



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA-LICENCIATURA

Trabalho de Conclusão de Curso

Renato Assunção da Costa

**A PRÁTICA REGULAR DO FUTSAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA
QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO NORTE.**

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria Aparecida Dias

Natal, RN

2015

Renato Assunção da Costa

**A PRÁTICA REGULAR DO FUTSAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA
QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO NORTE.**

Pesquisa apresentada ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como parte dos requisitos para obtenção do título de Licenciado em Educação Física sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Maria Aparecida Dias.

Natal, RN

2015

Catálogo da Publicação na Fonte
Universidade Federal do Rio Grande do Norte -
UFRN

Sistema de Bibliotecas - SISBI

Costa, Renato Assunção da.

A prática regular do futsal e suas influências na qualidade de vida dos servidores da Universidade Federal do Rio Grande do Norte / Renato Assunção da Costa. - Natal, 2015.

48f: il.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Aparecida Dias.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

1. Futsal - Trabalho de Conclusão de Curso. 2. Lazer - Trabalho de Conclusão de Curso. 3. Qualidade de vida - Trabalho de Conclusão de Curso. 4. Saúde - Trabalho de Conclusão de Curso. I. Dias, Maria Aparecida. II. Título.

RN/UF/BS-CCS

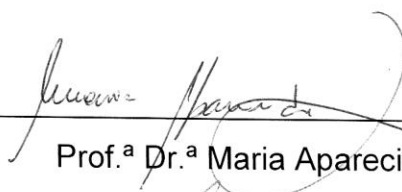
CDU 796.011

FOLHA DE APROVAÇÃO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II EM EDUCAÇÃO FÍSICA

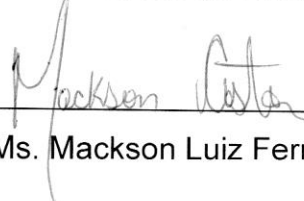
Renato Assunção da Costa

Trabalho de Conclusão de Curso II em Educação Física aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria Aparecida Dias.APROVADA EM 01/12/2015

Prof.^a Dr.^a Maria Aparecida Dias

Prof. Dr. Antônio de Pádua dos Santos



Prof. Ms. Mackson Luiz Fernandes da Costa

AGRADECIMENTOS

Inicialmente quero agradecer aos meus pais Fernando e Luzineide, por tudo que me ensinaram na vida, pois sem eles eu não haveria chegado até aqui. Agradeço também a minha irmã Renata pelo apoio e pelos conselhos na minha vida acadêmica.

À minha orientadora, a Prof.^a Dr.^a Maria Aparecida Dias, pelos inúmeros conselhos acadêmicos, pela grande importância na minha formação acadêmica, além da confiança apostada em mim no projeto do futsal para os servidores.

À todos os professores do curso que de alguma maneira contribuíram na minha formação.

Aos colegas e amigos que fiz durante o curso.

RESUMO

No Brasil, o futsal vem sendo cada vez mais praticado, principalmente como momento de lazer, promovendo a saúde e qualidade de vida. Analisando isso, o objetivo deste trabalho foi de identificar os principais aspectos que influenciam na melhoria da qualidade de vida dos servidores da UFRN que praticam futsal regularmente, tanto no aspecto da saúde quanto do lazer. Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva com a população composta por servidores da UFRN do sexo masculino, com idades entre 20 e 56 anos. A amostra é de 16 homens integrantes da turma de futsal do projeto “Viver em Harmonia”, realizado na UFRN. No primeiro capítulo tratamos da discussão teórica sobre o futsal, considerando a prática deste esporte na perspectiva do lazer e sua relação com o conceito de qualidade de vida. No segundo capítulo dialogamos com a prática do futsal no projeto do servidor da UFRN, assim, neste capítulo executamos a análise de experiência vivida e dos resultados apresentados. Identificando assim, a importância da prática do futsal para os servidores que vivenciam o projeto do servidor e compreendendo as contribuições da prática do futsal em suas vidas. A partir da realização das aulas, foram aplicados questionários que comprovaram o quanto a prática regular do futsal propicia benefícios à saúde e qualidade de vida nos servidores da UFRN.

Palavras-chave: Futsal; Lazer; Qualidade de vida; Saúde;

ABSTRACT

In Brazil, futsal has been increasingly practiced, especially as leisure time, promoting health and quality of life. Analyzing this, the aim of this study was to identify the main aspects that influence in improving the quality of life of UFRN servers who practice futsal regularly both in the health aspect as leisure. It is a descriptive qualitative research with the population consists of UFRN servers male, aged between 20 and 56 years. The sample of 16 members of the men futsal group of the project "Living in Harmony" held at UFRN. In the first chapter we dealt with the theoretical discussion of futsal, considering the practice of this sport in the leisure perspective and its relationship with the concept of quality of life. In the second chapter we dialogue with the practice of futsal in UFRN server design, so in this chapter we run the lived experience of analysis and results presented. Identifying thus the importance of futsal practice for servers to experience the server project and understanding the futsal practice of contributions in their lives. From the day classes were questionnaires that proved how much the regular futsal practice provides benefits to health and quality of life in UFRN servers.

Keywords: soccer; Recreation; Quality of life; Cheers;

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Número de servidores/Tempo no projeto	26
Gráfico 2- Aspectos melhorados/ N ^o de servidores	30
Gráfico 3- A prática do futsal influencia na sua qualidade de vida	31

LISTA DE ABREVIATURAS

ACM- Associação Cristã de Moços

OMS- Organização Mundial da Saúde

PROGESP- Pro-Reitoria de Gestão de Pessoas

UFRN- Universidade Federal do Rio Grande do Norte

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. CAPÍTULO 1- A prática do futsal na perspectiva do lazer e qualidade de vida.....	14
2.1. História do Futsal	14
2.2. O Esporte no Lazer	15
2.3. Saúde e Qualidade de Vida.....	20
3. CAPÍTULO 2- Dialogando com o projeto do servidor: a experiência com o futsal	25
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
5. REFERÊNCIAS.....	35
6. APÊNDICES	37

1. INTRODUÇÃO

A Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) criou o Projeto “Viver em Harmonia”, no ano de 2012, realizado através da parceria entre a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGESP) e os Departamentos de Educação Física e Fisioterapia, a Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor, o Departamento de Artes e a Escola de Música.

O projeto “Viver em Harmonia” da UFRN é realizado com o intuito de promover entre os servidores da instituição um estilo mais saudável de vida, proporcionando assim, a satisfação pessoal e o bem-estar dos trabalhadores, além de promover a saúde e prevenir possíveis doenças.

O momento de lazer de qualquer trabalhador é algo indispensável, seja ele realizado através do esporte, ou não. Segundo o pensamento de MARCELINO (1998), para que haja lazer é necessário não somente estar livre das obrigações do trabalho cotidiano, mas de outras obrigações tais como: familiares, sociais e religiosas. Outro elemento importante para a prática do lazer está relacionado a uma atitude individual, em que, de fato, o indivíduo utilize o tempo livre para sua prática.

Com base nesse pensamento, entendeu-se a necessidade de analisar as transformações desencadeadas pela aplicação do projeto e de compreender se há, ou não, influências na qualidade de vida dos servidores da UFRN que praticam futsal regularmente, tanto no aspecto da saúde quanto do lazer. De acordo com Camargo, “O termo lazer vem do latim *licere*, que significa “ser permitido”. (CAMARGO, 1998, p. 160)

Pensando o projeto como momento para o lazer, são ofertadas várias atividades esportivas para os servidores, entre elas: caminhada, corrida, dança, ginástica, Kung Fu, musculação, natação, voleibol, yoga, futebol, e o futsal que será objeto deste estudo.

