



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I – CAMPINA GRANDE - PB

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALINE DE OLIVEIRA SANTOS

**UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO FUTSAL NO PROGRAMA LABORATÓRIO
PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAMPINA GRANDE

2022

ALINE DE OLIVEIRA SANTOS

**UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO FUTSAL NO PROGRAMA LABORATÓRIO
PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Profa. Esp. Anny Sionara Moura
Lima Dantas

CAMPINA GRANDE - PB

2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237r Santos, Aline de Oliveira.

Um relato de experiência do futsal no programa laboratório pedagógico [manuscrito] : saúde, esporte e lazer no Departamento de Educação Física / Aline de Oliveira Santos. - 2022.

25 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Futsal. 2. Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL). 3. Departamento de Educação Física (DEF). 4. Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). I. Título

21. ed. CDD 796.33

ALINE DE OLIVEIRA SANTOS

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO FUTSAL NO PROGRAMA LABORATÓRIO
PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovada em: 15/12/2022.

BANCA EXAMINADORA



Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Edson Diego Silva Barbosa
Universidade Paulista (UNIP)



Prof. Dra. Regimênia Maria Braga Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A minha mãe pelos ensinamentos, conselhos, dedicação, companheirismo, amizade e investimentos. Graças a seus esforços posso dar mais este passo em direção a minha segunda graduação. DEDICO.

LISTA DE SIGLAS

CNH – Carteira Nacional de Habilitação

DEF – Departamento de Educação Física

LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

LP-SEL – Laboratório Pedagógico: Saúde Esporte e Lazer

RG – Registro Geral

SEMAS – Secretaria Municipal de Assistência Social

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

UEPB – Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
2.1 Futsal.....	9
2.2 Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer	10
2.2.1 Ingresso dos participantes e funcionamento do programa	10
2.2.2 Cronogramas e funções dos bolsistas e voluntários.....	10
2.2.3 Recursos didáticos	11
2.2.4 Metodologia das intervenções	11
2.2.5 Avaliação.....	13
3 METODOLOGIA.....	13
4 ANÁLISE DOS PRINCIPAIS RESULTADOS ALCANÇADOS	14
4.1 Impacto social.....	14
4.2 Impacto Pessoal.....	15
4.3 Relevância acadêmica.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS	18
ANEXOS	19
ANEXO A – PLANO DE CURSO	19
ANEXO B – PLANO DE AULA 2019	21
ANEXO C – FICHA DE AVALIAÇÃO E ANAMNESE 2022	23
ANEXO D – TESTES FÍSICOS E MEDIDAS	24

**UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO FUTSAL NO PROGRAMA LABORATÓRIO
PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A FUTSAL EXPERIENCE REPORT IN THE PEDAGOGICAL LABORATORY
PROGRAM: HEALTH, SPORT AND LEISURE IN THE DEPARTMENT OF
PHYSICAL EDUCATION**

Aline de Oliveira Santos¹

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo, relatar experiências adquiridas no Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), no Departamento de Educação Física (DEF) da instituição de ensino Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), popularmente conhecida como “Escolinha do DEF”. Este trabalho teve como objetivo relatar experiências vivenciadas pela autora como extensionista do LP-SEL. Como objetivos específicos de mostrar vivências na modalidade de Futsal do período de 2018 à 2022 no programa, comparar seu funcionamento antes e depois da pandemia de COVID-19 e avaliar o impacto das intervenções na vida dos extensionistas e beneficiários. Fundamentação teórica: o futsal é um esporte que requer aptidão, pois o espaço reduzido da quadra, unido ao peso maior da bola e a agilidade que se é praticado, faz da modalidade mais exigente em aspectos físicos, fazendo com que seus praticantes precisem ter força, noção de tempo e espaço, agilidade, habilidades e outras características. Será abordado as formas de ingresso dos participantes e o funcionamento do programa, os cronogramas e funções dos extensionistas, os recursos didáticos utilizados, as metodologias das aulas durante e após a pandemia, assim como as avaliações realizadas. Metodologia: o relato de experiência foi escolhido como modalidade de pesquisa, por permitir esclarecer aspectos subjetivos, compreender e descrever importantes variáveis. Foi utilizado um referencial teórico, no intuito de correlacionar aspectos descritos e retratados no contexto do trabalho com a literatura científica para um melhor aparato. Estas referências de caráter descritivo e exploratório foram baseadas em literaturas estruturadas, de livros e artigos científicos, obtidos em bibliotecas virtuais. O levantamento foi elaborado, a partir das bases de dados Google Acadêmico e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca dos artigos deu-se por meio do uso dos seguintes descritores: “futsal”, “educação física” e “educação”. Como critério de exclusão foi realizada uma leitura do tipo exploratória, com o objetivo de verificar em que medida a obra consultada interessa à pesquisa. Posteriormente a esta etapa, realizou-se uma leitura interpretativa para organizar as relações entre os conteúdos pesquisados e demais conhecimentos. Análise dos Principais Resultados Alcançados: nos aspectos de impacto social, pessoal e relevância acadêmica. Considerações Finais: O LP-SEL proporciona uma série de benefícios a comunidade e aos discentes do DEF e os demais departamentos envolvidos. Por ser um programa de fácil acesso e disponibilizar esportes, entretenimento, saúde, bem-estar e lazer de maneira gratuita, é um ambiente em que propicia humanização, formação, qualidade de vida e atinge a vida de muitos de forma positiva. As intervenções desenvolvidas foram essenciais e indispensáveis para recheiar uma bagagem de vivências e

¹Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física Da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, aline.oliveiras1011@gmail.com

aprendizados para os extensionistas. E os impactos positivos na vida dos beneficiários do programa, que continuaram sendo assistidos a todo momento pelo trabalho desempenhado durante e após a pandemia. É com o coração recheado de imensa gratidão e carinho pelo programa, seus colaboradores e facilitadores de um trabalho tão majestoso, deixo minhas pequenas contribuições e espero que possa ter alcançado e mudado a vida de muitas pessoas para melhor.

