



**RYAN NEWBER SILVA ALVES**

**LAZER ATRAVÉS DO FUTSAL: estudo de caso a partir de  
um projeto de extensão**

**Lavras – MG**

**2023**



**RYAN NEWBER SILVA ALVES**

**LAZER ATRAVÉS DO FUTSAL: Estudo de caso a partir de um projeto de extensão.**

Orientador: Rubens Antonio Gurgel Vieira

Trabalho de conclusão de curso supervisionado apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para obtenção do título de Licenciatura.

**Lavras – MG**

**2023**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a todos os praticantes de esporte no mundo.

Ao meu pai, minha madrinha, minha irmã, meus amigos de Lavras e a minha mãe, Lázara Maria da Silva.

Obrigado por toda lembrança e apoio durante o processo de graduação.

## **AGRADECIMENTOS**

Antes de tudo, agradeço primeiramente à Deus por me conceder saúde, serenidade e oportunidade de ter este enorme privilegio de estar vivenciando e finalizando essa incrível etapa em minha vida. Posso dizer tranquilamente que estou realizando um sonho não só meu, mas da minha mãe em específico, que sempre lutou, trabalhou, dormiu tarde e acordou cedo, chorou todos os dias em que eu saia de casa rumo ao meu destino, por um objetivo singular, que está sendo realizado. Agradeço ao meu pai e a toda minha família num geral, aos meus professores do CEFA (Centro Educacional Fausto Avellar), aos meus amigos que saíram de Santo Antônio do Amparo juntamente da minha pessoa rumo à Lavras em busca dos nossos sonhos, a todos os funcionários da Universidade Federal de Lavras, aos professores e amigos que fiz durante este processo.

Agradecimento especial ao meu orientador Rubens Antonio Gurgel Vieira, que acreditou em minha capacidade e confiou em mim a oportunidade de colocar em prática o projeto de extensão, com certeza será e é uma das referências que levarei como profissional de Educação Física.

“Qualquer problema, meu cumpade

Eu tiro de letra

Tô sempre pronto

Já ouviu?

"A patatá de chuteira"

Perrengue, a gente passa

Eu nunca tô de bobeira

A bola quica

Eu pego ela de primeira...”

Marcelo D2 / Mario Caldato

## RESUMO

**Objetivo:** Identificar como o futsal enquanto prática de lazer influencia na vida dos estudantes da UFLA. **Materiais e Métodos:** Estudo descritivo de natureza aplicada, é uma pesquisa quali-quantitativa, por fazer a junção de ambas (quantitativa e qualitativa), pois a qualitativa “não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc”. (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 33). A amostra foi composta por 7 alunos que estão matriculados na Universidade Federal de Lavras - UFLA. Houve também um acompanhamento durante 5 semanas das práticas de lazer do futsal. Para determinar se o futsal influencia na vida dos estudantes, fora aplicado um questionário contendo 6 perguntas sobre a participação dos mesmos no projeto de extensão de futsal (4 fechadas e 2 abertas). **Resultados:** Obtivemos as seguintes porcentagens, (**Quadro 2**) obtivemos 100% a mesma opinião de todos os praticantes, ambos acreditam que a prática do futsal como recreação pode trazer benefícios. No (**Quadro 3**) houve uma pequena discordância em relação aos entrevistados, 14,3% responderam que o lazer influencia de maneira razoável no desempenho acadêmicos dos mesmos, enquanto 85,7% acreditam que o mesmo influencia de maneira significativa. Obtivemos também 100% de concordância dos estudantes referente ao questionamento sobre se o futsal praticado na universidade ajuda a reduzir o estresse gerado pelos estudos (**Quadro 4**). Portanto para finalizar os questionamentos de múltiplas escolhas fechamos com 14,3% acreditando que enquanto estão ativos na prática de algum lazer conseguem focar somente um pouco na pratica do mesmo, enquanto 85,7% conseguem focar totalmente na prática em si, (**Quadro 5**). **Conclusão:** O futsal tendo sua prática como forma de lazer, influencia mesmo que de forma direta ou indireta na vida dos estuantes da UFLA que praticam o projeto de extensão através do futsal, e auxilia de maneira significativa na socialização e aceitação na comunidade.

**Palavras-chave:** Prática do futsal. Lazer. Extensão.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify how futsal as a leisure practice influences the lives of UFLA students. **Materials and Methods:** Descriptive study of an applied nature, it is qualitative-quantitative research, as it joins both (quantitative and qualitative), since the qualitative “is not concerned with numerical representation, but with the deepening of the understanding of a social group, an organization, etc. (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 33). The sample consisted of 7 students who are enrolled at the Federal University of Lavras - UFLA. There was also a 5-week follow-up of futsal leisure practices. To determine whether futsal influences the students' lives, a questionnaire was applied containing 6 questions about their participation in the futsal extension project (4 closed and 2 open). **Results:** We obtained the following percentages, (**Table 2**) we obtained 100% the same opinion of all practitioners, both believe that the practice of futsal as recreation can bring benefits. In (**Chart 3**) there was a small disagreement with the interviewees, 14.3% answered that leisure reasonably influences their academic performance, while 85.7% believe that it influences significantly. We also obtained 100% agreement from the students regarding the question about whether futsal practiced at the university helps to reduce the stress generated by studying (**Chart 4**). Therefore, to finish the multiple-choice questions, we closed with 14.3% believing that while they are active in the practice of some leisure, they manage to focus only a little on the practice of it, while 85.7% are able to fully focus on the practice itself, (**Table**). **Conclusion:** Futsal, having its practice as a form of leisure, influences, even if directly or indirectly, the lives of UFLA students who practice the extension project through futsal, and significantly helps in socialization and acceptance in the community.

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

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1. QUADRO TEÓRICO .....	12
2.1. Lazer .....	12
2.2. Rendimento acadêmico.....	15
2.3. Extensão .....	18
3. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	21
3.1 Tipo de pesquisa .....	21
3.2 Sujeito da Pesquisa.....	21
3.3 Critérios de inclusão e exclusão da pesquisa .....	21
3.4 Coleta de dados .....	22
3.5 Critérios éticos.....	22
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	23
Quadro 1. Tipos de entrevista.....	23
Quadro 2.....	24
Quadro 3.....	25
Quadro 4.....	26
Quadro 5.....	27
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	28
CONCLUSÃO .....	31
REFERÊNCIAS .....	32
APÊNDICE A .....	37
ANEXO A.....	39



## INTRODUÇÃO

Todas as espécies existentes hoje no planeta terra são descendentes de ancestrais comuns, mudando por seleção natural, por um longo período de tempo, sendo assim podemos dizer que estes comportamentos formam o que Darwin (1859) diz sobre os organismos vivos se adaptarem de acordo com sua realidade para irem se modificando, garantindo sua longevidade e sobrevivência de alguma forma, usando como título de exemplificação “como os galhos de uma grande árvore, a árvore da vida”. Dito isso, não podemos dizer que a vida é uma competição, mas é inegável que ela exista em alguns parâmetros e ambientes, mesmo que de maneira inconsciente, e o atual estilo de vida da sociedade está com uma rotina cada vez menos saudável, pois com as cargas horarias trabalhadas fazem com que as pessoas tenham pouco tempo para se alimentar, descansar e recuperar. Há quem possa usar desses fatores para se motivar de alguma forma em busca de uma melhoria pessoal e familiar, mas a tendência é de que as pessoas fiquem mais adoecidas e esgotadas ao se depararem com a realidade e pela busca insaciável pela liberdade financeira.