O futsal na UFRN é realizado para uma turma com 25 participantes, dois dias na semana, segunda-feira e quarta-feira, no horário das 18:00 horas às 19:30 horas. Sempre realizando um prévio aquecimento antes do jogo, em seguida é realizado o jogo com algumas regras modificadas, são estipulados tempos de dez minutos em cada partida, o time perdedor sai para a entrada de um novo time que já joga pelo empate pára continuar jogando.

Algumas modificações são feitas dependendo do número de participantes, quando a presença dos participantes em um determinado dia é grande, coloca-se um jogador a mais em cada time, trabalhando assim, como se jogar em um espaço reduzido.

Por tudo que afirmamos anteriormente, temos a convicção que o jogar e o vivenciar futsal, inspira importantes reflexões no campo da saúde, lazer e qualidade de vida.

No Brasil, o futsal vem sendo cada vez mais praticado, principalmente como momento de lazer, pelo fato de ser acessível a todos independentemente de classe social. Alguns espaços disponíveis nas cidades para prática de esportes têm diminuído como é o caso dos campos de futebol, porém, em contrapartida, temos hoje mais quadras poliesportivas, onde ocorre essa migração do futebol para o futsal.

O curso de Educação Física fornece aos acadêmicos uma imensa variedade de disciplinas e áreas a serem estudadas, e com o passar do tempo os discentes vão se identificando com uma área mais específica que lhe chame mais atenção. Como acabei me identificando muito com o conteúdo esporte, e mais precisamente com o futsal, desenvolvi este trabalho nessa perspectiva.

Este estudo tem como justificativa pessoal o interesse em futsal, fomentado pela prática de monitoria que vem sendo desenvolvida no projeto de futsal para os servidores da UFRN, de modo que esse trabalho irá contribuir para entender como o futsal interfere na vida dos trabalhadores, entendendo os benefícios da prática regular do futsal para esses servidores.

O trabalho contribuirá academicamente à UFRN, pois não há trabalhos na instituição que aborde o projeto do servidor, como também não

existem trabalhos que abordem o futsal para adultos relacionando o lazer e qualidade de vida. Além de mostrar a população os benefícios de se praticar um exercício físico de maneira regular.

O objetivo deste trabalho é identificar os principais aspectos que influenciam na qualidade de vida dos servidores da UFRN a partir da prática regular do futsal.

Acredita-se que a aplicação dessa prática esportiva tenha contribuído para essa melhoria do bem estar social dos agentes envolvidos na realização do projeto “Viver em harmonia”.

Nesse sentido, este estudo contribuirá para o avanço das pesquisas em Educação Física, tendo em vista que se desconhece a produção de estudos concernentes ao futsal, praticado por adultos, relacionado ao lazer e qualidade de vida. Além de também não existir ainda trabalhos realizados com relação ao projeto do servidor.

Nesse trabalho identificaremos quais as contribuições da prática regular do futsal em adultos, considerando duas perspectivas: a primeira enquanto espaço de lazer, e a segunda como processo de saúde para os praticantes. Analisando também, os principais aspectos que influenciam na melhoria da qualidade de vida dos servidores da UFRN que praticam futsal regularmente, tanto no aspecto da saúde quanto do lazer. Além de identificar a importância da prática do futsal para os servidores que vivenciam o projeto do servidor e compreender qual a contribuição da prática do futsal para a vida do servidor.

Esta pesquisa será realizada com uma abordagem qualitativa,

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares, preocupando-se com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, este tipo de pesquisa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO, 1993, p. 21).

A pesquisa qualitativa tem por objetivo traduzir e expressar os sentidos dos fenômenos do mundo social; trata-se de reduzir a distância entre indicador e indicado, entre teoria e dados, entre contexto e ação (MAANEN,1979, p.520).

Com um caráter descritivo, que para Gil (2008),

Este tipo de pesquisa procura descrever as características do fenômeno pesquisado ou de determinada população pesquisada. Estabelece dessa forma, relações entre variáveis e utiliza-se da pesquisa de campo para coleta de dados. São utilizados instrumentos para a pesquisa que podem ser: inventários, questionários entre outros.

A população deste trabalho é composta por servidores da UFRN do sexo masculino, com idades entre 20 e 56 anos. A amostra é de 16 homens integrantes da turma de futsal do projeto “Viver em Harmonia”, realizado na UFRN.

Intervenção como proposta pedagógica: Foi realizada a aplicação de 10 aulas de futsal, antes e ao final das 10 aulas foi aplicado um questionário aos servidores participantes. Após a aplicação dos questionários, foi analisado e realizado uma discussão em relação às respostas obtidas pelo questionário, identificando assim, a importância e as contribuições da prática do futsal na vida dos servidores da UFRN.

Nossa pesquisa foi organizada em dois capítulos. No primeiro tratamos da discussão teórica sobre o futsal, considerando a prática deste esporte na perspectiva do lazer e sua relação com o conceito de qualidade de vida.

No segundo capítulo dialogamos com a prática do futsal no projeto do servidor da UFRN, assim, neste capítulo executamos a análise de experiência vivida e dos resultados apresentados.

Por fim, nas considerações finais, pontuamos os nossos objetivos e se os mesmos foram atingidos ao término da pesquisa e apontamos a necessidade de futuras pesquisas a partir desta temática.

2. CAPÍTULO 1

A PRÁTICA DO FUTSAL NA PERSPECTIVA DO LAZER E QUALIDADE DE VIDA

2.1 História do Futsal

O futsal, também conhecido como futebol de salão, possui duas versões que tratam do seu surgimento. Uma versão afirma que o futebol de salão surgiu em 1940 na cidade de São Paulo, criada por frequentadores da Associação Cristã de Moços (ACM), que era uma instituição voltada para os jovens cristãos e tinha objetivo de desenvolvimento espiritual, intelectual e físico dos seus participantes. Como eles tinham dificuldades em encontrar campos de futebol disponíveis para jogar, passaram a jogar futebol nas quadras de basquete e hóquei que existiam em São Paulo na época. Segundo Tenroller (2004, p.20) “a prática dessa modalidade em nosso país começou a partir de meados de 1940 e não mais parou de crescer”.

A segunda versão acredita-se ser a mais provável, afirma que o futebol de salão foi criado pelo professor Juan Carlos Ceriani no ano de 1934, na Associação Cristã de Moços na cidade de Montevidéu no Uruguai, chegando ao Brasil apenas seis anos depois.

De acordo com Tenroller, futsal é considerado:

Por muitas pessoas como genuinamente brasileiro. Mas por que será? As referencias de estudos encontrados nos levam a crer, conforme supramencionado, que sua origem é uruguaia. Na verdade, o motivo que leva a essa duvida ocorre porque no Brasil a difusão do futsal ocorreu de forma rápida, principalmente a partir da ACM de São Paulo. Quando alguns brasileiros fizeram presentes na ACM do Uruguai, eles retornaram para trazer as primeiras regras lá organizadas por Ceriani. (TENROLLER, 2004,P.20)

No Brasil, o professor Habib Maphuz da ACM de São Paulo foi um dos grandes pioneiros do futebol de salão do país com sua participação na elaboração das normas práticas da modalidade esportiva. As primeiras regras do futebol de salão foram editadas em 1956, por Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes, em São Paulo.

