

## O FUTEBOL SUÍÇO COMO PRÁTICA DE LAZER NA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA COMERCIAL DE CASCAVEL-PR

KONRAD, Ana Carolina.<sup>1</sup>  
PEREIRA, Carlos Eduardo Prieto.<sup>2</sup>  
AWAD, Hani Zehdi Amine.<sup>3</sup>

### RESUMO

A presente pesquisa objetiva verificar os benefícios que levam os associados de clubes sociorrecreativos a praticar a modalidade de Futebol Suíço enquanto prática de lazer. Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, qualitativa e transversal. A amostra contou com 50 associados, sendo 25 praticantes da sede social e 25 praticantes da sede campestre, ambos do sexo masculino. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário com 11 questões fechadas, cujos resultados foram analisados e apresentados em forma de quadros e de gráficos. Concluiu-se que diversos benefícios de ordem física, psicológica e social foram atribuídos à participação dos sujeitos nas famosas “peladas” de Futebol Suíço, demonstrando que essa prática de lazer nos clubes sociorrecreativos colaboram para a minimização do estresse e da ansiedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Futebol Suíço, Lazer, Clubes sociorrecreativos, Benefícios.

### 1. INTRODUÇÃO

O Futebol Suíço, igualmente denominado Futebol Sete, Futebol Society ou Futebol Social, é realizado em quadras sintéticas ou de grama, com medidas reduzidas perante o tradicional futebol de campo; apresenta regras diferenciadas, de acordo com o local onde é praticado, e é jogado com sete jogadores em cada time, sendo um deles o goleiro.

Essa modalidade ganhou relevância especialmente entre homens em suas práticas de lazer, ocorrendo em diferentes ambientes, dentre eles os clubes sociorrecreativos. As pessoas que praticam esse esporte em seu tempo de lazer são chamadas de “peladeiros”. No entanto, as “peladas” estão presentes em todos os lugares, sendo, na maioria das vezes, praticadas entre vizinhos, amigos, parentes e associados de clubes, que, ao vivenciarem, debatem, socializam e interagem sobre a experiência dessa modalidade.

O Município de Cascavel – PR, como muitas outras cidades brasileiras, possui clubes sociorrecreativos que oferecem em suas dependências as famosas “peladas de futebol” para seus

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: aninhakonrad@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: duduprietope@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário FAG, Doutorando na Universidade Estadual de Maringá. E-mail: hani@hani.com.br

associados. Assim, este estudo objetiva verificar quais os benefícios que levam os associados de clubes sociorrecreativos a praticar a modalidade de Futebol Suíço enquanto prática de lazer.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O futebol foi criado no ano de 1863, na Inglaterra, pelo aluno e praticante da modalidade Charles Miller, e foi trazido para o Brasil somente em 1894. O futebol foi desenvolvendo-se e, assim, foram sendo criadas outras modalidades derivadas do futebol, dentre as quais ganhou destaque o Futebol Suíço (COSTA, 2006).

Lopes e Silva (2009) sugere que, antes de formar atletas, formem-se homens que pensem, analisem e entendam que futebol é uma prática esportiva saudável e prazerosa. Para isso, os clubes devem ser constituídos como espaços de aprendizagem e de promoção do desenvolvimento dos aspectos sociais, educativos e esportivos do praticante aliados à satisfação pessoal em praticá-lo, o que conseqüentemente irá melhorar seu bem-estar e sua saúde.

Elias e Dunning (1992) afirmam que a prática de atividades físicas em forma de lazer traz tensões controladas e agradáveis, indispensáveis à saúde mental. Portanto, o esporte pode ser o alvo para liberar as tensões, passando, conseqüentemente a ser um fabricante de tensão-excitação, sendo, assim, importante para a saúde mental. Dentro da prática de lazer, os sentimentos “correm” livremente, e, logo após a prática, o corpo recebe um relaxamento e um cansaço capazes de proporcionar-lhe certa paz. Ainda, as práticas de lazer podem trazer, de forma repetitiva, inúmeros sentimentos, como a alegria, o amor e a amizade.

