



---

# I SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO EM EXTENSÃO DO IF BAIANO

*De mãos dadas com a comunidade*

---

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

### FUTSAL PARA A VIDA

Leandro Silva Teixeira<sup>1</sup>, Aldon Cardoso da Silva Neto<sup>2</sup>, Ygor Marcos Cruz da Paixão<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Federal Baiano/*Campus* Valença/E-mail: leandro.teixeira@ifbaiano.edu.br

<sup>2</sup>Instituto Federal Baiano/*Campus* Valença/E-mail: aldon.neto2013@gmail.com

<sup>3</sup>Instituto Federal Baiano/*Campus* Valença/E-mail: ygorcruz98@outlook.com

---

#### RESUMO:

O presente projeto utiliza o futsal para disseminar a prática de atividades físicas e promover a saúde por meio do esporte. Além dos benefícios ao corpo, o projeto proporciona inclusão social com o futsal como ferramenta que atrai jovens e os afasta de situações de risco social. As atividades serão desenvolvidas com diversas faixas etárias através de treinamentos para aperfeiçoar a técnica do futsal, possibilitando a participação em torneios da modalidade.

**Palavras-chave:** Esporte, Futsal, Saúde.

#### 1. INTRODUÇÃO

O esporte constitui ferramenta importante de inclusão social. Por meio de sua prática, jovens em situações de risco encontram oportunidades de crescimento pessoal e, em alguns casos, profissional. A prática esportiva regular contribui para que nossas crianças e adolescentes sejam afastados de contextos de violência e ensina hábitos que diminui as chances de alcoolismo e uso de drogas. No cotidiano, saúde e qualidade de vida estão relacionadas. Conforme a Organização Mundial de Saúde, qualidade de vida "é a percepção individual de um completo bem estar físico, mental e social" (Minayo et. al. 2000, p. 6). O presente projeto visou oportunizar inclusão social, promoção de hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida por meio da prática do futsal.



## **2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO E PROCEDIMENTOS**

Formaram-se turmas de mesma faixa etária para que se trabalhe os fundamentos teóricos e práticos do futsal. O projeto foi realizado majoritariamente na quadra de futsal do IFBA, *Campus* Valença. Calculou-se o IMC de cada participante. Durante os treinos de futsal visaram transmitir valores como honestidade e lealdade.

A parte prática do futsal ocorreu às segundas-feiras, das 18:00hs às 22:00hs, totalizando 4 horas semanais. A parte teórica (palestras, análise e tratamento de dados, planejamento, dentre outros), ocorreu no turno diurno, atendendo aos horários disponíveis dos estudantes participantes, totalizando 6 horas semanais. No total, a carga horária semanal correspondeu a 10 horas. Inicialmente, foram abordados fundamentos básicos e foram ensinadas as regras da modalidade esportiva em questão. Aos alunos foi ensinada a importância de formar equipes, de trabalhar em conjunto e de manter boas relações a nível social. Uma equipe foi formada para a participação no Campeonato Baiano de Futsal 2016.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO OU DESENVOLVIMENTO**

O projeto buscou a inclusão social por meio do esporte e o estímulo à integração social de adolescentes em situação de risco social. Além disso, desenvolveu a habilidade de trabalho em equipe. O ensino de valores como honestidade, lealdade e união estiveram presentes nos impactos esperados pelo projeto.

Práticas saudáveis foram promovidas entre adolescentes e a utilizou-se o esporte como ferramenta de promoção da saúde. Com o projeto, uma equipe foi inscrita e disputou o Campeonato Baiano de Futsal 2016. Estima-se que o hábito de atividades físicas regulares seja disseminado pelo público-alvo mesmo após a conclusão do projeto.

## **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática de atividade física regular traz diversos benefícios à saúde. A melhora da circulação sanguínea, o fortalecimento do sistema imunológico e o controle do peso são alguns exemplos que podem ser percebidos já no primeiro mês. Além disso, os exercícios regulares diminuem a chance de doenças cardíacas, pressão alta, diabetes e fortalecem os ossos.



I SEMINÁRIO DE  
INICIAÇÃO EM EXTENSÃO  
DO IF BAIANO

Os integrantes do projeto Futsal Para a Vida agradecem à PROEX do IF Baiano pelo apoio financeiro ao projeto e ao bolsista e ao IF Baiano *Campus* Valença por todo o apoio dado.

### **REFERÊNCIAS**

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. **Qualidade de vida e saúde:** um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000;

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Preâmbulo à constituição da organização mundial da saúde, como adotada pela Conferência Internacional da Saúde.**