



Modalidades esportivas alternativas para ampliar o repertório motor dos adolescentes: Um relato de experiência

Alternative sports modalities to expand adolescents motor skills

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

Amanda de Souza Amarante⁰¹, Anderson Chota Valério⁰¹, Enzo Raul Pimentel Cevallos⁰¹, Fabrine Cordeiro de Souza⁰¹, Wellington Gustavo Vieira da Silva⁰¹, Davy da Silva Mendes², Gleiser Barroso Barbosa², Maria Regiane Ferreira da Silva², Joaquim Albuquerque Viana²

⁰¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O presente trabalho de extensão tem como objetivo promover a apresentação e a vivência de modalidades esportivas alternativas para adolescentes do Ensino Médio, como forma de ampliar seu repertório motor e oferecer novas possibilidades de aprendizagem no contexto da Educação Física escolar. A iniciativa surge diante da necessidade de diversificar os conteúdos tradicionalmente abordados nas aulas, que ainda se concentram majoritariamente em esportes convencionais, como futebol, vôlei, basquete e handebol. A repetição contínua dessas práticas pode limitar o desenvolvimento motor dos estudantes e reduzir seu interesse pelas atividades propostas. A intervenção foi desenvolvida na Escola Estadual Brigadeiro João Camarão Telles Ribeiro, localizada no bairro São Lázaro, zona sul de Manaus, região caracterizada por população de classe média a média baixa. O projeto utilizou oficinas práticas como metodologia principal, fundamentadas na pedagogia do esporte e nos princípios da cultura corporal. As atividades incluíram modalidades alternativas como slackline, frescobol e ultimate frisbee, utilizando materiais específicos e adaptados ao espaço escolar, garantindo segurança e participação efetiva. Os resultados esperados incluem o desenvolvimento de capacidades físicas essenciais, como equilíbrio, coordenação, agilidade e precisão, além do fortalecimento de habilidades sociais fundamentais, tais como cooperação, respeito às regras, trabalho em equipe e autonomia. Espera-se, ainda, promover um ambiente inclusivo e motivador, que valorize a diversidade de práticas corporais e estimule os estudantes a incorporarem essas vivências em seu cotidiano, favorecendo hábitos saudáveis, maior engajamento e socialização dentro e fora da escola.

Palavras-chaves: Esportes alternativos; Educação Física escolar; slackline; frescobol; ultimate frisbee; inclusão; pedagogia do esporte; habilidades sociais.

Abstract

This extension project aims to promote the introduction and experience of alternative sports for high school adolescents, as a way to expand their motor repertoire and offer new learning opportunities within the context of school Physical Education. The initiative arises from the need to diversify the content traditionally covered in classes, which still focuses mainly on conventional sports such as soccer, volleyball, basketball, and handball. The continuous repetition of these activities can limit students' motor development and reduce their interest in the proposed activities.

The intervention was carried out at Escola Estadual Brigadeiro João Camarão Telles Ribeiro, located in the São Lázaro neighborhood, in the southern zone of Manaus, an area characterized by middle to lower-middle-class populations. The project used practical workshops as the main methodology, based on sports pedagogy and the principles of bodily culture. The activities included alternative modalities such as slackline, frescobol, and ultimate frisbee, using materials that were specific and adapted to the school environment, ensuring safety and active participation. The expected outcomes include the development of essential physical abilities, such as balance, coordination, agility, and accuracy, as well as the strengthening of fundamental social skills, such as cooperation, respect for rules, teamwork, and autonomy. It is also expected to promote an inclusive and motivating environment that values the diversity of bodily practices and encourages students to incorporate these experiences into their daily lives, fostering healthy habits, greater engagement, and socialization both inside and outside of school. Keywords: alternative sports; school physical education; motor repertoire; adolescents; slackline; frescobol; ultimate frisbee; inclusion; sports pedagogy; social skills.

Keywords: Alternative sports; School Physical Education; adolescents; slackline; frescobol; ultimate frisbee; inclusion; sports pedagogy; social skills.



1. Introdução

As aulas de Educação Física têm assumido, historicamente, um papel fundamental na formação integral dos estudantes, atuando não apenas no desenvolvimento das capacidades físicas, mas também na construção de valores sociais, afetivos e cognitivos essenciais à vida em comunidade. No entanto, ao analisar a prática pedagógica em diversas instituições de ensino, observa-se que o currículo ainda se encontra majoritariamente centrado em esportes tradicionais, como futebol, basquete, voleibol e handebol. Embora essas modalidades possuam reconhecida relevância cultural e pedagógica, sua reprodução contínua e pouco diversificada pode restringir o repertório motor dos estudantes e comprometer sua motivação e engajamento nas atividades.