Stigger (2002) diz que a prática de lazer e o futebol têm uma relação com a palavra escape. Ele observou que os praticantes fazem daquele momento de lazer o seu escape, que tem por objetivo compensar todo desgaste físico e/ou mental imposto dia a dia pela rotina de trabalho.

### 2.1 FUTEBOL SUÍÇO E SEUS BENEFÍCIOS

A prática de atividades físicas e esportivas, dentre elas o Futebol Suíço, oportunizam uma vida ativa, que, segundo Guedes (1995), ajuda a reduzir o nível de depressão, melhorando a autoestima, o relaxamento, o sono e a disposição. Também, atua no controle de várias doenças coronarianas, pois, por resultado, o coração fica mais forte e passa a ter uma maior capacidade de

bombear mais sangue com um número menor de batimentos, o que conseqüentemente acaba diminuindo a pressão sanguínea e a frequência cardíaca, melhorando a respiração e a aptidão física.

Para Cyrino et al (2002), o futebol é um jogo de velocidade, que exige agilidade nos acontecimentos e nas ações. Para isso, os jogadores devem estar preparados para reagir a diferentes estímulos da maneira mais rápida possível.

De acordo com Stigger (2002), tratando-se de um esporte coletivo, a prática do Futebol Suíço permite o convívio social, criando uma vivência coletiva, a qual é produzida pela integridade dos praticantes.

Gastaldo (2006) colabora descrevendo que a sociabilização dentro das “peladas” é como uma forma “lúdica de sociação”, sendo que, na interação positiva com os demais praticantes, tais jogos oportunizam uma iniciativa para relações interpessoais fora dos campos, clubes e parques, integrando, assim, os praticantes das “peladas” em outros contextos da sociedade.

## 2.2 ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA COMERCIAL E O FUTEBOL SUÍÇO

A Associação Atlética Comercial foi fundada em 9 de abril de 1964, por um grupo de amigos desportistas, na cidade de Cascavel - PR. Antes de ser construído em sua própria sede, o Comercial já participava de campeonatos de futebol amador usando sua camiseta vermelha e branca, que levava o nome da cidade para todo o estado.

A modalidade ainda é praticada dentro da associação com as famosas “peladas” e os campeonatos, nunca deixando o esporte em segundo plano e sempre apoiando as iniciativas e as ideias voltadas ao esporte. O clube, hoje, tem em torno de 15 mil associados, e conta com um dos maiores patrimônios entre os clubes brasileiros, oferecendo aos associados quatro sedes diferentes, sendo elas: a Sede Social, a Sede Campestre, a Sede Náutica e o Centro de Tradições Gaúchas (C.T.G.) Estância Colorada, acessado em Associação Atlética Comercial.

## 3. METODOLOGIA

Este estudo foi aprovado pelo comitê de Ética do Centro Universitário - FAG e seguiu todos os critérios de pesquisa com seres humanos, sendo resguardada a identidade dos participantes da pesquisa e arquivados os dados e Termos de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) durante cinco anos, conforme a resolução (466/2012).

Este estudo se caracteriza como descritivo e qualitativo transversal.

Na cidade de Cascavel – PR, existem cinco clubes sociorrecreativos, dentro os quais foi escolhido apenas um para a realização da pesquisa, por tratar-se do maior e mais frequentado clube da cidade, com média de frequência diária de 2.000 usuários.

A amostra contou com a participação de 50 “peladeiros” de Futebol Suíço escolhidos aleatoriamente e que desenvolvem essa prática na Sede Social e na Sede Campestre da Associação Atlética Comercial de Cascavel - PR.

