



Voleibol e saúde coletiva: uma estratégia pedagógica para promoção da saúde do bem-estar comunitário: um relato de experiencia

Volleyball and Public Health: A Pedagogical Strategy for Promoting Community Health and Well-Being:
Experience report

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

Adriano Luca Ferreira Lobo¹, Daiane Tamires de Mota Medeiros¹, Gabriel Silva Gonçalves Barreto¹, Gustavo Adriel Vieira Rodrigues¹, Ionara Rodrigues de Lima¹, Jonathan Bruno da Silva¹, Leonardo Ronan Braga da Silva¹, Luana Gabrielly Oliveira da Costa¹, Quezia Mirella Dias Macedo¹, Rodrigo Pinheiro da Silva¹, Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Maria Regiane Ferreira da Silva², Gleiser Barroso Barabosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O projeto de extensão “Voleibol e Saúde Coletiva: Uma Estratégia Pedagógica para Promoção da Saúde e do Bem-Estar Comunitário”, desenvolvido por acadêmicos de Educação Física da UNINORTE Ser Educacional em Manaus (AM), teve como propósito central promover a saúde coletiva por meio da prática esportiva. Utilizando o voleibol como ferramenta pedagógica e social, a iniciativa envolveu dez discentes que realizaram oito encontros na Escola Estadual Antônio Nunez Jimenez, situada na Zona Leste da cidade, região marcada por vulnerabilidades sociais. As atividades foram direcionadas a adolescentes de 16 a 18 anos e estruturadas em etapas que incluíram aquecimentos, jogos lúdicos, treinos técnicos e reflexões sobre saúde coletiva. Além da prática corporal, os encontros abordaram temas como alimentação, sono, hidratação e prevenção de doenças crônicas, conectando vivências esportivas às dimensões teóricas da saúde. Os resultados mostraram impactos positivos tanto nos estudantes beneficiados quanto nos universitários envolvidos. Os adolescentes desenvolveram competências socioemocionais como empatia, disciplina e cooperação, ampliando sua consciência crítica sobre cidadania e hábitos saudáveis. Já os acadêmicos vivenciaram experiências práticas de ensino e extensão, fortalecendo sua formação acadêmica e cidadã. O esporte escolar, fundamentado em princípios de responsabilidade, interação e trabalho coletivo, assumiu papel pedagógico e social. As atividades cooperativas favoreceram a socialização e a construção de valores como solidariedade e respeito mútuo. O projeto contribuiu para o fortalecimento dos vínculos comunitários e alinhou-se às diretrizes da BNCC e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, reafirmando a relevância da extensão universitária na promoção da saúde e da educação de qualidade.

Palavras-chaves: Prática corporal; pedagógica social; Socioemocionais; Saúde coletiva; Voleibol; Desenvolvimento motor

Abstract

The extension project “Volleyball and Public Health: A Pedagogical Strategy for Promoting Community Health and Well-Being”, developed by Physical Education students at UNINORTE Ser Educacional in Manaus, had as its central purpose the promotion of collective health through sports practice. Using volleyball as a pedagogical and social tool, the initiative involved ten students who carried out eight meetings at the Antônio Nunez Jimenez State School, located in the East Zone of the city, a region marked by social vulnerabilities. The activities were aimed at adolescents aged 16 to 18 and were structured in stages that included warm-ups, playful games, technical training, and reflections on public health. In addition to bodily practice, the meetings addressed topics such as nutrition, sleep, hydration, and prevention of chronic diseases, connecting sports experiences to theoretical dimensions of health. The results showed positive impacts both on the students who benefited and on the university students involved. The adolescents developed socio-emotional skills such as empathy, discipline, and cooperation, while broadening their critical awareness of citizenship and healthy habits. The university students, in turn, experienced practical teaching and extension activities, strengthening their academic and civic formation. School sports, based on principles of responsibility, interaction, and collective work, assumed a pedagogical and social role. Cooperative activities fostered socialization and the construction of values such as solidarity and mutual respect. The project contributed to strengthening community bonds and aligned itself with BNCC guidelines and the Sustainable Development Goals, reaffirming the relevance of university extension in promoting health and quality education.

Keywords: Elderly; Resistance training; Strength capacity improvement.



1. Introdução

A promoção da saúde coletiva por meio da prática esportiva constitui um dos grandes desafios contemporâneos da Educação Física, especialmente em contextos marcados por vulnerabilidades sociais. Nesse cenário, o voleibol, enquanto modalidade esportiva de ampla aceitação, apresenta-se como ferramenta pedagógica capaz de articular dimensões corporais, sociais e educativas, favorecendo tanto o desenvolvimento de competências socioemocionais quanto a conscientização crítica sobre hábitos saudáveis. A experiência relatada insere-se no âmbito da extensão universitária, aproximando a formação acadêmica dos estudantes de Educação Física da realidade da comunidade escolar da Zona Leste de Manaus.