Palavras-chave: Futsal. Educação. Saúde. Esporte. Lazer.

ABSTRACT

This Paper Work aims to report experiences acquired in the Pedagogical Laboratory: Health, Sport and Leisure (LP-SEL), in the Department of Physical Education (DEF) of the teaching institution Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), popularly known as "Escolinha do DEF". This work aimed to report experiences lived by the author as an extensionist of LP-SEL. As specific objectives of showing experiences in the Futsal modality from 2018 to 2022 in the program, comparing its operation before and after the COVID-19 pandemic and evaluating the impact of interventions on the lives of extension workers and beneficiaries. Theoretical foundation: futsal is a sport that requires aptitude, because the reduced space of the court, together with the greater weight of the ball and the agility that is practiced, makes the modality more demanding in physical aspects, making its practitioners need to have strength, notion of time and space, agility, skills and other characteristics. The forms of entry of participants and the functioning of the program, the schedules and functions of extension agents, the didactic resources used, the methodologies of classes during and after the pandemic, as well as the evaluations carried out will be addressed. Methodology: the experience report was chosen as a research modality, as it allows clarifying subjective aspects, understanding and describing important variables. A theoretical framework was used in order to correlate aspects described and portrayed in the context of work with the scientific literature for a better apparatus. These descriptive and exploratory references were based on structured literature, books and scientific articles obtained from virtual libraries. The survey was prepared from the Google Scholar and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) databases. The search for articles was carried out using the following descriptors: "futsal", "physical education" and "education". As an exclusion criterion, an exploratory reading was carried out, with aim of verifying to what extent the consulted work is of interest to the research. After this stage, an interpretative reading was carried out to organize the relationships between the researched contents and other knowledge. Analysis of Main Results Achieved: in terms of social and personal impact and academic relevance. Final Considerations: LP-SEL provides a series of benefits to the community and DEF students and the other departments involved. Because it is an easily accessible program and offers sports, entertainment, health, well-being and leisure free of charge, it is an environment in which it provides humanization, training, quality of life and affects the lives of many in a positive way. The interventions developed were essential and indispensable to fill a baggage of experiences and learning for the extension workers. And the positive impacts on the lives of program beneficiaries, who continued to be assisted at all times for their work during and after the pandemic. It is with a heart filled with immense gratitude and affection for the program, its collaborators and facilitators of such a majestic work, I leave my small contributions and hope that it has reached and changed the lives of many people for the better.

Keywords: Futsal. Education. Health. Sport. Leisure.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem por objetivo, relatar experiências adquiridas no Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), no Departamento de Educação Física (DEF) da instituição de ensino Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), popularmente conhecida como “Escolinha do DEF”. Neste Programa existem várias modalidades: atletismo, dança, futsal, ginástica, lutas, musculação/funcional e natação/hidroginástica. Visa-se por meio dos esportes e sua multidisciplinariedade, preencher o tempo ocioso de crianças e adolescentes da circunvizinhança do campus acadêmico e promovendo saúde, educação, melhora na autoestima, interação social e inclusão de pessoas com deficiências, Transtorno Espectro Autismo e outros transtornos (DANTAS, 2022).

Este Programa tão grandioso em 2022, completa 22 anos, e posso relatar com orgulho que faço parte há 4 anos dessa história e pude vivenciar momentos esplendorosos e momentos muito difíceis. Em 2018, fui inserida no futsal por não ter mais vagas para voluntários na modalidade que eu inicialmente tinha interesse que seria a musculação, entretanto com o passar das semanas fui me identificando com o esporte e os alunos. Quando surgiu a oportunidade de migrar para outra modalidade, escolhi permanecer e fui crescendo neste espaço até ser selecionada como bolsista e líder nesta prática corporal. Com isso vieram mais responsabilidades e ainda mais paixão por esse programa.

Vivi as mais variadas experiências no programa, mas pode-se dizer que um dos períodos mais delicados foram os últimos 2 anos, pois encontrou-se o cenário de uma pandemia. Em 2020, o vírus COVID-19, chegou ao país no primeiro semestre do ano, precisamente no mês de fevereiro, e com o passar dos dias e semanas os casos de contágio foram alastrando-se de maneira que levou o país a parar juntamente as outras nações. Formos orientados a adotar o distanciamento físico e a UEPB aplicou diversas medidas sanitárias preventivas estipuladas pelo governo estadual, fazendo com que as atividades permanecessem paradas por alguns meses.

Desta forma, recorreremos à outra forma de dar prosseguimento aos trabalhos do LP-SEL. Dentro da modalidade futsal, atendemos crianças e adolescentes de ambos os sexos biológicos, e objetiva o ensino dos fundamentos da modalidade e seu aperfeiçoamento. Somando-se a isto a questão social, aprendendo não apenas fundamentos técnicos e táticos, como as principais regras da modalidade, mantendo as diretrizes de educação, saúde, qualidade de vida e interação social.