Dito isso, trazendo todos estes aspectos para a realidade dos estudantes da UFLA, universidade que por sua vez compete por sua maioria estudantes de todas as regiões do Brasil, onde há diversas divergências em relação a situação financeira de cada estudante, que por muita das vezes não tem condições de buscarem por um lazer que os ajude a saírem da exaustiva rotina acadêmica, este presente estudo busca mostrar a importância da prática do futsal como lazer de forma gratuita dentro do campus. “Em futebol o pior cego o que só vê a bola” (RODRIGUES apud PAIVA, 2013). Esta frase resume bem o que é a idealização do projeto de extensão, o “jogar” em si é apenas a parte exposta e que recebe todos os créditos, trazendo como analogia para ponto de explicação, é apenas a ponta do iceberg, uma vez que a ideia por trás e que sustenta todo esse holofote tem como sua principal característica fazer com que estes frequentadores tenham uma experiência e possam vivenciar de maneira oculta muito mais do que um simples “jogo”.

Couto e Couto (2011, p.82) afirmam que:

Os projetos têm como diferencial a ação contínua e pontual, focalizada diretamente no desenvolvimento humano, que pode ser compreendido em sua magnitude como um processo de ampliação da gama de opções e oportunidades e capacidades.

A origem da palavra LAZER vem do latim LICERE que significa “aquilo que é permitido, lícito, o que pode ser feito”. (Dic. Houaiss), e segundo o dicionário AURELIO o significado da palavra lazer é o tempo de que se pode livremente dispor, uma vez cumpridos os afazeres habituais. O autor MARCELLINO, Nelson Carvalho (1987, p.20) enfatiza uma grande dificuldade em definir essa palavra uma vez em que o autor a divide em duas posturas: abordagem indireta e abordagem direta. Na abordagem INDIRETA: Que também em dividida em duas etapas, a primeira delas referente à quando o foco da análise é um de seus conteúdos culturais e a segunda tem como características componentes de obrigação.

Também segundo o dicionário, a palavra EXTENSÃO tem como sua definição ato ou efeito de estender(-se), dimensão de algo ou qualquer direção. O futsal por sua vez não é possível encontrar definição para a suas palavras, mas podemos dizer que a prática do mesmo tem duas diferentes versões de sua origem, pois alguns autores defendem que foi criado no Brasil, enquanto outros dissertam que foi no país vizinho, Uruguai.

Dito isso Tenroller (2004, p.19,20) explica que:

Nos anos de 1924 e 1928, a seleção uruguaia de futebol de campo sagrou-se bicampeã olímpica, e logo em seguida, em 1930, aconteceu o primeiro campeonato mundial de futebol de campo. E quem foi campeão? Novamente o Uruguai.

Diante dessas três conquistas internacionais, aconteceu um verdadeiro fenômeno: os uruguaios ficaram extremamente apaixonados pelo futebol e o praticavam por todos os cantos do país. Essa paixão fez com que os espaços dos salões de baile fossem os lugares escolhidos para a prática do esporte, que pouco tempo depois, com adaptações, fez-se denominar de indoor-foot-ball, que corresponderia a futebol de salão.

Assim sendo, chegamos ao seguinte problema de pesquisa: o Futsal como lazer, como a prática desse esporte influencia na vida dos estudantes UFLA? O objetivo geral é identificar como o futsal enquanto prática de lazer influencia na vida dos estudantes da UFLA. Objetivos secundários incluem: identificar fatores que indicam que o lazer disponível para comunidade pode trazer benefícios; mostrar que

o Futsal como Projeto de Extensão na UFLA busca oferecer canais de prática do esporte que não priorizam o lado competitivo (treinamento, exclusão, cobranças, campeonatos); quais são os valores presentes na prática do mesmo (morais, éticos).

Temos a seguinte justificativa: através de pesquisas, revisões e depoimentos, buscar entender o outro lado da prática do esporte num sentido mais aprofundado, transcendendo as visões rasas da prática apenas “esportista”, valorizando o mesmo num sentido de promover benefícios aos estudantes da UFLA, fazendo com que a prática possa ser “terapêutica”, e que por pelo menos 1h e 30min que o indivíduo esteja presente, possa esquecer das cobranças, dificuldades e tarefas que uma Universidade Acadêmica proporciona a vida dos estudantes, fazendo assim uma promoção da sua saúde não só física quanto também mental.

Nossa hipótese parte do ponto que o projeto de extensão de futsal disponível gratuitamente na universidade, promove aos estudantes uma melhora significativa na socialização e aceitação na comunidade, fazendo com que os mesmos se adaptem mais rápidos.

## 1. QUADRO TEÓRICO

### 2.1. Lazer

O mundo se tornou uma sociedade onde o nível de stress está muito elevado, vários fatores que antes passavam imperceptíveis e vistos como “não tão importantes” começaram a ter uma relevância significativa, uma vez que o acesso a coisas básicas começara a ficar muito restritas, principalmente na vida adulta onde o ser humano precisa incansavelmente se preocupar em colocar comida na mesa para sobreviver.

Marques, Claudio Portilho, Gasparotto, Guilherme da Silva e Coelho, Ricardo Weigert (2015, p.100) ressaltam que:

O ambiente ao qual o indivíduo está exposto na sociedade atual, baseada no sucesso por resultados imediatos, padronização de modelos intelectuais, culturais e físicos, bem como os rápidos avanços tecnológicos demandam grau elevado de ajustes para o indivíduo se adequar a tais modelos estabelecidos, gerando um desequilíbrio entre capacidades da pessoa e as demandas do ambiente. Estes desequilíbrios podem ser denominados estresse.

Quando falamos de lazer no Brasil, é necessário entrar em diversos temas que arrematam em muitas áreas sobre o assunto, fatores que favorecem o lazer, e fatores que existem por trás para que ele não aconteça, ou como muitas das vezes de formas muito escassas. Qualificar determinados grupos sociais como vulneráveis nos leva a ideia de que grupos ou indivíduos são fragilizados, tendo um breve discernimento sobre os sentidos e as comportamento que essa denominação pode gerar. (ALVES, 1994 apud AYRES, 2003).

A proposta da vulnerabilidade aplicável, rigorosamente, a qualquer dano ou condição de interesse para a saúde pública, pode ser resumido justamente como este movimento de considerar a chance de exposição das pessoas ao adoecimento como a resultante de um conjunto de aspectos não apenas individuais, mas também coletivos, contextuais, que acarretam maior suscetibilidade aos adoecimentos. (AYRES et al., 2003, p.123).

É importante ressaltar que existe também uma desigualdade de acesso sobre algumas práticas de acordo com a localização geográfica onde o indivíduo se encontra, uma vez que áreas urbanas ou rurais de baixa renda que recebem menos

infraestrutura tem menos fiscalização referente ao lazer do que pessoas que nascem nos grandes centros, onde o investimento é mais concentrado.

Miranda Correira, Marcos (2008, p.96) ressaltam que:

Embora devam ser resguardadas as devidas peculiaridades e complexidades de uma ação social, acreditamos na seguinte hipótese: para que os projetos sociais em EF, esporte e lazer obtenham êxito e cumpram seu papel transformador nas comunidades “vulneráveis”, será necessário que eles sejam desenvolvidos e administrados com a mesma seriedade e eficiência de uma empresa, entretanto com comprometimento e responsabilidade social muito maior. Isso não significa assumir uma postura empresarial dos problemas sociais, mas compreender que o trabalho com as comunidades excluídas deveria ter a mesma qualidade daquele oferecido às ilhas de inclusão.

Espaços públicos com acesso ao lazer tendem a ser um dos tópicos cruciais a ser discutido, pois é necessário que haja qualidade e garantia nos seus serviços, uma vez que um espaço por si só sem cuidados e preservação acaba não sendo útil e favorável à sua utilização. Para Pellegrin, (2004) os equipamentos urbanos de lazer são os espaços de realização de diversas atividades de caráter público ou privado, pode-se enquadrar nessa categoria os clubes, ginásios, centros culturais, cinemas, parques, praças, entre outros. É importante que haja também a discussão sobre a necessidade de equilibrar a oferta de espaços públicos e privados, garantindo que o lazer não seja exclusivo para aqueles que podem pagar por atividades e instalações privadas. Sendo de suma importância ressaltar o impacto do lazer para a qualidade de vida, bem-estar e desenvolvimento humano. O lazer é considerado essencial para o equilíbrio entre trabalho, estudo e outras responsabilidades, proporcionando momentos de relaxamento, diversão, criatividade e socialização.

