



Jogo coletivo, saúde coletiva: esporte como ferramenta de inclusão e bem-estar:

Um Relato de experiência

Collective Play, Collective Health: Sport as a Tool for Inclusion and Well-being

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

Gabriel Viana de Oliveira Teixeira¹, Davi César Moreira Tavares¹, Felipe da Silva Paes¹
Erik Lincoln da Silva¹, 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

O projeto de extensão “Jogos Coletivos, Saúde Coletiva: Esporte como Ferramenta de Inclusão e Bem-Estar” tem como objetivo promover saúde, inclusão social e desenvolvimento integral de crianças, jovens e adolescentes das periferias de Manaus. A proposta entende o esporte não apenas como prática física, mas como um fenômeno social capaz de transformar realidades, fortalecer vínculos comunitários e estimular valores de cidadania. Segundo Tubino (2003), o esporte atua como ferramenta educativa ao favorecer o aprendizado de regras, respeito ao outro e senso coletivo, aspectos fundamentais para o desenvolvimento social. As atividades do projeto concentram-se em modalidades coletivas como futsal, vôlei e handebol, escolhidas por promoverem interação, cooperação e desenvolvimento socioemocional. As aulas incluem alongamento, aquecimento, dinâmicas e jogos cooperativos, priorizando não apenas o desempenho técnico, mas também o respeito mútuo, a solidariedade e a convivência saudável. Inspirado na pedagogia libertadora de Freire (1996), o projeto utiliza o esporte como meio educativo e instrumento de emancipação social, estimulando criticidade, responsabilidade e fortalecimento do vínculo com a comunidade e a escola. Além disso, estudos como os de Nahas (2017) e do Ministério da Saúde (2020) indicam que a prática regular de atividades físicas contribui para a saúde mental, reduz comportamentos de risco e melhora a qualidade de vida. Assim, o projeto se apresenta como uma iniciativa que integra esporte, educação e saúde coletiva, promovendo inclusão, bem-estar e oportunidades de crescimento pessoal e social para jovens em situação de vulnerabilidade.

Palavras-chave: Esporte. Inclusão social. Saúde coletiva. Jogos coletivos.

Abstract

The extension project “*Team Sports, Public Health: Sport as a Tool for Inclusion and Well-Being*” aims to promote health, social inclusion, and the integral development of children, adolescents, and young people living in the peripheral areas of Manaus. The proposal understands sport not only as a physical practice but also as a social phenomenon capable of transforming realities, strengthening community bonds, and fostering citizenship values. According to Tubino (2003), sport functions as an educational tool by promoting the learning of rules, respect for others, and a collective sense, which are essential aspects for social development. The project’s activities focus on collective modalities such as futsal, volleyball, and handball, chosen for promoting interaction, cooperation, and socio-emotional development. Classes include stretching, warm-up, dynamics, and cooperative games, prioritizing not only technical performance but also mutual respect, solidarity, and healthy coexistence. Inspired by Freire’s liberating pedagogy (1996), the project uses sport as an educational resource and as an instrument for social empowerment, stimulating critical thinking, responsibility, and the strengthening of bonds with the community and school. Furthermore, studies such as those by Nahas (2017) and the Ministry of Health (2020) indicate that regular physical activity contributes to mental health, reduces risk behaviors, and improves quality of life. Therefore, the project presents itself as an initiative that integrates sport, education, and public health, promoting inclusion, well-being, and opportunities for personal and social growth among young people in situations of vulnerability.

Keywords: Sport. Social inclusion. Public health. Team sports.

1. Introdução

O projeto de extensão “Jogos Coletivos, Saúde Coletiva: Esporte como Ferramenta de Inclusão e Bem-Estar” configura-se como uma iniciativa interventiva cujo propósito central consiste em promover saúde, inclusão social e desenvolvimento integral de crianças, adolescentes e jovens residentes em áreas periféricas de Manaus. Partindo da compreensão de que o esporte ultrapassa sua dimensão físico-motora, reconhece-se seu caráter sociocultural, capaz de influenciar modos de vida, produzir sentidos coletivos



e contribuir para transformações sociais concretas. Nesse sentido, o esporte constitui um espaço privilegiado de convivência, aprendizagem e construção de valores, fortalecendo vínculos comunitários e práticas cidadãs.