O relato de experiência é de suma importância para entender a grandeza que o LP-SEL tem e os benefícios que proporciona a todos que participam: discentes e docentes colaboradores,

comunidade beneficiada e suas famílias. As intervenções do programa garantem experiências na aplicação da teoria na prática e as informações relatadas neste trabalho podem contribuir na pesquisa de futuros voluntários e bolsistas, compartilhando vivências completamente distintas e inspiração para soluções para os problemas que possam surgir através dos que foram encontrados durante todos os anos descritos aqui. Além de poder trazer a temática para o trabalho de conclusão de curso (TCC) que após quatro anos de dedicação e empenho, não poderia ser diferente.

Este trabalho teve como objetivo relatar experiências vivenciadas pela autora como extensionista do LP-SEL. Como objetivos específicos de mostrar vivências na modalidade de Futsal do período de 2018 à 2022 no programa, comparar seu funcionamento antes e depois da pandemia de COVID-19 e avaliar o impacto das intervenções na vida dos extensionistas e beneficiários.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Futsal

O futsal, antigamente conhecido como futebol de salão, foi criado nos anos 30, pela Associação Cristã de Moços de Montevideu, Uruguai (Santini e Voser, 2008). Trata-se de um jogo dinâmico, que apresenta uma característica de confronto, entre duas equipes em uma quadra. Pode-se definir fundamentos técnicos do futsal como gestos esportivos que são realizados com o menor gasto de energia e com a máxima precisão possível.

De acordo com Andrade Junior (2009) a técnica do futsal é tudo aquilo que o atleta faz individualmente dentro da quadra de jogo. Segundo Filgueira (2004) a técnica proporciona o maior nível de desempenho no praticante da modalidade de forma objetiva. Os fundamentos técnicos que servem como base para a prática da modalidade futsal. Tem-se como principais fundamentos: passe, finalização ou chute ao gol, recepção, condução, drible, finta, marcação e cabeceio.

O futsal é um esporte que requer aptidão, pois o espaço reduzido da quadra, unido ao peso maior da bola (com base na bola do futebol campo) e a agilidade que se é praticado, faz da modalidade mais exigente em aspectos físicos, fazendo com que seus praticantes precisem ter força, noção de tempo e espaço, agilidade, habilidades e outras características. Para que o objetivo do jogo seja alcançado, é indispensável ter domínios sobre os fundamentos do futsal. Os fundamentos são os padrões de movimentos básicos que devem ser treinados e assimilados para praticar o futebol de salão (MELO e MELO, 2006).

2.2 Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer

2.2.1 Ingresso dos participantes e funcionamento do programa

No que se refere ao processo de inscrições dos participantes, pede-se que apresentem um documento com foto: o Registro Geral (RG), Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e para as crianças que ainda não possuem RG, requer a apresentação do Registro de Nascimento; e atualmente requisita o cartão de vacina referente a COVID-19, além da declaração de escola para participantes em idade escolar. No período anterior a pandemia solicitava-se uma cópia de todos os documentos: RG, comprovante de residência, foto 3x4, e para alunos de idade escolar, uma declaração da instituição de ensino (DANTAS, 2022).

O funcionamento do programa no Departamento de Educação Física, no período matutino das 07:30hs às 09:30hs divididas em duas turmas e no vespertino das 13:30hs às 15:30hs também com a separação em dois momentos, nas terças e quintas (DANTAS, 2022). O número de vagas em cada momento era de 30 alunos, mas no pós-pandemia passamos a ofertar 25 matrículas, sendo 3 destas exclusivas para pessoas com deficiência.

No cenário onde não se tinha a COVID-19 as turmas eram cheias e existia até lista de espera, porém na realidade pós pandemia ainda se tinha dificuldade na realização de inscrições e inicialmente as turmas estavam com vagas sobrando. Neste último semestre o LP-SEL em parceria com a Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS) de Campina Grande, objetivando unir propósitos de proporcionar saúde, esporte e lazer e promover assistência social com atendimento multidisciplinar incluindo a atividade física. Vale ressaltar que esta parceria tem sido um sucesso e as turmas voltaram a crescer (DANTAS, 2022).

2.2.2 Cronogramas e funções dos bolsistas e voluntários

Em um primeiro momento, antes do início das aulas do período letivo, comumente são realizadas reuniões que visam planejar as aulas a serem ministradas no semestre com a orientação da coordenadora e dos colaboradores vinculados ao programa (DANTAS, 2020), demonstrado no Anexo A.

São ministrados cursos de capacitação para os bolsistas e voluntários do Programa que trazem sempre temas relevantes para formação acadêmica de seus membros. Essas capacitações são realizadas por meio de convites à especialistas e professores em diversas áreas que abrangem as práticas do programa como: “Ensino Lúdico”, “Metodologia Científica”, “Educação Física Adaptada - Autismo”, “Primeiros Socorros”, dentre outras. São disponibilizadas vagas para todos os extensionistas, e quando se tem algumas vagas disponíveis são abertas aos discentes do Departamento de Educação Física (DANTAS, 2020).

Em seguida aos planejamentos e capacitações, são realizadas as divulgações por meio de aplicativos de redes sociais e pelo próprio site do programa (onde contém também, todas as produções científicas e resultados das atividades de extensão). Em seguida, inicia-se as inscrições e processos seletivos para bolsistas (DANTAS,2020).

