importância de manter o projeto vivo, seja para quem está participando e também para futuros ingressantes. Apenas um entrevistado colocou que não é importante, acredito que ele não entendeu a pergunta e pensou na possibilidade de mudança no projeto, tendo em vista que é um participante efetivo. Manter o projeto continua e continuará possibilitando uma imersão forte no futsal como lazer e a vivência relatada pelos entrevistados é que o projeto tem que se manter e aprimorar para que não caia na mesmice e termine.

É importante algumas mudanças como a divulgação que se mostrou um problema para a participação de integrantes da comunidade externa e até da comunidade UFLA, já que muitos não fazem nem ideia da existência de um programa de futsal para lazer. A sociedade abraça o futsal fortemente e se houver uma maior adesão pode fazer com que o reconhecimento da própria faculdade apareça e apoie o projeto para que ele se desenvolva cada vez mais.

## CONCLUSÃO

O projeto apresenta pontos positivos principalmente por abranger a comunidade como um todo, seja UFLA, ou externa. Proporciona o lazer para todos sem pensar em caráter de competição ou treinamento, dando um foco exclusivo para a prática e possibilidade de divertimento e interação, esse enfoque traz as pessoas para que desejam e gostam de praticar o esporte sem pensar em ganhar e perder.

A utilização do enorme espaço e estrutura que a instituição tem é um dos grandes atrativos para o ingresso e participação do projeto, fazendo com que nunca falte adesão.

Ao mesmo tempo que os benefícios aparecem temos os contrapontos e que devem ser ressaltados, o apoio da universidade e a divulgação para a comunidade toda, mas principalmente a externa à UFLA. Há um desconhecimento por parte de muitas pessoas que com certeza iriam ter o interesse em participar, o que é algo que não pode ser deixado de lado e deve ter uma manutenção e melhora nesse sentido.

No geral o projeto é novo e está caminhando bem para a evolução, com o foco no lazer ele tende a crescer e crescer inclusive com o interesse e ingresso cada vez maior das pessoas, seja ela de onde for, todos devem ser contemplados. O lazer é a principal ferramenta e ela deve ser explorada e trabalhada, pois é uma área de grande valia para a sociedade atual que dia após dia sofre com os anseios e pressões em sua vida acadêmica, pessoal e também no trabalho e todo ambiente que o cerca.

Um fato curioso a se destacar é que não há o desinteresse dos participantes, um exemplo claro disso era quando tinham que registrar as atividades através das fotos, todos imediatamente se juntavam para tirar a foto, sabiam que ao mostrar que está acontecendo de fato o projeto ele só tende a crescer. Esses registros aumentam o engajamento e também toda a extensão, pois na educação física se percebe avanços quando os registros são comprovados através de fotos, pesquisas e qualquer possibilidade midiática ao entorno do projeto em si.

O lazer deve aparecer para as pessoas como uma fonte de energia, em que possa descansar, divertir, interagir e pela prática em si, no caso do futsal, sabendo que é um esporte de muita adesão no país. A oportunidade de juntar um ao outro tende a trazer benefícios se trabalhados da maneira correta.





## REFERÊNCIAS

BERTINI, Vivian Maria Reis. O pensamento de Joffre Dumazedier e de Nelson Carvalho Marcelino. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 8, n. 1, 2005.

Braun. V; Clarke. **Usando análise temática em psicologia, Pesquisa Qualitativa em Psicologia**. 2006. Disponível em: <https://uwe-repository.worktribe.com/output/1043060>. Acessado em: 10 de agosto 2022

BUSS, Paulo Marchiori et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020.

CEMBRANEL, Priscila et al. **Lazer e qualidade de vida em tempos de pandemia. PISTA: Periódico Interdisciplinar [Sociedade Tecnologia Ambiente]**, v. 3, n. 2, p. 35-46, 2021.

DE GÁSPARI, Jossett Campagna; SCHWARTZ, Gisele Maria. Adolescência, esporte e qualidade de vida. **Motriz**, v. 7, n. 2, p. 107-113, 2001.

Denzin.N; Lincoln.Y. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2ª edição. Porto Alegre-RS. 2006.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Perspectiva. 1973

GADOTTI, Moacir. Extensão universitária: para quê. **Instituto Paulo Freire**, v. 15, p. 1-18, 2017.

MANCHUR, Josiane; SURIANI, Ana Lucia Affonso; DA CUNHA, Marcia Cristina. A contribuição de projetos de extensão na formação profissional de graduandos de licenciaturas. **Revista Conexão UEPG**, v. 9, n. 2, p. 334-341, 2013.

MARCELLINO, Nelson Carvalho (Ed.). **Lazer: formação e atuação profissional**. Papyrus Editora, 1998.

MARCELLINO, Nelson Carvalho (Ed.). **Lazer e educação**. Papyrus Editora, 2017.

Martins. R. **Metodologia de pesquisa científica: reflexões e experiências investigativas na educação**. Lavras: UFLA, 2022,

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

PEREIRA, Maria Elizabeth Roza; BUENO, Sônia Maria Villela. **Lazer-um caminho para aliviar as tensões no ambiente de trabalho em UTI: uma concepção da equipe de enfermagem.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 5, p. 75-83, 1997.

PIOVERSAN. A; TEMPORINI. E. **Pesquisa Exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública.** Revista Brasileira de Saúde.1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/fF44L9rmXt8PVYLNvphJgTd/abstract/?lang=pt>.

Acessado em 03 de julho de 2023

RAMOS, Renata; ISAYAMA, Hélder Ferreira. Lazer e esporte: olhar dos professores de disciplinas esportivas do curso de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 04, p. 379-391, 2009.

RODRIGUES, Andréia Lilian Lima et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE**, v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013.

RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021.

Ruiz, J. A. **Metodologia científica: guia para eficiência nos estudos.** São Paulo-SP: Atlas. 1976.

SILVA, Ana Lúcia de Brito et al. Importância da extensão universitária na formação profissional: Projeto Canudos. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. [1-8], 2019.

ZARATIM, Samuel. Aspectos socioculturais do futsal. **Revista Uniaraguaia**, v. 2, n. 2, p. 51-62, 2012.