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário com 11 questões fechadas, o qual foi aplicado na Sede Campestre em uma terça-feira, e na Sede Social na quarta-feira, dias em que o clube oferece as “peladas” de Futebol Suíço. Os participantes da pesquisa, antes do início de cada “pelada”, receberam, na beira do campo, o questionário juntamente com o TCLE, e responderam individualmente, num prazo máximo de 20 minutos.

Os dados foram analisados e submetidos ao tratamento estatístico descritivo e foram apresentados em forma de quadros e gráficos

#### **4. ANÁLISES E DISCUSSÕES**

Inicialmente, apresentam-se os dados de identificação dos participantes das “peladas” de Futebol Suíço da Associação Atlética Comercial de Cascavel – PR. Quanto à idade dos “peladeiros” de Futebol Suíço, a grande maioria (80%) possui 36 a 55 anos, seguida de 10% com de 56 a 60 anos e de 10% com de 18 a 35 anos.

Com relação ao tempo em que os respondentes são sócios do clube, verificou-se que a grande maioria (94%) é sócia há mais de 3 anos, enquanto 6% é sócio há menos de 2 anos.

Na Associação Atlética Comercial, os times são organizados minutos antes das “peladas”: conforme os associados vão chegando em torno do campo, o instrutor do clube vai anotando os nomes dos interessados em participar conforme a ordem de chegada, e, assim, os times vão sendo formados.

O clube oferece as “Peladas” de Futebol Suíço 5 vezes na semana, podendo variar de três a seis jogos por dia, com uma duração máxima de 40 minutos cada partida. Para facilitar a participação de cada sócio, eles podem participar dos jogos em qualquer dia e em qualquer horário.

A partir disso, os respondentes foram questionados sobre a frequência semanal nas “peladas” de Futebol Suíço: 76% participam das “peladas” duas vezes na semana, 12%, três vezes, 8%, uma vez, e, com menor percentual, 4% participam quatro vezes na semana.

Sabe-se que estamos sempre expostos a algum tipo de lesão ou até mesmo fratura, ainda mais quando praticamos uma atividade física, e o Futebol Suíço é um exemplo de prática que pode acarretar diferentes tipos de lesões. Assim, buscou-se verificar se os praticantes já sofreram lesão ou fratura durante as “peladas” oferecidas pelo clube.

Segundo a pesquisa, 50% dos respondentes nunca tiveram lesões ou fraturas durante as “peladas de futebol, enquanto os outros 50% afirmam já ter sofrido algum tipo de lesão, distensão muscular, rompimento de ligamento, fraturas e até mesmo lesão na coluna. Hoff (2005) afirma que a prática do Futebol Suíço é caracterizada por ter contato e solicitações fisicomotoras específicas, incluindo movimentos básicos, como corrida, arrancada, saltos, quedas e mudanças de direções, os quais requerem diferentes exigências de velocidade, agilidade, flexibilidade, força e resistência, que podem levar os praticantes a terem lesões musculares.

Em relação a um dos objetivos do estudo, procurou-se conhecer os motivos pelos quais os associados praticam a modalidade. Para essa questão, obteve-se 147 respostas assinaladas.

**Quadro 01 - Motivos para a prática das “peladas” de Futebol Suíço**

Motivos	Quantidade de respostas	%
Lazer	35	23,8
Saúde	37	25,2
Estética	2	1,36
Diversão	22	14,96
Qualidade de vida	14	9,52
Para estar com os amigos	26	17,68
Modismo	0	0
Condicionamento físico	11	7,48
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100</b>

N. 50

Os resultados apontam que a maioria (25,2%) participa das “peladas” pela conservação e pela manutenção da saúde, em seguida, 23,8% afirmam que vivenciam a modalidade em busca de lazer, e apenas 1,36% apontaram participar das “peladas” em busca de uma melhor estética.

Atrelada à questão anterior, procurou-se saber os motivos que os levaram a começar a participar das “peladas” de Futebol Suíço.