Outro tópico que diz muito sobre a prática ou não do lazer são as políticas públicas, uma vez que especialistas enfatizam a necessidade de políticas públicas efetivas para promover o acesso ao lazer e reduzir as desigualdades. Isso envolve investimentos em infraestrutura de lazer, assunto muito amplo e profundo para ser discutido, uma vez que um país como o Brasil, a maior preocupação do brasileiro é se irá conseguir voltar vivo para a casa, se seu filho terá ou não alimentos para comer no final do dia e não conseguem manter suas atenções e vibrações para atividades como estas, mas que de qualquer maneira não deixa de ser importante para que no futuro estas preocupações sejam cada vez menos existentes por isso a criação e manutenção de espaços públicos adequados, incentivo a programas e eventos

gratuitos ou de baixo custo, além de promoção da educação e conscientização sobre a importância do lazer.

Castilho, César Teixeira e Falcão, Denise (2015, p.2), pontuam que:

Observando os níveis atuais de desigualdade social do Brasil, um dos mais díspares do mundo, a concretização dos direitos sociais – entre os quais o lazer – precisaria ser encarada como prioridade quando pensamos em políticas públicas sociais uma vez que a não efetivação dessas intervenções acentuaria ainda mais esse “abismo” entre as classes trabalhadoras. Ademais, vislumbra-se igualmente ações compartilhadas entre o setor público, privado e o terceiro setor, no intuito de potencializar as intervenções no âmbito do lazer na melhoria da qualidade de vida dos cidadãos do país.

O lazer pode ser praticado em diversas áreas, um dos seus pontos positivos é que não é necessário especificamente a presença de um local coberto ou asfaltado para sua realização, para Lamas (1990 apud BASSO, 2001) os espaços abertos de lazer são criados com o objetivo de proporcionar o encontro entre indivíduos, fazendo com que os mesmos possam ali se conhecer, interagir, e formar possíveis amizades onde as práticas sociais e manuseamento da vida urbana ocorrem. Desta forma corriqueiramente são locais que, quando possuem grandes vegetações, e agregam para os indivíduos, propiciando a formação de comunidade e conexão com a natureza, respondendo também ao interesse em vida esportiva e saudável.

Para Marcellino (2002), o lazer urbano tem a supremacia de poder oferecer para boa parte da população a possibilidade de desfrutarem de espaços abertos, possibilitando de encontrar espaços sem restrição para acessos com oportunidades para vermos áreas verdes ao ar livre, que estimulam a circulação de pessoas, a prática de exercícios físicos e a contemplação do espaço urbano. Isso nos grandes centros onde temos a todo rodo presença dos arranha-céus, espaços que haja natureza e fujam das selvas de pedras são enormes chamativos para conseguir novos turistas e possíveis atuantes. Esta interação permite que a população sinta prazer em fazer parte do espaço urbano, e instiga os mesmos a cuidar e amar este ambiente, fazendo com que a cidade constitua o equipamento mais apropriado para que o lazer possa se desenvolver.

## 2.2. Rendimento acadêmico

Vários fatores podem influenciar tanto positivamente quanto negativamente no rendimento acadêmico de um aluno, a adaptação na cidade em que se encontra a universidade, local geográfico referente ao espaço e os polos da cidade onde se encontra também a universidade, convívio diário com pessoas sejam elas estudantes ou não para dividir opiniões, felicidades e frustrações, no desenvolvimento de habilidades sociais, pois participar de atividades esportivas envolve interações sociais e colaboração com os colegas. Os estudantes aprendem a trabalhar em equipe, a respeitar regras, a lidar com a pressão e a enfrentar desafios juntos. Essas habilidades sociais podem ser transferidas para o ambiente acadêmico, ajudando os estudantes a se envolverem em atividades em grupo, participarem de discussões em sala de aula e trabalharem de forma colaborativa em projetos acadêmicos. E não menos importante espaços disponíveis para distração onde pode se esquecer a existência da vida acadêmica pelo menos por algumas horas. Quando se trata sobre ao pé da letra no significado de desempenho acadêmico, é importante considerar que esse representa o resultado dado ao processo de avaliação, podendo ser mensurado de diversas formas: notas de avaliações, disciplinas, conceitos, médias, geralmente, é avaliado por meio de notas, pontuações em exames, frequência às aulas, participação em atividades e projetos, entre outros critérios estabelecidos pela instituição de ensino, entre outros (Munhoz, 2004; Miranda, Lemos, Oliveira & Ferreira, 2015). O autor também cita que “termo desempenho envolve a dimensão da ação e o rendimento é o resultado de sua avaliação, expresso na forma de notas ou conceitos obtidos” (MUNHOZ, 2004, p.52)

Em relação ao tópico da Avaliação, Shaftel e Shaftel (2007) dizem que a avaliação é utilizada para três propósitos principais: informar aos alunos sobre o desempenho que obtiveram, ter informações e dados para que se houver a necessidade de alguma prestação de contas para (gestores educacionais, governo, entre outros) e ainda à própria instituição, a qual poderá desenvolver maneiras de melhorar ou manter o desempenho. Dissertando ainda sobre o assunto das avaliações, em alguns contextos elas são usadas como formas que são “úteis” para medir o conhecimento e o progresso dos alunos, fato que pode haver controversas, uma vez que uma nota alta/baixa não é sinônimo de aprendizado e pode estar ligado

somente a uma boa memória, elas fornecem informações sobre o que os alunos aprenderam, identificando suas áreas fortes e frágeis, para que o professor tenha também a possibilidade de ter um feedback de suas aulas e poder a partir dali caso seja de seu agrado, conversar com os alunos sobre a forma de ensino, buscando os pontos positivos e negativos, para que possa continuar orientando o planejamento do ensino e o desenvolvimento de estratégias de aprendizagem.

Para que seja possível relacionar a prática do futsal como lazer juntamente do rendimento acadêmico, é importante reforçar que a prática da atividade física traz inúmeros benefícios, eles são citados e ligados nível de densidade mineral óssea, fatores de risco cardiovasculares, capacidade aeróbica, músculo, força, resistência muscular, saúde mental, melhoria das habilidades cognitivas. A atividade física regular pode melhorar a memória, a atenção, o raciocínio lógico e a resolução de problemas. Essas habilidades cognitivas aprimoradas podem se refletir no desempenho acadêmico, auxiliando na absorção e compreensão dos conteúdos estudados e promovendo também uma melhora significativa na parte estética do corpo, aumentando autoestima e o bem estar, sendo necessário pelo menos cerca de 60 minutos, com uma intensidade moderada a vigorosa para obter os benefícios. (PERALTA et al., 2015).

A vida acadêmica expõe aos seus estudantes diversos fatores, sejam eles complexos ou não, fazendo com que o nível de desgaste físico e mental subam de maneiras arrasadoras, a prática do esporte auxilia no gerenciamento do estresse, pois a mesma pode ser uma forma eficaz de lidar com o estresse. O exercício físico libera endorfinas, que são neurotransmissores relacionados ao bem-estar e à redução do estresse. Além disso, proporciona momentos de descontração e diversão, que podem ajudar a aliviar a pressão e a ansiedade relacionadas aos estudos, Scully (1998).

