

**O FUTSAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM UM PROJETO SOCIAL**

Namir da Guia<sup>1,2</sup>, Antônio Coppi Navarro<sup>3</sup>, Heraldo Simões Ferreira<sup>4</sup>, Cleide Carneiro<sup>4</sup>  
Lídia Andrade Lourinho<sup>4</sup>

**RESUMO**

As modalidades coletivas acompanham esta tendência de aliar a prática esportiva à promoção da saúde e ao ensino na saúde. Trata-se de uma pesquisa participante, com abordagem qualitativa, que tem como objetivo: Analisar uma ação de promoção da saúde, baseada no ensino e prática da modalidade esportiva futsal, como ferramenta para proporcionar conhecimentos e práticas saudáveis em adolescentes de um núcleo social. A pesquisa foi realizada com 23 alunos do núcleo social do Projeto Manoel Tobias Futsal Sesc, localizado no bairro do Sapiranga/Coité, na cidade de Fortaleza, no estado do Ceará. A coleta dos dados foi executada nos meses de agosto a novembro de 2020. A partir da definição dos cinco temas, eles foram desenvolvidos com os adolescentes que participaram da pesquisa, através da execução dos cinco planos de aula, que culminavam com a roda de conversa no seu encerramento. Como resultado, foi identificado que os alunos participaram de maneira satisfatória, apesar de no início se demonstrarem inibidos, com poucas falas. Com a evolução das aulas, a parte lúdica acabou prevalecendo e os alunos apresentaram uma participação mais efetiva, principalmente durante as rodas de conversa, momento no qual puderam expressar as suas opiniões sobre a relação entre atividade física e saúde. Conclui-se que o ensino na saúde pode e deve ser aproveitado pela modalidade esportiva futsal, promovendo a saúde e proporcionando um estilo de vida mais saudável.

**Palavras-chave:** Ensino na saúde. Promoção da saúde. Futsal. Educação Física.

**ABSTRACT**

Futsal as a means of health promotion in a social project

Team sports follow this trend of combining sports practice with health promotion and health education. It is participatory research, with a qualitative approach, which aims to: Analyze a health promotion action, based on the teaching and practice of futsal sports, as a tool to provide knowledge and healthy practices in adolescents from a social nucleus. The research was carried out with 23 students from the Project Manoel Tobias Futsal Sesc social nucleus, located in the Sapiranga / Coité neighborhood, in the city of Fortaleza, in the state of Ceará. Data collection was carried out from August to November 2020. From the definition of the five themes, they were developed with the adolescents who participated in the research, through the execution of the five lesson plans, which culminated in the conversation wheel. at its closure. As a result, it was identified that the students participated in a satisfactory manner, although at the beginning they were shown to be inhibited, with few speeches. With the evolution of the classes, the ludic part ended up prevailing and the students showed a more effective participation, mainly during the conversation circles, when they could express their opinions about the relationship between physical activity and health. It is concluded that health education can and should be used by futsal sports, promoting health and providing a healthier lifestyle.

**Key words:** Teaching in Health. Health promotion. Futsal. Physical Education.

1 - Universidade Estadual do Ceará-Fortaleza-Ceará, Brasil.

2 - Programa de pós-graduação, Mestrado Ensino na Saúde da Universidade Estadual do Ceará-Fortaleza-Ceará, Brasil.

3 - Programa de pós-graduação, Mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

4 - Programa de pós-graduação, Mestrado Ensino na Saúde da Universidade Estadual do Ceará-Fortaleza-Ceará, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A promoção de saúde da população vem sendo considerada o fator mais importante para que se invista em uma educação permanente que possa gerar uma formação profissional crítica, que estabeleça nos serviços da saúde uma atuação que estejam diretamente relacionadas aos interesses e às necessidades sociais.

A implementação das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) auxiliou os cursos de graduação na área da saúde, a partir de 2001, a constituírem uma mudança no processo de educação superior, no Brasil, estimulando currículos mais flexíveis, com disciplinas mais fragmentadas que objetivam a aquisição de competências profissionais que empreguem modernas metodologias de aprendizagem, habilidades e atitudes, além de recomendarem diferentes cenários de ensino (Tavares e colaboradores, 2016).

Os discentes tendem a apresentar um melhor desempenho quando atuam como protagonistas na exploração do ambiente profissional, aplicando os conhecimentos teóricos em situações reais de trabalho, como quando realizam estágios ou visitas técnicas, acompanhados por seus professores, quando lhes é permitido atuar em equipes interdisciplinares e interprofissionais (Masetto, 2018).

Ao examinar os fatores de risco é possível compreender que um estilo de vida saudável está pontualmente associado a prevenção de doenças.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) informa que aproximadamente 3 milhões e 200 mil mortes anuais estão diretamente relacionadas à insuficiência de atividade física (Vieira e colaboradores, 2015).