A partir desse cenário, a vivência no projeto de extensão proporcionou um espaço privilegiado para refletir criticamente sobre a necessidade de ampliar as experiências corporais no ambiente escolar. A introdução de modalidades esportivas alternativas, como slackline, ultimate frisbee e frescobol, constituiu uma estratégia inovadora que permitiu observar, na prática, o impacto positivo da diversificação das atividades. Essas modalidades estimulam capacidades como equilíbrio, coordenação, agilidade, criatividade e tomada de decisão, além de promover cooperação, respeito às regras e autonomia elementos fundamentais para o desenvolvimento integral dos adolescentes.

A experiência prática também evidenciou a importância de repensar o papel do professor de Educação Física enquanto mediador de experiências significativas. Na condução das atividades, tornou-se evidente que ensinar vai além da simples execução técnica dos movimentos: envolve compreender as necessidades dos estudantes, adaptar o conteúdo ao contexto escolar e criar um ambiente inclusivo e motivador. Essa percepção reforça a articulação entre teoria e prática, pois os fundamentos estudados na formação acadêmica como pedagogia do esporte, cultura corporal e metodologias ativas se materializaram de forma concreta no cotidiano das oficinas.

Do ponto de vista da formação profissional, participar do projeto possibilitou ao acadêmico desenvolver uma postura investigativa, crítica e reflexiva. A vivência ampliou a compreensão sobre como práticas alternativas podem fortalecer o ensino, trazer novas perspectivas para a Educação Física e contribuir para a valorização da cultura corporal em sua totalidade. Além disso, o contato direto com os adolescentes permitiu observar desafios reais, testar estratégias pedagógicas e reconhecer a importância de inovar e diversificar os conteúdos, contribuindo para o avanço do conhecimento na área e para a construção de uma prática docente mais sensível e transformadora.

Assim, a experiência com modalidades esportivas alternativas revelou-se essencial não apenas para ampliar o repertório motor dos estudantes, mas também para fortalecer a formação do futuro profissional, evidenciando que uma Educação Física dinâmica, diversificada e crítica é fundamental para atender às demandas contemporâneas da escola.

Além disso, a vivência no projeto evidenciou que o trabalho com modalidades esportivas alternativas não apenas amplia o repertório motor, mas também contribui para a democratização do acesso às práticas corporais. Ao observar os adolescentes durante as oficinas, tornou-se evidente que muitos deles encontraram nessas modalidades um espaço de pertencimento e participação que não vivenciavam em esportes tradicionais. Isso reforça a necessidade de uma Educação Física que reconheça as diferenças individuais, valorize a diversidade de habilidades e considere que cada estudante possui ritmos, interesses e potencialidades distintas, demandando práticas pedagógicas que acolham essa heterogeneidade.

Outro ponto relevante revelado pela prática diz respeito à construção da autonomia estudantil. Modalidades como o ultimate frisbee, por exemplo, possuem uma forte característica de autogestão e fair play, já que os próprios jogadores são responsáveis por resolver conflitos e administrar a dinâmica da partida. Esse aspecto proporcionou aos adolescentes uma oportunidade de desenvolver senso crítico, responsabilidade e capacidade de tomada de decisão elementos que dialogam diretamente com os objetivos formativos da Educação Física contemporânea. Ao vivenciar esse processo, ficou evidente ao acadêmico que o professor não deve atuar apenas como transmissor de técnicas, mas como facilitador de experiências que favorecem a participação ativa e consciente dos alunos.



A análise reflexiva dessa experiência também permitiu compreender a relevância da extensão universitária como espaço de articulação entre teoria e prática. O contato direto com o ambiente escolar mostrou que os conhecimentos adquiridos durante a graduação muitas vezes discutidos de forma abstrata assumem novos significados quando experimentados no cotidiano educacional. Ao planejar, executar e avaliar as oficinas, tornou-se possível perceber como conceitos como cultura corporal, metodologia de ensino e desenvolvimento motor se concretizam na realidade e se transformam diante dos desafios e necessidades dos estudantes.

Finalmente, essa vivência reforçou a convicção de que o professor de Educação Física deve ser um agente de mudança, capaz de atualizar suas práticas, inovar em suas propostas e compreender que ensinar movimento é ensinar também modos de ser, conviver e perceber o mundo. Ao integrar modalidades esportivas alternativas ao currículo, contribui-se não apenas para o avanço do conhecimento na área, mas para a construção de uma Educação Física mais humana, inclusiva e significativa. Esse aprendizado, vivenciado na prática, torna-se fundamental para a formação profissional do acadêmico, consolidando uma postura crítica e comprometida com a transformação social por meio da educação.

