



A utilização dos jogos cooperativos na educação física: ferramenta pedagógica para a promoção da saúde física e do bem-estar de estudantes do ensino médio: Um relato de experiência

The use of cooperative games in physical education: a pedagogical tool for promoting the physical health and well-being of high school students.

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

Autores: Igor Iohan Ferreira de Souza¹; Izabel Silva Melo¹; Vinicius Gabriel Pinto da Silva¹; Paulo José de Souza Compton¹; Marília Bianco Crespo Bessa¹; Tatyane Luise Brazão Nobre¹; Gleiser Barroso Barbosa²; Maria Regiane Ferreira da Silva²; Joaquim Albuquerque Viana²; Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura²; Davy da Silva Mendes²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

Os jogos cooperativos constituem uma estratégia pedagógica relevante para a Educação Física escolar, especialmente por favorecerem a interação social, a colaboração e a resolução de problemas coletivos em contextos educativos. Este relato de experiência teve como objetivo analisar o uso de atividades cooperativas para a promoção do desenvolvimento integral de estudantes do Ensino Médio, considerando dimensões motoras, socioemocionais e relacionais. A intervenção foi realizada a partir de jogos adaptados, tais como corrida no ovo na colher, queimada, barra-bandeira e futsal, organizados com foco na cooperação, na participação equitativa e no trabalho em equipe. Os resultados evidenciaram que as vivências lúdicas estimularam atitudes de confiança, comunicação e respeito mútuo, ampliando o engajamento dos alunos e reduzindo comportamentos competitivos excludentes. Observou-se, ainda, que a abordagem contribuiu para o desenvolvimento de competências socioemocionais relacionadas à autorregulação, ao diálogo e à corresponsabilidade. Inspirada nos pressupostos humanistas de Paulo Freire, a proposta evidenciou o potencial do jogo como espaço dialógico, favorecendo aprendizagens significativas e socialmente relevantes. Conclui-se que os jogos cooperativos representam uma prática eficaz para a promoção do desenvolvimento integral dos jovens, contribuindo para a formação cidadã, o bem-estar e a construção de ambientes escolares mais inclusivos e participativos.

Palavras-chave: jogos cooperativos; educação física; cooperação; aprendizagem socioemocional.

Abstract

Cooperative games constitute a relevant pedagogical strategy for school-based Physical Education, especially as they foster social interaction, collaboration, and collective problem-solving within educational contexts. This experience report aimed to analyze the use of cooperative activities to promote the integral development of high school students, considering motor, socio-emotional, and relational dimensions. The intervention was developed through adapted games such as spoon-and-egg race, dodgeball, capture-the-flag, and futsal, organized with a focus on cooperation, equitable participation, and teamwork. The results indicated that playful experiences stimulated attitudes of trust, communication, and mutual respect, increasing student engagement and reducing exclusionary competitive behaviors. Furthermore, the approach contributed to the development of socio-emotional competencies related to self-regulation, dialogue, and shared responsibility. Inspired by Paulo Freire's humanistic principles, the proposal demonstrated the potential of the game as a dialogical space, fostering meaningful and socially relevant learning. It is concluded that cooperative games represent an effective pedagogical practice for promoting the integral development of young people, contributing to citizenship education, well-being, and the construction of more inclusive and participatory school environments.

Keywords: cooperative games; physical education; cooperation; socio-emotional learning.

Introdução

Os jogos cooperativos têm sido reconhecidos, nas últimas décadas, como uma importante estratégia pedagógica no âmbito da Educação Física escolar, especialmente por promoverem a interação social, a colaboração e a resolução coletiva de problemas (ORLICK, 1989; BROTTTO, 2001). Diferentemente de modelos centrados exclusivamente no desempenho individual e na



competitividade, tais práticas lúdicas estimulam ações conjuntas, valorizando o trabalho coletivo como eixo estruturante do processo educativo (BETTI, 2009). Nesse sentido, sua aplicabilidade no Ensino Médio representa uma alternativa pedagógica capaz de contribuir para a promoção da saúde, do bem-estar e da formação integral dos estudantes, integrando dimensões físicas, cognitivas, afetivas e sociais (DARIDO, 2012).

