



Atividades Esportivas e Recreativas: Recreação o corpo em movimento: Um relato de experiência

Sports and Recreational Activities: Recreation: the body in motion

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

André Lucas Nazaré Santos¹, Álvaro de Araújo Leite¹, Elis Regina Gonçalves de Almeida¹, Kayanne Mohanna Escócio Arrais Pereira¹, Naymeê Ribeiro Sahdo¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²,

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

As práticas esportivas e recreativas têm se mostrado fundamentais para o desenvolvimento integral do indivíduo, contribuindo não apenas para a saúde física, mas também para aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Durante a infância e adolescência, o esporte e o ato de brincar configuram-se como importantes mediadores da construção de autonomia, identidade e interação com o meio. Nessa perspectiva, a psicomotricidade emergente do movimento corporal assume papel estruturante no desenvolvimento global, ao integrar corpo, mente e emoção no processo de aprendizagem. Considerando a relevância desse contexto, o presente estudo teve como objetivo promover a inclusão social, o respeito e a cooperação por meio de atividades esportivas e recreativas que estimulasse o trabalho em equipe, a socialização e a autoconfiança entre os participantes. A intervenção foi desenvolvida com alunos do 7º ano do Ensino Fundamental, mediante práticas lúdicas adaptadas do Mini Vôlei, priorizando a participação ativa e a inclusão de todos, com e sem deficiência. Os resultados demonstraram significativa evolução na coordenação motora, no controle da bola e no engajamento coletivo, além de fortalecer habilidades socioemocionais, como empatia, respeito mútuo e senso de pertencimento ao grupo. Conclui-se que atividades esportivas com caráter lúdico representam ferramentas pedagógicas eficazes para o desenvolvimento integral, possibilitando experiências educativas e humanizadoras no ambiente escolar.

Palavras-chaves: Atividade Esportiva; Recreação; Corpo; Movimento;

Abstract

Sports and recreational activities have proven fundamental to the integral development of the individual, contributing not only to physical health but also to cognitive, emotional, and social aspects. During childhood and adolescence, sports and play are important mediators in the construction of autonomy, identity, and interaction with the environment. From this perspective, the psychomotor skills emerging from body movement assume a structuring role in overall development, integrating body, mind, and emotion in the learning process. Considering the relevance of this context, the present study aimed to promote social inclusion, respect, and cooperation through sports and recreational activities that stimulated teamwork, socialization, and self-confidence among participants. The intervention was developed with 7th-grade students using adapted mini-volleyball games, prioritizing active participation and inclusion of all, with and without disabilities. The results demonstrated significant improvement in motor coordination, ball control, and collective engagement, as well as strengthening socio-emotional skills such as empathy, mutual respect, and a sense of belonging to the group. It is concluded that sports activities with a playful character represent effective pedagogical tools for integral development, enabling educational and humanizing experiences in the school environment.

Keywords: Sports Activity; Recreation; Body; Movement;

1. Introdução

As práticas esportivas, quando utilizadas como forma de recreação, têm se destacado ao longo das últimas décadas como agentes fundamentais no desenvolvimento integral do indivíduo. Além de contribuírem para a formação de valores e condutas éticas, elas promovem benefícios à saúde física e psicológica, à qualidade de vida e à construção do caráter. Tais atividades atuam diretamente sobre o sujeito, estimulando a coletividade, a camaradagem, a competitividade saudável e a autonomia, aspectos que repercutem em diferentes dimensões da vida, independentemente da idade ou condição social. Como afirma Batista e Queirós 2015, o esporte é uma das atividades mais essenciais na formação de um indivíduo, tanto física quanto mentalmente.



O jogo, a brincadeira e o brinquedo assumem papel fundamental nos anos iniciais da infância, pois constituem meios pelos quais a criança expressa e ressignifica experiências vivenciadas em seu cotidiano. O momento lúdico funciona como uma representação simbólica, uma forma de “imitação” da realidade observada nos adultos permitindo que a criança reproduza, compreenda e reelabore situações do mundo que a cerca. “Através da brincadeira a criança consegue expressar seus sentimentos em relação ao mundo social e transformar sua realidade que muitas vezes é tortuosa devido aos problemas que traz consigo.” (ARRUDA; MOURA, 2007).