Nesse sentido, busca-se promover a apresentação e a vivência de modalidades esportivas alternativas, com a finalidade de ampliar o repertório motor dos adolescentes, favorecendo o desenvolvimento de capacidades físicas essenciais como equilíbrio, coordenação e agilidade e contribuindo, simultaneamente, para a formação de habilidades sociais por meio de práticas cooperativas, inclusivas e metodologicamente inovadoras.

2. Metodologia

A metodologia adotada fundamentou-se em um relato de experiência de natureza descritiva e qualitativa, desenvolvido no contexto escolar da Escola Estadual Brigadeiro João Camarão Telles Ribeiro, situada no bairro São Lázaro, zona sul de Manaus. O cenário foi selecionado em razão de suas características estruturais favoráveis à realização de práticas corporais e por contemplar um público composto por estudantes do Ensino Médio, totalizando 30 participantes. Considerou-se que essa faixa etária representa um momento significativo de desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional, favorecendo a implementação de ações pedagógicas voltadas à ampliação das vivências esportivas e da cultura corporal.

As atividades foram organizadas em formato de oficinas práticas, estruturadas segundo uma abordagem participativa e interativa, inspirada nos princípios da pedagogia do esporte e da cultura corporal do movimento. As modalidades selecionadas – slackline, frescobol e frisbee – foram escolhidas por seu caráter alternativo, acessível e potencial formativo, visando ampliar o repertório motor dos estudantes, estimular a experimentação e favorecer experiências corporais distintas das práticas esportivas tradicionais. Para o desenvolvimento das oficinas, foram utilizados equipamentos específicos (fita de slackline, raquetes, bolas e discos), bem como materiais de organização espacial (cones, marcadores e delimitações de área).

A sequência metodológica contemplou os seguintes procedimentos: apresentação das modalidades e orientações gerais de segurança; demonstração técnica das atividades; realização prática supervisionada; orientação direta dos mediadores; e momentos de feedback coletivo ao final de cada vivência. Durante todo o processo, foram realizados registros sistemáticos por meio de observações diretas, diário de campo e anotações descritivas, possibilitando acompanhar a participação discente, identificar dificuldades motoras, analisar interações sociais e avaliar o impacto da proposta no engajamento dos estudantes.

A análise dos dados seguiu abordagem qualitativa interpretativa, buscando compreender a experiência a partir da realidade observada, garantindo coerência metodológica e fidedignidade na descrição dos processos vivenciados. Dessa forma, os procedimentos adotados possibilitaram documentar o percurso pedagógico, contextualizar a intervenção e subsidiar reflexões acerca das contribuições das modalidades alternativas na formação integral dos estudantes.

Por fim, destaca-se que a escolha pela pesquisa qualitativa e pelo método de relato de experiência justifica-se por permitir compreender os fenômenos educacionais na sua complexidade, especialmente no âmbito das práticas corporais desenvolvidas em ambiente escolar. O enfoque metodológico privilegiou o contexto real e as manifestações subjetivas dos participantes, respeitando

os princípios éticos e pedagógicos da extensão universitária e assegurando a validade dos dados enquanto produção de conhecimento situada, crítica e comprometida com a realidade social investigada.

3. Resultados e Discussões

A intervenção realizada com 30 estudantes do Ensino Médio evidenciou avanços expressivos no repertório motor e no engajamento dos participantes ao longo das oficinas. As modalidades alternativas – slackline, ultimate frisbee e frescobol – proporcionaram vivências corporais pouco habituais no contexto escolar, permitindo aos alunos explorar habilidades que extrapolam a lógica das modalidades convencionais. Observou-se aumento progressivo no equilíbrio postural, coordenação global, precisão dos gestos técnicos e agilidade, com destaque para estudantes que inicialmente apresentavam insegurança ou resistência à participação. Em etapas posteriores, esses mesmos alunos demonstraram maior autonomia, iniciativa motora e disposição para enfrentar desafios progressivos, confirmando o potencial pedagógico dessas atividades para ampliar o repertório corporal, conforme defendem Greco e Benda (2001) na perspectiva da iniciação esportiva diversificada.

Sob o ponto de vista socioafetivo, registrou-se fortalecimento da cooperação, da comunicação e da tomada de decisão compartilhada, sobretudo nas atividades que demandaram interação constante entre os participantes. Os registros fotográficos e descritivos evidenciaram maior envolvimento de estudantes que, habitualmente, apresentavam baixa participação em práticas esportivas tradicionais, revelando que a diversidade metodológica contribui para a inclusão e para a motivação dos alunos. Tais resultados dialogam com Darido e Rangel (2017), ao defenderem que práticas corporais diversificadas favorecem a participação equânime e o engajamento discente.

