

“DONAS DA QUADRA”: EXPERIÊNCIAS DE MULHERES EM UM PROJETO UNIVERSITÁRIO DE FUTSAL FEMININO RECREATIVO

Lucas Esteves dos Santos, Eduarda Lopes dos Santos, Giovanna Eduarda da Silva, Gabriela Siqueira Dibe Avila, Geovane Biet de Sousa, Barbara Cristina Soares de Souza, Imanuel Prado Ferreira, Marta Carolina Terto de Moraes, Carolinne Vitória Alves de Souza, Daniel Medeiros Alves, Silvia Teixeira De Pinho



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n7p242-256>

Artigo recebido em 4 de Julho e publicado em 4 de Setembro de 2026

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

A participação feminina no esporte ainda é marcada por desigualdades relacionadas ao preconceito, à falta de incentivo, à menor visibilidade e à limitada oferta de espaços seguros e acolhedores. Nesse contexto, projetos de extensão universitários podem contribuir para ampliar o acesso das mulheres às práticas esportivas e favorecer experiências de participação, convivência e pertencimento. O presente estudo teve como objetivo compreender as percepções de mulheres acerca de suas experiências em um projeto universitário de futsal feminino recreativo, denominado “Donas da Quadra”. Trata-se de uma pesquisa observacional, transversal e qualitativa, realizada com 13 mulheres participantes do projeto de extensão desenvolvido pela Escola Superior de Educação Física, em Pelotas/RS. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário online, disponibilizado via Google Forms, contemplando questões de caracterização e aspectos relacionados às percepções, experiências e vivências das participantes. As respostas foram organizadas em planilha eletrônica e submetidas à análise descritiva. Os resultados evidenciaram desafios para a prática feminina do futsal, especialmente relacionados ao preconceito, à desigualdade de oportunidades, à falta de incentivo e à ausência de ambientes acolhedores. Em contrapartida, o “Donas da Quadra” foi percebido como espaço seguro de acolhimento, pertencimento e socialização, favorecendo amizades, momentos de lazer, redução do estresse, confiança e autonomia. Também foram relatados benefícios relacionados ao bem-estar emocional, além de aprendizagens técnicas e desenvolvimento de valores como respeito, inclusão e trabalho em equipe. Conclui-se que projetos de futsal feminino recreativo podem ampliar a participação das mulheres no esporte e proporcionar experiências de lazer, aprendizagem, bem-estar e pertencimento.

Palavras-chave: Futsal feminino; Mulheres; Extensão universitária.



ABSTRACT

Women's participation in sports is still marked by inequalities related to prejudice, a lack of encouragement, lower visibility, and a limited supply of safe and welcoming spaces. In this context, university extension projects can help expand women's access to sports and foster experiences of participation, social interaction, and a sense of belonging. The objective of this study was to understand women's perceptions of their experiences in a university recreational women's futsal project called “Donas da Quadra.” This was an observational, cross-sectional, qualitative study conducted with 13 women participating in the extension project developed by the School of Physical Education in Pelotas, Rio Grande do Sul. Data were collected via an online questionnaire made available through Google Forms, which included demographic questions and items related to the participants' perceptions, experiences, and lived realities. The responses were organized in a spreadsheet and subjected to descriptive analysis. The results highlighted challenges facing women's futsal, particularly those related to prejudice, unequal opportunities, a lack of encouragement, and the absence of welcoming environments. In contrast, “Donas da Quadra” was perceived as a safe space offering acceptance, a sense of belonging, and socialization, fostering friendships, leisure time, stress reduction, confidence, and autonomy. Benefits related to emotional well-being were also reported, in addition to technical learning and the development of values such as respect, inclusion, and teamwork. It is concluded that recreational women's futsal projects can increase women's participation in the sport and provide experiences of leisure, learning, well-being, and a sense of belonging.

Keywords: Women's futsal; Women; University extension programs.

Instituição afiliada – UFPEL-Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia-ESEF.