Existem diversos estudos que correlacionam a qualidade de vida de um estudante a taxas de desgaste que acabam influenciando não só no seu rendimento acadêmico, mas também no dia a dia e nas tarefas comuns que tendem e precisam ser realizadas. Com isto (MENDES-NETTO et al., 2013). Ressalta que a promoção da saúde e qualidade de vida estão intimamente relacionados ao nível de atividade física. É importante encontrar o equilíbrio entre a prática esportiva e os estudos. Os estudantes devem encontrar um ritmo adequado, evitando comprometer o tempo e a dedicação necessários ao desempenho acadêmico. Cada indivíduo é único, e é



importante encontrar o equilíbrio pessoal entre atividades esportivas e acadêmicas, fazendo com que o tempo de estudar seja somente de estudar, sem se desconcentrar com outras coisas, igualmente nas atividades físicas.

Obviamente, nem tudo que acontece está ligado a fatores externos além de nós mesmos, mas aí que podemos dizer que ocorre a grande charada. É imprescindível dizer que quando um indivíduo está matriculado numa universidade, é preciso que se mantenha ou que se criem hábitos de disciplinas e organizações, referentes aos materiais de estudo, as tarefas propostas e passadas, as realizações de estágios, provas e trabalhos, mas uma vez em que um indivíduo se encontra esgotado mentalmente, o fato de se levantar para escovar os próprios dentes se torna um fardo muito grande de se executar, então como cobrar estes hábitos aos estudantes? É nesse campo, guardadas as devidas proporções para não entrar na área dos profissionais da psicologia e psiquiatria, pelo contrário, unindo a eles que entra a prática esportiva como um auxiliar e tanto.

Sendo um homem fisicamente sadio, queixa-se de que "está perdendo o ânimo e o gosto pela vida," de um modo que não é natural num homem de sua idade. Esse estado em que tudo lhe parece indiferente, em que ele considera o trabalho um fardo e se sente tristonho e enfraquecido é acompanhado por uma pressão intensa no alto e também na parte posterior da cabeça. Além disso, é regularmente caracterizado por má digestão, isto é, por uma desinclinação a alimentar-se e por flatulência e constipação. (MASSON, 1986, p. 93).

Batista e Cubo (2013) ressaltam que bem estar psicológico pode estar intimamente relacionado aos índices de participação em atividades físicas. A título de exemplificação para mostrar como a mentalidade em relação a exercício físico e desempenho acadêmico mudou, em um trabalho realizado por Simão (2005) foi observado que existe a relação positiva e que os alunos que participam das atividades apresentam melhores parâmetros com relação aos quesitos competência escolar e aceitação social. Mas é interessante ressaltar que antes do século XX, o mesmo autor publicou que a atividade física extracurricular não influenciava no rendimento acadêmico, teve aí com a evolução dos anos e dos meios de estudo uma comprovação através de resultados, que acabará de fazer com que grandes estudiosos voltem atrás e mudem sua opinião, promovendo assim um bem enorme para não somente aos estudantes mas para a humanidade num geral.

Araújo et al. (2012) defendem que o exercício físico, melhora o sistema imune e neuroendócrino nos quesitos transtornos psicossomáticos, qualidade do sono e funções cognitivas (atenção, memória e raciocínio). Relatou também que à medida que os compromissos estudantis começam a aumentar, há uma diminuição do nível habitual de atividade física.

### **2.3. Extensão**

O projeto de extensão é o elo que rege os dois tópicos citados à cima, é principal meio capaz de fazer com que a vida acadêmica e a prática esportiva estejam alinhadas e em conjunto zelando pelos mesmos princípios. De acordo com Julio de Mesquita Filho (2000) é através do projeto de extensão que os universitários das mais variadas áreas vão ampliar o entendimento e fundamentar os conceitos e teorias aprendidos nas atividades de ensino, consolidando e complementando o aprendizado com a aplicação prática, pois através dela oferecem aos estudantes a oportunidade de aplicar o conhecimento adquirido em sala de aula de maneira prática e concreta. Eles permitem que os estudantes coloquem em prática suas habilidades e competências em situações do mundo real, o que fortalece sua formação acadêmica e profissional.

De acordo com Chauí (2001, p.35) a universidade deve ser considerada como "uma instituição social. Isso significa que ela realiza e exprime de modo determinado a sociedade de que é e faz parte. Não é uma realidade separada e sim uma expressão historicamente determinada de uma sociedade determinada". Podemos dizer que a partir dessa concepção os projetos de extensão são uma forma efetiva de aproximar a academia da sociedade. É inegável que para que ocorra o trabalho em equipe e a participação ativa, aconteça uma interação dentro da comunidade, pois assim os projetos de extensão envolvem a interação direta entre os estudantes, professores e a comunidade. Essa interação é enriquecedora, pois permite o compartilhamento de conhecimentos, experiências e perspectivas diferentes. Os estudantes têm a oportunidade de compreender as necessidades, compartilhar dúvidas, receios, coisas que funcionaram e que não funcionaram, desafios e potenciais da comunidade em que estão inseridos.

Desta forma, Chaves e Gamboa dizem que

Formar profissionais competentes para atuar em situações complexas, produzir conhecimento científico, elaborar materiais instrucionais para socializar conhecimentos, são desafios que nos propomos a encarar a partir do ensino-pesquisa-extensão, tendo como princípio articulador o trabalho pedagógico (CHAVES; GAMBOA, 2000, p. 164).

Um fato importante e muito curioso sobre este tópico é que dois autores discorrem de maneira diversa sobre o assunto, uma vez que para Silva (2003) a extensão universitária teve sua origem em conjuntura com a formação do Estado Moderno, em que as universidades eram compreendidas pelos gestores públicos como instituições que poderiam auxiliar na construção de projetos de desenvolvimento nacional. Este se daria por meio de assessorias as comunidades carentes, com uma compreensão mais ampla de seu papel na sociedade com objetivo de desenvolver a economia do país.

Por outro lado, Souza Santos (1999, p.28), compreende que a extensão universitária foi admitida pela universidade devido a frustração em sua responsabilidade social. Em sua opinião, ao “ponto de vista de que a universidade não se transformou em nada, porque foi apenas uma aplicação técnica e não aplicações edificantes das ciências, prestação de serviços a outrem e nunca foi prestação de serviços à própria universidade”. Neste sentido ela não seria apenas prestação de serviço aos excluídos da sociedade, mas sim, a busca e a descoberta de novos saberes existentes nesses espaços sociais não reconhecidos pelas universidades.

Portanto, podemos dizer que a extensão universitária se caracteriza como um processo educativo e científico. Ao executarmos, estamos expandindo um conhecimento de suma importância, um conhecimento que viabiliza na aproximação da universidade com a sociedade e na promoção do desenvolvimento local. Uma extensão que é experiência na sociedade, fazendo com que o conhecimento por si só acaba não se sustentando sozinho, pois é uma troca de saberes executada entre representantes sociais que produzem os saberes populares e pesquisadores acadêmicos que têm como objetivo produzir e aplicar ciência. (PLANO NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2000/2001).

A integração entre teoria e prática é uma linha essencial no processo de formação, pois possibilita orientar o conhecimento para a construção de um saber. Essa construção do saber deve ser consciente por parte do acadêmico, para que,

desse modo, a qualidade no fazer pedagógico no âmbito escolar se efetive e, assim, diminua a insegurança do acadêmico, quando este vai para a prática (BRAUNER, 1999, p.324). Deste modo, retifico que a integração entre teoria e prática é um elemento essencial nos projetos de extensão universitária. Pois visa estabelecer uma conexão direta entre os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula e sua aplicação prática no contexto da comunidade, unindo planejando, design do projeto, alinhamento e diálogos entre aluno e professor, reflexões e análises, interação com a comunidade e uma aprendizagem significativa baseada na resolução dos problemas e contra tempos que ocorrerão pelo caminho.