Foram identificados alguns desafios pedagógicos, especialmente diferenças individuais de habilidade, necessidade de adequações para garantir segurança principalmente durante o slackline e questões de organização do espaço físico. Esses obstáculos foram superados por meio de estratégias metodológicas tais como progressões pedagógicas, trabalho em pequenos grupos, revezamento por estações e mediação constante acerca das regras de convivência e segurança. Esse processo evidencia a importância da intencionalidade pedagógica e da adaptação das práticas, aspectos coerentes com a pedagogia do esporte como campo crítico e reflexivo (Bracht, 1999).

Os resultados obtidos também apontam consonância com referenciais que defendem o papel da Educação Física escolar na promoção da saúde, da convivência social e do desenvolvimento integral (Tubino, 2003; Kunz, 2018), reforçando que o esporte, quando orientado pedagogicamente, pode contribuir para aprendizagens motoras, cognitivas e socioemocionais. A intervenção, portanto, revela que modalidades esportivas alternativas ampliam possibilidades educativas e fortalecem processos de inclusão, motivação e convivência democrática.

Entre as limitações, destacam-se o tempo reduzido de intervenção, que impediu avaliações longitudinais, e a ausência de instrumentos quantitativos para mensuração objetiva dos progressos. Apesar disso, os resultados permitem afirmar que a experiência apresenta forte potencial pedagógico e formativo, apontando para a necessidade de aprofundamento metodológico e continuidade das ações, a fim de consolidar aprendizagens e ampliar seus impactos no currículo da Educação Física escolar.

4. Considerações Finais

A experiência desenvolvida com a introdução de modalidades esportivas alternativas evidenciou-se como estratégia pedagógica consistente para expandir o repertório motor dos estudantes e promover um ambiente de aprendizagem mais dinâmico, inclusivo e significativo. Os resultados observados confirmam que a diversificação das práticas corporais possibilita uma participação ampliada, favorecendo o desenvolvimento motor, social e cognitivo dos adolescentes, ao mesmo tempo em que contribui para a construção de atitudes cooperativas, autonomia e responsabilidade no espaço escolar.



No que se refere à formação profissional do acadêmico extensionista, a intervenção possibilitou vivenciar, na prática, os princípios da pedagogia do esporte, conferindo significado aos conteúdos discutidos em sala de aula e fortalecendo competências essenciais ao exercício docente, como planejamento, mediação didático-pedagógica, condução de grupos heterogêneos e manejo de situações imprevisíveis. Esse processo de reflexão e atuação em contexto real reforça o papel da extensão universitária como eixo articulador entre teoria e prática, promovendo o desenvolvimento crítico e ético do futuro profissional.

Reconhece-se, entretanto, limitações inerentes à experiência, especialmente relacionadas ao tempo reduzido de intervenção, às restrições materiais e à ausência de avaliações sistematizadas que possibilitem acompanhar indicadores objetivos de evolução dos estudantes a médio e longo prazo. Tais limitações sinalizam a necessidade de continuidade do projeto, com periodicidade ampliada, coleta de dados mais robusta e integração curricular mais consistente, possibilitando aprofundar análises e consolidar evidências pedagógicas.

De modo geral, conclui-se que a proposta apresentou elevada relevância educacional, reforçando o potencial das modalidades alternativas como instrumentos de promoção da saúde, ampliação da cultura corporal e fortalecimento da convivência democrática. Iniciativas dessa natureza contribuem para a qualificação do ensino de Educação Física e para a formação integral dos estudantes, ao mesmo tempo em que favorecem a construção da identidade profissional do acadêmico, consolidando sua atuação como agente social comprometido com práticas corporais inovadoras, inclusivas e culturalmente significativas.



Referências Bibliográficas

- Bracht, V. (1999). A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. Cadernos Cedes, 19(48), 69–88. <https://doi.org/10.1590/S0101-32621999000200005>
- Bento, J. O. (2004). Desporto: Metáforas e práticas. Porto Editora.
- Freire, J. B. (2003). Educação de corpo inteiro: Teoria e prática da educação física. Scipione.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos (5ª ed.). Phorte.
- Kunz, E. (2000). Transformação didático-pedagógica do esporte. UNIJUÍ.
- Paes, R. R., & Balbino, H. F. (Eds.). (2005). Pedagogia do esporte: Contextos e perspectivas. Guanabara Koogan.
- Reverdito, R. S., & Scaglia, A. J. (2009). Pedagogia do esporte: Jogos coletivos e iniciação esportiva universal. Phorte.
- Tubino, M. J. G. (2010). Metodologia científica do treinamento esportivo. Manole.
- Zabala, A. (1998). A prática educativa: Como ensinar. Artmed.