O corpo em movimento carrega significados. A forma como ele se expressa em uma sociedade reflete sua aculturação, funcionando como uma linguagem traduzida em gestos, atitudes e expressões. Compreender o corpo ao longo da história implica compreender também como ele se relaciona com a rede de significados presentes na sociedade (FIGUEIREDO & SANTI, 2002). A inserção do corpo em movimento desempenha um papel essencial no desenvolvimento do ser humano, estando presente desde os primeiros momentos de vida. O movimento constitui uma das formas iniciais de interação da criança com o meio em que vive; por meio de gestos e ações corporais, ela comunica suas necessidades, demonstra seus desejos e estabelece contato com as pessoas ao seu redor. Segundo Orso (2002, p. 8): “O movimento humano antecede os aspectos afetivos e cognitivos, como podem muito bem ilustrar os movimentos reflexos do bebê. É na ação involuntária e acidental que começam a surgir os primeiros atos psicomotores, propriamente ditos. Atos conscientes, produto do desejo emocional, mesmo que quase instintivo; do raciocínio, embora rudimentar, refletido na ação.”

Considerando esses aspectos, torna-se evidente que o movimento não se resume a uma manifestação biológica ou mecânica, mas constitui um processo estruturante das dimensões afetivas, cognitivas e sociais do indivíduo. Ao movimentar-se, a criança experimenta o espaço, interage com objetos, reconhece o outro e constrói uma percepção de si mesma, desenvolvendo progressivamente sua autonomia e identidade corporal. Dessa forma, a psicomotricidade passa a ser entendida como um eixo essencial no desenvolvimento global, uma vez que integra mente, corpo e emoção em um processo contínuo de aprendizagem e de construção do sujeito. Nessa perspectiva Romain (1963 apud GONÇALVES, 2010, p. 21), “A psicomotricidade deve se propor a buscar um desenvolvimento global do indivíduo, através de sua estruturação mental, sendo enfocados igualmente aspectos afetivos, motores e intelectuais, levando-o a tomar consciência de si pela atitude e movimento.”

O objetivo desse trabalho é promover a inclusão social e o respeito por meio de atividades esportivas e recreativas que estimulem a socialização, o trabalho em equipe e a cooperação. Além disso, desenvolver habilidades motoras, cognitivas incentivando a criatividade, a autonomia e a autoconfiança dos participantes. Também aproximando crianças e jovens de diferentes modalidades esportivas e recreativas, favorecendo o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida. Além da compreensão da diversidade e aprender a lidar com diferentes realidades, incluindo crianças e jovens com deficiência. Como destaca na literatura de Duarte, Alves e Sommerhalder (2017) importância de compreender o processo de aprendizagem das crianças com deficiência, promovendo intervenções que facilitem relações interpessoais entre elas e os educadores. Essa abordagem incentiva a colaboração, compartilhando conhecimentos e experiências culturais, levando em conta o contexto familiar e escolar das crianças.

Diante disso, entende-se que as práticas esportivas e recreativas representam um campo fértil para o desenvolvimento integral e inclusivo, permitindo que todos os participantes — com e sem deficiência — vivenciem oportunidades de aprendizagem, interação, cooperação e expressão corporal. Ao integrar movimento, convivência e diversidade, tais práticas não apenas favorecem o desenvolvimento motor e cognitivo, mas também fortalecem habilidades socioemocionais essenciais para a vida em sociedade, como empatia, respeito mútuo, solidariedade e senso de pertencimento ao grupo. Além disso, proporcionam um ambiente seguro para que crianças e jovens experimentem diferentes papéis sociais, aprendam a lidar com frustrações, superem desafios e reconheçam suas próprias capacidades, aspectos imprescindíveis na construção de autonomia e identidade. Nessa perspectiva, este estudo busca evidenciar o papel do esporte e da recreação como instrumentos pedagógicos capazes de transformar experiências cotidianas em oportunidades educativas e humanizadoras, contribuindo para a formação de sujeitos ativos, participativos e

socialmente envolvidos, reafirmando o compromisso com uma educação inclusiva, democrática e orientada para o desenvolvimento integral.