Autor correspondente: Lucas Esteves dos Santos.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1 INTRODUÇÃO

A participação das mulheres em atividades esportivas e de lazer é atravessada por desigualdades de gênero historicamente construídas, que se manifestam por meio de barreiras estruturais, culturais e sociais. No contexto brasileiro, embora tenham ocorrido avanços na inserção feminina em diferentes práticas corporais, persistem diferenças importantes entre homens e mulheres quanto às oportunidades, à frequência e às condições de acesso ao esporte e ao lazer (Mielke *et al.*, 2022; Wendt *et al.*, 2023, 2021). Essas desigualdades não se apresentam de forma homogênea, sendo potencializadas quando articuladas a marcadores como raça, classe social e escolaridade, os quais podem ampliar as limitações de acesso e permanência das mulheres em espaços de prática esportiva (Mielke *et al.*, 2022; Pereira; Raiher, 2020; Wendt *et al.*, 2023).

No âmbito da atividade física no lazer, essa desigualdade também é evidenciada. A prevalência de prática entre as mulheres permanece inferior à observada entre os homens, com uma diferença de aproximadamente 9 a 10 pontos percentuais mantida ao longo do período de 2004 a 2021 (Wendt *et al.*, 2021). Dados de 2015 indicaram que a participação esportiva masculina alcançava 31,7%, enquanto entre as mulheres correspondia a 16,9%, evidenciando uma diferença expressiva entre os sexos (Wendt *et al.*, 2021). De maneira semelhante, homens apresentaram 2,3 vezes mais chances de praticar esportes do que mulheres (Magno *et al.*, 2020). Essa disparidade é especialmente observada em modalidades esportivas estruturadas e coletivas, enquanto as mulheres apresentam maior participação em práticas como caminhada e ginástica (Araujo *et al.*, 2022; De Jesus *et al.*, 2024). Entre adolescentes, a desigualdade também se manifesta de forma acentuada, uma vez que, em 2019, a proporção de meninas que atingiram as recomendações de atividade física foi quase três vezes inferior à observada entre os meninos (De Jesus *et al.*, 2024).

Esse cenário evidencia a necessidade de iniciativas capazes de ampliar as possibilidades de acesso, participação e permanência das mulheres em diferentes práticas esportivas e de lazer. Nesse sentido, os projetos de extensão universitária e comunitária podem constituir importantes estratégias de aproximação entre universidade e sociedade, ao oferecer oportunidades de participação esportiva e, simultaneamente, responder às demandas sociais de diferentes grupos. No Brasil, iniciativas dessa natureza têm contribuído para ampliar o acesso de mulheres, especialmente aquelas inseridas em contextos de vulnerabilidade social, articulando ensino, pesquisa e extensão em ações

voltadas à promoção da qualidade de vida, do bem-estar e do empoderamento feminino (Arciprete *et al.*, 2025; Finatto *et al.*, 2021). Além disso, a extensão universitária pode desempenhar papel relevante no enfrentamento de desigualdades historicamente produzidas, ao aproximar o conhecimento científico das necessidades concretas da comunidade e favorecer ações alinhadas à promoção da equidade e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Finatto *et al.*, 2021).

Quando articulados ao esporte e ao lazer, esses projetos podem produzir efeitos que ultrapassam os aspectos relacionados à prática corporal. Experiências extensionistas têm demonstrado benefícios psicossociais para mulheres em diferentes contextos, favorecendo a adoção de hábitos saudáveis, o autocuidado, a qualidade de vida e a ampliação das possibilidades de participação social (Nóbrega *et al.*, 2020). A articulação entre ensino, pesquisa e extensão também possibilita a construção de experiências esportivas mais próximas das demandas e características das participantes, permitindo que as ações sejam continuamente ressignificadas a partir das necessidades da comunidade (Nóbrega *et al.*, 2020). Dessa maneira, o esporte pode ser compreendido não apenas como instrumento de promoção da saúde, mas também como espaço de convivência, pertencimento, construção de vínculos e desenvolvimento pessoal.