Simultaneamente ao período de inscrições são ajustados os planos de aulas (Anexo B) através de reuniões com os membros da modalidade futsal, onde são passadas informações contidas no Documento e Estatuto Normativos (DANTAS, 2020), as metodologias que serão aplicadas, dentre outras informações.

Após a organização de todo o cronograma de aulas, onde é estipulado o período de planejamento, capacitações, divulgação, inscrições, entrega de plano de curso e aula, anamneses e avaliação físicas, período de aulas, encerramento e entrega do relatório final, iniciam-se as atividades propriamente ditas do LP-SEL. Os bolsistas devem estar à frente da modalidade a qual fazem parte, participando das reuniões do programa com os coordenadores ao longo do semestre, realizar produções científicas a cada semestre, além de participar de cursos de capacitação fornecidos pelo LP-SEL, assim como os voluntários. Somando-se à organização dos planos de curso e de aula todos os períodos, sob supervisão da orientadora, deve-se possibilitar aos voluntários que possam participar dos processos de elaborações podendo ter a vivência na prática e absorver melhor a metodologia a ser aplicada. Estes passam por um período de observação de 3 meses e posteriormente são convertidos automaticamente a membros extensionistas (DANTAS, 2022).

2.2.3 Recursos didáticos

No que se diz respeito a modalidades futsal, os bolsistas e voluntários utilizam materiais didáticos que, segundo Santana (2018), são essenciais para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos e na desenvoltura das aulas, sendo estes os materiais: bolas, cones, chapéu chinês, arcos, escada de agilidade, coletes, cronometro, cartões de arbitragem, steps, bola suíça, apito dentre outros recursos didáticos.

2.2.4 Metodologia das intervenções

Durante a pandemia, por motivos maiores, as atividades foram temporariamente suspensas, e os bolsistas e voluntários do turno manhã e tarde juntaram-se e por decisão da maioria findou-se a escolha por fazer trabalhos científicos, visto que não se tinha materiais didáticos e de apoio para gravar aulas e passar para os alunos. A elaboração destes trabalhos

visou ter um aparato científico maior para quando as atividades voltassem de forma presencial as aulas fossem aperfeiçoadas e melhoradas (DANTAS, 2020).

No âmbito pós pandemia, notou-se uma evasão de alunos decorrente ao atraso na vacinação para a faixa etária de crianças e adolescentes, com isso foi trabalhada outras modalidades e faixa etária de forma temporária². Por este motivo, em comum acordo da autora com os coordenadores, optou-se por realizar aulas de funcional com alunos de faixa etária que atendessem aos pré-requisitos de ter pelo menos 2 doses da vacina de COVID-19 (DANTAS, 2020). As aulas de funcional aconteceram por apenas um semestre, eram três turmas, cada turma com número máximo de 12 alunos.

Quando as crianças começaram a ser vacinadas com a segunda dose, voltamos a disponibilizar vagas para o futsal e retornamos com a modalidade, apesar do baixo número de matrículas. Posteriormente, já no terceiro semestre da volta presencial do programa e com a parceria firmada com o projeto SEMAS, as aulas voltaram a ter turmas cheias às práticas de futsal.

Na metodologia das aulas, os alunos são submetidos a um processo de alongamento que, segundo Kisner (2005), é uma manobra terapêutica utilizada para aumentar a mobilidade dos tecidos moles por promover aumento do comprimento das estruturas que tiveram encurtamento adaptativo.

Em seguida passasse um aquecimento que, para Weineck (2003), tem o objetivo de obter aumento da temperatura corporal e da musculatura, bem como preparar o sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e para o desempenho motor. Após o aquecimento, dividimos os alunos em 4 grupos, dois de crianças e dois de adolescentes, onde em cada ponta da quadra terá uma estação de treinamento. A primeira estação é do treino funcional que, segundo D'Elia (2005), caracterizado pelas ações de puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante. A segunda estação é realizada com treinos que visem o fundamento passe que é a "ação de enviar a bola a um companheiro ou determinado setor do espaço de jogo" (FERREIRA, 1994). A terceira estação é composta pelo fundamento condução que Tenroller (2004) conceitua como movimento de levar a bola próximo aos pés, de maneira que ela esteja sempre ao alcance do condutor que poderá agir prontamente, quer seja

² Foi sugerido que introduzíssemos atividades de Treinamento Funcional como substituto temporário e preparatório para o retorno do Futsal. A faixa etária também precisava seguir o calendário de vacinação, então o público nesse período foram de adultos e idosos.

caminhando ou em velocidade. E a quarta estação é específica para as finalizações que para Costa (2007) é um dos principais elementos técnicos do futsal. É o fundamento com maior poder de decisão durante uma partida e caracteriza-se por bater na bola com o pé, cabeça ou outra parte do corpo, fazendo com que essa vá em direção ao gol (SANTINI e VOSER, 2008).

Feito isto, são realizadas atividades de outros fundamentos da modalidade, como: posicionamento tático e técnico, cobrança de pênaltis, dentre outros. Trabalhando também de forma lúdica movimentos e atividades que sejam de grande valia na melhora do desenvolvimento psicomotor das crianças. Nas intervenções das quintas-feiras, fazemos também uma divisão de times, proporcional em idades e alturas, e realizamos jogos coletivos.

2.2.5 Avaliação

Existem aulas discursivas e expositivas, usando uma metodologia diagnóstica e formativa, avaliando o progresso pontual dos alunos e tendo a liberdade de sempre reajustar os conteúdos das aulas subsequentes para potencializar a absorção do conhecimento afim de expor a curva de aprendizado, produzida pelos próprios alunos (COSTA, 2007). Também se faz necessário momentos de intervenções através de comandos, onde usamos uma avaliação contínua para acompanhar a evolução prática das atividades.