A Confederação Brasileira de Futebol de salão foi fundada no ano de 1979 e apenas em 1982 foi realizado o primeiro campeonato mundial de futebol de salão com a presença de 11 países participantes, entre eles o Brasil, que foi o campeão da competição. A primeira copa do mundo ocorreu no ano de 1989, já instituída pela FIFA.

Hoje o futsal já está regulamentado em vários países, representados por inúmeros clubes. Porém, a maior luta do futsal nos dias atuais é a da inserção do esporte nas olimpíadas que ainda esbarra em entraves políticos.

No projeto “viver em harmonia” realizado na UFRN, o futsal é desenvolvido com única intenção de lazer, sem preparação específica para uma competição, contribuindo assim, com a qualidade de vida dos participantes.

2.2 O Esporte no Lazer

Neste trabalho abordaremos o esporte futsal voltado para o lazer, que surge como fenômeno histórico que resulta da revolução industrial, das criações das fábricas e das relações com o tempo de trabalho. Assim,

O lazer é um fenômeno moderno, que emerge em decorrência do desenvolvimento do modelo de produção fabril (as fábricas nas décadas finais do século XVIII); e é uma das consequências da Revolução Industrial. Isto é, no decorrer da história sempre existiram atividades relacionadas à diversão, no entanto, somente quando a jornada de trabalho se torna estruturada, bem definida diariamente (com hora de entrada, almoço e de saída), é que podemos identificar o surgimento de um tempo disponível que se estabelece a partir do que sobra, não só da rotina de trabalho, como também de outras tarefas

domésticas cotidianas (cuidar dos filhos, resolver problemas da casa etc.). (OLIVEIRA; PERIM, 2009, p. 47).

A partir do momento que se estipula um tempo de trabalho ao homem, ele sente a necessidade do momento para o não trabalho, utilizado para o lazer, um tempo livre de obrigações. Porém, mesmo no tempo do não trabalho, nós temos certas obrigações, e dentro deste tempo do não trabalho que estipulamos o nosso tempo para o lazer.

Dumazedier (1976) caracteriza o lazer como,

Um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. (DUMAZEDIER, 1976, p. 34).

Entendendo basicamente o lazer como tempo livre das obrigações cotidianas como o trabalho, estudo, entre outras, cada vez mais as pessoas tem buscado praticar esportes no seu tempo de lazer.

A prática esportiva voltada para o lazer é uma mudança importante que aconteceu no mundo e conseqüentemente no Brasil. Tendo em vista o fato de o Brasil ser um país onde a possibilidade de ascensão social, por meio do esporte, ter sido uma constante, sendo este um dos maiores produtos de negócios, capaz de mexer com sonhos e difundir ideias, comportamentos, atitudes, foi fundamental a adesão ao lazer como transformador do pensamento do esporte apenas como algo profissional.

Deixou-se, aos poucos, de praticar um esporte com objetivos estritamente competitivos para nos dedicarmos ao esporte de lazer. Por isso as pessoas preferem cada vez mais participarem de atividades físicas que lhes proporcione acima de tudo, o prazer.

Segundo Renata Ramos e Hélder Ferreira Isayama (2009), em “Lazer e esporte: olhar dos professores de disciplinas esportivas do curso de educação física”, a maioria dos profissionais, em Educação Física, entendem

como lazer a prática de atividades e/ou experiências que gerem prazer. O lazer pode ser ainda visto como as atividades desempenhadas pelos sujeitos em tempo livre.

Foi com base nessa concepção de lazer, que se passou pela transformação do “esporte de alto-rendimento”, cujas principais características eram a busca pelo primeiro lugar (em competições) - acompanhada pela síndrome do vencedor -, a separação entre aptos e inaptos, um conjunto de regras impostas, dentre outras; para a busca por um “esporte de lazer”, no qual as atividades físicas não possuem pretensão de superar índices individuais e, também, privilegia-se a convivência entre as pessoas, sendo importante sentir-se satisfeito com a prática coletiva. (Almeida; GUTIERREZ, 2012).

Essa transformação, do esporte de alto-rendimento, para o esporte de lazer, surgiu a partir da projeção do lazer enquanto elemento intrínseco à atividade humana. “Entende-se, com isso, que houve uma transformação nas práticas esportivas, deixando de ser apenas vinculadas a competições, passando ao entendimento de que poderiam ser entretenimento, diversão, bem estar e qualidade de vida” (Almeida; GUTIERREZ, 2012).

No Brasil, só nas últimas décadas que o lazer tem sido mais estudado e recebeu uma maior atenção, apesar do assunto ser pouco valorizado em seus primórdios, visto que a produção no trabalho é que sempre movimentou a economia mundial deixando um pouco de lado a importância que devemos dar ao lazer. Devemos lembrar que os momentos de lazer são de extrema importância na busca de uma boa qualidade de vida.

A partir dessa mudança no conceito de esporte para o lazer, assistimos a uma mudança cultural que ocorreu no Brasil, o próprio poder público já trabalha para garantir às pessoas o acesso à prática de esportes em locais públicos como praças e parques, até mesmo pelo fato do lazer ser direito de todos garantidos na constituição de 1988. O que levou o conceito de lazer a ser melhor analisado e estudado no campo científico, aumentando cada vez mais as publicações de pesquisas pelas Universidades brasileiras que trabalham as questões pertinentes ao lazer.

O lazer se articula com as necessidades humanas, como a saúde e a educação, assim sendo, devemos pensar o lazer como um assunto de grande importância para a humanidade, pois é um tempo/espaço totalmente integrado a outras esferas que constituem a vida na sociedade.

A população brasileira em sua grande maioria não tem muito tempo para se dedicar ao lazer como deveria, pois se perde muito tempo no trabalho e no tempo de deslocamento para o trabalho, além de não usufruir de políticas públicas que estimulem a prática de lazer no trabalho ou próximo de suas residências. Além disso, algumas práticas de lazer são restritas a uma parcela da população que possuem uma melhor condição financeira que possa pagar para consumir lazer e assim ter acesso a teatros, cinemas, literatura e outras formas de lazer cultural, que possibilita um maior conhecimento que contribui para desenvolver uma maior criticidade desses indivíduos.

Nos momentos de lazer devemos ter a possibilidade de escolha e tempo suficiente para realizar as atividades desejadas da forma mais prazerosa possível.

A união do esporte ao lazer estabelece um novo sentido ao esporte, nos remetendo essa prática esportiva ao bem-estar-social e a qualidade de vida da população.

Pensando nas características do esporte lazer e esporte competição, Dumazedier (2000) afirma que, a alteração do sentido na prática cotidiana do esporte de auto-rendimento para esporte de lazer ocorreu por volta da década de 1970 através da projeção do lazer enquanto elemento essencial à atividade humana, alterando as práticas esportivas no tempo livre em entretenimento, participação, diversão, bem estar e qualidade de vida.

O lazer associado ao bem estar e a qualidade de vida, buscando a alegria, prazer e divertimento de se praticar um esporte sem regras rígidas impostas, pois o esporte para o lazer, as regras são totalmente adaptadas a seus participantes visando à inclusão de todos, independentemente das limitações de cada um. O futsal é praticado pelos servidores pelo simples prazer de estarem ali.