Entre as modalidades esportivas coletivas, o futsal apresenta particular relevância para a discussão da participação feminina. Historicamente associado à masculinidade e à presença predominante de homens, o futsal tem experimentado uma expansão da participação feminina, acompanhada pela criação e consolidação de campeonatos, ligas e seleções nacionais (Sanmiguel-Rodríguez, 2021). Apesar desse crescimento, mulheres e meninas ainda participam em menor proporção de esportes coletivos quando comparadas aos homens e meninos, indicando a importância da criação de ambientes esportivos inclusivos, acessíveis e flexíveis às diferentes experiências e necessidades das participantes (Owen *et al.*, 2025).

A participação feminina no futsal, entretanto, permanece atravessada por estereótipos de gênero, expectativas familiares e normas culturais que podem limitar o ingresso e a permanência das mulheres na modalidade (Aydın; Özel, 2023; Zarezadeh; Rastegar, 2023). Em determinados contextos socioculturais, a prática do futsal por mulheres ainda é compreendida como inadequada ou incompatível com normas sociais e culturais, constituindo uma barreira adicional à participação esportiva feminina (Arsalan; Nuraida; Muslimin, 2024). Ao mesmo tempo, experiências desenvolvidas em diferentes contextos demonstram que a criação de espaços especificamente destinados às mulheres

pode contribuir para questionar essas representações e possibilitar novas formas de vivenciar o esporte. No Brasil, iniciativas como o Feminist Futsal, por exemplo, articulam a prática da modalidade à atuação de treinadoras e à reflexão sobre igualdade de gênero, ampliando o significado atribuído à experiência esportiva (Burch; Collet; Ginciene, 2025).

Nesse sentido, o futsal pode assumir uma dimensão que ultrapassa o desenvolvimento de capacidades físicas, técnicas e táticas. Evidências recentes apontam que a modalidade pode constituir um espaço de construção e expressão de identidades, desenvolvimento de competências sociais, estabelecimento de vínculos e promoção do bem-estar entre mulheres (Burch; Collet; Ginciene, 2025; Shin; Lee; Heo, 2025). A prática recreativa, particularmente, pode favorecer experiências menos centradas no rendimento e na competição, permitindo que o esporte seja vivenciado como espaço de prazer, socialização, aprendizagem e pertencimento. Assim, iniciativas voltadas ao futsal feminino recreativo podem representar uma possibilidade concreta de enfrentamento às desigualdades de acesso ao esporte, sobretudo quando estruturadas a partir de princípios de inclusão, acolhimento e participação.

Apesar da expansão da participação feminina no futsal, ainda existem lacunas importantes na produção científica sobre as experiências das mulheres nessa modalidade. Uma revisão recente identificou que 60% dos estudos sobre futsal feminino são provenientes do Brasil e que 84% das investigações estão concentradas em atletas de alto rendimento, evidenciando uma menor atenção às experiências de mulheres envolvidas em contextos recreativos e não competitivos (Barreira; Da Silva Junior; De Souza, 2024). Essa concentração da literatura no alto rendimento limita a compreensão de outras formas de relação das mulheres com o futsal, especialmente aquelas relacionadas ao lazer, à socialização, ao pertencimento e às experiências subjetivas construídas nos espaços de prática.

Diante desse contexto, torna-se relevante investigar não apenas a presença das mulheres no futsal, mas também como elas percebem e significam suas experiências em espaços destinados à prática recreativa da modalidade. Compreender essas experiências pode contribuir para identificar os sentidos atribuídos à participação, os benefícios percebidos, as relações estabelecidas e as possíveis barreiras e potencialidades presentes em iniciativas esportivas voltadas às mulheres. Nessa perspectiva, o projeto de extensão universitária “Donas da Quadra” constitui um espaço de prática esportiva recreativa que busca promover o acesso ao futsal feminino em um ambiente inclusivo e acessível,

contemplando o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas, a convivência social, o trabalho em equipe e o bem-estar das participantes.