Portanto, a inatividade física eleva significativamente as condições adversas à saúde, diminuindo a expectativa de vida, encontrando-se na lista dos dez maiores fatores de risco para a população global.

A prática de atividade física regular proporciona diversos benefícios para a saúde, e estudos constatarem que está entre os principais fatores comportamentais que auxiliam na proteção contra as doenças crônicas não transmissíveis (Dumith e colaboradores, 2019).

Estes mesmos autores consideram que a prática esportiva deve ser caracterizada principalmente pelos aspectos físicos, os fatores emocionais e de satisfação, que o

treinamento e o desempenho esportivo conseguem desenvolver em seus praticantes, que vem sendo fundamentais para o desenvolvimento das modalidades esportivas.

Os recentes eventos, de práticas competitivas realizados no Brasil, como a Copa do Mundo de Futebol em 2014 e as Olimpíadas e Paraolimpíadas de 2016, ocasionaram um crescimento quantitativo de esportistas no país (Castro e colaboradores, 2016; Vilarino e colaboradores, 2017).

Mendonça, Cheng e Farias Júnior (2018) analisam que apesar de ainda não ser um esporte olímpico, o futsal se beneficiou deste grande crescimento esportivo. É o que demonstra a análise de dados de um estudo epidemiológico transversal realizado com adolescentes na cidade de João Pessoa, no estado da Paraíba. O resultado da frequência da prática das três modalidades esportivas mais praticadas, foi: Futsal (22,3%), Futebol (21,6%) e Voleibol (16,5%).

Este estudo se voltará para a discussão da modalidade esportiva futsal e sua relação com a saúde.

A justificativa pedagógica perpassa pela formação dos profissionais da Educação Física que atuam na iniciação e na vivência de modalidades esportivas, e pelo processo de ensino aprendizagem que favoreça a multiprofissionalidade e a interdisciplinaridade no ensino na saúde.

Dessa maneira, esta pesquisa apresenta como objeto de estudo a interface entre promoção da saúde, ensino na saúde e futsal e tem como objetivo: Analisar uma ação de promoção da saúde baseada no ensino e prática da modalidade esportiva futsal.

Nesse sentido, apresenta a seguinte questão norteadora: O futsal pode ser utilizado como uma ferramenta para proporcionar conhecimentos e práticas saudáveis em adolescentes?

Para responder a tais questionamentos, foi realizada uma pesquisa participante em um dos núcleos sociais do Projeto Manoel Tobias Futsal Sesc, localizado no município de Fortaleza.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A referida pesquisa estará de acordo com as resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS), devido ao fato de envolver seres humanos.

O projeto de pesquisa foi submetido à Plataforma Brasil e foi aprovado pelo Comitê

de Ética da Escola de Saúde Pública do Ceará (CEP/ESP-CE), com o parecer de número 4.199.696.

Trata-se de uma pesquisa participante, de natureza qualitativa. A pesquisa qualitativa, como a pesquisa participante, é bastante adequada para os estudos em que as ações de natureza processual permitem um tipo de conhecimento que os métodos e técnicas direcionados a colher informação quantitativa

e “objetiva” não conseguem apanhar (Peruzzo, 2017).

O cenário escolhido para a pesquisa foi um núcleo social localizado no bairro do Sapiranga/Coité, na cidade de Fortaleza, no estado do Ceará, que exerce suas atividades desde o ano de 2019.

Participaram da pesquisa 23 alunos do núcleo. A coleta de dados ocorreu em três momentos distintos:

Fase 1: elaborar os planos de aula	A primeira fase da coleta de dados consistiu no planejamento de uma ação com base no ensino e prática da modalidade esportiva futsal, resultando em cinco planos de aula.
Fase 2: ação	Consistiu na aplicação da intervenção que foi realizada e se subdividiu em três etapas: escolha dos temas que foram utilizados nos planejamentos de aulas; elaboração dos planejamentos de aulas e a ação em si, que consiste na execução das aulas.
Fase 3: avaliação	Teve como meta avaliar, por intermédio de uma roda de conversa com os alunos, com o objetivo de provocar reflexões, discussões e relatos de experiência, os temas apresentados durante as intervenções lúdico-pedagógicas no que se refere à prática do futsal como meio de promoção da saúde para adolescentes participantes de um projeto social.

Para um melhor entendimento de como foi feita a escolha dos temas que foram desenvolvidos nas aulas, apresentamos os 11 for Health (os 11 pela Saúde), projeto que teve o governo brasileiro e a FIFA como parceiros na Copa do Mundo de Futebol de 2014. O número 11 foi escolhido porque o futebol é um esporte que, ao início das partidas, cada equipe conta com 11 atletas, 10 jogadores de linha mais o goleiro.