No contexto da prática do esporte no lazer, DIECKERT (1984) define o lazer como, um evento que une os benefícios da prática de esportes (propícios à saúde) com a satisfação proporcionada ao indivíduo que o pratica, propondo a socialização do esporte (lazer, esporte para todos).

A vivência do futsal pelos servidores da UFRN entra nesse campo de ser praticado como momento de lazer, sendo um esporte praticado desprovido da competição habitual existente no esporte. Praticado apenas como um exercício físico com o objetivo de sentir-se bem, pela convivência com os colegas de profissão, buscando o bem estar e quebrando a rotina estressante de trabalho.

O futsal da turma 02, a qual está sendo estudada neste trabalho, ocorre dois dias na semana, segundas e quartas-feiras das 18:00 horas as 19:30 horas, apesar de estarem matriculados 30 servidores no projeto, apenas cerca de 20 frequentam regularmente, desses, os 16 mais assíduos foram objetos de estudo deste trabalho. Eles têm idades que variam de 20 a 56 anos. A convivência entre os servidores é ótima, todos se respeitam muito durante a atividade deste projeto que surgiu justamente com essa finalidade de integrá-los e gerar uma boa convivência entre os servidores participantes.

Para Saba (2001) o Exercício Físico é benéfico tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam do prazer que se é obtido na atividade realizada.

2.3 Saúde e Qualidade de Vida

O conceito de qualidade de vida é relativamente novo, começando a ser mais estudado na década de 1980, sendo abordado por diversas áreas do conhecimento, no qual uma dessas áreas é a da saúde. Nessa área, normalmente fazemos a relação da melhoria na qualidade de vida com a prática de atividade física que é parte fundamental na prevenção de doenças e implicando também em uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes.

Apesar de o conceito de qualidade de vida ser recente, desde a antiguidade diversos pensadores se debruçaram sobre a questão do corpo, sendo este entendido pela dialética de suas relações com o meio externo, notadamente com a natureza, e mesmo com o cosmo, de maneira geral (MENDES, 2006, p.29)

Da mesma forma, as especificidades do corpo humano eram consideradas de forma relacional, de modo que, para não contrair enfermidades, deveriam ser evitados os excessos. As variações alimentares, o modo de trabalho, o uso dos prazeres e a realização de práticas corporais eram vistas, pelos médicos, como produtoras de determinados efeitos para a saúde.

Esse pensamento acerca da produção dos efeitos, causados pelas ações comportamentais do indivíduo – fosse no modo de se alimentar, fosse no de utilizar seu corpo na execução de tarefas – ainda que pensado na antiguidade, pode ser analisado ainda hoje se compreendido por meio do conceito de qualidade de vida. Ao incorporar práticas esportivas e/ou de exercícios regulares, o indivíduo passa a ter, gradativamente, benefícios diretos na sua saúde, sendo esses benefícios o objeto central deste trabalho.

Entretanto, os estudos sobre a saúde não foram desenvolvidos apenas na antiguidade. No final do século XVIII, segundo Michel Foucault (1988) a medicina européia passou a ter o projeto de alcançar o “ser saudável ideal”. Para o filósofo Foucault, os médicos desse período não mais

aconselhariam exclusivamente sobre a vida em equilíbrio, como na antiguidade, mas passavam a tentar regular as relações físicas e morais dos indivíduos. (MENDES; GLEYSE, 2014).

De acordo com o pensamento de Foucault, (1988), o controle das relações físicas e morais dos indivíduos estavam intrinsecamente ligados às questões produtivas e econômicas. Pelo fato de a sociedade européia ser predominantemente industrial, nesse período, Foucault acreditava que regular as relações físicas e morais fazia com que o indivíduo se tornasse mais produtivo. (MENDES; GLEYSE, 2014,).

Entre os séculos XIX e XX, por sua vez, permeados pelas ideias deterministas, criou-se um ideal de “robustez”, relacionado com a boa forma que o indivíduo deveria ter. Nesse contexto, ter saúde estava diretamente ligado ao padrão estético – seria saudável aquele que tivesse um corpo em boa forma.

Como vem sendo analisado, essas noções de saúde associadas à prática de atividades físicas foram pensadas de diversas formas ao longo do tempo. Até a década de 1980, os estudos em Educação Física eram voltados para os atletas, recorrendo, muitas vezes, no erro de associar saúde apenas à juventude. Consoante a isso, os modelos, dos atletas, serviam como guia para quem não era atleta, como uma espécie de “padrão de saúde”.

Baseados nessa concepção do atleta como um modelo a ser seguido, ter saúde significava ser capaz de resistir aos treinamentos esportivos sem a aquisição de doenças. (MENDES, 2006, p.86). Junto a isso, ser saudável implicava na capacidade cardiorrespiratória e na composição corporal adequada para aguentar os treinamentos, bem como realizar trabalho muscular com intensidade máxima, possuir tecido adiposo dentro da média estipulada como normal, dentre outros aspectos fisiológicos, morfológicos, bioquímicos e mesmo psicológicos. (MENDES, 2006, p.86-87). O problema central desse pensamento seria, então, não observar as especificidades de cada esporte, tampouco as variações individuais.

Deve-se entender, pois, que a relação entre atividade física e saúde faz parte de uma construção social e histórica, sendo mutável, portanto, conforme a percepção social de uma determinada época. No Brasil, em finais do século XIX, por exemplo, a atividade física era considerada nociva à saúde. Com a influência dos ideais de higienização, nos moldes europeus, foram modificadas as noções prévias, passando ao entendimento de que os cuidados com o corpo poderiam implicar na saúde das pessoas. (MENDES, 2006, p.93).

Foi somente a partir da década de 1980, com o crescimento das informações a respeito da saúde e qualidade de vida, que se ampliou a procura pela prática de atividades físicas. O conhecimento de que, ao praticar alguma atividade física, de maneira regular, o sujeito poderia ter uma vida mais saudável, estimulou o crescimento na quantidade de adeptos que buscavam um esporte para o lazer.

Compreendeu-se, então, que o ideal para a manutenção da saúde, seria que o exercício físico fosse praticado de maneira regular durante todos os períodos da vida. Uma criança que pratique um exercício físico muito provavelmente se tornará um adulto mais saudável. Continuar praticando alguma atividade física, ao longo da vida, também eliminaria o sedentarismo.

Atualmente, tem-se utilizado da prática de exercícios tentando melhorar a qualidade de vida. Com a intensidade das atividades diárias, relacionadas ao trabalho e mesmo ao estudo excessivo, a sociedade tem optado pelos exercícios físicos como forma de minimizar os prejuízos causados por rotinas exaustivas.

Buscando uma melhora na Qualidade de Vida a população recorre aos Exercícios Físicos, que têm grande aceitação hoje em dia como um bom recurso para minimizar os prejuízos que são causados por vários fatores que afetam o estilo de vida saudável, como o estresse das grandes cidades, sedentarismo e a má alimentação, que acabam abalando a estrutura qualitativa dos seres humanos. (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p.15).

A partir do momento que o homem entende melhor que o sedentarismo é causa de inúmeras doenças, percebe-se a necessidade de uma mudança em seu estilo de vida, se tornando mais ativo, com a

incorporação da prática de atividade física em sua rotina buscando uma melhor qualidade de vida. Além disso, o Exercício Físico leva o indivíduo a uma maior participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria de sua Qualidade de Vida. (CARDOSO, 1992,).