Assim, considerando as desigualdades que ainda atravessam a participação feminina no esporte, a relevância das iniciativas extensionistas e as lacunas existentes na literatura sobre o futsal feminino recreativo, o presente estudo teve como objetivo compreender a percepção de mulheres acerca de suas experiências em um projeto universitário de futsal feminino recreativo, denominado “Donas da Quadra”.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa com método observacional, com recorte transversal e abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada com 13 participantes do gênero feminino incluídas no projeto de extensão “Donas da Quadra”, desenvolvido pela Escola Superior de Educação Física (ESEF), em Pelotas/RS. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário on-line, disponibilizado às participantes pela plataforma *Google Forms*.

O local foi escolhido por ser de fácil acesso às participantes e por ser o espaço onde são desenvolvidas as atividades do projeto de extensão “Donas da Quadra”, possibilitando a aproximação com as participantes e a realização da pesquisa em consonância com as atividades desenvolvidas pelo projeto. O instrumento de coleta foi elaborado previamente pelos pesquisadores, de acordo com os objetivos da pesquisa, buscando contemplar aspectos relacionados às percepções das participantes sobre as atividades desenvolvidas no projeto de extensão. O questionário foi estruturado com questões destinadas à caracterização das participantes e questões relacionadas às suas percepções, experiências e vivências no projeto (colocar as perguntas).

Título: Experiência Geral no Projeto.

01) Quanto tempo você participa do projeto?
02) Como foi, para você, participar do projeto “Donas da Quadra” ao longo deste período? Te possibilitou mudanças pessoais, como sentimentos de pertencimento?
03) O que o projeto “Donas da Quadra” representa hoje na sua vida? Fale um pouco do que te faz continuar indo ao projeto, quais sentimentos são gerados por estar lá.
04) Quais foram os principais aprendizados que você teve dentro do projeto? Pode falar desde aprendizados técnicos, como pessoais.

05) Você sente que o projeto criou oportunidades que antes não existiam para você? Quais? Ex: Te trouxe mais segurança para socializar e praticar com várias pessoas.
06) Por que você considera importante existir um espaço seguro e incentivador para a prática esportiva feminina?
07) Na sua opinião, quais desafios ainda existem para a participação das mulheres no esporte?
08) Como você se sente emocionalmente antes, durante e depois das atividades do projeto?

Perguntas do questionário aplicado.

A coleta de dados ocorreu por meio da plataforma *Google Forms*, escolhida pela praticidade de acesso, facilidade de preenchimento e possibilidade de garantir o sigilo das respostas. Inicialmente, as participantes foram convidadas a participar da pesquisa, recebendo informações sobre os objetivos do estudo, os procedimentos de participação e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A participação ocorreu de forma voluntária, sendo assegurados o anonimato das respostas, a confidencialidade das informações e o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízos às participantes.

O recrutamento das participantes ocorreu de forma concomitante à divulgação da pesquisa, realizada por meio de mídias digitais (WhatsApp) e presencialmente durante as atividades do “Donas da quadra”. As participantes foram orientadas quanto aos procedimentos da pesquisa e, antes do preenchimento do questionário, tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo necessária a concordância com o termo para participação no estudo.

Após a coleta, as respostas obtidas por meio do *Google Forms* foram organizadas em planilha eletrônica no *Microsoft Excel* e posteriormente submetidas à análise descritiva (Marconi e Lakatos, 2017). Esse procedimento possibilitou a organização sistemática das informações e a identificação dos principais aspectos relacionados às percepções das participantes sobre as atividades desenvolvidas pelo projeto “Donas da Quadra”.

As respostas foram organizadas de acordo com os objetivos da pesquisa, possibilitando a sistematização e interpretação das informações obtidas a partir dos relatos das participantes. Dessa forma, os dados foram utilizados para compreender as

percepções das mulheres participantes acerca das atividades desenvolvidas no projeto de extensão e sua relação com a qualidade de vida.

