



Vivências Esportivas Sustentáveis: Práticas Corporais para a Promoção da Saúde, do Lazer e da Preservação Ambiental no Ensino Médio

Sustainable Sports Experiences: Body Practices for the Promotion of Health, Leisure, and Environmental Preservation in High School

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

DOI: 00.000.0000/000

Joao Paulo Araujo Santos¹, Eduardo simões¹, José Emiliano Neto¹, Romulos Batista da Cunha¹, Said Tomé Viana da Silva¹, Vinicius Silva Cruz¹, 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 presente relato do projeto de extensão "Vivências Esportivas Sustentáveis" é uma iniciativa socioeducativa estratégica, desenvolvida em Manaus, no coração da Amazônia Legal, com o propósito de articular práticas corporais, promoção da saúde, lazer e preservação ambiental no contexto do Ensino Médio. O projeto visa promover a formação integral de estudantes, incentivando o desenvolvimento de uma consciência ecológica e cidadã crítica. Seus objetivos específicos incluem estimular a prática de atividades físicas em ambientes naturais, articular o esporte e o lazer com a sustentabilidade no cotidiano escolar, sensibilizar os jovens sobre a importância da preservação ambiental e da reutilização de materiais, e incentivar o protagonismo juvenil e a cooperação mútua. A intervenção tem como público-alvo as turmas do 3º ano do Ensino Médio da Escola Estadual Manuel Rodrigues de Souza, planejada para o dia 16 de outubro de 2025. O contexto de Manaus, com seus desafios ambientais e sociais, confere uma relevância amplificada a estas ações de educação socioambiental. A metodologia centraliza-se na atividade "Circuito Maluco": um percurso físico que demanda agilidade, coordenação motora e espírito de cooperação. A inovação reside na sua abordagem sustentável, utilizando exclusivamente materiais reutilizáveis (como garrafas PET, bambolês e cordas) confeccionados pelos próprios organizadores. A atividade culmina em uma roda de conversa, onde são solidificados os conceitos de saúde, valorização da cooperação e a importância da reutilização de resíduos para a sustentabilidade ecológica. O projeto projeta resultados significativos tanto para a equipe executora, que adquire experiência em metodologias ativas e sustentáveis, quanto para os participantes. Espera-se que os alunos valorizem a atividade física como vetor de saúde física e mental, desenvolvam a consciência ambiental por meio de vivências concretas e ampliem habilidades de socialização e cooperação. Em sua dimensão mais ampla, o projeto busca estimular o engajamento comunitário e consolidar a extensão como uma prática transformadora, essencial para a promoção da cidadania e a construção de uma cultura ecológica na comunidade escolar.

Palavras-chave: Sustentabilidade; Educação Física escolar; Lazer; Meio Ambiente; Ensino Médio.

Abstract: The extension project "Sustainable Sports Experiences" is a strategic socio-educational initiative, developed in Manaus, in the heart of the Legal Amazon, with the main purpose of integrating physical practices, health promotion, leisure, and environmental preservation within the context of High School. The project aims to promote the holistic development of students, encouraging the formation of a critical, active ecological and civic consciousness. Its specific objectives include stimulating the practice of physical activities in natural environments for physical and mental health benefits, linking sport, leisure, and sustainability in the school routine, sensitizing young people about the importance of environmental preservation through contextualized experiences, and fostering youth empowerment and mutual cooperation. The intervention's target audience is the 3rd-year High School classes at the Manuel Rodrigues de Souza State School, scheduled for October 16, 2025. The context of Manaus, with its environmental and social challenges, amplifies the relevance of these socio-environmental education actions. The methodology centers on the activity "Crazy Circuit": a physical course requiring agility, coordination, and a spirit of cooperation. The innovation lies in its sustainable approach, exclusively using reusable materials (such as PET bottles, hula hoops, and ropes) crafted by the



project organizers themselves. The activity culminates in a roundtable discussion, where the concepts of health, valuing cooperation, and the importance of material reuse for ecological sustainability are solidified. The project anticipates significant results both for the executing team, which gains experience in active and sustainable methodologies, and for the participants. Students are expected to value physical activity as a factor for health, develop environmental awareness through concrete experiences, and enhance their socialization and cooperation skills. In its broader dimension, the project seeks to stimulate community engagement and consolidate extension work as a transformative practice, essential for promoting citizenship and building an ecological culture within the school community.