### **3. METODOLOGIA DA PESQUISA**

#### **3.1 Tipo de pesquisa**

Neste trabalho será realizado uma pesquisa quali-quantitativa, por fazer a junção de ambas (quantitativa e qualitativa), pois a qualitativa “não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc.”. (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 33). O intuito é de coletar dados e ver o ponto de vista dos praticantes de Futsal no projeto de extensão na UFLA. Seu caráter será descritivo pelo fato de “exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar” Gerhardt e Silveira (2009, p.35). Por fim será de natureza aplicada pois de acordo com Gerhardt e Silveira (2009, p.35) “este tipo de pesquisa tem como objetivo gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos”.

#### **3.2 Sujeito da Pesquisa**

Neste presente estudo, os sujeitos da pesquisa que foram convidados a participar são 7 homens, com faixa etária entre 18 à 28 anos, estudantes da Universidade Federal de Lavras – UFLA, que são praticantes no Projeto de Extensão de Futsal.

#### **3.3 Critérios de inclusão e exclusão da pesquisa**

O critério de inclusão determinado é o questionário a ser realizado com os alunos que são estudantes e praticantes do projeto de extensão de futsal na Universidade Federal de Lavras – UFLA, possuir idade entre 18 anos ou mais.

Não serão aceitos participantes que não estão ingressados na Universidade Federal de Lavras – UFLA, participantes menores de idade, conteúdos que fujam do propósito do trabalho e que não estejam em fontes seguras de pesquisa.

### **3.4 Coleta de dados**

Foram realizadas pesquisas bibliográficas afim de introduzir o assunto proposto da pesquisa, para que as análises dos participantes sejam coerentes com o tema central e possam provar ou não a hipótese levantada. Fora aplicado um questionário contendo 6 questões, (4 fechadas e 2 abertas). Conforme Gerhardt e Silveira (2009, p. 69) “é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas por escrito pelo informante, sem a presença do pesquisador”.

### **3.5 Critérios éticos**

O critério ético utilizado para a realização deste trabalho foi o termo de consentimento livre e esclarecido pelo participante, respeitando todos os princípios éticos de pesquisa científica e a Declaração de Helsink (1964).

#### 4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

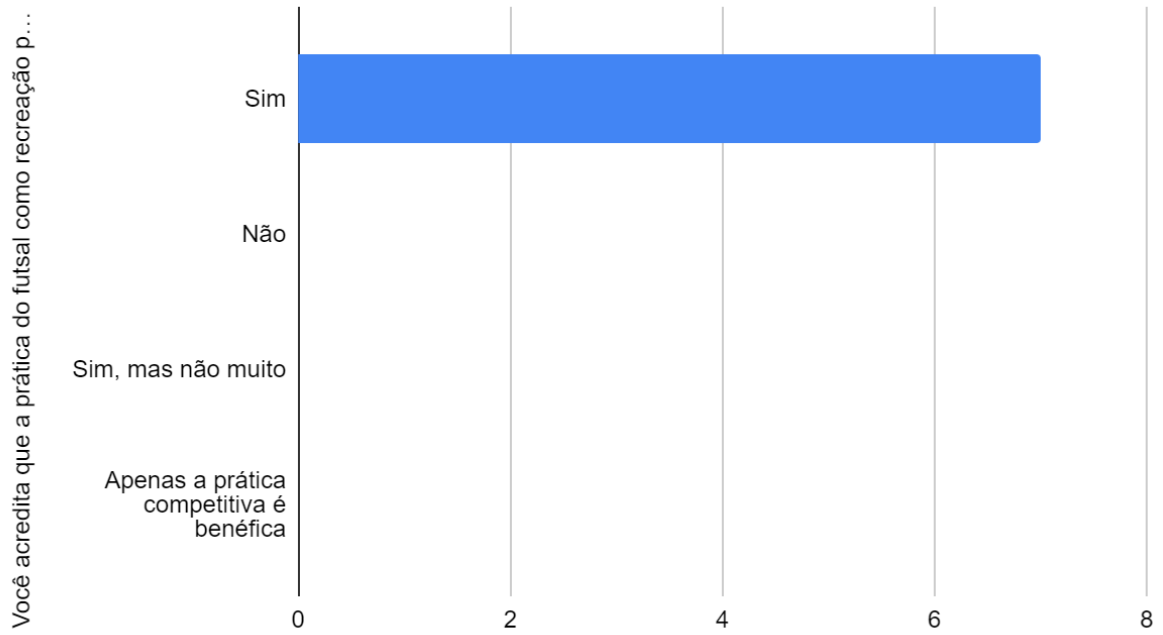
**Quadro 1.** Tipos de entrevista

Entrevista estruturada	<ul style="list-style-type: none"><li>• Roteiro previamente estabelecido.</li><li>• Perguntas são predeterminadas.</li><li>• Tem como objetivo obter diferentes respostas sobre a mesma pergunta, para que sejam comparadas.</li><li>• Entrevistador não tem liberdade.</li></ul>
Pesquisa bibliográfica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Foco no tema proposto para que explicações com embasamentos.</li><li>• Levantamento de referências, teóricas já analisadas.</li></ul>

(Adaptado de VEAL,2011, p.37,72)

## Quadro 2

Você acredita que a prática do futsal como recreação pode lhe trazer benefícios?

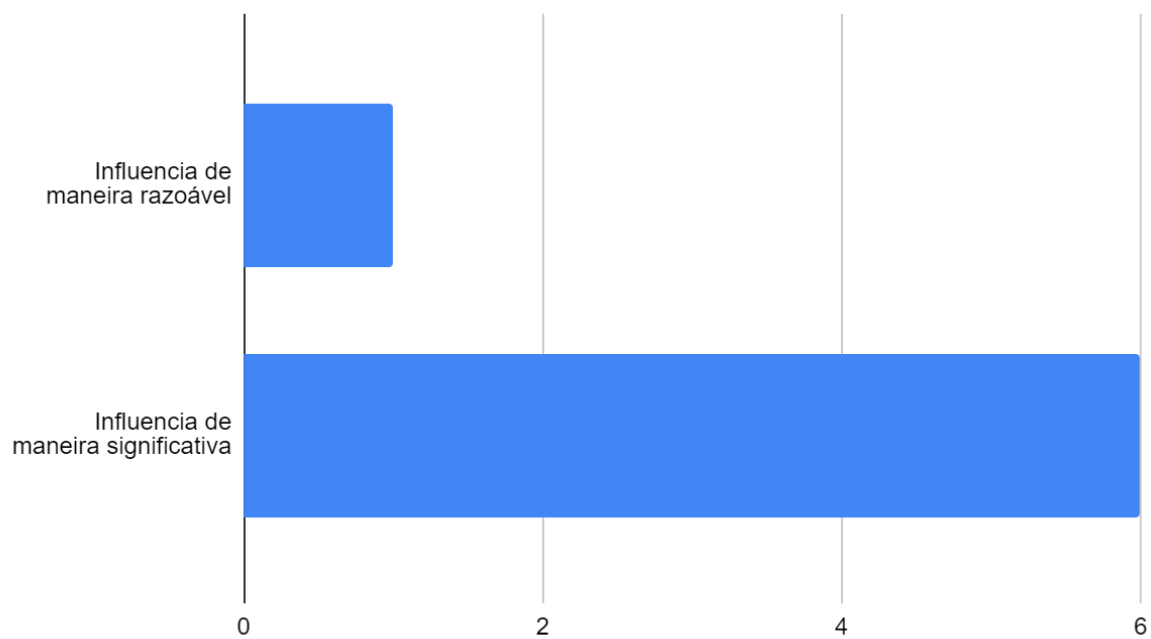


(Gerado por: Google Forms)