O problema enfrentado refere-se à carência de estratégias sistemáticas que integram o esporte e a saúde coletiva em ambientes escolares, sobretudo em regiões periféricas onde os adolescentes estão expostos a riscos sociais. Diante disso, o objetivo geral foi promover a saúde e o bem-estar comunitário por meio de encontros pedagógicos fundamentados na prática do voleibol, articulando atividades físicas, reflexões críticas e conteúdos relacionados à prevenção de doenças e à construção da cidadania.

Do ponto de vista teórico, a iniciativa encontra respaldo nas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para o curso de Educação Física, que enfatizam a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, bem como na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que reconhece o esporte como prática social e cultural promotora de aprendizagens significativas. Além disso, a Constituição Federal de 1988 asseguram o direito à educação integral, incluindo a dimensão da saúde e da qualidade de vida. Autores como Paulo Freire (1996), ao defender uma educação dialógica e emancipadora, e Bracht (2003), ao discutir o esporte como fenômeno social e cultural, oferecem fundamentos críticos que sustentam a prática pedagógica desenvolvida.

Assim, a experiência que foi relatada revela a coerência entre teoria e prática, ao mesmo tempo em que evidencia o olhar crítico e reflexivo dos acadêmicos sobre o fenômeno vivenciado. A vivência contribuiu para a formação profissional dos discentes, ampliando sua compreensão sobre o papel social da Educação Física, e para o avanço do conhecimento na área, ao demonstrar como o esporte pode ser mobilizado como estratégia de promoção da saúde coletiva e da cidadania em contextos de vulnerabilidade.

2. Metodologia

Este estudo trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva e qualitativa, realizado no âmbito de um projeto de extensão universitária vinculada à disciplina Projeto Interdisciplinar de Extensão I. A ação foi desenvolvida na Escola Estadual Antônio Nunez Jimenez, localizada no bairro Zumbi, na Zona Leste de Manaus (AM).

As atividades ocorreram entre os dias 5 e 27 de setembro de 2025, em oito encontros distribuídos em turnos matutinos e vespertinos, com duração média de 1h30 cada. Participaram do projeto dez discentes do curso de Educação Física, sob orientação do professor Davy da Silva Mendes e apoio da professora Alda Marlia dos Santos Alvarenga (CREF: 002923/GAM). O público-alvo foi composto por 76 adolescentes de 16 a 18 anos, regularmente matriculados no ensino médio da escola, caracterizados por níveis de experiência baixa com a prática esportiva.

Cada encontro seguiu um roteiro estruturado em etapas: recepção e acolhimento dos participantes, aquecimento físico com mobilidade articular e ativação cardiovascular, atividades lúdicas e técnicas de voleibol, jogos pedagógicos adaptados, alongamentos para recuperação muscular e rodas de conversa sobre saúde coletiva. Os temas abordados incluíram alimentação, sono, hidratação, prevenção de doenças crônicas e cidadania. Esses momentos pedagógicos visavam conectar a vivência física às dimensões teóricas e preventivas da saúde, promovendo conscientização e autonomia dos alunos na gestão da sua própria saúde.

Após a execução das atividades lúdicas, os conteúdos técnicos e táticos eram integrados por meio do método global de treinamento, que propiciava jogos adaptados e situações de jogo representativas do contexto do voleibol. Nessas situações, os alunos eram estimulados a aplicar os fundamentos trabalhados, a tomar decisões em tempo real, a cooperar com os colegas e a compreender a relação entre técnica e situação de jogo; o enfoque priorizou a integração entre o conhecimento prático e a atitude grupal,

estimulando o espírito esportivo e a responsabilidade conjunta. Para registro e análise das ações, foram utilizados, registros fotográficos, vídeos, reuniões após os encontros com os discentes e relatórios descritivos. A análise dos dados seguiu abordagem qualitativa, com categorização por engajamento, desenvolvimento motor, consciência crítica e impacto social.

A experiência relatada revela a coerência entre teoria e prática, evidenciando o olhar crítico e reflexivo dos acadêmicos sobre o fenômeno vivenciado. A vivência contribuiu para a formação profissional dos discentes, ampliando sua compreensão sobre o papel social da Educação Física e demonstrando como o esporte pode ser mobilizado como estratégia de transformação social nos adolescentes.

3. Resultados e Discussões

A intervenção pedagógica evidenciou resultados positivos no desenvolvimento integral dos adolescentes participantes. A experiência, conduzida na escola, revelou avanços significativos em aspectos motores, cognitivos, sociais e afetivos, além de impactos educacionais e comunitários.