**Quadro 02 - Motivos para iniciar a prática das “peladas” de Futebol Suíço**

Motivos	Quantidade de respostas	%
Sempre gostou do futebol como prática esportiva	30	60
Influência de amigos	12	24
Necessidade de praticar atividade física	3	6
Para se integrar com os demais associados praticantes de futebol	2	4
Para escapar da solidão	1	2
Indicação médica	1	2
Influência de amigos	1	2
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

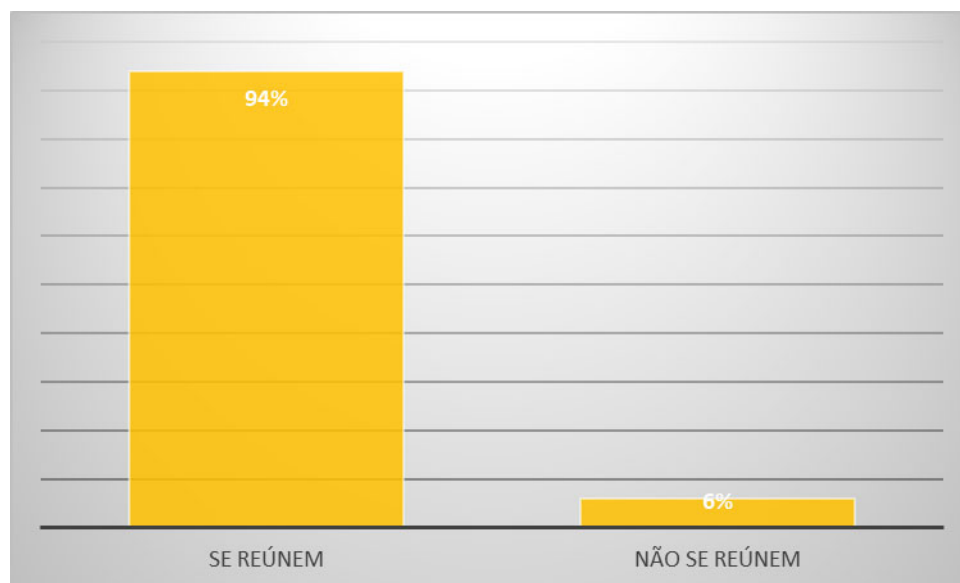
O Quadro 2 mostra que a maioria (60%) sempre gostou do futebol enquanto modalidade esportiva, sendo o principal motivo para começar a participar das “peladas”. Enquanto a minoria (2%) sinalizou, respectivamente, que os motivos foram indicação médica, influência dos amigos e para escapar da solidão.

Auricchio et al (2017), a prática de atividades esportivas e físicas constitui fator essencial para a promoção de vivências que oportunizam a socialização, a manutenção da capacidade funcional e o enriquecimento de outros fatores relacionados a saúde que somam para melhora da qualidade de vida.

Questionou-se se em algum momento os associados pensaram em desistir de participar das “peladas” de Futebol Suíço oferecidas pelo clube. Assim, 86% dos respondentes jamais cogitaram deixar de participar das “peladas”, todavia, 14% já apresentaram interesse em parar de participar, justificando a precária organização desse setor do clube, o pouco tempo livre e o baixo condicionamento físico aliado à idade avançada. Apesar disso, estes continuam envolvidos nas “peladas”, demonstrando que essa prática de lazer os agrada.

Outro fator que corrobora é o tempo que os associados vêm participando das “peladas”, pois 86% vivenciam há mais de 3 anos, confirmando que é uma prática contínua e regular.

Buscou-se verificar, também, se os associados do clube costumam reunir-se com os companheiros das “peladas” para eventos festivos ou esportivos dentro ou fora do clube.

**Gráfico 01 - Encontros com os companheiros das “peladas” de futebol suíço**

Evidencia-se no Gráfico 1 que, enquanto 6% dos sócios nunca se reuniram fora das peladas com os companheiros de Futebol Suíço, 94%, em algum momento, reúnem-se para o fortalecimento da amizade, fazendo dessa modalidade esportiva uma vivência de lazer e de prática social.