### Quadro 3

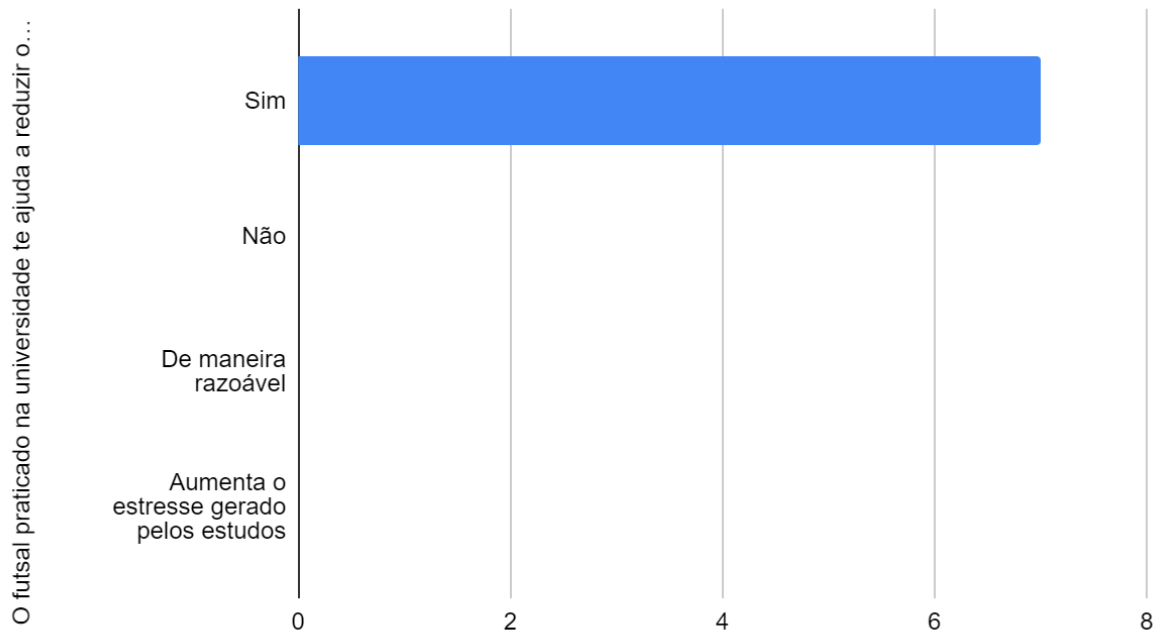
Em sua opinião, como o lazer influencia no seu desempenho acadêmico?



(Gerado por: Google Forms)

## Quadro 4

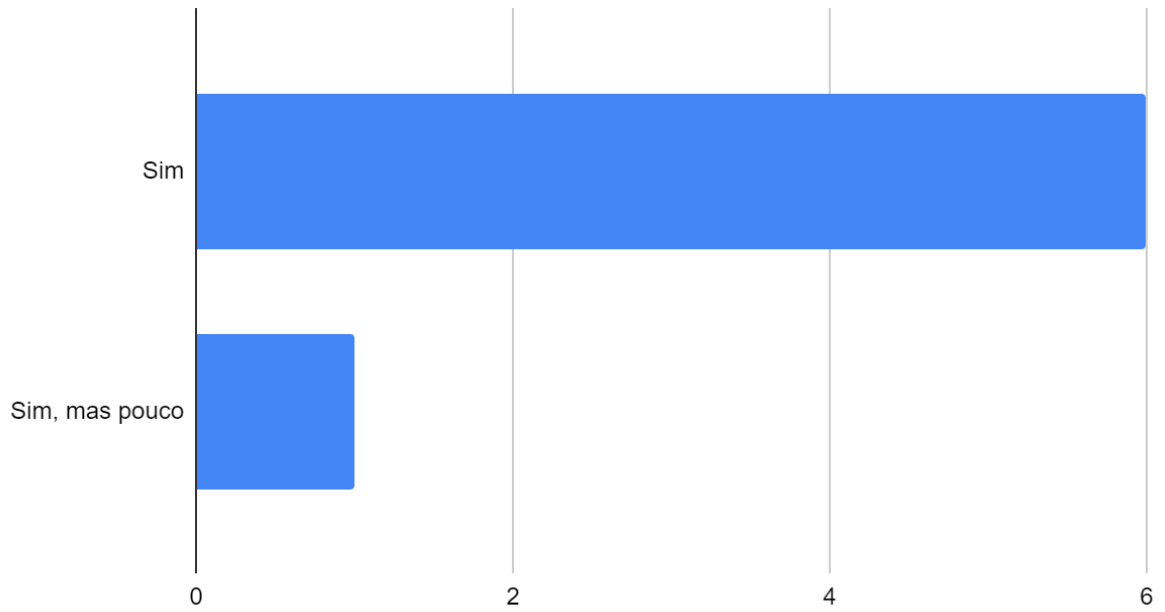
O futsal praticado na universidade te ajuda a reduzir o estresse gerado pelos estudos?



(Gerado por: Google Forms)

## Quadro 5

Contagem de Enquanto está ativo na participação de algum lazer, consegue focar somente na pratica do mesmo?



(Gerado por: Google Forms)

## 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a observação sobre o projeto de extensão durante 5 semanas, dissertamos conforme Morin (2003), observar com certeza é um dos pontos mais fundamentais de uma pesquisa, por isso utilizamos diversos métodos científicos, como, por exemplo, a semiótica, a análise do discurso, como o estudo de caso, entrevistas, observação participante e análise de documentos como fotografias e relatos de campo, pois é ali onde estão algumas verdades sobre entrelinhas, podemos ver o comportamento de cada indivíduo e ver evolução que talvez passe despercebido por ele mesmo, sabendo filtrar também algumas atitudes que podem ser tomadas somente pelo simples fato de conter a presença do entrevistador. Cabe a nós o papel de mesclar as pesquisas e entrevistas feitas juntamente da observação e assim chegar a um “denominador” comum. De acordo com Maingueneau (2000, p. 95), esse tipo de pesquisa “compreende um conjunto de práticas interpretativas, mas não privilegia qualquer tipo de metodologia, inexistindo teoria ou paradigma que lhe seja próprio”.

Dissertando agora sobre as respostas obtidas, podemos observar que no **(Quadro 2)** obtivemos 100% a mesma opinião de todos os praticantes, ambos acreditam que a prática do futsal como recreação pode trazer benefícios. No **(Quadro 3)** houve uma pequena discordância em relação aos entrevistados, 14,3% responderam que o lazer influencia de maneira razoável no desempenho acadêmicos dos mesmos, enquanto 85,7% acreditam que o mesmo influencia de maneira significativa. Obtivemos também 100% de concordância dos estudantes referente ao questionamento sobre se o futsal praticado na universidade ajuda a reduzir o estresse gerado pelos estudos **(Quadro 4)**. Portanto para finalizar os questionamentos de múltiplas escolhas fechamos com 14,3% acreditando que enquanto estão ativos na prática de algum lazer conseguem focar somente um pouco na pratica do mesmo, enquanto 85,7% conseguem focar totalmente na prática em si, **(Quadro 5)**.

Para os questionamentos que não eram de múltipla escolha, obtivemos as respostas de que depois que ingressaram na prática do lazer num geral, todos acreditam que seus relacionamentos interpessoais e suas habilidades sociais tiveram um avanço durante este período, uma vez que a imensa maioria que ingressaram na prática do futsal, conheciam apenas alguns amigos, e depois de um tempo

frequentando, foram tendo mais contatos uns com os outros mesmo que de maneira inconsciente, tanto enquanto jogavam e precisavam conversar para que possam a partir dali orientar seus respectivos times, para pedir desculpar após as ocorrências de algumas faltas, para perguntar informações sobre o tempo das partidas “quantos minutos faltam, já está acabando esta partida ai?”.