Utiliza-se também de anamneses de antecedentes pessoais, familiares e hábitos com aplicação de característica mista, testes físicos que atualmente abrangem competências de agilidade com o teste do quadrado 4x4, e de velocidade com o teste de 20m, com base nos estudos apontados pelo Projeto Esportes Brasil (PROESP, 2016), dispostos nos Anexos C e D. Além disso as medidas corporais. Tal avaliação é aplicada no início do semestre e no final, para observar-se os avanços e resultados dos alunos.

3 METODOLOGIA

O relato de experiência foi escolhido como modalidade de pesquisa, por permitir esclarecer aspectos subjetivos, compreender e descrever importantes variáveis, além de facilitar na formação e explanação de conhecimentos vivenciados em aproximadamente quatro anos de experiência da autora no programa, agregando também ao enriquecimento na leitura de possíveis novos membros deste (GIL, 2002).

Ademais, foi utilizado um referencial teórico, no intuito de correlacionar aspectos descritos e retratados no contexto do trabalho com a literatura científica para um melhor aparato. Estas referências de caráter descritivo e exploratório foram baseadas em literaturas estruturadas, de livros e artigos científicos, obtidos em bibliotecas virtuais. O levantamento foi

elaborado, a partir das publicações encontradas na base de dados Google Acadêmico e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca dos artigos deu-se por meio do uso dos seguintes descritores: “futsal”, “educação física” e “educação”.

Como critério de exclusão foi realizada uma leitura do tipo exploratória, com o objetivo de verificar em que medida a obra consultada interessa à pesquisa. Esta foi feita mediante a leitura dos resumos e leitura flutuante dos artigos (GIL, 2002). Posteriormente a esta etapa, com o material em mãos realizou-se uma leitura interpretativa para organizar as relações entre os conteúdos pesquisados e demais conhecimentos. Mediante isto, possibilitou-se catalogar o material, extrair dos trabalhos textos de interesse nesta pesquisa e interpretá-los, a partir do objetivo proposto (GIL, 2002).

4 ANÁLISE DOS PRINCIPAIS RESULTADOS ALCANÇADOS

4.1 Impacto social

Ser mulher em uma modalidade socialmente dominada por homens é sem dúvidas muito desafiador. Confesso que no início não foi fácil, por parte dos alunos não havia respeito, ter autoridade, voz e comando era bastante difícil. Neste sentido, a equipe extensionista de futsal foi essencial, me motivando a não ficar abatida e me desafiar a mostrar que o lugar de uma mulher é onde ela quiser e bem entender. Foi preciso ter um entendimento de que se eu estava ali foi porque houve um processo de capacitação, observação e aprovação por parte dos orientadores.

A quebra do preconceito foi lenta, mas constante e gratificante. Aos poucos os alunos começaram a me ouvir nos momentos discursivos, tirando dúvidas e mostrando domínio do conhecimento e, por vezes, eram surpreendidos nos momentos expositivos, mostrando o que deveriam fazer e como realizar os movimentos corretos para as execuções adequadas. Afinal, uma mulher que consegue explicar de forma clara e objetiva os fundamentos do futsal, e ainda consegue mostrar na prática como se faz, para os alunos era uma novidade e por meio destes feitos, fui conseguindo ganhar as turmas e autoridade no decorrer das aulas.

Os ganhos no domínio das turmas foram tão expressivos e significativos que houve reconhecimento por parte dos coordenadores e responsáveis dos alunos, bem como agradecimento e relato de pais afirmando que seus filhos passaram a se comportar melhor em casa e ouvindo mais.

Com isso, fiz o processo seletivo para ser bolsista e passei, assumindo então a liderança da modalidade. Pude perceber ainda mais respeito e os reconhecimentos foram vindos naturalmente, não só por minha representatividade, mas pela organização dentro da

modalidade, que houve melhorias significativas na metodologia das aulas que conseguiram atender o objetivo do programa, e apontava bons resultados no fim dos semestres.

De acordo com Aragão (2018), as mulheres no esporte representam uma luta por igualdade e o futsal sendo uma variação do futebol é um esporte praticado por homens e mulheres, onde as mulheres são chamadas a prestar contas sobre sua identidade de gênero e orientação sexual. E não é diferente no âmbito do ensino, existe um preconceito o qual por vezes intimidam mulheres a se tornarem professoras de esportes predominantemente masculinos. No LP-SEL, depois de passar alguns semestre como a única mulher da modalidade no turno, através do trabalho desenvolvido e aceitação dos alunos, aos poucos foram surgindo meninas interessadas em participar do programa, e através de muita resiliência e persistência com o passar dos períodos letivos, pode-se afirmar que o número de extensionistas mulheres na modalidade é equiparado ao número dos participantes do sexo masculino.

4.2 Impacto Pessoal

Participando ativamente do programa desde o segundo semestre de 2018 como voluntária da modalidade futsal, com quase um ano tive a oportunidade de fazer o processo seletivo para ser bolsista e consegui passar, com isso veio as responsabilidades, engajamentos e semestre após semestre apresentando bons resultados.