Ressalta-se que os aspectos éticos da pesquisa levaram em consideração as diretrizes da Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. A participação na pesquisa ocorreu mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo garantidos o caráter voluntário da participação, o anonimato e a confidencialidade das informações fornecidas pelas participantes. A pesquisa encontra-se aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa, da Fundação Universidade Federal, sob o parecer número 4.630.406 (CAAE: 06783119.7.0000.5300).

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A amostra do estudo é composta por 13 mulheres participantes do projeto de extensão “Donas da Quadra”. Quanto ao tempo de participação no projeto, seis participam do projeto desde seu início, seis conheceram o projeto há menos de três meses, e uma participa do projeto entre três a seis meses.

Na sétima pergunta “Na sua opinião, quais desafios ainda existem para a participação das mulheres no esporte? ” foi questionado sobre os desafios enfrentados pelas mulheres para a prática do futsal, houve relatos importantes, como preconceitos, desigualdades, pouca visibilidade, falta de oportunidades, ausência de ambientes acolhedores e falta de incentivo, tanto por parte dos professores de Educação Física quanto da própria família. Esses desafios foram evidenciados nos relatos das participantes:

P.5: “O desafio começa na base, na forma como as meninas são ensinadas e incentivadas. Muitas vezes, a família não incentiva a prática esportiva para as meninas, direcionando-as, por exemplo, para atividades como o balé.”

P.10: "Ainda existem preconceitos, falta de incentivo, pouca visibilidade e menos oportunidades em comparação aos homens. Muitas meninas também deixam de praticar esportes por medo de críticas ou por não encontrarem ambientes acolhedores."

No segundo questionamento “Como foi, para você, participar do projeto “Donas da Quadra” ao longo deste período? Te possibilitou mudanças pessoais, como sentimentos de pertencimento?” em que foi abordado o pertencimento no projeto e o que isso mudava nas participantes. As participantes relataram que o projeto representa um

espaço de acolhimento, pertencimento e socialização para a prática do futsal feminino. Os relatos evidenciam que o ambiente recreativo favorece a criação de amizades, proporciona momentos de lazer e contribui para a redução do estresse da rotina, sendo descrito como um momento de pausa entre a vida acadêmica e profissional. Além disso, as participantes destacaram que o projeto oferece um ambiente seguro para a prática esportiva, favorecendo o desenvolvimento da confiança, da autonomia e da participação nas atividades sem medo de errar.

P.9: “Me possibilitou um momento de pausa durante a semana, praticando um esporte com o qual eu já tinha afinidade. No entanto, o projeto me trouxe ainda mais alegria por poder praticá-lo sem pressão, simplesmente para me divertir e criar laços com pessoas maravilhosas.”

P.13: “Ele (o projeto) representa um lugar seguro e de possibilidades. Minhas vivências no esporte não foram acolhedoras, então, ali, eu me permiti viver essa experiência de forma completa e livre. Hoje, não me vejo sem ele.”

P.3: “Por esse “trauma” (bullying por gostar de futsal) nunca mais irei passar, porque o projeto fez e está fazendo eu me sentir mais confiante e segura”

Na oitava pergunta “Como você se sente emocionalmente antes, durante e depois das atividades do projeto?”, foi indagado sobre o campo afetivo. No âmbito emocional, os relatos indicam que a maioria das participantes chega ao projeto cansada e desanimada em razão das demandas de estudo e trabalho. No entanto, ao longo das atividades, elas relatam sentir-se mais animadas e, ao final das aulas, descrevem estar relaxadas e felizes por praticarem o esporte em um ambiente seguro e recreativo.

P.11: “Antes, geralmente estou mais tensa por causa de questões pessoais e de trabalho/estudo. Durante as aulas, me sinto com a adrenalina a mil, querendo jogar, mas, ao mesmo tempo, relaxada. Depois, fico totalmente relaxada, principalmente por causa das gurias, que tornam o ambiente mais leve.”

P.2: “Às vezes, chegamos desanimadas ou cansadas, mas assim que o projeto começa a energia muda completamente. Eu saio com a energia recarregada!”