Percebe-se, com isso, que o conceito de saúde, na atualidade, passou a ser relacionado a aspectos econômicos, sociais, culturais e históricos, sendo aspectos como “habitação, alimentação, acesso à escolarização, trabalho, serviços de saúde, transporte, usufruto de tempo livre e liberdade, defendidos como condições de aquisição da saúde e acesso a uma vida digna.” (MENDES, 2006, p.96).

É importante também deixar claro as diferenças entre atividade física e exercício físico, em que Monteiro afirma que,

É importante destacar a importância do discernimento entre conceito de Atividade Física que é uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso, e do Exercício Físico (um dos seus principais componentes), que é uma Atividade Física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. (MONTEIRO, 2003, p. 246-254)

A qualidade de vida abrange muitos fatores, que de acordo com Nahas (2003), são inúmeros os fatores que determinam a Qualidade de Vida tais como: estado de saúde, longevidade, satisfação, prazer e até espiritualidade.

Outra proposta do projeto é trabalhar o futsal no aspecto da saúde, onde a Organização Mundial da Saúde – OMS (2003) define saúde como o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade. E aprofundar a discussão sobre qualidade de vida e saúde, considerando os aspectos sociais e filosóficos que esta temática propõe.

Fica claro que apesar do conceito de qualidade de vida ser bastante atual, as pessoas já têm certo conhecimento a respeito da temática principalmente através das mídias, e buscam essa qualidade de vida também através de exercícios físicos que lhes proporcione prazer durante todos os períodos da vida, na busca da manutenção da saúde por já entenderem que o sedentarismo é causa de inúmeras doenças.

Portanto, o objetivo deste primeiro capítulo foi dialogar sobre o esporte futsal, seus aspectos históricos e sua relação com a temática de lazer e qualidade de vida. No capítulo 2 dialogamos com a prática do futsal no projeto do servidor, analisando a experiência vivida.

3. CAPÍTULO 2

DIALOGANDO COM O PROJETO DO SERVIDOR: A EXPERIÊNCIA COM O FUTSAL

O futsal dos servidores sempre existiu mesmo que informalmente na UFRN, porém, a partir do ano de 2012 que é realizado de maneira mais formal, com a parceria da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGESP) e o Departamento de Educação Física com a supervisão de um monitor, aluno do curso de Educação Física que é orientado pela Professora Maria Aparecida Dias e coordenação geral do Professor Antônio de Pádua dos Santos, ambos lotados no Departamento de Educação Física da UFRN, do campus central.

Por ser bolsista monitor do projeto há quase 2 anos, iniciei em fevereiro de 2014 e ficarei até janeiro de 2016, resolvi investigar mais a fundo as possíveis contribuições da prática regular do futsal na qualidade de vida de cada servidor participante do projeto. Com isso, este trabalho consistiu em realizar 10 aulas de futsal para a turma e dois questionários, um antes e um após a realização das aulas com o objetivo de se investigar possíveis melhorias na qualidade de vida dos servidores. Além de estimular a prática esportiva de uma forma prazerosa, objetivando-se a aquisição de um estilo de vida mais saudável entre os participantes.

A turma escolhida para realizar essa investigação foi a turma 02 que é formada em sua maioria pelos prestadores de serviço da empresa SAFE, e os técnicos administrativos da UFRN, a turma 01 formada pelos professores da UFRN, não entraram na pesquisa pelo fato da turma não querer participar das aulas, eles preferem utilizar todo o tempo disponível no projeto apenas para jogar o futsal de maneira livre, sem maiores intenções de aprender algo com o futsal.

O primeiro questionário foi aplicado no início de setembro, e respondido por 16 servidores participantes, em seguida foram realizadas as 10 aulas previstas que encerraram em meados de outubro com aplicação de outro questionário investigativo.

A faixa etária da turma estudada é bem diversificada, o mais novo da turma é um servidor terceirizado da SAFE que tem apenas 20 anos de idade, enquanto o mais velho da turma tem 56 anos de idade e é técnico administrativo da UFRN. Porém, a grande maioria dos servidores da turma tem até 35 anos de idade e apenas 2 têm mais de 50 anos de vida.

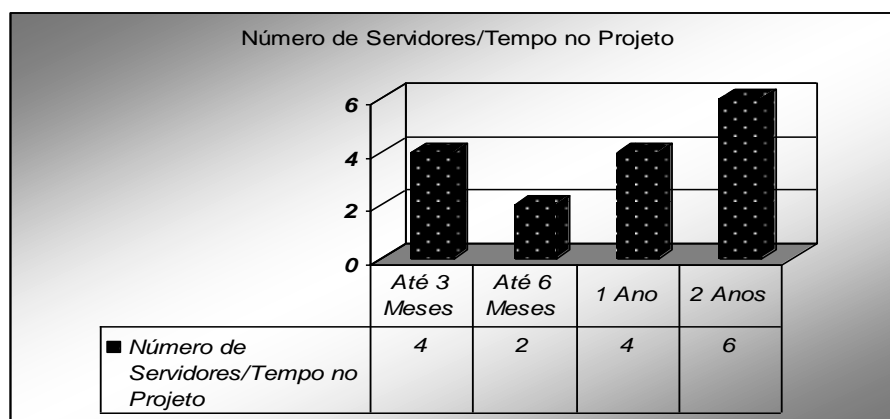
Os principais objetivos do primeiro questionário aplicado eram de investigar o tempo que cada servidor estava no projeto, se praticava outro esporte além do futsal, as influências da prática do futsal na vida dos participantes, além de questionarmos se eles entendiam aquele momento do futsal como prática voltada para o lazer e como eles gostariam que o projeto fosse realizado.

As cinco perguntas do primeiro questionário eram:

- 1) Há quanto tempo você participa do projeto de futsal na UFRN?;
- 2) Você pratica outra atividade além do futsal? Qual? Quantas vezes por semana?;
- 3) Quais as influências da prática do futsal na sua vida?;
- 4) Você entende o momento da prática do futsal como atividade voltada para o lazer? Por quê?;
- 5) Como você gostaria que o projeto fosse realizado?;

A primeira pergunta investigava quanto tempo cada servidor já participava do projeto, como vemos no gráfico a seguir:

Gráfico1: Número de Servidores/Tempo no projeto.



Observamos que 4 servidores participavam do projeto há menos de 3 meses, 2 já tinham 6 meses de participação, 4 já estavam há mais de 1 ano e 6 servidores já estavam há 2 anos participando do projeto.

A segunda questão tinha por finalidade identificar quais outros exercícios físicos os servidores praticavam além do futsal, e quantas vezes semanais eles se ocupavam com essa outra atividade. Foi verificado que 8 servidores, ou seja, metade do grupo estudado não praticava nenhuma outra atividade além do futsal, o que nos afirma o quanto é importante para a saúde dessas pessoas a prática regular do futsal visto que é a única que eles praticam. Já a outra metade do grupo faz outras atividades além do futsal, atividades variadas, como o futebol, corrida, caminhada, academia, surf, voleibol e badminton, dessas, só o surf não é oferecida pela UFRN.

A questão 3 tinha o objetivo de analisar que influências a prática do futsal exercia na qualidade de vida dos servidores. E ficou bem claro que a busca por uma boa qualidade de vida em um momento de lazer através do esporte foi o que basicamente todos responderam, além de enfatizarem também, a busca por um bom condicionamento físico, perdendo peso, diminuindo o estresse da rotina do trabalho, aumentando a concentração nas atividades diárias.