Durante o trabalho como extensionista descobri uma hérnia de disco extrusa entre as vértebras L5-S1. Um diagnóstico difícil de encarar, pois ali me encontrava correndo o risco de ficar paraplégica caso não realizasse a cirurgia o mais rápido possível. Vive um misto de sentimentos: medo, impotência e preocupação. Porém, com auxílio de familiares e amigos não desanimei e quando tive a oportunidade de realizar a cirurgia, retornaram as aulas de forma remota e as atividades do programa com as mudanças na metodologia. Foi um desafio, pois no pós-operatório não conseguia passar muito tempo sentada, em pé ou deitada. Isso diminuiu minha produção, muitas vezes tomando o dia todo para ler um artigo ou escrever um parágrafo. Além de limitações físicas, questões psicológicas me levavam a pensar em trancar o curso, que até então era o bacharelado em Educação Física. O incentivo e compreensão dos meus amigos e colegas extensionistas foi fundamental no processo de persistir em meio à recuperação para publicar 2 artigos científicos.

Voltar ao programa foi uma escolha baseada em dois pontos. Primeiro para ter a vivência com uma turma de alunos e extensionistas diferentes, pois o turno de intervenção seria então o matutino, o segundo foi motivado pela oportunidade de integralizar carga horária curricular com a prática em uma área que já tinha experiência.

4.3 Relevância acadêmica

Oportunidades foram surgindo através de Mostras Científicas no Departamento de Educação Física da UEPB, congressos e rodas de conversa para compartilhar o conhecimento adquirido e desenvolvido no programa. A troca de experiências nesses ambientes que extensionistas podem mostrar os trabalhos que desempenham são de suma importância, pois trazem experiências, vivências que por vezes pode-se tirar proveito absorver o que vem dando certo e aplicar na realidade a qual estamos inseridos.

Através do programa senti a necessidade de realizar relatos de experiência para levar o trabalho que estava desenvolvendo como forma de aprendizado e revisão integrativa afim de aumentar o aparato teórico e trazer constantes melhorias e novidades relevantes para modalidade.

Após anos na modalidade, tenho segurança em afirmar que a metodologia aplicada é uma marca do trabalho desenvolvido. A qual irá perdurar nas bases do LP-SEL como alicerce do futsal. Em adicional, as experiências absorvidas e as produções desenvolvidas durante o tempo que liderei a modalidade serão fonte de pesquisa e apoio aos novos extensionistas que assumirão as responsabilidades dessa intervenção.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O LP-SEL proporciona uma série de benefícios a comunidade e aos discentes do DEF e demais departamentos envolvidos. Por ser um programa de fácil acesso e disponibilizar esportes, entretenimento, saúde, bem-estar e lazer de maneira gratuita, é um ambiente em que propicia humanização, formação, qualidade de vida e afeta positivamente seus participantes de forma particular.

O programa propicia acompanhamento e planejamento em todas as etapas e setores de contribuição. Para que o objetivo se cumpra, a cada semestre letivo, faz-se necessário colaboradores comprometidos e empenhados em suas funções. Desta forma conseguimos alcançar 400 vidas semestralmente, provocando mudança de vida biopsicossocial.

Outra questão, é o aparato que o programa promove aos seus discentes, de alinhar o planejamento com embasamento científico e orientações dos coordenadores. Podemos aplicar na prática todo esse conhecimento acumulado, trabalhar com os mais diversos públicos, aproximando cada vez mais os futuros professores à dinâmica que enfrentarão quando formados e aprender a lidar com problemas, dificuldades, imprevistos e indivíduos distintos.

É fundamental refletir em torno das estratégias, encarar as dificuldades, desenvolver potencialidades e conhecer mecanismos de avaliação como forma de realinhar o processo de trabalho e retificar os seus meios de execução, para que possa sempre estar em constante evolução e alcançar mais pessoas.

O programa passou por um período muito difícil durante a pandemia, mas a mudança na metodologia foi indiscutivelmente essencial e bem-sucedida. Quando as modalidades foram retomadas de forma presencial, inicialmente em um estado de euforia caótica, trouxeram bastantes melhorias. Há um cuidado maior quando aos processos e uma atenção especial quanto ao respeito das sequelas psicossociais, reflexos dos períodos de isolamento. A partir disso, foi possível desenvolver ainda mais empatia e flexibilidade ao compreender melhor as necessidades biopsicossociais dos praticantes.

Posso reafirmar que as intervenções desenvolvidas foram essenciais e indispensáveis para recheiar uma bagagem de vivências e aprendizados para os extensionistas, que através de todas as modificações necessárias puderam aumentar seu leque de experiências e versatilidade. Os impactos positivos na vida dos beneficiários do programa, que continuaram sendo assistidos a todo momento pelo trabalho desempenhado durante e após a pandemia, têm sempre assegurado atividades físicas acompanhadas e de qualidade, bem como, espaços para interações sociais.