Keywords: Sustainability; School Physical Education; Leisure; Environment; High School.

1.Introdução

O presente texto apresenta a iniciativa “Vivências Esportivas Sustentáveis”, um projeto de extensão universitária concebido como uma resposta estratégica aos desafios ambientais e sociais que marcam a realidade da capital amazonense. Desenvolvido na cidade de Manaus, situada no coração da Amazônia Legal, o projeto assume como missão a utilização das práticas corporais e do esporte como instrumentos pedagógicos capazes de contribuir para a construção de uma cultura ecológica, cidadã e socialmente responsável junto aos estudantes do Ensino Médio.

O enfoque do projeto na articulação entre saúde, lazer, sustentabilidade e protagonismo juvenil reflete a urgência de fomentar a consciência crítica sobre a preservação ambiental em um contexto urbano amazônico, caracterizado por intensos processos de urbanização e pressões socioambientais. Ao integrar essas dimensões, a proposta busca sensibilizar os jovens para a importância do cuidado com o meio ambiente e do engajamento ativo na construção de soluções coletivas, fortalecendo valores como responsabilidade, cooperação e participação social.

A metodologia adotada fundamenta-se em uma abordagem lúdico-educativa, tendo como eixo central a atividade denominada “Circuito Maluco”, desenvolvida com a utilização de materiais reutilizáveis e recicláveis. Essa estratégia não apenas favorece o engajamento ativo dos estudantes, mas também possibilita a vivência prática dos princípios da sustentabilidade, demonstrando de forma concreta o valor da cooperação, da criatividade e da gestão consciente dos resíduos. Por meio dos desafios propostos no circuito, os alunos são estimulados a trabalhar em equipe, resolver problemas e refletir sobre o impacto de suas ações no ambiente.

Dessa forma, o projeto consolida-se como uma prática pedagógica transformadora, que ultrapassa os limites da sala de aula ao promover a formação integral dos alunos da Escola Estadual Manuel Rodrigues de Souza. Além de contribuir para o desenvolvimento físico e socioemocional dos participantes, a iniciativa fortalece o vínculo entre universidade, escola e comunidade, estimulando o engajamento coletivo na construção de um futuro mais sustentável, consciente e socialmente comprometido.

2.Metodologia

A metodologia do projeto está ancorada em uma intervenção lúdico-educativa, fundamentada na aplicação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem, com o objetivo de promover a formação integral e o engajamento dos estudantes do 3º ano do Ensino Médio da Escola Estadual Manuel Rodrigues de Souza, localizada no bairro Armando Mendes, na cidade de Manaus, Amazonas. A intervenção foi realizada no dia 16 de outubro de 2025, abrangendo os turnos matutino e vespertino, no período das 7h30 às 17h, o que possibilitou a participação de aproximadamente 80 estudantes do Ensino Médio, sendo 40 alunos em cada turno, com faixa etária entre 16 e 18 anos.

A execução do projeto ficou sob a responsabilidade de uma equipe composta por seis acadêmicos do curso de Educação Física da UniNorte, os quais assumiram integralmente as etapas de planejamento, organização, condução das sessões práticas e documentação de todo o processo interventivo. Como etapa preliminar às atividades, foi realizada



uma breve introdução com os estudantes, na qual foram apresentados os objetivos do projeto, os fundamentos da proposta pedagógica e os princípios dos jogos cooperativos, destacando-se a importância da cooperação, da participação coletiva e da sustentabilidade como eixos centrais da intervenção.