Por fim, na quarta pergunta “Quais foram os principais aprendizados que você teve dentro do projeto? Pode falar desde aprendizados técnicos, como pessoais.” foi direcionada sobre os principais aprendizados no projeto. A prática do futsal, mesmo em caráter recreativo, favoreceu aprendizados técnicos e o desenvolvimento de valores como respeito, inclusão e trabalho em equipe. A maioria dos relatos destacou esses aspectos como resultados da participação no projeto.

P.4: “Apesar da competitividade e da rivalidade inerentes ao jogo, ainda é possível realizar uma prática baseada no respeito e no afeto, mesmo nos conhecendo de maneira ainda muito incipiente.”

P.7: “Eu aprendi bons aspectos técnicos no projeto, como correr com a bola, ter visão de jogo e continuar correndo, mesmo não sendo muito rápida. Além disso, aprendo mais a cada vez que vou jogar.”

Em conjunto, os relatos demonstram que o projeto ultrapassa a dimensão esportiva, sendo considerado por elas um espaço de desenvolvimento de valores, fortalecimento de vínculos sociais e promoção de pertencimento feminino na prática esportiva.

Os relatos das participantes evidenciam que a prática do futsal feminino ainda enfrenta desafios relacionados a preconceito, desigualdade de oportunidades, falta de incentivo e a menor valorização da modalidade feminina. Esses achados corroboram Goellner (2005), que argumenta que, embora a presença de mulheres no esporte tenha aumentado, persistem desigualdades no acesso, nas oportunidades e na visibilidade quando comparadas aos homens.

Os relatos evidenciam que o projeto vai além da prática do futsal, constituindo-se como um espaço de pertencimento e acolhimento. A construção de vínculos interpessoais aparece como um dos principais fatores para a permanência das participantes. Esses achados corroboram o estudo de Silva e Nazário (2018), que analisaram a trajetória de uma equipe feminina de futsal da cidade de Estância Velha (RS). Os autores evidenciam que, por meio de estratégias de resistência, convivência e fortalecimento do sentimento de pertencimento, as atletas conquistaram visibilidade e destaque no cenário esportivo brasileiro. Em consonância, Silveira e Stigger (2013) demonstram que a prática do futsal feminino se constitui como um espaço de convivência, construção de vínculos e compartilhamento de experiências entre mulheres. De forma semelhante, no presente

estudo, o sentimento de pertencimento, o acolhimento e os vínculos estabelecidos entre as participantes mostraram-se elementos fundamentais para a permanência no projeto, evidenciando que um ambiente acolhedor influencia diretamente o engajamento e a permanência das mulheres no esporte.

No âmbito emocional, as participantes relataram que a participação no projeto está associada a mudanças positivas na saúde emocional, tendo em vista que elas comentam sentir-se mais animadas durante as atividades e mais relaxadas e felizes ao final das aulas. Além disso, o projeto é visto como um momento de pausa entre as demandas acadêmicas e profissionais, contribuindo para a redução do estresse. Esses achados estão em consonância com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (Bull et al., 2020), que reconhecem a prática regular de atividade física como um importante fator para a promoção da saúde mental e do bem-estar, diminuindo sintomas de ansiedade, estresse e depressão.

A prática do futsal, mesmo em caráter recreativo, favoreceu aprendizados técnicos e o desenvolvimento de valores como respeito, inclusão e trabalho em equipe. Esses achados corroboram a perspectiva apresentada por Reverdito, Scaglia e Paes (2009), que compreendem o esporte como um fenômeno educativo, capaz de desenvolver não apenas habilidades motoras e técnico-táticas, mas também aprendizagens relacionadas à convivência, cooperação e formação social dos praticantes. De forma semelhante ao presente estudo, no qual as participantes relataram avanços na compreensão do jogo e melhoria de aspectos técnicos, além do desenvolvimento de valores como respeito, inclusão e trabalho em equipe. Os autores defendem que jogos coletivos podem constituir espaços de aprendizagem integral, nos quais aspectos físicos, mentais e sociais se desenvolvem de maneira conjunta. Dessa forma, os resultados indicam que projetos esportivos recreativos, quando organizados a partir de princípios educativos e inclusivos, podem favorecer não apenas o desenvolvimento esportivo, mas também experiências de convivência, aprendizagem e participação.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar as experiências de mulheres participantes do projeto de extensão “Donas da Quadra”, buscando compreender as percepções relacionadas à prática de futsal feminino recreativo e os impactos da participação no projeto.