Assim como me tornei uma profissional mais forte e qualificada por conta de cada integrante do projeto que passou por mim durante as graduações, congressos e palestras que pude ter a honra de participar, é com o coração recheado de imensa gratidão e carinho pelo programa, seus colaboradores e facilitadores de um trabalho tão majestoso, deixo minhas contribuições e espero que possa ter alcançado e mudado a vida de muitas pessoas para melhor.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, Laize de Oliveira. **Mulheres no futsal: A contribuição da Educação Física Escolar na construção de identidade**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Paraíba, 2018.
- COSTA, C. **Futsal: Aprenda a ensinar**. 2. Ed. Florianópolis, SC. Visual Books, 2007.
- DANTAS, Anny S. M. L. LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **DOCUMENTO NORMATIVO DO PROGRAMA**. Disponível em: <https://defescolinha.wixsite.com/lpsel/downloads>. Acesso em: 21 de set. 2022.
- DANTAS, Anny S. M. L. ESTATUTO DO PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **ESTATUTO NORMATIVO**. Disponível em: <https://defescolinha.wixsite.com/lpsel/downloads>. Acesso em: 21 de set. 2022.
- DA SILVA, Josemar Edson. **A importância de jogar futsal com regras e fundamentos**. 2016. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2> Acesso em: 16 de Setembro de 2022.
- DOREA, R. D.; COSTA, J. N.; BATITA, J. M.; FERREIRA, M. M.; MENEZES, R. V.; SOUZA, T. S. Reticuloperitonite traumática associada à esplenite e hepatite em bovino: relato de caso. **Veterinária e Zootecnia**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 199-202, set./out. 2011.
- DARONCO, L.; FLÔRES, F. **Fundamentos Técnicos: a Base do Futsal**. Revista Digital, n. 163, dez. 2011.
- JUNIOR, Jose Roulien De Andrade. **Futsal-Aquisição, Iniciação e Especialização**. Juruá Editora. abr. 2007.
- GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: EDITORA ATLA S.A., 2002.
- MELO, R; MELO, L. **Ensinando Futsal**. Rio de Janeiro, RJ. Sprint, 2006.
- NDRADE JUNIOR, J.R. de. **Futsal: aquisição, iniciação e especialização**. Curitiba: Ed. Juruá. Abr. 2007.
- PROJETO ESPORTE BRASIL. **Bateria de Testes**. 2016. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/proesp/bat-teste-agilidade.php>>. Acesso em: 2 nov. 2022.
- SARAIVA, Fábio Flôres. **Fundamentos técnicos: a base do futsal**. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd163/fundamentos-tecnicos-a-base-do-futsal.htm>>. Acesso em: 3 out. 2022.

ANEXOS

ANEXO A – PLANO DE CURSO

	PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESCOLINHA DO DEF	
	Prática esportiva: Futsal Infantil	
	Ano: 2019.1	Horário: 07:30 às 09:30
	Professor: Aline de Oliveira Santos	

PLANO DE CURSO

1. Ementa

Visa-se a capacitação dos acadêmicos de educação física bacharelado, no enfoque do desenvolvimento de atividades técnicas e táticas com os alunos, na modalidade futsal infantil; na aprendizagem dos fundamentos de linha e treinamento específico do goleiro; noções básicas das regras e suas aplicações na prática; disciplina dentro e fora de quadra; somando-se a isto, a inclusão e interação social dos alunos, para com os demais da sociedade, assim buscando combater a marginalização dos mesmos.

2. Objetivos

Proporcionar os ensinamentos básicos do futsal, a partir de treinamentos que também visam o desenvolvimento motor. Interação dos professores com os alunos, criando respeito entre os mesmos e tornando o ambiente mais harmonioso.

3. Conteúdo Programático

- Treinos técnicos;
- Treinos táticos;
- Fundamentos do futsal;
- Coletividade;
- Regras e normas da modalidade;

- Futsal e o desenvolvimento motor;
- Ensino Lúdico no futsal;
- Disciplina no futsal.

4. Metodologia

4.1. Estratégias de Ensino:

Aulas Expositivas, usando métodos básicos do futsal para facilitar a compreensão do aluno.

4.2. Recursos Técnico-Pedagógicos:

Cones, bolas, coletes, pratos, escada, bolas, apito.

4.3. Avaliação:

Formativa, avaliando o desenvolvimento motor, técnico e tático do aluno, reavaliando sempre o cronograma, para que haja alterações visando a potencialização de desenvolvimento dos alunos.

5. Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, Versão Final, 2018.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor.

PARAÍBA, Secretaria de Educação e Cultura do Estado da. **Referenciais Curriculares do Ensino Fundamental: Linguagens e Diversidade Sociocultural**. João Pessoa: SEC/Gafset, 2010.

SILVA, Carlos M. M. **Diferenças motoras em crianças desportivas e crianças somente praticantes de educação física escolar**. Revista Espaço Acadêmico nº 105, fevereiro. 2010.

SANTANA. Wilton. **Um ator multifuncional**. 2018. Disponível em <<https://pedagogiadofutsal.com.br/pedagogia-do-treino/um-ator-multifuncional/>>. Acesso em: 19 de Fevereiro de 2019.

OLIVEIRA, Paulo Henrique Beserra de; ARRUDA, Mirelly Cavalcanti de; PINTO, Cândido Lima da Costa; SANTOS, Jeferson Costa dos; MELO, Albert Santos de. **A Importância do futsal para o desenvolvimento motor das crianças**. 2015. Disponível em: <<http://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/785>>. Acesso em: 19 de Fevereiro de 2019.

ANEXO B – PLANO DE AULA 2019**PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESCOLINHA DO DEF.**

Data: 12/11/2019

Horário: 7:30 as 9:30h

Professores: Aline Oliveira, Arthur Gomes, Breno Silva, Cássio Pires, Erivelton Martins, Hérlon Souza, José Vitor e Leandro Guimarães.

PLANO DE AULA**TEMA**

Fundamentos do Futsal - 23

OBJETIVO

Treino para agilidade e cooperação entre os alunos.

CONTEÚDOS

Futsal.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**1º MOMENTO**

- A aula será iniciada com alongamento e um básico aquecimento.