A fase de preparação e logística constituiu um momento essencial para a efetivação do projeto. Nessa etapa, os organizadores realizaram a coleta, seleção e reaproveitamento de resíduos sólidos, como garrafas PET, além da utilização de materiais simples, como bambolês e cordas, para a confecção de todo o aparato físico necessário à atividade. Esse processo reforçou, de forma concreta, o princípio da sustentabilidade ambiental, ao demonstrar que materiais descartáveis podem ser ressignificados e incorporados a práticas corporais educativas. Paralelamente, foi elaborado o design do “Circuito Maluco”, planejado como um percurso físico dinâmico, capaz de mobilizar diferentes capacidades motoras, como agilidade, coordenação e equilíbrio, bem como habilidades socioemocionais, especialmente a cooperação, a comunicação e o trabalho em equipe. O layout do circuito foi cuidadosamente adaptado ao espaço físico da escola e aos objetivos pedagógicos do projeto, garantindo segurança e acessibilidade aos participantes.

Ainda na fase pré-intervenção, foi estabelecida comunicação prévia e parceria com a direção escolar e os professores da instituição, assegurando o apoio logístico necessário e a organização das turmas do 3º ano do Ensino Médio para participação nas atividades. Essa articulação institucional mostrou-se fundamental para o bom andamento da intervenção e para o engajamento efetivo dos estudantes.

A execução da intervenção teve início com um momento de abertura e contextualização, no qual os acadêmicos apresentaram novamente o projeto aos alunos, enfatizando seus objetivos relacionados à promoção da saúde, à prática esportiva, à cooperação e à sustentabilidade, bem como a relevância da proposta no contexto amazônico. Em seguida, foi realizada a demonstração prática do “Circuito Maluco”, com explicação detalhada das regras de participação, dos desafios físicos propostos e, sobretudo, da exigência de cooperação entre os integrantes das equipes para a conclusão do percurso. Na sequência, os alunos foram organizados em grupos menores, estratégia que favoreceu a interação entre os pares, a divisão de tarefas e a construção coletiva de estratégias para a realização das atividades.

A ação lúdico-esportiva consistiu na participação efetiva dos estudantes no “Circuito Maluco”, no qual os grupos se revezaram na execução do percurso. Durante toda a atividade, a equipe de acadêmicos acompanhou de forma sistemática o desenvolvimento das ações, monitorando aspectos relacionados à segurança, ao cumprimento das regras e, principalmente, à dinâmica de cooperação entre os participantes. Também foram observadas as estratégias adotadas pelos grupos para a reutilização criativa dos materiais, bem como as formas de comunicação, liderança e apoio mútuo estabelecidas ao longo do circuito. Dessa maneira, a metodologia adotada possibilitou integrar práticas corporais, aprendizagem cooperativa e educação ambiental, configurando-se como uma proposta pedagógica inovadora, contextualizada e alinhada aos objetivos do projeto e às demandas contemporâneas de promoção da saúde e sustentabilidade.

3.Resultados e Discussões

O projeto de extensão “Vivências Esportivas Sustentáveis” atingiu de forma consistente seus objetivos ao articular práticas da Educação Física escolar com a conscientização socioambiental no contexto do Ensino Médio da cidade de Manaus. A metodologia central adotada, materializada na atividade denominada “Circuito Maluco”, revelou-se um instrumento pedagógico eficaz para a promoção da formação integral dos estudantes, ao integrar movimento corporal, aprendizagem cooperativa, lazer e sustentabilidade ambiental em uma proposta lúdica e significativa.



Os resultados alcançados evidenciaram impactos relevantes em diferentes dimensões do desenvolvimento dos participantes. No que se refere à consciência ambiental e à sustentabilidade, a utilização exclusiva de materiais reutilizáveis, como garrafas PET, bambolês e cordas, na confecção do circuito representou uma inovação prática ao demonstrar, de forma concreta, a importância da gestão adequada de resíduos e da reutilização de materiais como estratégias viáveis para a sustentabilidade ecológica. Essa abordagem permitiu que os estudantes compreendessem, na prática, que resíduos frequentemente considerados “lixos” podem ser ressignificados e transformados em recursos pedagógicos e lúdicos. A roda de conversa realizada ao final das atividades contribuiu para consolidar essa reflexão, fortalecendo a sensibilização dos jovens quanto à preservação ambiental, especialmente no contexto amazônico, marcado por intensos desafios socioambientais.