Portanto foi realizada uma adaptação para cinco temáticas, já que a nossa intervenção aborda o futsal e a partir da definição dos cinco temas, estes foram desenvolvidos com os adolescentes que participaram da pesquisa, por meio da execução dos cinco planos de aula, que culminavam com a roda de conversa no seu encerramento (Boyes-Watson, 2011).

Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo de Minayo (2014).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Atividade Física e Saúde

A prática esportiva se caracteriza como uma das principais Atividade Físicas (AF) no período da infância e acabam favorecendo de forma expressiva a evolução do vocabulário motor das crianças. Torna-se imprescindível um estímulo adequado para que se atinja o patamar de corretos padrões de movimentos fundamentais que irão proporcionar a introdução nos esportes, jogos e atividades recreativas (Santos e colaboradores, 2015).

A execução de uma AF assídua auxilia na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, maximiza o ápice de massa mineral óssea e privilegia a aptidão física, além de se constituir como fator fundamental para a promoção da saúde e aperfeiçoamento da qualidade de vida de crianças e adolescentes, além de ser crucial para a conservação deste hábito saudável na vida adulta (Luciano e colaboradores, 2016).

Ao analisar a modalidade esportiva futsal, é possível observar um elevado número

de experiências manipulativas e locomotoras que aliado a ação programada irá comandar e execução de uma sincronização de funções musculares que atuam pontualmente na repercussão de um aparato motor mais eficiente (Santos e colaboradores, 2015).

Eu, além de fazer o esporte futsal, também eu já fiz jiu jitsu e corro seis quilômetros toda manhã (A 14);

Aprendi que o aquecimento que nós fazemos antes de qualquer treino ou jogo é para preparar o nosso organismo para praticar os esportes porque as vezes isso pode causar alguma lesão (A 17).

A situação nutricional das crianças e adolescentes, no Brasil, vem sofrendo alterações nas últimas décadas, deixando a predominância das doenças infectocontagiosas com efeitos nutricionais, para uma predominância de enfermidades crônicas não transmissíveis. O prevaletimento da inatividade física, que está associada a redução do gasto energético, ocasiona o sobrepeso, que por sua vez, afeta o estilo de vida dos jovens (Luciano e colaboradores, 2016).

As vantagens que a prática regular de atividade física proporciona aos adolescentes estão apropriadamente registradas na literatura. A orientação é para que os níveis de atividade físicas na adolescência e na infância sejam de pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas moderadas em ao menos cinco dias da semana. Estudos indicam que o sobrepeso dos jovens, na adolescência e na infância, pode acarretar complicações cardiovasculares em períodos posteriores que estarão relacionados a deficiência da prática de atividades físicas (Menezes e Duarte, 2015).

É, me sinto saudável e tipo, é fazendo AF pra [...], como se diz, pra ficar no peso ideal (A17);

Eu fazia caminhada, porque eu sentia muitas dores na perna, aí eu queria fazer caminhada para ver se eu não sentia mais essa dor, aí eu fazia e não sinto mais (A 14).

Durante a fase da adolescência são processadas inúmeras transformações biológicas e cognitivas, aliadas a alterações corporais como o crescimento da estatura e

acréscimo da massa corporal em função da sequência da evolução e maturação biológica. O desenvolvimento constante de AF irá cooperar com a diminuição do peso corporal, possibilitando a recuperação da autoestima e uma melhor aceitação do corpo (Fantineli e colaboradores, 2020).

Pesquisa e estudos relacionados a adolescentes e crianças apontam que a prática regular de esportes e de AF aguçam o crescimento e desenvolvimento, beneficia o perfil lipídico, auxilia na prevenção da obesidade, diminui a pressão arterial, além de incrementar o trabalho em equipe e desenvolver a socialização. A escolha do esporte mais indicado para os adolescentes, vai depender de diferentes fatores, como idade, maturidade emocional, gênero e etapa do progresso puberal (Alves e Lima, 2008).

## CONCLUSÃO

Uma ação pedagógica adequada necessita de uma análise continuada sobre a prática e as metodologias de ensino que estão sendo utilizadas.

Desta forma, é incumbência do professor determinar e desenvolver as habilidades facilitadoras/mediadoras do processo de formação para fomentar a edificação dos saberes.

No âmbito da graduação em Educação Física, as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN), do ano de 2018, reafirmam que se deve priorizar as diferentes formas e modalidades do exercício físico, do jogo e da vivência esportiva, visando atender às necessidades sociais no campo da saúde, da educação, da formação e da cultura.

Este trabalho verificou a eficiência de se inserir uma modalidade coletiva como instrumento facilitador para o ensino na saúde. Os resultados apontaram que logramos êxito por conseguir utilizar o futsal como ferramenta para proporcionar conhecimentos e práticas saudáveis em adolescentes do núcleo Social Sapiiranga.