2º MOMENTO

- Estação 1: treino físico.
- Estação 2: passe com pare.
- Estação 3: condução entre os cones, com ambos os pés.
- Estação 4: finalização com drible e tabela em longa distância.
- Simultaneamente haverá treino dos goleiros.

3º MOMENTO

- Condução com agilidade.
- Os alunos formaram dois grupos um ficará responsável por deixar os cones em pé e o outro em deixar os cones deitados, a maior quantidade de cones de uma mesma forma dentro de 1 min, ganha a rodada.

RECURSOS DIDÁTICOS

Ginásio, cones, pratos, bola, apito.

AVALIAÇÃO

Avaliação formativa.

A escolinha de futsal infantil do DEF (Departamento de Educação Física) é um meio de incentivar as crianças a praticarem esportes, com o intuito de ensiná-las a importância de praticar esporte prematuramente. Ocorrerá no ginásio do DEF, das 7:30 às 9:30, através de aulas básicas de futsal (introdução ao futsal), como táticas de finalização, drible, velocidade, com o auxílio de cones, pratos e bolas da modalidade.

ANEXO C – FICHA DE AVALIAÇÃO E ANAMNESE 2022

FUTSAL – (TARDE)

INSCRIÇÃO

*Nome: _____ Idade: _____
 Data de nascimento: ____/____/____ Telefone/Whats: (____) _____
 *Nome do responsável: _____
 *Grau de parentesco: _____ *Telefone/Whats: (____) _____
 *Portador de alguma doença ou Patologia? _____
***DOCUMENTOS APRESENTADOS:**
 (____) RG ou Certidão de Nascimento. RG: _____ CPF: _____
 (____) Declaração Escolar: *Turno Escolar: _____
 (____) Cartão de vacina. Q^{de} doses: _____

ANAMNESE

Responsável presente no momento da avaliação? _____

Altura: _____ Peso: _____ Sexo biológico: _____ Posição que joga: _____

- Como é a sua alimentação? Quantas refeições, em média, por dia? Faz acompanhamento nutricional com objetivos específicos: _____
- Quantas horas, em média, dorme por dia? _____
- Pratica ou já praticou exercícios físicos regulares? Quais modalidades? Por quanto tempo? _____
- Quantas horas por dia (em média) passa sentado? _____
- Sente dores musculares e/ou articulares? Se sim, quais as suas principais queixas? _____

- Já sofreu alguma lesão (Quebra ou rompimento de ossos e ligamentos)? Se sim, em qual parte do corpo? _____

- Já fez alguma cirurgia? Qual foi o procedimento? _____

- É portador de alguma patologia ou comorbidade (diabetes, hipertensão...)? _____

- Toma alguma medicação controlada ou de uso contínuo? _____

- Como está sendo a sua rotina durante o período de pandemia? _____

- Já foi acometido pelo Covid-19? Ainda restam sequelas significativas? Se sim,| _____
quais? _____

- Existe alguma contraindicação médica relacionada a prática de exercícios? Se sim, quais as motivações? _____

- Quanto ao ambiente o qual você está inserido, existem outras pessoas praticantes de exercícios físicos regularmente? _____

- Descrever a sua rotina e seu histórico com aspectos que devem serem levados em consideração na hora da prescrição: (Mais alguma informação relevante que queira compartilhar?) _____

AGRADECIMENTOS

À Albaní de Oliveira Gomes, minha mãe, aquela que nunca mediu esforços para me proporcionar boa educação, conforto na medida do possível e acima de tudo meios facilitadores para realização dos meus sonhos. Mãe, obrigada por ter trabalhado em dois expedientes, estudado a noite, e trabalhado aos finais de semana durante anos, para que eu pudesse chegar até aqui. Obrigada por em meio a pandemia, a senhora ter costurado centenas de máscaras por dia, virando noites e mais noite, para que eu pudesse chegar até aqui. Obrigada por ter entrado na universidade, se formado em enfermagem, para me dar exemplo, além de ter conseguido um emprego em sua área durante o ápice da pandemia e ter atuado virando até 72 horas seguidas dentro dos hospitais, na linha de frente em combate ao covid-19, para alcançar meios facilitadores para minha melhor educação. Esse meu segundo diploma também é seu mãe. Obrigada.

À Anny Sionara Moura Lima Dantas, professora especialista mestra e coordenadora do curso de Bacharelado em Educação Física, bem como do Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer, por ser essa mulher que dispensa comentários, que através do seu lado profissional unido ao humano vem mudando a história do esporte paralímpico, o acesso a saúde, esporte e lazer de forma gratuita nas mais diversas faixas etárias, por meio do programa de extensão, cursos e capacitações, em Campina Grande-PB. Obrigada por fazer a diferença Anny, saiba que seu trabalho alcança e muda a vida de muitos, enquanto participantes e enquanto alunos graduandos. Obrigada também por todas as orientações durante esses anos.

Ao professor Edson Diego, pelas leituras sugeridas ao longo dessa coorientação e pela dedicação.

Aos meus amigos mais próximos, que pode parecer clichê, mas eles sabem quem são, por terem me motivado a encarar cada obstáculo que foram aparecendo em toda a minha trajetória, e aprendendo a absorver as coisas boas em todos os processos. Obrigada, por não terem me deixado desistir do meu maior sonho que é não apenas cursar educação física, mas vivê-la.

Aos meus colegas extensionistas do futsal, por cada experiências compartilhada, por cada trabalho desenvolvido e pelas parcerias e amizades construídas. Obrigada.