Compreendidos como atividades que exigem comunicação, confiança e corresponsabilidade entre os participantes, os jogos cooperativos constituem espaços privilegiados para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia, autorregulação, respeito e solidariedade (GOLEMAN, 2012). Em um cenário marcado pela valorização exacerbada da competição e do individualismo, tais práticas configuram-se como recurso pedagógico que favorece a construção de experiências coletivas, estimulando nos jovens atitudes colaborativas e a descoberta de formas mais humanizadas de convivência (FREIRE, 1996). Dessa forma, contribuem para o fortalecimento do bem-estar físico, emocional e social, aspectos essenciais para a formação humana em uma perspectiva integral (NAHAS, 2017; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Nesse contexto, a Educação Física assume papel estratégico, na medida em que busca promover a saúde, o desenvolvimento motor e a aprendizagem social, articulando saberes que ultrapassam o gesto técnico e alcançam valores relacionados à convivência ética e cidadã (DARIDO, 2012). A literatura aponta que atividades cooperativas têm potencial para reduzir estresse, favorecer a autorregulação emocional e estimular vínculos de confiança, tornando o espaço da prática corporal um ambiente significativo de aprendizagem (GOLEMAN, 2012). Ao vivenciar propostas que exigem a colaboração e a corresponsabilidade, os estudantes desenvolvem competências fundamentais para sua atuação futura em diferentes contextos sociais (VYGOTSKY, 1991).

Considerando esse panorama, o presente relato de experiência tem como objetivo apresentar uma proposta pedagógica baseada em jogos cooperativos aplicada junto a estudantes do Ensino Médio, destacando seus benefícios para o desenvolvimento integral dos jovens (BROTTO, 2001). A iniciativa compreendeu atividades que buscaram estimular o trabalho coletivo, o respeito às diferenças, o desenvolvimento da comunicação e a valorização da empatia (SASSAKI, 1997). Entende-se, portanto, que a incorporação de jogos cooperativos no ambiente escolar favorece não apenas a aprendizagem motora, mas também a construção de sujeitos mais colaborativos, críticos e preparados para atuar de maneira ética e solidária na sociedade contemporânea (FREIRE, 1996; FREIRE, 2019).

2. Metodologia

A intervenção pedagógica foi desenvolvida no dia 12 de novembro de 2025, no período matutino, entre 08h00 e 10h00, nas dependências da Escola Estadual Deputado Josué Cláudio de Souza, situada na Avenida Rio, bairro Coroado III, Manaus – AM. O espaço utilizado foi o ginásio escolar, ambiente amplo e coberto que possibilitou a realização segura das práticas corporais. Participaram da ação 20 estudantes do Ensino Médio, caracterizados como adolescentes em fase de transição para a conclusão da Educação Básica e inserção em novos contextos acadêmicos, profissionais e sociais, momento considerado determinante para o desenvolvimento socioemocional e a construção de identidades (VYGOTSKY, 1991; GOLEMAN, 2012). A atividade contou com a mediação direta de seis acadêmicos de Educação Física, responsáveis pela organização, execução, observação e registro da experiência.

Metodologicamente, a intervenção caracterizou-se como um estudo descritivo, de natureza qualitativa, estruturado como relato de experiência e fundamentado em princípios da pesquisa-ação, uma vez que envolveu planejamento, intervenção prática, acompanhamento do processo e reflexão coletiva sobre os resultados (THIOLLENT, 2011; MINAYO, 2010). A seleção das atividades buscou priorizar práticas corporais cooperativas, privilegiando a colaboração em detrimento da competição, visando o engajamento coletivo e a participação equitativa dos estudantes, conforme defendem Orlick (1989) e Brotto (2001), ao compreenderem o jogo cooperativo como eixo de desenvolvimento humano.



Foram desenvolvidas quatro atividades cooperativas, organizadas em sequência didática: corrida do ovo na colher, queimada adaptada, barra-bandeira e futsal cooperativo. A corrida do ovo na colher consistiu em deslocamentos coordenados, nos quais os alunos, organizados em duas filas, deveriam equilibrar um ovo sobre uma colher presa à boca, percorrendo o trajeto sem deixá-lo cair, exigindo foco, controle motor e estratégias coletivas (DARIDO, 2012). Em seguida, realizou-se a queimada adaptada, modalidade tradicionalmente competitiva, mas reorganizada com o intuito de estimular cooperação, interação e corresponsabilidade, minimizando a eliminação e ampliando o tempo de participação motora (BROTTO, 2001).

Posteriormente, desenvolveu-se a dinâmica barra-bandeira, em que grupos deveriam proteger e recuperar suas bandeiras sem eliminar o colega adversário, favorecendo tomada de decisão coletiva e comunicação entre os participantes. A etapa final consistiu na prática do futsal cooperativo, adaptado ao espaço físico reduzido com equipes 3x3, empregando regras modificadas, tempos encurtados e objetivos cooperativos, assegurando maior participação e inclusão dos estudantes (ORLICK, 1989).

Todas as atividades foram registradas por meio de observação direta, diário de campo, fotografias e comentários dos participantes. A análise dos dados foi realizada segundo abordagem qualitativa, considerando engajamento, participação, comunicação, respeito, trabalho em grupo e vivências socioemocionais, de forma coerente com pressupostos da análise qualitativa em educação (MINAYO, 2010).