Este é um fato que eu como observador presente ali no espaço do mesmo sem participar de forma direta nas ações, apenas ajudando na marcação do tempo e formação dos times com base nas chegadas dos participantes pude notar, na prática do esporte, os primeiros contatos de fato além de um simples cumprimento na chegada ocorre quando os mesmos estão focadas em suas respectivas partidas e times, a vontade de ganhar, o medo de perder, o trabalho em equipe e também individualista em alguns momentos são os pontos chaves em que os mesmos tinham ali seus maiores momentos de interações. Dissertando ainda sobre a parte individualista, fato que ocorre mesmo nos esportes coletivos, é um dos momentos cruciais onde se formam desavenças ou aproximação na prática do futsal da UFLA, mesmo que algum colega de equipe faça alguma jogada pensando em si próprio durante a partida, se ambos reagirem de forma ríspida provavelmente não terá aproximação alguma, mas quando aceitam e se entendem é o ponto onde no final conversam entre si e resolvem o motivo pelo qual aquele erro ocorreu durante a pratica e conversam para buscarem ali uma solução pronta para a próxima.

A última pergunta do questionário, que não era de múltipla escolha, deixava em aberto um espaço para que os praticantes expusessem suas opiniões de maneiras livres, sem interferência alguma do entrevistador, então o questionamento gerado foi “Qual a sua visão do lazer num geral, e o quanto ele está presente em sua vida? Caso tenha mais para dizer sobre este tema, disserte:”. Considerando que os entrevistados são reconhecidos como (P1,P2,P3,P4,P5,P6 e P7) as respostas obtidas foram:

P1: “Acho de extrema importância no meio de uma semana pesada tirar um pouco do tempo pra praticar algo que gosto e me faz bem, aliviar a cabeça, me divertir e esquecer dos problemas por um tempo.”

P2: “O lazer, atividades físicas são essenciais para a melhoria da qualidade de vida, ainda mais quando interagimos e conhecemos novas pessoas. Além de ser bom

para o ambiente acadêmico, muitas das vezes os estudantes mudam para Lavras e param com a prática de atividades físicas.”

P3: “O lazer, para mim é uma válvula de escape que me permite extravasar e gastar a energia estressante da universidade. Me ajuda a ficar focado e concentrado nas aulas e melhora meu desempenho acadêmico. Creio que o lazer seja imprescindível seja do modo que for ao estudante universitário.”

P4: “Acredito que o Lazer é uma maneira de aliviar as tensões e frustrações do dia-a-dia, especialmente no contexto acadêmico, que exige dedicação do aluno. É também um tempo em que nos permitimos conhecer outras pessoas e confraternizar, além de, é claro, conhecermos a si mesmos, pois as práticas corporais permitem uma melhor conexão com as necessidades do corpo e pode-se dizer até que é um dos caminhos para uma vida mais feliz e ativa.”

P5: “Lazer é importante para aliviar estresses do cotidiano, que fazem parte da vida. Tento manter um lazer diário, como uma forma de recompensa pelas minhas atividades diárias. Mas depende da visão de lazer de cada um. Por exemplo para mim, musculação é um lazer, mas para muitas pessoas a atividade de academia não é algo prazeroso. A ideia de lazer ideal é muito particular, mas de uma forma generalizada a prática de um esporte é essencial e considerada um lazer por muitas pessoas, logo torna-se essencial a presença da possibilidade de praticar esportes no Campus.”

P6: “Uma visão positiva, ajudando na saúde mental e melhorando a qualidade de vida.”

P7: “Me ajuda a espairecer e desfocar um pouco das disciplinas da faculdade, o que me traz benefícios.”

## CONCLUSÃO

Este presente estudo buscou comprovar a hipótese de que o projeto de extensão de futsal disponível gratuitamente na universidade, tem a capacidade de promover aos estudantes uma melhora significativa na socialização e aceitação na comunidade, fazendo com que os mesmos se adaptem mais rápidos. Quando a pesquisa foi iniciada, tinha um vago conhecimento da prática do futsal como recreação e seus benefícios diversos em relação a vários fatores que estão ligados e concentrados diretamente com as ações e impactos do dia a dia, com certeza foi um enorme desafio trabalhar sobre estes aspectos, mas muito prazeroso ao mesmo tempo, principalmente depois das respostas obtidas através dos estudantes da Universidade Federal de Lavras – UFLA.

É gratificante poder perceber e vivenciar como um simples lazer ou o fato de simplesmente “correr atrás de uma bola” podem gerar impactos inimagináveis que vão além do porte físico e atlético, a Educação Física com certeza pode estar presente em diversos ramos e atuando de forma concisa na vida de muitas pessoas, proporcionando para elas talvez a “melhor hora do dia”, mudando não somente suas horas, dias ou meses, mas sua vida para um todo.

O referencial teórico utilizado neste estudo me ajudou a reconhecer, analisar e captar os pontos mais essenciais da pesquisa, a refletir sobre diversos assuntos e questionamentos, tendo um olhar além de entrevistando e entrevistado, enxergando diversos fatores como políticos, econômicos, psicológicos e físicos que residem sobre ambos aspectos tratados na dissertação e são de enorme importância para a vida como um todo. Mas é importante ressaltar que há várias limitações referentes aos tópicos e assuntos sobre futsal em sua prática bruta, tendo uma carência sobre abordar o tema de maneiras discorridas.

Diante disso, encerro este presente estudo concluindo que o futsal tendo sua prática como forma de lazer, influencia mesmo que de forma direta ou indireta na vida dos estudantes da UFLA que praticam o projeto de extensão através do futsal, e auxilia de maneira significativa na socialização e aceitação na comunidade, fazendo com que os mesmos se adaptem mais rápidos, comecem a adquirir novos laços e a trazer benefícios para a sua vida num geral, saindo até mesmo do contexto somente acadêmico.

## REFERÊNCIAS

AYRES, J. R. C. M. et al. O conceito de vulnerabilidade e as práticas de saúde: novas perspectivas e desafios. In: CZERESNIA, D. e FREITAS, C. M. (Org.). **Promoção da saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003. p. 117-140.

ARAÚJO, Marcia Cristiane et al. Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em vestibulandos de Teresina-PI. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 3, p. 14-26, 2012.

BATISTA, Marco; CUBO, S. A prática de judô em relação com o autoconceito, a autoestima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. **E\_balonmano: Revista de Ciencias del Deporte**, v. 9, n. 3, p. 193-210, 2013.

BASSO, Jussara Maria. Investigação dos fatores que afetam o desempenho e apropriação dos espaços públicos abertos: o caso de Campo Grande-MS. Porto alegre: UFRGS, 2001. Dissertação (Mestrado em Planejamento Urbano e Regional). Faculdade de arquitetura e urbanismo, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2001.

BELLENZANI, R.; MALFITANO, A. p. S.; VALLI, C. M. Da vulnerabilidade social à vulnerabilidade psíquica: uma proposta de cuidado em saúde mental para adolescentes em situação de rua e exploração sexual. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DO ADOLESCENTE, 2005. Disponível em: <[http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=MSC000000082005000200010&lng=en&nrm=abn](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC000000082005000200010&lng=en&nrm=abn)>. Acesso em: 30 set. 2006.

BRAUNER, Vera Lúcia Pereira. **La formación del profesorado de educación física en la UFRGS, Porto Alegre (Brasil): tendencias teóricas**. Tese de doctorado: Departamento de Teoría I História de l'Educación División de Ciencias de l'Educación Universidad de Barcelona, 1999.



BROWNE, Janet. **A Origem das Espécies de Darwin**: uma Biografia. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2007.

CASTILHO, César Teixeira e FALCÃO, Denise. O Direito Social ao Lazer no Brasil, **Ponto Urbe** [Online],17 | 2015, posto online no dia 15 dezembro 2015.

COUTO, Ana Claudia Porfírio; COUTO, Maurício de Azevedo. Lazer, cidade e grupos sociais. In: ISAYAMA, H. F.; SILVA, S. R. (Orgs.). Estudos do Lazer: um panorama. Rio de Janeiro: **Apicuri**, 2011.