Um outro objetivo deste trabalho foi verificar os benefícios adquiridos pelos jogadores após começarem a participar das “peladas” de Futebol Suíço.

**Quadro 03 - Benefícios após começar a participar das “peladas” de Futebol Suíço**

Benefícios	Quantidade de respostas	Percentual
Melhor condicionamento físico e estético	29	18,9%
Melhor condicionamento cardiorrespiratório	33	21,5%
Aumento do número de amigos	39	25,5%
Maior autonomia nas atividades diárias do trabalho e em casa	6	3,9%
Melhor nível de sociabilização/integração com os associados	15	9,8%
Aumento na autoestima	18	11,8%
Sentir-se como integrante de um grupo	13	8,5%
<b>Total</b>	<b>153</b>	<b>99,9%</b>

Nº 50

Foram identificados diversos benefícios que as “peladas” podem trazer aos praticantes. Diante disso, 44,3% indicaram o melhor condicionamento físico, estético e cardiorrespiratório, contribuindo para a sua autonomia. Ainda, 43,8% se beneficiaram com o aumento do número de amigos, com a possibilidade de socializar-se e de fazer parte de um grupo, e 11,8% sentiram elevar a sua autoestima.

Quando se pensa em prática de lazer, pensa-se também em um exercício prazeroso e satisfatório, então, para que isso ocorra, é preciso que os praticantes das “peladas” de Futebol Suíço sintam-se motivados a participar das partidas. Diante disso, 94% se sentem motivados a participar frequentemente das “peladas”, enquanto somente 6% às vezes estão motivados para jogar o Futebol Suíço. Todos os respondentes afirmam, ainda, que, por meio das “peladas”, formaram amizades e obtiveram novas experiências.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o exposto, diversos benefícios de ordem física, psicológica e social são atribuídos à participação dos sujeitos que participam das famosas “peladas” de Futebol Suíço, demonstrando que essa prática de lazer colabora para a minimização do estresse e da ansiedade, pois está interligada às emoções, promovendo a liberação de serotonina e de dopamina, hormônios que melhoram o humor, como quando sua equipe perde pode trazer frustração e tristeza, e quando ganha a euforia evidencia-se, como se algo tivesse sido acrescentado a si próprio.

Espera-se, ainda, que os resultados deste estudo possam contribuir com outros pesquisadores que se interessam pelo assunto e somar na ampliação da participação dos profissionais de Educação Física no campo do lazer enquanto espaço de trabalho e de pesquisa.



## REFERÊNCIAS

AURICCHIO, J. R; BERNARDES, N; MORENO, M. A. Study of the quality of life in amputee soccer players. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**. vol 15. 2017.

COSTA, L. **Atlas do Esporte no Brasil: administração/gestão esportiva**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CYRINO, E. S; ALTIMARI, L. R; OKANO, A. H; COELHO, C. F. Efeito do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. p. 41-46. Jan, 2002.

ELIAS, N; DUNNING, E. **Memória a Sociedade a Busca da Excitação**. Difel: Lisboa, 1992.

GASTALDO, E. Futebol e sociabilidade: apontamentos sobre as relações jocosas futebolísticas. **Revista Digital Esporte e Sociedade**. Rio de Janeiro, 2006.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. **Exercício Físico na Programação De Saúde**. Londrina: midiograf, 1995.

HOFF, J. Training and testing physical capacities for elite soccer players. **Journal of Sports Sciences**, 2005.

LOPES, A. A. S. M; SILVA, S. A. P. S. **Método Integrado de Ensino no Futebol**, São Paulo. Phorte, 2009.

STIGGER, M. P. **Esporte, Lazer e Estilos de Vida; um estudo etnográfico**. Campinas: Autores Associados, 2002.