3. Resultados e Discussões

Os resultados observados durante a intervenção revelaram impactos positivos tanto no engajamento dos estudantes quanto na dinâmica social estabelecida entre os participantes. Os alunos demonstraram elevado desempenho motor nas atividades propostas, bem como expressiva participação coletiva, contribuindo ativamente para a realização das tarefas. Esses achados indicam que práticas cooperativas possuem potencial formativo significativo, especialmente quando se considera o contexto escolar atual, em que muitas instituições apresentam reduzido estímulo ao movimento e às interações sociais, o que pode comprometer o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos jovens.

Observou-se, ainda, que as atividades favoreceram um ambiente de colaboração, respeito e comunicação entre os estudantes, deslocando o foco da competição para a construção coletiva. Essa mudança de postura possibilitou maior integração entre os participantes e desenvolvimento de habilidades socioemocionais, tais como empatia, respeito às diferenças e tomada de decisão compartilhada. A participação ativa, o diálogo e a corresponsabilidade demonstrados pelos alunos evidenciam o papel dos jogos cooperativos como recurso capaz de fortalecer a dimensão humana da Educação Física escolar.

Nesse sentido, as reflexões originadas pela experiência dialogam diretamente com o pensamento freireano, segundo o qual o processo educativo deve reconhecer o estudante como sujeito histórico, autônomo e participante na construção do conhecimento. Paulo Freire (2019) enfatiza que o professor não deve assumir o protagonismo absoluto da ação pedagógica, mas atuar como mediador e facilitador, promovendo condições para que o educando se torne autor de suas aprendizagens. Ao permitir que os estudantes tomassem decisões, criassem estratégias coletivas e refletissem sobre a prática, a intervenção aproximou-se dessa perspectiva humanizadora e emancipatória.

Com base nos dados observados, conclui-se que a pedagogia humanista freireana contribui para a ressignificação da prática docente em Educação Física, sobretudo ao estimular metodologias que valorizem o diálogo, a inclusão e o protagonismo juvenil. As vivências cooperativas consolidaram-se como importante recurso no processo de ensino e aprendizagem, reafirmando a Educação Física como área do conhecimento comprometida com uma formação integral, crítica e capaz de promover sujeitos mais autônomos, reflexivos e preparados para atuar socialmente no século XXI.

4. Considerações Finais



A partir da intervenção realizada, tornou-se possível observar a relevância da prática de atividades físicas no Ensino Médio como parte integrante do processo de aprendizagem dos estudantes. Essa etapa escolar configura-se como momento decisivo na construção de habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais, contribuindo para o desenvolvimento integral dos jovens. Nesse sentido, as vivências corporais proporcionadas pelos jogos cooperativos mostraram-se promotoras de aspectos relacionais e emocionais, estimulando o trabalho coletivo, a corresponsabilidade e valores fundamentais para a formação cidadã, preparando os adolescentes para atuar em contextos sociais mais colaborativos e solidários.

A compreensão prática das diferentes realidades e demandas da escola pública possibilitou ampliar o olhar sobre o papel da Educação Física no Ensino Médio, revelando a necessidade de práticas que superem modelos tradicionais centrados apenas no desempenho motor. A vivência extensionista permitiu não apenas lidar com desafios estruturais e pedagógicos, mas também adaptar estratégias, repensar intervenções e, sobretudo, reconhecer o desenvolvimento dos estudantes ao longo das atividades. Nesse processo, compreendeu-se que o jogo cooperativo se apresenta como recurso metodológico capaz de fortalecer a participação, o compromisso coletivo e o protagonismo juvenil, contribuindo para uma prática educativa mais humanizada, democrática e socialmente significativa.

Por fim, ressalta-se que experiências como esta reforçam a importância de propostas pedagógicas que valorizem o movimento como expressão cultural e instrumento de transformação social, consolidando a Educação Física como área essencial na formação integral dos estudantes e no desenvolvimento de competências necessárias à vida em sociedade.



Referências Bibliográfica

BARDIN, Laurence. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2011.

BROTTO, Fábio Otuzi. Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência. Campinas: Papirus, 2001.

DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física na escola: conteúdos, metodologia e avaliação. São Paulo: Cortez, 2012.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do Oprimido. 60. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2019.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional: a teoria revolucionária. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

ORLICK, Terry. The Cooperative Sports and Games Book. New York: Pantheon Books, 1989.

SASSAKI, Romeu Kazumi. Inclusão: construindo uma sociedade para todos. Rio de Janeiro: WVA, 1997.

THIOLLENT, Michel. Metodologia da pesquisa-ação. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

VYGOTSKY, Lev Semenovich. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1991.