Ficou bem claro também a relação do esporte em um momento que proporciona prazer aos participantes como afirma o Técnico em Assuntos Educacionais da UFRN, Antônio Pessoa de Queiroz Filho de 53 anos “o prazer de praticar o esporte desde a juventude na UFRN. Não podemos descartar que por se tratar de um esporte, traz vários benefícios”.

A quarta pergunta do questionário investigava se os servidores entendiam o futsal como um momento de lazer. As respostas foram bem parecidas em todos os questionários, sempre colocaram como um momento que eles tinham para aliviar o estresse do trabalho se divertindo e brincando em um tempo de descontração com colegas de trabalho, como disse o Contador da UFRN, Thecyus Benício Nunes de Melo de 27 anos, “Sim, é o momento de descarregar o estresse do trabalho”.

O Lazer compreende, dessa maneira, a vivência de inúmeras práticas culturais, como o jogo, a brincadeira, a festa, o passeio, a viagem, o esporte e também as formas de arte, dentre várias outras possibilidades. Inclui, ainda, o ócio, uma vez que esta e outras manifestações culturais podem constituir, em nosso meio social, notáveis experiências de Lazer (GOMES, 2004, p.124).

Esta definição é importante, pois estabelece a relação entre o futsal, que é um esporte, enquanto possibilidade de lazer. E os servidores têm essa noção de enxergar essa prática esportiva como um momento voltado para o lazer.

A finalização do questionário aplicado pedia que eles opinassem na forma que o projeto fosse realizado, e a grande maioria afirma que da forma que está sendo realizado é satisfatório e atende as expectativas de todos, ficando as críticas apenas para aspectos de infraestrutura do ginásio 2 com a deficiência na iluminação, pois muitos refletores estão queimados, além das redes das traves estarem sempre rasgadas, como afirmou o Assistente em Administração da UFRN, Leis Ferreira de Matos de 31 anos “O projeto deveria oferecer uma melhor infraestrutura para prática dos esportes”. Outro ponto que foi sugerido pelos servidores é o de aumentar o tempo da atividade para 2 horas e de dois, para três dias semanais.

Após a aplicação do primeiro questionário, foram aplicadas as 10 aulas previstas neste projeto, buscando sempre atender os desejos dos servidores, eles sempre opinavam sobre o que queriam aprender e melhorar com a vivência do futsal. Essas aulas foram realizadas nos meses de setembro e outubro e posteriormente às aulas foi aplicado um novo questionário que visava compreender quais os principais aspectos os participantes haviam melhorado com o futsal, se essa prática regular do futsal influenciava na qualidade de vida e quais os benefícios à saúde o futsal trazia à vida de cada participante.

O futsal dos servidores é uma prática voltada para o lazer, praticando um esporte sem o objetivo de competição, o que o torna mais prazeroso de ser praticado. Por isso as aulas foram pensadas em situações de

jogo que ocorriam no projeto, se observamos que faltava um pouco mais de toque de bola nos jogos, na aula seguinte fazíamos uma aula com esse foco, sempre também recebendo sugestões dos próprios participantes.

As aulas tiveram sempre o objetivo de agradar mesmo os participantes, de trazer situações de jogo para não termos uma aula monótona. Fizemos alguns jogos reduzidos em meia quadra, em outros momentos aumentamos o número de participantes em cada time para reduzir o espaço, limitamos o número de toques na bola, tudo isso com intuito de deixar a aula mais recreativa já que o nosso objetivo não era o do treinamento esportivo estressante visando uma competição, e sim lazer que gerasse uma qualidade de vida.

Ao terminarmos as 10 aulas previstas para este trabalho, aplicamos o segundo questionário na turma que foi composto pelas seguintes perguntas:

1) Que aspectos você mais sentiu melhora desde sua entrada no futsal? (pode responder mais de uma alternativa);

() Físico

() Técnico

() Tático

2) A prática regular do futsal influencia na sua qualidade de vida?;

() SIM () NÃO

3)Quais são essas influências na sua qualidade de vida?;

4)Quais benefícios à sua saúde o futsal lhe trouxe?;

A primeira pergunta do questionário final investigava em quais aspectos cada servidor sentiu uma maior melhora no futsal. Apesar do objetivo do trabalho não ser de um treinamento visando uma competição, em qualquer treinamento esportivo é preciso estar presente os aspectos físicos, técnicos e táticos que são aspectos fundamentais no treinamento esportivo, que neste trabalho ocorreu como consequência do trabalho e não como objetivo.

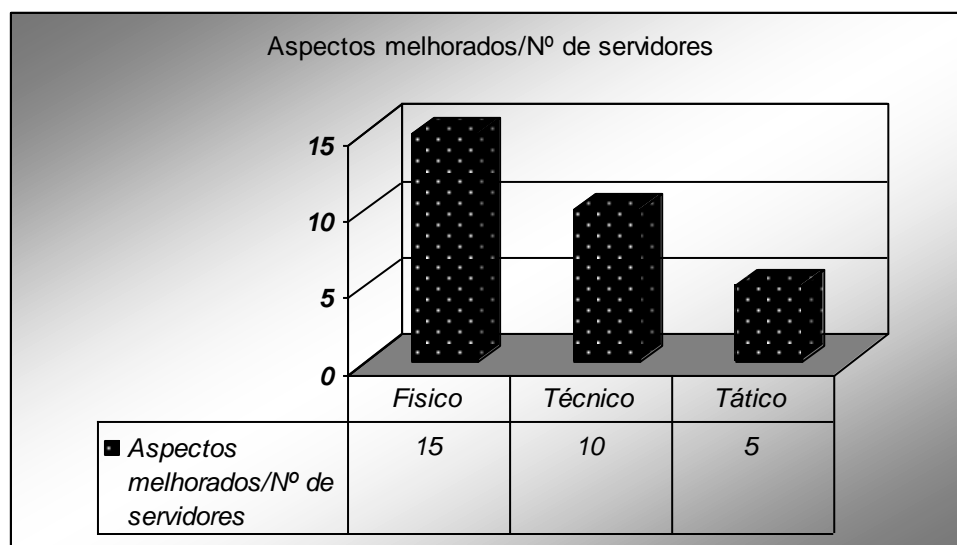
Sabemos que quando falamos em treinamento físico precisamos trabalhar algumas capacidades motoras nos atletas de futsal como, força, resistência, resistência de velocidade e a agilidade, treinando essas

capacidades de forma parecidas a situações que encontramos durante o jogo, saber estipular o volume e intensidade da atividade.

O principal objetivo de se trabalhar as capacidades técnicas no futsal é de melhorar a qualidade e conseqüentemente os resultados das ações motoras de cada atleta, aperfeiçoando o chute, o cabeceio, o passe de cada jogador, formando assim, atletas mais capacitados para desempenhar o seu papel. Enquanto no aspecto tático do treinamento, para Barbanti (2003), a tática refere-se às alternativas de decisão ou planos de ação que permitem resolver situações limitadas frente a um ou mais adversários, garantindo assim, o sucesso esportivo.

A partir dessa pergunta obtivemos os seguintes resultados como vemos no gráfico a seguir:

Gráfico 2: Aspectos melhorados/Nº de servidores.