Os resultados evidenciaram que a prática do futsal feminino é cercada por desafios relacionados ao preconceito, desigualdade, falta de incentivo, menor visibilidade e a ausência de espaços esportivos seguros e acolhedores para as mulheres. Nesse contexto, o projeto de futsal recreativo “Donas da Quadra”, foi relatado pelas participantes como um espaço seguro, inclusivo e de pertencimento, possibilitando a construção de vínculos sociais, momentos de lazer, autonomia e confiança, para vivenciar o esporte sem o medo de julgamentos ou preconceitos.

Além disso, os relatos indicaram que a participação no projeto esteve associada ao bem-estar emocional, à redução das tensões cotidianas e ao desenvolvimento de aprendizagens técnicas e valores sociais, como respeito, cooperação e inclusão. Dessa forma, evidencia-se que projetos de esportes recreativos, quando estruturadas pautadas em princípios inclusivos, podem contribuir para ampliar a participação de mulheres, além de promover vivências dignas e seguras no futsal.

Como limitações deste estudo, destacam-se o número reduzido de participantes e a realização da pesquisa em um único projeto de extensão universitária, o que dificulta entender os resultados em outros contextos. Contudo, por se tratar de uma pesquisa qualitativa, o objetivo não foi generalizar os achados, mas compreender as experiências e percepções das participantes sobre sua participação no projeto.

Assim, o “Donas da Quadra” evidencia a importância dos projetos de extensão dentro da universidade, com o objetivo de democratizar a prática esportiva, ainda mais para o público feminino que enfrenta diversas barreiras para a prática de esportes. Recomenda-se que novos estudos investiguem diferentes contextos de participação feminina no esporte, ampliando a compreensão sobre estratégias capazes de fortalecer a permanência e o envolvimento das mulheres no futsal e em outros esportes.

5 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Raphael HO et al. Sociodemographic inequalities in the trends of different types of leisure-time physical activity among Brazilian adults between 2006 and 2019. **International Journal for Equity in Health**, [S.l.], v. 21, n. 1, p. 120, 29 ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01728-y>.

ARCIPRETE, Ana Paula Rodrigues et al. Sustainable development and women's empowerment in vulnerable communities: an experience report. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.l.], v. 78, p. e20240335, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0335>.

ARSALAN, M Akram; NURAIDA; MUSLIMIN. Persepsi Mahasiswa Prodi Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Terhadap Olahraga

Futsal Perempuan di UIN Raden Fatah Palembang. **Pubmedia Social Sciences and Humanities**, [S.l.], v. 1, n. 3, p. 19, 14 jan. 2024. DOI: <https://doi.org/10.47134/pssh.v1i3.178>.

AYDIN, Ceren; ÖZEL, Çağıl Hale. Factors determining women's participation in leisure activities in Türkiye. **World Leisure Journal**, [S.l.], v. 65, n. 3, p. 309–326, 3 jul. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2160374>.

BARREIRA, Júlia; DA SILVA JUNIOR, João Eduardo Pereira; DE SOUZA, Cristiane Pereira. Research on women's futsal: a scoping review. **Science and Medicine in Football**, [S.l.], v. 8, n. 4, p. 405–417, out. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/24733938.2024.2310503>.

BULL, Fiona C. et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020. DOI: [10.1136/bjsports-2020-102955](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955).

BURCH, Martina; COLLET, Carine; GINCIENE, Guy. Building the feminist futsal project: 'where is feminism?' **Sport, Education and Society**, [S.l.], v. 30, n. 8, p. 1015–1027, 13 out. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2371031>.