No âmbito do desenvolvimento de habilidades sociais e do protagonismo juvenil, o Circuito Maluco mostrou-se particularmente eficaz. Por exigir agilidade, coordenação motora e, sobretudo, cooperação entre os integrantes das equipes para a conclusão dos desafios, a atividade estimulou a interação entre os pares, a comunicação, a divisão de tarefas e a tomada de decisões coletivas. Os alunos puderam vivenciar o trabalho em equipe como elemento essencial para o sucesso das atividades, fortalecendo valores como solidariedade, responsabilidade compartilhada e protagonismo juvenil.

No que diz respeito à promoção da saúde e do lazer, a intervenção possibilitou a vivência da atividade física em um formato lúdico, dinâmico e engajador, contribuindo para a valorização do exercício físico como fator de promoção da saúde física e mental. Ao articular esporte, lazer e sustentabilidade, o projeto ampliou o entendimento dos estudantes sobre a importância da prática regular de atividades corporais no cotidiano escolar, ao mesmo tempo em que reforçou a relação entre bem-estar individual e responsabilidade socioambiental.

As discussões decorrentes da intervenção evidenciam que a adoção de metodologias ativas, centradas na vivência prática e na reflexão coletiva, potencializa o papel do esporte e das práticas corporais como ferramentas pedagógicas que transcendem os limites da sala de aula. Nesse sentido, o projeto validou a Educação Física escolar como espaço privilegiado para a formação cidadã e para o desenvolvimento de uma consciência ecológica crítica. A relevância da iniciativa é ainda mais significativa quando considerada no contexto amazônico de Manaus, reforçando a necessidade de ações socioeducativas que dialoguem com as especificidades ambientais, sociais e culturais da Amazônia Legal.

Para a equipe executora, composta por acadêmicos do curso de Educação Física da UniNorte, o projeto representou uma experiência formativa de grande relevância, possibilitando a aplicação prática de metodologias ativas e sustentáveis, bem como o fortalecimento do compromisso social da universidade com a comunidade. A vivência extensionista contribuiu para consolidar a extensão universitária como um espaço de formação integral, de produção de conhecimento aplicado e de engajamento comunitário.

Em síntese, o projeto demonstrou que a Educação Física escolar pode se constituir como um espaço estratégico para a promoção da saúde, do lazer e, simultaneamente, para a construção de uma consciência crítica e ecológica entre jovens do Ensino Médio, utilizando a reutilização de resíduos como uma lição prática e significativa de sustentabilidade.

4.Considerações finais

O projeto de extensão “Vivências Esportivas Sustentáveis” consolidou-se como uma iniciativa estratégica e transformadora no cenário da Educação Física escolar em Manaus, capital da Amazônia Legal. A proposta demonstrou



que é possível articular, de maneira coerente e inovadora, a prática corporal, a promoção da saúde e a educação ambiental no contexto do Ensino Médio, contribuindo de forma significativa para a formação integral dos estudantes. A atividade central do projeto, o “Circuito Maluco”, evidenciou que a inovação pedagógica pode caminhar alinhada aos princípios da sustentabilidade, ao utilizar materiais reutilizáveis na construção de um espaço de aprendizagem ativa, dinâmico e significativo.

No que se refere ao impacto e à relevância da intervenção, destaca-se a promoção de uma consciência ecológica em ação. O uso prático de resíduos sólidos, como garrafas PET, na construção do circuito proporcionou aos estudantes uma vivência concreta e tangível dos princípios da sustentabilidade, reforçando a importância da reutilização de materiais e da gestão adequada de resíduos em um contexto marcado pela urgência ambiental da Amazônia. Essa abordagem prática favoreceu a compreensão crítica dos alunos sobre o papel individual e coletivo na preservação do meio ambiente.