A relevância da pesquisa decorre do fato que é uma área ainda muito pouco explorada, motivo pelo qual sugerimos aos profissionais de Educação Física que atuam na Educação Física Escolar ou com as modalidades coletivas que possam incluir no planejamento das aulas temas relacionados ao ensino na saúde aliado à prática das modalidades esportivas. Buscou-se explorar a

alegria de jogar, aliada à promoção da saúde, e o resultado foi admirável.

Conclui-se com a pesquisa que o caminho a ser percorrido para que o ensino na saúde possa ser inserido dentro dos esportes coletivos não será fácil, já que teríamos que realizar transformações da maneira com que os profissionais da educação física lidam com o tema.

Apesar de se tratar de uma abordagem inovadora, que envolve diferentes paradigmas, é um caminho promissor que, se seguido, trará muitos benefícios aos nossos jovens.

## REFERÊNCIAS

- 1-Alves, C.; Lima, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*. São Paulo. Vol. 26. Núm. 4. p. 383-391 2008.
- 2-Boyes-Watson, C. No coração da esperança: guia de práticas circulares: o uso de círculos de construção da paz para desenvolver a inteligência emocional, promover a cura e construir relacionamentos saudáveis. Porto Alegre. Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul. Departamento de Artes Gráficas. 2011.
- 3-Castro, S. B. E.; Poffo, B. N.; Souza, D. L. Financiamento do esporte de rendimento no Brasil: programa "Brasil no Esporte de alto rendimento" (2004-2011). *Revista brasileira de ciência e movimento*. Vol. 24. Núm. 3. p. 146-157. 2016.
- 4-Dumith, S. C.; Maciel, F.V.; Borchardt, J. L.; Alam, V. S.; Silveira, F. C.; Paulitsch, R. G. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 22. Núm. 1. p. 1-13. 2019.
- 5-Fantini, E. R.; Silva, M. P.; Campos, J. G.; Neto, N. A. M.; Pacífico, A. B.; Campos, W. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 25. Núm. 6. p. 3989-4000. 2020.
- 6-Luciano, A. P.; Bertoli, C. J.; Adami, F.; Abreu, L. C. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 22. Núm. 3. p. 191-194. 2016.
- 7-Masetto, M. T. Metodologias ativas no ensino superior: para além da sua aplicação, quando fazem a diferença na formação de profissionais? *Revista e-Curriculum*. Vol. 16. Núm. 3. p. 650-667. 2018.
- 8-Mendonça, G.; Cheng, L. A.; Farias Júnior, J. C. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 23. Núm. 5. p. 2443-2451. 2018.
- 9-Menezes, A. S.; Duarte, M. F. S. Condições de vida, inatividade física e conduta sedentária de jovens nas áreas urbana e rural. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Núm. 5. p. 338-344. 2015.
- 10-Minayo, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14ª edição. São Paulo. Hucitec. 2014.
- 11-Peruzzo, C. M. k. Pressupostos epistemológicos e metodológicos da pesquisa participativa: da observação participante à pesquisa-ação. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*. Vol. 23. Núm. 3. p.161-190. 2017.
- 12-Santos, C. R.; Silva, C. C.; Damasceno, M. L.; Medina-Papst, J.; Marques, I. Efeito da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 29. Núm. 3. p. 497-506. 2015.
- 13-Tavares, M. F. L.; Rocha, R. M.; Bittar, C. M. L.; Petersen, C. B.; Andrade, M. A promoção da saúde no ensino profissional: desafios na Saúde e a necessidade de alcançar outros setores. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 21. Núm. 3. p. 1799-1808. 2016.
- 14-Vieira, T. P. F.; Alves, N. J. C. C.; Dias, C. S. L.; Fonseca, A. M. L. F. M. Assimetrias regionais. Que diferenças nos estilos de vida e na satisfação com a vida dos adolescentes? Um estudo realizado em alunos do 3º ciclo do Ensino Básico em Portugal. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 20. Núm. 1. p. 17-28. 2015.
- 15-Vilarino, G. T.; Dominsk, F. H.; Andrade, R. D.; Felden, E. P. G.; Andrade, A. Análise dos



**Revista Brasileira de Futsal e Futebol****ISSN 1984-4956 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

**w w w . i b p e f e x . c o m . b r / w w w . r b f f . c o m . b r**

---

grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 39. Núm. 4. p. 371-379. 2017.

E-mails dos autores:

professordaguia@gmail.com

ac-navarro@uol.com.br

heraldo.simoese@uece.br

cleide.carneiro@uece.br

lidiandrade67@gmail.com

Autor Correspondente:

Namir da Guia.

professordaguia@gmail.com

Rua Monsenhor Dantas 100.

Jacarecanga, Fortaleza, Ceará, Brasil.

CEP: 60010-436.

Recebido para publicação em 21/06/2021

Aceito em 10/08/2021