CHAUÍ, Marilena de Souza. **Escritos sobre a universidade**. São Paulo: Unesp, (2001, p.35)

CHAVES, M.; GAMBOA, S. S. **Prática de ensino**: formação profissional e emancipação. Maceió: EDVIFAL, 2000

EDGNITON, Christopher. Secretário-geral da World Leisure Organization, órgão não-governamental que presta consultoria à Organização das Nações Unidas (ONU). (2008) Disponível em [https://istoe.com.br/3305\\_O+ACESSO+AO+LAZER+E+UM+DIREITO+SOCIAL](https://istoe.com.br/3305_O+ACESSO+AO+LAZER+E+UM+DIREITO+SOCIAL)

Ferreira, M. C., Assmar, E. M. L., Omar, A. G., Delgado, H. H., González, A. T., Souza, M. A., & Cisne, M. C. F. (2002). Atribuição de causalidade ao sucesso e fracasso escolar: um estudo transcultural Brasil-Argentina-México. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 15(3), 515-527.

Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. Plano Nacional de Extensão Universitária - Edição Atualizada. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras e SESu / MEC, Brasília. 2000 / 2001.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Ufrgs, 2009. 120 p. Disponível em:

<<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2019.

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. SALUSVITA, Bauru, v. 34, n. 1, p.99-108, 2015.

MAINGUENEAU, D. **Termos-chave da análise do discurso**. Belo Horizonte: UFMG, 2000.

Masson, J. M. (Org.). (1986). **A correspondência completa de Sigmund Freud para Wilhelm Fliess – 1887-1904** (V. Ribeiro, Trad.). Rio de Janeiro: Imago.

MARCELLINO, Nelson Carvalho, 1950 - **Lazer e educação**/Nelson Carvalho Marcelino. - Campinas, SP: Papyrus, 1987, - (Coleção Fazer/Lazer).

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer**: uma introdução. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2002 a. Coleção educação física e esportes.

MENDES-NETTO, Raquel Simões et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 10, n. 34, 2013.

Miranda Correia, Marcos **PROJETOS SOCIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E LAZER: REFLEXÕES PRELIMINARES PARA UMA GESTÃO SOCIAL** **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, vol. 29, núm. 3, mayo, 2008, pp. 91-105 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte Curitiba, Brasil.

MORIN, E. **O método 5**: a humanidade da humanidade. Porto Alegre: Sulina, 2003.

Munhoz, A. M. H. (2004). Uma análise multidimensional da relação entre inteligência e desempenho acadêmico em universitários ingressantes. Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP, Brasil.

Hernández Munhoz, Alícia Maria. **Uma análise multidimensional da relação entre a inteligência e o desempenho acadêmico em universitários ingressantes** / Alícia Maria Hernández - Munhoz. - Campinas, SP: [s.n.], 2004.

PAIVA, Juliano. **O pior cego é o que só vê a bola**, 2013. Disponível em <https://gente.globo.com/podcast-01-no-futebol/>

PELLEGRIN, A. Equipamento de lazer. In: GOMES, C. L. (Org). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p. 69-73.

PERALTA, Miguel et al. A relação entre a educação física e o rendimento acadêmico dos adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, v. 5, n. 2, p. 129-137, 2015.

SCULLY,D.; KREMER,J.; MEADE,M.M; GRAHAM,R.; DUDGEON,K. Physical exercise and psychological well being:A Criticai Review. **British Journal of Sport Medicine**. v.32, n.2, p.111-120,1998.

SIMÃO, Rute. A relação entre atividades extracurriculares e o desempenho acadêmico, motivação, autoconceito e autoestima dos alunos. **Monografia do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, não publicada. Lisboa, 2005.**

SILVA, Enio Waldir da. **Extensão Universitária no Rio Grande do Sul**: concepções e práticas. Porto Alegre. 2003. 282f. Tese de Doutorado (Programa de Pós-Graduação em Sociologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

SOUZA SANTOS, Boaventura de. Da ideia de universidade a universidade de ideias. In: SOUZA SANTOS, Boaventura de. **Pela Mão de Alice**. São Paulo: Cortez, 1999.

Shaftel, J., & Shaftel, T. L. (2007). Educational Assessment and the AACSB. Issues in Accounting Education, 22(2), 215-232.

TENROLLER, Carlos A. Futsal: Ensino e Prática, Editora da ULBRA, 2004.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”. Pró-reitoria de Extensão Universitária. Critérios de avaliação de projetos de extensão universitária. Disponível em: [http://unesp.br/proex/mostra\\_arq\\_multi.php?arquivo=7657](http://unesp.br/proex/mostra_arq_multi.php?arquivo=7657).

VEAL, A. J. **Metodologia de Pesquisa em Lazer e Turismo**. Tradução Gleice Guerra, Mariana Aldrigui. São Paulo: Aleph, 2011

## APÊNDICE A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**PESQUISADOR:** Ryan Newber Silva Alves

Caro (a) participante,

Convidamos-lhe a participar voluntario da pesquisa **“LAZER ATRAVÉS DO FUTSAL: Estudo de caso a partir de um projeto de extensão.** Desenvolvido pelo graduando em Educação Física Licenciatura Ryan Newber Silva Alves sob a orientação do Prof. Rubens Antonio Gurgel Vieira do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Lavras. Essa pesquisa tem como objetivo identificar como o futsal enquanto prática de lazer influencia na vida dos estudantes da UFLA. Espera-se identificar fatores que indicam que o lazer disponível para comunidade pode trazer benefícios e por fim mostrar que o Futsal como Projeto de Extensão na UFLA busca oferecer canais de prática do esporte que não priorizam o lado competitivo (treinamento, exclusão, cobranças, campeonatos). O pesquisador não irá induzir em nenhuma das respostas. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável. Nenhuma informação disponibilizada aos pesquisadores será vinculada diretamente ao entrevistado mantendo assim total sigilo. É importante salientar que a participação na pesquisa é totalmente voluntária, não cabendo qualquer forma de remuneração aos entrevistados. A qualquer momento os entrevistados poderão solicitar esclarecimentos aos pesquisadores. Sem mais a acrescentar, agradecemos e colocamo-nos à disposição para sanar eventuais dúvidas.

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identidade nº \_\_\_\_\_, após ter lido, entendido e esclarecido todas as minhas dúvidas referentes a este estudo, **CONCORDO VOLUNTARIAMENTE** em participar do projeto autorizando a realização de todos os procedimentos e consentindo com a posterior divulgação científica dos dados obtidos.

Contato de emergência: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Assinatura do(a) participante

## ANEXO A

### Questionário de pesquisa:

- 1) Você acredita que a prática do futsal como recreação pode lhe trazer benefícios?  
 Sim  
 Não  
 Sim, mas não muito  
 Apenas a prática competitiva é benéfica
  
  - 2) Em sua opinião, como o lazer influencia no seu desempenho acadêmico?  
 Influencia de maneira significativa  
 Influencia de maneira razoável  
 Não influencia  
 Outro(a)
  
  - 3) O futsal praticado na universidade te ajuda a reduzir o estresse gerado pelos estudos?  
 Sim  
 Não  
 De maneira razoável  
 Aumenta o estresse gerado pelos estudos
  
  - 4) Enquanto está ativo na participação de algum lazer, consegue focar somente na prática do mesmo?  
 Sim  
 Não  
 Sim por algumas horas  
 Sim por alguns minutos
  
  - 5) Depois que ingressou na prática do lazer num geral você acredita que seus relacionamentos interpessoais e suas habilidades sociais tiveram um avanço?
-

6) Qual a sua visão do lazer num geral, e o quanto ele está presente em sua vida? Caso tenha mais para dizer sobre este tema, disserte:

---