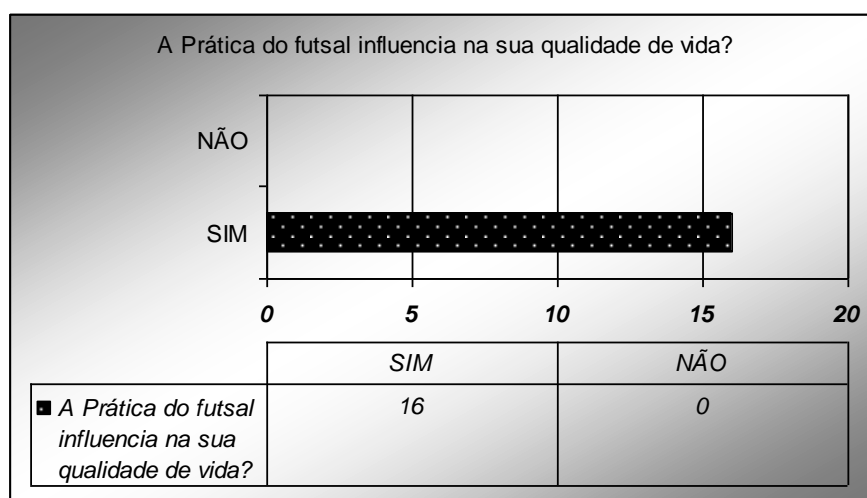


Como analisamos no gráfico anterior, dos 16 entrevistados, 15 sentiram uma melhora no aspecto físico, 10 participantes sentiram uma melhora no aspecto técnico e 5 participantes acharam que obtiveram certa melhora também no aspecto de entendimento tático do futsal, lembrando que cada servidor poderia assinalar mais de uma alternativa que sentiu melhora. Ou seja, o aspecto em que os servidores mais sentiram essa melhora foi realmente na parte física, com as aulas de futsal eles ficaram bem melhores

fisicamente, o que os tornam bem mais ativos e dispostos não só no esporte, mas na vida de uma maneira geral.

Na segunda questão que tinha o objetivo de investigar se a prática regular do futsal influenciava na qualidade de vida dos participantes, todos afirmaram que o futsal influenciava sim na qualidade de vida da cada um, como podemos observar no gráfico a seguir:

Gráfico 3: A Prática do futsal influencia na sua qualidade de vida?



Percebe-se que todos têm essa consciência de reconhecer a prática regular do futsal como algo que interfere positivamente na qualidade de vida de cada um, o que representa bem a proposta do projeto do servidor que é justamente gerar nos trabalhadores essa melhoria na qualidade de vida.

A qualidade de vida no trabalho tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência com outros títulos em outros contextos, mas sempre voltada para facilitar ou trazer satisfação e bem estar ao trabalhador na execução de sua tarefa (RODRIGUES, 1994, p.76).

Com relação à terceira questão que pedia que eles respondessem quais eram as influências que eles sentiam em relação à qualidade de vida, e vários pontos foram citados, como;

- Diminuição do estresse;
- Melhora na força física para atividades para as demais atividades diárias;

- Melhoria no sono;
- Relacionamento pessoal;
- Mais disposição para o trabalho e estudos;
- Melhoria no condicionamento físico;

O que nos mostra que cada servidor sente a melhora na qualidade de vida de forma bem diversificada, cada um se sente melhor em determinado aspecto de suas vidas.

Finalizando a análise do questionário, a última pergunta foi realizada no intuito de identificar quais os benefícios à saúde o futsal trouxe à vida de cada participante do projeto, e os principais aspectos que foram citados foram:

- Melhora na resistência e capacidade respiratória;
- Perda de peso;
- Melhora no condicionamento físico;
- Melhora na respiração;
- Melhoria no humor e sono;
- Aumento da massa magra;
- Regulação das taxas sanguíneas;

Podemos afirmar com isso, que cada servidor sente a melhora na sua qualidade de vida a partir das participações nas aulas de futsal, e que cada um percebe essa melhora de forma diferente, seja na melhora do sono, na diminuição do peso e até mesmo uma melhora no condicionamento físico ou na regulação das taxas sanguíneas.

Portanto neste capítulo abordamos o relato de experiência do funcionamento geral do projeto, além da análise dos questionários realizados a partir das aulas de futsal vivenciadas no projeto, e os resultados obtidos na avaliação dos questionários. Além de evidenciarmos os benefícios apontados por cada servidor em relação à saúde e qualidade de vida de todos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com essa pesquisa podemos afirmar que a prática regular do futsal tem papel importante na vida dos servidores da UFRN, influenciando positivamente na melhoria da qualidade de vida dos servidores. Os próprios participantes afirmam com toda certeza que essa prática regular traz inúmeros benefícios à qualidade de vida de cada um, contribuindo assim, até mesmo para um melhor rendimento no trabalho, pois um trabalhador que está bem consigo mesmo se tornará mais eficiente também no trabalho.

Este trabalho cumpriu com seu objetivo que era identificar os principais aspectos que influenciam na qualidade de vida dos servidores da UFRN a partir da prática regular do futsal. Esse futsal voltado especificamente para o lazer proporciona melhorias significativas na saúde, como a regulação de taxas sanguíneas, perda de peso, melhora no condicionamento físico e cardiorrespiratório entre outros aspectos físicos, sociais e mentais que são percebidos pelos servidores participantes.

O projeto “viver em harmonia” é algo grandioso quando falamos em geração de qualidade de vida para os servidores da UFRN, a parceria entre a PROGESP e o Departamento de Educação Física é de extrema importância na realização do projeto, além de todo o empenho dos coordenadores e bolsistas envolvidos que é fundamental para todo o sucesso crescente do “viver em harmonia”. O projeto tem crescido a cada ano desde a sua criação em 2012, com a presença cada vez maior de servidores aderindo a realização de exercícios físicos no projeto, não só no futsal mas em todas as outras atividades ofertadas pelo projeto. Gerando assim, um número maior de servidores da instituição com uma melhor qualidade de vida.

O projeto também gera uma maior integração e uma melhor relação interpessoal entre os servidores, muitos adquiriram certa amizade após o convívio no projeto, o que gera um clima cordial no ambiente de trabalho. Pessoas até mesmo que não se falavam após praticarem uma atividade juntas começaram a se conhecer melhor e esse convívio gerou a amizade entre eles.

Outro destaque do projeto é a saída do sedentarismo, visto que o futsal é a única atividade que alguns participam para melhorar a saúde e qualidade de vida, o que remete benefícios não só físicos, mas também mentais e sociais. Além de sabermos que a saída do sedentarismo irá evitar e controlar inúmeras doenças como: diabetes, acidente vascular cerebral, obesidade, hipertensão arterial e demais doenças cardiovasculares.

Esse trabalho também contribuiu para informar toda a comunidade acadêmica, principalmente aos servidores da UFRN, e toda equipe envolvida no projeto o quanto a prática regular de um exercício físico influencia positivamente na vida de cada participante, além de proporcionar um feedback positivo a todos os coordenadores envolvidos no projeto, mostrando-os que estamos realizando um trabalho significativo com os servidores da UFRN.

Por fim, atentamos para a necessidade da continuação do projeto e da realização de novos estudos voltados para o projeto do servidor, visto que esse foi o primeiro trabalho realizado com esse fim. Que novos trabalhos possam surgir, não só envolvendo o futsal, mas com todas as demais atividades ofertadas pelo projeto “viver em harmonia”.

5. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Marco A. B.; GUTIERREZ, Gustavo Luís. A nova dimensão esportiva: uma leitura do esporte e do lazer. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 12 - N° 116. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Acesso em 15 de setembro de 2015.
- BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003
- CAMARGO, Luiz Octávio de Lima. **Educação para o Lazer**. São Paulo: Ed. Moderna, 1998.
- CARDOSO. **As atitudes dos professores e a inovação pedagógica**. Revista Portuguesa de Pedagogia, v26, nº 1, p.85-99, 1992.
- DIECKERT, Jurgen. (1984) **Esporte de lazer: tarefa e chance para todos**, Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico.
- DUMAZEDIER, Jofre (1976) **Lazer e cultura popular- Debates**, São Paulo: Perspectiva.
- DUMAZEDIER, JOFFRE. **Lazer e Cultura Popular**. Tradução: Maria de Lourdes Santos Machado. São Paulo: Editora Perspectiva/SESC, 2000.
- Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática** /Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, Gianna Lepre Perim (organizadores) -- Maringá: Eduem, 2009.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.
- GOMES, Christianne Luce. Lazer – Concepções. In: _____. (Org). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica. 2004.
- Maanen, J. Van, 1979, Reclaiming qualitative methods for organizational research: a preface. In Administrative Science Quarterly, v.24, n.4, December 1979, p. 520-526, apud Neves, J. L., 1996, **Pesquisa Qualitativa – Características, usos e possibilidades, Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v.1, n.3, 2o.
- MARCELINO, Nelson C. **Lazer e Educação**. 4. Ed. Campinas: Papyrus, 1998.
- MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. **Mens sana in corpore sano: compreensões de corpo, saúde e educação física**. Natal, RN, 2006.
- MENDES, Maria Isabel B. De S; GLEYSE, Jacques. O cuidado de si em Michel Foucault: reflexões para a educação física. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 20, n. Esp. p. 507-520, 2014.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec/ABRAS-CO, 1992.
- MONTEIRO. **A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil**. Pan. Am. J. Public Health, n.14, p.246-254, 2003.

NAHAS. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003.

OMS (2003). Organização Mundial da Saúde. **Tabagismo & saúde nos países em desenvolvimento**, 2003 Disponível em: http://www.inca.gov.br/tabagismo/frameset.asp?item=publicacoes&link=tabagismo_saude.pdf

RAMOS, Renata; ISAYAMA, Hélder Ferreira; Lazer e esporte: olhar dos professores de disciplinas esportivas do curso de educação física. **Revista bras. educ. fís. esporte (Impr.)** vol.23 no. 4 São Paulo Oct./Dec. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092009000400007&script=sci_arttext Acesso em 15 de setembro de 2015.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de vida no trabalho – Evolução e Análise no nível gerencial**. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole. 2001.

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.

TENROLLER, Carlos Alberto. **Futsal: ensino e prática**./ Carlos Alberto Tenroller. – Canoas: Ed. ULBRA, 2004.

6. APÊNDICES

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Questionário 1 TCC

Nome: _____

Idade: _____ Função: _____

1) Há quanto tempo você participa do projeto de futsal?

2) Você pratica outra atividade além do futsal? Qual? Quantas vezes por semana?

3) Quais as influências da prática do futsal na sua vida?

4) Você entende o momento da prática do futsal como atividade voltada para o lazer? Por quê?

5) Como você gostaria que o projeto fosse realizado?

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Questionário 2 TCC

Nome: _____

Idade: _____ Função: _____ Tempo de serviço: _____

1) Que aspectos você mais sentiu melhora desde sua entrada no futsal?(Pode responder mais de uma opção)

Físico ()

Técnico ()

Tático ()

2)A prática regular do futsal influencia na sua qualidade de vida?

SIM() NÃO()

3)Quais são essas influências na sua qualidade de vida?

4)Quais benefícios à sua saúde o futsal lhe trouxe?



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 01

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Passes e controle de bola		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: Bobinho, com variações de limites de toques na bola, acrescenta mais de uma pessoa dentro do círculo, aumentar número de bolas. 2º Momento - Jogo sem gols divide-se o grupo em duas equipes que jogam entre si, a cada 10 passes realizados por cada equipe recebe um ponto. Variação: restringir o número de toques na bola. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 02

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Condução de bola		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento – Aquecimento: Dividir o grupo em duas equipes que irão conduzir a bola livremente. 2º Momento – Perguntar e realizar as possíveis formas de condução de bola. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 03

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Finalização		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento – Aquecimento: Movimentos livres com a bola. 2º Momento – Treinamento técnico de finalização e arremate a gol. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 04

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Passes e controle de bola/ jogos reduzidos		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: domínio de bola, trocar passes sem deixar a bola cair no chão. 2º Momento – Jogo reduzido sem goleiro 4x4. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas e cones.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 05

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Marcação e posicionamento.		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: Troca de passes em duplas/ trios (variação perna dominante e não dominante) 2º Momento – Jogo defesa x ataque/ sistema de marcação por zona. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas e cones.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 06

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Finalizações/situações de jogo		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: chutes a gol sem goleiro/ acertar alvos no gol. 2º Momento – Situações de jogo envolvendo a finalização com e sem goleiro. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas e cones.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 07

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Movimentação e passes.		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: Se movimentar pela quadra, trocando passes livremente. 2º Momento - Jogar com um jogador a mais em cada time (reduzindo espaço), e reduzir o número de toques que cada jogador pode dar na bola (2 toques). 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bola.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE AULA 08

TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Passes e condução de bola.		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: trocar passes em círculo (variação se movimentar em círculos trocando passes, trocar passe com o pé não dominante) 2º Momento – Em situação de jogo trocar passes na diagonal/vertical, fazendo a infiltração do jogador que receberá a bola. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas e cones.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				

		UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA		
PLANO DE AULA 09				
TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Finalização		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: situações de jogo que exijam finalizações com bola parada, faltas e escanteios. 2º Momento – chutes a gol com a bola em movimento, os alunos ficam em uma fila de uma metade pra trás da quadra, sendo que o primeiro fique no meio da quadra com a bola e o professor na outra quadra na linha lateral. O aluno toca a bola para o professor e corre para chutar a mesma que será tocada pelo professor na frente. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos, expor o que será realizado na próxima aula.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas e cones.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				

		UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA		
PLANO DE AULA 10				
TURMA Servidores da UFRN	IDADES 20-56 anos	TURNO Noturno	CARGA HORÁRIA 90 minutos	Nº DE ALUNOS 15-20
CONTEÚDO Futsal		TEMA DA AULA Domínio de bola		
OBJETIVO Conhecer e vivenciar o futsal.				
DIMENSÕES DO CONTEÚDO Conceitual: Conhecer um pouco sobre fundamentos básicos do futsal. Procedimental: Vivenciar a prática do futsal. Atitudinal: Respeitar seus próprios limites e o dos outros.				
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS Roda inicial: Dialogar um pouco sobre o conteúdo e explicar o que será feito. Atividades 1º Momento - Aquecimento: Trocar passes sem deixar a bola cair no chão. 2º Momento -Joguinho estilo mini-tenis com os pés, dividir duplas e determinar o espaço a ser jogado com os cones, a rede também feita com cones. 3º Momento - Praticar o futsal livremente. Roda final: Conversar sobre os conhecimentos obtidos. Aplicar questionário final.				
MATERIAL NECESSÁRIO Bolas e cones.				
AValiação A roda final será utilizada como avaliação.				