2. Metodologia

A metodologia adotada na intervenção caracterizou-se por uma abordagem lúdica, educativa e participativa, fundamentada em princípios da Educação Física escolar contemporânea, que compreende o movimento como forma de expressão, interação e construção do conhecimento. As atividades foram planejadas com foco na aprendizagem por meio da prática, priorizando a participação ativa dos estudantes e a mediação pedagógica como elemento de suporte ao desenvolvimento motor e socioemocional. Durante toda a execução, foram realizados registros fotográficos e anotações descritivas, com o objetivo de documentar o processo, acompanhar o engajamento dos estudantes e subsidiar a avaliação qualitativa da experiência.

A intervenção foi desenvolvida na Escola Estadual Vicente Schettini, localizada na Rua Alexandre Amorim, nº 325, bairro Aparecida, em Manaus - AM, e contou com a participação de uma turma do 7º ano do Ensino Fundamental, composta por 12 alunos (4 meninas e 8 meninos), com idades entre 11 e 14 anos. Para execução das atividades foram utilizados materiais acessíveis e adequados ao contexto escolar, como bola de voleibol iniciante, rede de voleibol, tatames e lembrancinhas educativas destinadas aos participantes, compondo um ambiente acolhedor e motivador.

A sessão iniciou-se com alongamento global e exercícios de mobilidade articular, destinados à preparação física e mental dos estudantes, com vistas à prevenção de lesões e à ativação das capacidades motoras necessárias para as atividades subsequentes. Na sequência, desenvolveu-se a primeira etapa prática, composta por um exercício de toque de bola em trajeto de zigue-zague. Os estudantes foram organizados em duas filas opostas, formando o percurso, e deveriam realizar passes controlados, enfatizando postura corporal, precisão e controle motor. Essa dinâmica buscou, além de aprimorar habilidades específicas do voleibol, promover cooperação, estímulo à comunicação e trabalho em equipe.

A segunda etapa contemplou um minijogo adaptado de voleibol, utilizando rede baixa e regras simplificadas, de forma a favorecer a participação equitativa e reduzir dificuldades técnicas. A turma foi organizada em grupos reduzidos, priorizando inclusão, tomada de decisão coletiva e permanência da bola em jogo pelo maior tempo possível. O foco pedagógico consistiu no desenvolvimento de habilidades técnicas iniciais, socialização e engajamento coletivo.

Ao final da vivência, realizou-se uma roda de conversa avaliativa, na qual os estudantes expressaram suas percepções por meio de questões norteadoras, incluindo: “O que acharam da aula?” e “Como foi trabalhar em equipe?”. Esse momento de reflexão permitiu compreender, sob a perspectiva dos participantes, aspectos relacionados ao processo de aprendizagem, ao envolvimento e à cooperação, contribuindo para análise qualitativa dos resultados e para ajustes pedagógicos futuros.

3. Resultados e Discussões

Os resultados obtidos ao longo da intervenção evidenciaram que o Mini Vôlei se configurou como uma estratégia pedagógica eficiente para estimular engajamento, participação ativa e cooperação entre os estudantes. Observou-se evolução progressiva no desempenho motor dos participantes, especialmente quanto ao controle da bola, ajustes posturais, coordenação e precisão dos gestos técnicos, mesmo entre aqueles que apresentavam experiência mínima com a modalidade. Tais achados corroboram as considerações de Costa e Nascimento (2019), que enfatizam a relevância das adaptações pedagógicas do Mini Vôlei para o aprimoramento do aprendizado motor, por meio de adequações de espaço, materiais e dinâmica do jogo.

O minijogo desenvolvido na segunda etapa mostrou-se particularmente significativo no processo de aprendizagem, ao proporcionar condições inclusivas que favoreceram a participação equitativa e o fortalecimento das relações sociais entre os estudantes. A utilização de uma rede mais baixa, espaço reduzido e regras simplificadas permitiu maior contato dos alunos com a bola e ampliação do tempo de prática, aspectos determinantes para o desenvolvimento de habilidades técnicas básicas e para a



construção de significados sobre a modalidade. Esses resultados dialogam com as contribuições de Farias e Milistetd (2021), ao defenderem que o ensino do voleibol em formato lúdico potencializa a autonomia dos estudantes, estimula a curiosidade e amplia o interesse pela prática esportiva no contexto escolar.