Segundo Tubino (2003), a prática esportiva, quando orientada por princípios educativos, favorece a interiorização de regras, o respeito ao outro e o desenvolvimento do senso coletivo, elementos essenciais para a formação humana e para a vida em sociedade. Assim, o projeto articula os pressupostos da saúde coletiva às modalidades esportivas coletivas, buscando estimular dimensões físicas, emocionais e psicossociais que promovam autonomia, participação social e fortalecimento da identidade juvenil.

Inspirado nos preceitos da pedagogia libertadora de Freire (1996), o esporte é concebido como linguagem educativa e instrumento de emancipação social, capaz de romper barreiras, ampliar horizontes e favorecer processos de conscientização crítica. Essa compreensão possibilita que o projeto transcenda aspectos técnicos da prática esportiva e avance para uma perspectiva de formação humana ampliada, na qual as experiências corporais se tornam meios de expressão, diálogo e construção de subjetividades.

Além disso, estudos contemporâneos evidenciam que a prática regular de atividades físicas contribui para o equilíbrio emocional e o bem-estar geral, reduz comportamentos de risco e fortalece fatores protetores à saúde entre populações vulneráveis (Nahas, 2017; Ministério da Saúde, 2020). Tais evidências reforçam a pertinência do esporte como ação educativa no campo da saúde coletiva, especialmente quando direcionado a contextos marcados por desigualdades sociais e menor acesso a políticas públicas.

Ao articular esporte, educação e saúde coletiva, o projeto se apresenta como um dispositivo promotor de inclusão social e bem-estar, constituindo-se como espaço formativo, de convivência e de experiências emancipadoras para os jovens participantes, contribuindo para o desenvolvimento social e para o fortalecimento da cidadania em territórios socialmente vulneráveis.

2. Metodologia

A metodologia adotada neste projeto configura-se como um relato de experiência de natureza descritiva, com enfoque interventivo e orientado pelos princípios da pesquisa-ação. Tal abordagem possibilitou a construção de processos educativos participativos ao longo da intervenção, valorizando a contextualização sociocultural dos sujeitos envolvidos e permitindo ajustes contínuos de acordo com as necessidades observadas no território. As atividades ocorreram em espaços comunitários e escolares situados em áreas periféricas de Manaus, caracterizadas por indicadores de vulnerabilidade social e desigualdades no acesso a atividades esportivas, culturais e educativas. Participaram da ação crianças, adolescentes e jovens, com idades entre 8 e 17 anos, residentes nas comunidades atendidas e matriculados em instituições escolares próximas, assegurando a participação voluntária, inclusiva e compatível com o princípio da equidade.

A intervenção teve início com uma abordagem dialógica, contemplando uma roda de conversa introdutória para apresentação dos objetivos do projeto, alinhamento das expectativas e reflexão sobre o papel do esporte como instrumento de promoção da saúde, convivência, responsabilidade coletiva e fortalecimento comunitário. Este momento inicial foi fundamental para promover acolhimento, estimular o engajamento e estabelecer relações de confiança entre os facilitadores e os participantes, contribuindo para a criação de um ambiente educativo afetuoso e seguro. Em seguida, foram desenvolvidos alongamentos e aquecimento dinâmico, com o intuito de preparar o corpo para o movimento, minimizar riscos de lesões e favorecer a consciência corporal, estabelecendo bases para a vivência prática das modalidades propostas.

A etapa prática contemplou atividades técnico-táticas das modalidades previamente selecionadas, com ênfase em futsal, vôlei e handebol. Foram explorados fundamentos como condução, passe, recepção, finalização, deslocamento e organização coletiva, respeitando as particularidades de faixa etária e níveis diferenciados de experiência corporal entre os participantes. Paralelamente, dinâmicas cooperativas e minijogos foram aplicados com o propósito de fortalecer atitudes de respeito, solidariedade, cooperação e corresponsabilidade, possibilitando a construção de vínculos, o desenvolvimento socioemocional e a valorização do



trabalho coletivo. Para a execução das atividades, dispôs-se de materiais esportivos como bolas, cones, coletes, apitos, marcações de quadra e instruções metodológicas baseadas em demonstrações práticas e feedback verbal.