Os participantes demonstraram evolução técnica na prática do voleibol, com melhora na coordenação motora, percepção espacial e domínio dos fundamentos básicos do voleibol. Paralelamente, observou-se o fortalecimento de competências socioemocionais como empatia, cooperação, disciplina e respeito às diferenças, especialmente durante os momentos de reflexão sobre saúde pública e hábitos saudáveis. A presença constante, o entusiasmo nas atividades e a participação ativa nas rodas de conversa indicam alto grau de engajamento e aproveitamento dos conteúdos abordados.

Entre os principais desafios enfrentados, destacam-se o baixo nível técnico entre os alunos, a resistência inicial à participação e as limitações estruturais da escola. Para superá-los, foram adotadas estratégias como a metodologia lúdica e inclusiva, a escuta ativa e o acolhimento, além da integração entre prática corporal e reflexão crítica. As atividades foram planejadas com progressão didática e pedagógica, permitindo variações que favoreciam a inclusão e a diferenciação, conforme os níveis de habilidade dos alunos. O impacto social do projeto foi notável, em um contexto marcado por vulnerabilidades, a ação contribuiu para a valorização da escola como espaço de transformação, o fortalecimento dos vínculos comunitários e a promoção de hábitos saudáveis. Educacionalmente, os alunos passaram a compreender o esporte como ferramenta de inclusão e cidadania, ampliando sua consciência crítica sobre saúde e bem-estar. Do ponto de vista da saúde coletiva, a intervenção promoveu a prevenção de doenças crônicas e estimulou a autonomia dos jovens na gestão de sua própria saúde.

A literatura reconhece o esporte como prática social e pedagógica, Darido (2003) defende que o professor deve planejar atividades que contemplem todos os alunos, promovendo o aprimoramento motor, social e emocional. Bracht (1999) reforça o papel do esporte como fenômeno cultural e educativo, capaz de mediar relações sociais e formar sujeitos críticos. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) orienta a Educação Física a oportunizar experiências corporais diversificadas, promovendo autonomia, cooperação e valorização da cultura corporal (BRASIL, 2018).

A abordagem adotada também se alinha ao modelo crítico-superador, que propõe uma prática pedagógica voltada à transformação social, à reflexão e à emancipação dos sujeitos (Coletivo de Autores, 1992). Ao integrar teoria e prática, o projeto promoveu uma vivência significativa, conectando os conteúdos da Educação Física às demandas reais da comunidade escolar.

Apesar das limitações estruturais e da curta duração da intervenção, a experiência demonstrou fatores importantes: a capacidade de engajar adolescentes em práticas saudáveis, de promover a inclusão social por meio do esporte e de fortalecer o vínculo entre universidade e comunidade.



4. Considerações Finais

A experiência proporcionou aos acadêmicos uma vivência formativa rica e multifacetada, que extrapolou os limites da prática esportiva para alcançar dimensões sociais, educativas e de saúde pública. Ao longo do processo, os discentes puderam compreender, de forma concreta, o papel da Educação Física como campo de intervenção crítica e promotora de cidadania, saúde e inclusão. No entanto, o relato apresenta limitações que merecem ser reconhecidas. A curta duração da intervenção restringiu a possibilidade de acompanhamento longitudinal dos impactos gerados, e a ausência de instrumentos sistematizados de avaliação dificultou a mensuração objetiva dos resultados. Além disso, a escassez de recursos materiais e a infraestrutura limitada da escola impuseram desafios à execução plena das atividades planejadas. Tais aspectos indicam a necessidade de aprimoramento metodológico e logístico em futuras ações.

Como perspectiva de continuidade, sugere-se o aprofundamento da prática por meio de projetos com maior duração e articulação interinstitucional, que permitam o acompanhamento dos participantes ao longo do tempo e a integração com políticas públicas locais. Estudos futuros podem explorar metodologias de avaliação participativa, investigar os efeitos da prática esportiva sobre indicadores de saúde mental e escolaridade, e ampliar o escopo da intervenção para outras modalidades esportivas e faixas etárias. Por fim, esta experiência reafirma o valor da extensão universitária como espaço privilegiado de formação profissional, onde teoria e prática se encontram para produzir conhecimento situado, ético e transformador. Ao reconhecer seus limites e potencialidades, os acadêmicos demonstram maturidade reflexiva e compromisso com a construção contínua do saber na área da Educação Física, contribuindo para uma atuação mais crítica, sensível e socialmente engajada.



Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Educação. (2018). *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC.

Bracht, V. (1999). *A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física*. Ijuí: Unijuí.

Bracht, V. (2003). *Educação Física & Ciência: cenas de um casamento (in)feliz*. Ijuí: Unijuí.

Coletivo de Autores. (1992). *Metodologia do ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez.

Darido, S. C. (2003). *Educação Física na escola: questões e reflexões*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.