No momento de avaliação reflexiva, os discursos dos participantes apontaram elevada satisfação com a experiência, ressaltando diversão, aprendizado, integração grupal e fortalecimento da cooperação. Nessa direção, os dados sugerem que o Mini Vôlei, enquanto metodologia lúdica e adaptada, contribui não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a aprendizagem socioemocional, a construção de vínculos e a formação de um clima escolar mais colaborativo. Assim, verifica-se que o uso pedagógico dessa modalidade constitui uma possibilidade relevante para ampliar o repertório esportivo da escola, fortalecendo ações de extensão universitária e práticas educativas orientadas ao desenvolvimento integral dos estudantes.

4. Considerações Finais

A intervenção com o Mini Vôlei demonstrou-se eficaz e relevante no contexto escolar, evidenciando impactos positivos tanto no desenvolvimento motor quanto no engajamento dos estudantes ao longo das atividades propostas. Foi possível identificar avanços na coordenação motora, no controle de bola e na postura corporal, assim como maior disposição para participar coletivamente, mesmo entre alunos que inicialmente apresentavam dificuldades ou baixa experiência esportiva. Esses achados reforçam a importância de estratégias pedagógicas fundamentadas em metodologias ativas, que valorizem a ludicidade como elemento central no processo ensino-aprendizagem.

Além dos aspectos motores, observou-se o desenvolvimento de competências socioemocionais relacionadas à cooperação, ao respeito às regras e à comunicação entre os participantes. Tais elementos revelam a potência formativa do Mini Vôlei ao promover ambientes de convivência mais inclusivos, nos quais a participação ativa é favorecida e o protagonismo dos estudantes se torna visível. Assim, o esporte transcende sua dimensão técnica, constituindo um recurso educativo que integra dimensões físicas, cognitivas e socioafetivas, contribuindo para a formação integral dos sujeitos.

Do ponto de vista pedagógico, destaca-se a relevância do planejamento coletivo, que permitiu à equipe responsável adaptar estratégias e propor atividades coerentes com as necessidades identificadas, demonstrando sensibilidade educativa e entendimento crítico da prática docente. Ademais, a intervenção contribuiu para o enriquecimento da formação acadêmica, ao possibilitar experiências reais de mediação pedagógica, condução de grupos e reflexão acerca dos desafios cotidianos da escola.

Considera-se, contudo, que a ampliação da duração da intervenção, a utilização de instrumentos avaliativos mais sistematizados e o acompanhamento longitudinal podem contribuir para análises ainda mais consistentes em futuros trabalhos. Ainda assim, os resultados obtidos permitem afirmar que o Mini Vôlei constitui uma ferramenta pedagógica valiosa para a Educação Física escolar, por favorecer aprendizagem significativa, ampliar o repertório motor dos estudantes e fortalecer práticas educativas inclusivas, participativas e humanizadoras.



Referências Bibliográficas

BATISTA, Paula; QUEIRÓS, Paula. (Re)colocar a aprendizagem no centro de Educação Física. In: MARQUES, António;

BATISTA, Paula; QUEIRÓS, Paula. Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física. Porto, Ed. FADEUP, 2015. p. 29-43.

ARRUDA, Almir Ribeiro de; MOURA, Terezinha Andrade. Perfil da Recreação escolar e sua importância como ação educativa para alunos de 3ª e 4ª séries do ensino fundamental. 2007. Monografia. (Graduação Licenciatura e Bacharelado em educação Física) – Departamento de Educação Física Núcleo de Saúde, Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2007. 76 p.

FIGUEIREDO, L. C. M.; SANTI, P. L. R. Psicologia, uma (nova) introdução. 2. ed. São Paulo: EDUC, 2002.

ORSO, Darci. Brincando, brincando se aprende. Novo Hamburgo: FEEVALE, 1999. Brincando com material alternativo. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2002.

DUARTE, C.; ALVES, F.; SOMMERHALDER, A. Interações entre crianças em brincadeira na educação infantil: contribuições para a construção da identidade. Nuances: Estudos sobre Educação, v. 28, p. 115-130, 2017.

COSTA, R. M.; NASCIMENTO, J. V. Mini voleibol escolar: perspectivas pedagógicas e desenvolvimento motor. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 245-254, 2019.

FARIAS, C. B.; MILISTETD, M. Ensino do voleibol na escola: metodologias ativas e formação integral do estudante. Movimento, Porto Alegre, v. 27, p. 1-14, 2021.