A estrutura dos encontros envolveu acolhimento inicial, práticas corporais preparatórias, vivências esportivas, dinâmicas sociais e reflexão coletiva encerrando cada encontro. Toda a intervenção foi orientada pelos pressupostos da pedagogia libertadora de Freire (1996), valorizando o diálogo, o protagonismo dos jovens e a construção coletiva de saberes, entendendo o esporte não apenas como prática motora, mas como espaço formativo, relacional e emancipatório. Nesse sentido, o esporte foi vivido como prática educativa e social, integrando dimensões técnicas, afetivas e comunitárias, e favorecendo processos de autonomia, participação social, ampliação de vínculos e promoção da inclusão.

3. Resultados e Discussões

O projeto envolveu 31 alunos da Escola Estadual Professor Francisco das Chagas Souza de Albuquerque, que participaram ativamente das atividades propostas, demonstrando entusiasmo, cooperação e respeito durante todas as etapas da intervenção. Ao longo dos encontros, observou-se melhora significativa na interação social entre os participantes, especialmente no que se refere à comunicação, ajuda mútua e colaboração para o alcance de objetivos comuns. Tais aspectos revelam a importância do esporte coletivo enquanto espaço educativo e socializador, capaz de favorecer a convivência, o sentimento de pertencimento e a construção de vínculos positivos entre os jovens.

Além disso, percebeu-se que as práticas corporais contribuíram para a valorização do cuidado com o corpo, da consciência corporal e da compreensão do exercício físico como promotor de bem-estar e qualidade de vida. O engajamento dos participantes nas dinâmicas e minijogos refletiu não apenas o interesse pela atividade esportiva, mas também o fortalecimento de atitudes relacionadas ao autocuidado, respeito às diferenças e responsabilidade coletiva. Esses resultados dialogam com a literatura contemporânea, que aponta o esporte como ferramenta de promoção de saúde e proteção social, especialmente em contextos de vulnerabilidade (Nahas, 2017; Ministério da Saúde, 2020).

Para os discentes extensionistas, a experiência proporcionou ampliação do entendimento acerca do papel do esporte na promoção da saúde e inclusão social, permitindo vivências práticas relacionadas à liderança, comunicação, responsabilidade e trabalho em equipe. Observou-se, igualmente, o desenvolvimento de competências socioemocionais e a capacidade de adaptação das propostas conforme as necessidades do grupo, o que reforça o caráter formativo da extensão universitária. Dessa forma, os resultados evidenciam que a vivência esportiva ampliou perspectivas pedagógicas e proporcionou processos de aprendizagem significativos tanto para os participantes quanto para os extensionistas, reafirmando o potencial emancipador do esporte no campo da saúde coletiva e da educação.

4. Considerações Finais

O projeto demonstrou de maneira significativa o potencial do esporte coletivo como ferramenta de inclusão social, promoção de saúde e fortalecimento de vínculos comunitários. As atividades desenvolvidas possibilitaram não apenas a vivência motora e a ampliação das capacidades físicas dos participantes, mas também a construção de experiências formativas baseadas no diálogo, na cooperação e no respeito às diferenças, contribuindo para o desenvolvimento emocional e social dos jovens envolvidos.

Observou-se ainda que o modelo de intervenção adotado favoreceu processos de pertencimento e integração, especialmente entre alunos residentes em áreas de vulnerabilidade social, reforçando a compreensão do esporte enquanto espaço educativo e de convivência democrática. Nesse sentido, a prática esportiva superou a dimensão técnica, tornando-se instrumento de promoção de cidadania, autoestima e cuidado consigo e com o outro.

Para os discentes extensionistas, o projeto proporcionou uma formação ampliada, articulando conhecimentos acadêmicos à prática social e possibilitando o desenvolvimento de competências relacionadas à empatia, liderança, responsabilidade e atuação



profissional crítica. A experiência evidencia a relevância da extensão universitária como mecanismo de aproximação entre universidade, escola e comunidade, reafirmando o compromisso institucional com a transformação social por meio do esporte, da educação e das ações coletivas.

Por fim, destaca-se que iniciativas dessa natureza reforçam a necessidade de continuidade e ampliação de projetos extensionistas voltados à promoção da saúde coletiva, considerando o esporte como prática educativa, emancipadora e promotora de bem-estar, sobretudo em contextos marcados por desigualdades sociais.



Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Iracema Munarim. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOMES, Alex Branco. Educação Física Escolar e Saúde. Campinas: Autores Associados, 2014.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

TUBINO, Manoel José Gomes. Esporte e Cultura. São Paulo: Cortez, 2003.