Além disso, o projeto contribuiu para o desenvolvimento integral dos participantes. Para além dos ganhos físicos, como melhora da agilidade e da coordenação motora, a metodologia baseada em jogos cooperativos, aliada à realização de rodas de conversa reflexivas, mostrou-se fundamental para o fortalecimento de habilidades socioemocionais. Aspectos como protagonismo juvenil, cooperação, comunicação e valorização do trabalho em equipe foram amplamente estimulados, reforçando a importância de práticas pedagógicas que considerem as dimensões físicas, emocionais e sociais do processo educativo.

No âmbito da extensão universitária, a execução do projeto representou uma experiência formativa de grande relevância para os acadêmicos do curso de Educação Física da UniNorte. A vivência em contexto real de atuação permitiu aos discentes consolidar conhecimentos teóricos, desenvolver competências pedagógicas e fortalecer o compromisso social da universidade com a comunidade escolar. Dessa forma, a extensão universitária reafirmou-se como uma prática essencial para a formação cidadã e para o engajamento social, contribuindo para a construção de uma educação mais contextualizada e transformadora.

Por fim, em relação às perspectivas futuras, recomenda-se que o projeto “Vivências Esportivas Sustentáveis” sirva como modelo para a integração da temática da sustentabilidade nos currículos de Educação Física de outras instituições de ensino, buscando maior continuidade das ações e o engajamento de diferentes níveis de escolaridade. A experiência demonstrou que a prática corporal constitui um vetor poderoso para a construção de uma cultura ecológica e cidadã, fundamental para a formação de jovens mais conscientes, críticos e comprometidos com o futuro socioambiental da Amazônia e da sociedade como um todo.



Referências Bibliográficas

Andrade, R. S., & Ferreira, L. A. (2019). Projetos de extensão e formação cidadã: Reflexões sobre práticas educativas comunitárias. *Revista Educação & Sociedade*, 40(148), 1–15.

Cardoso, M. T., & Menezes, A. C. (2023). Sustentabilidade e práticas corporais: Caminhos para a educação ambiental no contexto escolar. *Revista Práxis Educacional*, 19(2), 122–138.

Costa, R. M., & Almeida, J. P. (2020). Educação Física escolar e sustentabilidade: Reflexões sobre práticas corporais ao ar livre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 42(4), 1–10.

Gonçalves, T. L., Pereira, H. F., & Nunes, M. S. (2022). Atividades físicas em ambientes naturais: Impactos na saúde e na educação ambiental de adolescentes. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28, e10334.

Lopes, A. F., & Ferreira, C. S. (2019). Projetos de extensão universitária e sua contribuição para a formação cidadã. *Revista Ensino, Saúde e Ambiente*, 12(3), 45–56.

Martins, G. R., & Oliveira, J. C. (2022). Atividades físicas em contato com a natureza: Contribuições para a saúde e o bem-estar de adolescentes. *Revista Saúde em Foco*, 14(1), 55–67.

Oliveira, V. A., & Santos, M. F. (2023). Esporte e sustentabilidade: Desafios e possibilidades na formação cidadã de jovens. *Revista Movimento*, 29(1), 1–15.

Rodrigues, H. P., & Silva, E. A. (2021). Educação Física e sustentabilidade: Perspectivas de práticas corporais em espaços naturais. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 35(1), 89–102.

Silva, P. R., & Moura, G. S. (2021). Práticas corporais sustentáveis no contexto escolar: Um olhar para a promoção da saúde e da consciência ambiental. *Cadernos de Educação Física e Esporte*, 19(2), 45–58.

Souza, M. C., & Lima, P. F. (2020). O papel da escola na promoção da saúde e da cidadania ecológica no Ensino Médio. *Revista Educação em Debate*, 42(3), 67–81.