FINATTO, Carla Patricia et al. Women's Empowerment Initiatives in Brazilian Universities: Cases of Extension Programs to Promote Sustainable Development. In: **Universities, Sustainability and Society: Supporting the Implementation of the Sustainable Development Goals**. Cham: Springer International Publishing, 2021. p. 435–449. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-63399-8_28.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 8, n. 1, p. 85–100, jan./jun. 2005.

JESUS, Gilmar Mercês de et al. Do girls wash dishes and boys play sports? Gender inequalities in physical activity and in the use of screen-based devices among schoolchildren from urban and rural areas in Brazil. **BMC Public Health**, [S.l.], v. 24, n. 1, p. 196, 16 jan. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17672-1>.

MAGNO, Felipe et al. Factors Related to Sports Participation in Brazil: An Analysis Based on the 2015 National Household Survey. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.l.], v. 17, n. 17, p. 6011, 19 ago. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176011>.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MIELKE, Gregore I. et al. All are equal, but some are more equal than others: social determinants of leisure time physical activity through the lens of intersectionality. **BMC Public Health**, [S.l.], v. 22, n. 1, p. 36, dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12428-7>.

NÓBREGA, Keise Bastos Gomes Da et al. Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social / Sport and leisure promoting the

mental health of socially vulnerable adolescents. **Brazilian Journal of Health Review**, [S.l.], v. 3, n. 5, p. 13228–13241, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-151>.

OWEN, Katherine B. et al. Gender gap in physical activity and sport participation across the lifespan in Australia between 2016 and 2023. **BMC Public Health**, [S.l.], v. 25, n. 1, p. 2889, 22 ago. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24011-5>.

PEREIRA, Marcela Caroline; RAIHER, Augusta Pelinski. A prática esportiva feminina no Brasil: ênfase na condição de pobreza. **Acta Scientiarum. Human and Social Sciences**, [S.l.], v. 42, n. 2, p. e52806, 10 ago. 2020. DOI: <https://doi.org/10.4025/actascihumansoc.v42i2.52806>.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do esporte: panorama e análise conceitual das principais abordagens. *Motriz: Revista de Educação Física*, Rio Claro, v. 15, n. 3, p. 600–610, 2009.

SHIN, Ye Ji; LEE, Kyung-Eun; HEO, Jin-Moo. Futsal as Serious Leisure among Married Women: A Qualitative Case Study. **Sociedade Coreana de Ciências do Lazer**, [S.l.], v. 16, n. 4, p. 115–127, nov. 2025. DOI: <https://doi.org/10.37408/kjls.2025.16.4.115>.

SILVA, André Luiz dos Santos; NAZÁRIO, Patrícia Andrioli. Mulheres atletas de futsal: estratégias de resistência e permanência no esporte. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 26, n. 1, e40862, 2018. DOI: [10.1590/1806-9584.2018v26n140862](https://doi.org/10.1590/1806-9584.2018v26n140862).

SILVEIRA, Raquel da; STIGGER, Marco Paulo. Jogando com as feminilidades: um estudo etnográfico em um time de futsal feminino de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 179–194, jan./mar. 2013. DOI: [10.1590/S0101-32892013000100014](https://doi.org/10.1590/S0101-32892013000100014).

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

WENDT, Andrea et al. Leisure-Time Physical Activity in a Southern Brazilian City (2004–2021): Applying an Equity Lens to Time-Trend. **Journal of Physical Activity and Health**, [S.l.], v. 21, n. 1, 31 out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0259>.

WENDT, Andrea et al. Socioeconomic and Gender Inequalities in Leisure-Time Physical Activity and Access to Public Policies in Brazil From 2013 to 2019. **Journal of Physical Activity and Health**, [S.l.], v. 18, n. 12, 25 out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0291>.

ZAREZADEH, Zohreh (Zara); RASTEGAR, Raymond. Gender-leisure nexus through a social justice lens: The voice of women from Iran. **Journal of Hospitality and Tourism Management**, [S.l.], v. 54, p. 472–480, 1 mar. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.02.003>.