



Tacobol em ação: Educação física, tradição e saúde na promoção da saúde física, do bem-estar mental e da integração social entre estudantes do ensino médio:

Um relato de experiência.

Tacobol in action: Physical education, tradition, and health in promoting physical health, mental well-being, and social integration among high school students.

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

Anderson Veras do Canto¹, Ângelo Chave de Castro¹, Auleane da Silva Araújo¹, Elizangela Fernandes da Penha¹, Hugo Rodrigo Guarda Godoi¹, Lucas Matheus Silva dos Santos¹, Joaquim Albuquerque Viana², Maria Regiane Ferreira da Silva², Gleiser Barroso Barbosa², Davy da Silva Mendes²,

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O presente artigo analisa o Tacobol como prática corporal tradicional brasileira e discute seu potencial pedagógico quando inserido no contexto da Educação Física escolar. Por meio de uma abordagem lúdica, acessível e culturalmente significativa, o jogo favorece o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, tais como coordenação, agilidade e percepção espacial, ao mesmo tempo em que estimula valores como cooperação, respeito e trabalho coletivo. Em um cenário marcado pelo aumento do sedentarismo, estresse e ansiedade entre adolescentes, o Tacobol apresenta-se como alternativa capaz de contribuir para a promoção da saúde física e do bem-estar mental, ampliando a participação dos estudantes em práticas corporais prazerosas e socialmente relevantes. Além disso, a vivência possibilitou observar o desenvolvimento de competências socioemocionais, incluindo empatia, solidariedade e autonomia, elementos essenciais para a convivência escolar e para a formação integral prevista pela BNCC. O resgate dessa manifestação cultural brasileira evidencia, ainda, a importância de valorizar práticas tradicionais, fortalecendo a identidade cultural e os vínculos coletivos no ambiente escolar. Nesse sentido, o projeto de extensão desenvolvido proporcionou integração entre teoria e prática, permitindo que os discentes vivenciassem metodologias participativas e refletissem sobre o papel social da Educação Física. Conclui-se que o Tacobol se configura como prática inclusiva e culturalmente significativa, capaz de articular movimento, ludicidade e socialização, contribuindo para a formação integral dos estudantes do Ensino Médio e reafirmando o papel da Educação Física como componente curricular voltado para a promoção da saúde, da cultura e da cidadania.

Palavras-chave: Tacobol; Educação Física; Cultura corporal; Socialização; Competências socioemocionais.

Abstract

This article analyzes Tacobol as a traditional Brazilian sport and discusses its pedagogical potential when applied in the context of school Physical Education. Through a playful, accessible, and culturally significant approach, the game fosters the development of fundamental motor skills, such as coordination, agility, and spatial awareness, while promoting cooperation, respect, and collective work. In a contemporary scenario marked by increasing sedentary behavior, stress, and anxiety among adolescents, Tacobol emerges as an alternative capable of contributing to physical health and mental well-being, expanding student engagement in meaningful and enjoyable bodily practices. Furthermore, the experience demonstrated contributions to socio-emotional competencies, including empathy, solidarity, and autonomy—skills essential for school coexistence and integral development as outlined by the Brazilian National Common Curricular Base (BNCC). The recovery of this cultural practice also highlights the importance of valuing traditional Brazilian manifestations, strengthening cultural identity and social bonds within the school environment. In this sense, the extension project enabled articulation between theory and practice, allowing undergraduate students to experience participatory methodologies and to reflect on the social role of Physical Education. In conclusion, Tacobol is presented as an inclusive and culturally meaningful educational practice, capable of articulating movement, playfulness, and socialization, contributing to the integral development of high school students and reaffirming the role of Physical Education as a curricular component committed to promoting health, culture, and citizenship.

Keywords: Tacobol; Physical Education; Body culture; Socialization; Socio-emotional competencies

1. Introdução

O Tacobol, também denominado “bete” ou “bete-ombro” em diferentes regiões do Brasil, constitui uma manifestação tradicional da cultura lúdica nacional, transmitida historicamente entre gerações e mantida viva no imaginário infantil e juvenil. Caracterizado pela simplicidade dos materiais e pela fácil compreensão das regras, esse jogo consolidou-se como uma prática de caráter acessível, inclusivo e agregador em diferentes contextos sociais. Quando incorporado ao componente curricular da Educação Física, o Tacobol adquire relevância pedagógica, uma vez que articula aspectos culturais, motores e sociais no processo formativo dos estudantes, contribuindo para uma abordagem mais humanizada e significativa da prática corporal (Kunz, 2018).

Sob uma perspectiva escolar, os jogos tradicionais apresentam potencial para ampliar repertórios de movimento, estimular habilidades corporais e promover vivências que integrem ludicidade, cultura e aprendizagem. O Tacobol, em especial, exige competências como coordenação motora, agilidade, percepção espacial, cooperação e tomada de decisão coletiva. Tais dimensões, quando desenvolvidas em contexto educativo, favorecem a formação integral dos estudantes ao dialogarem simultaneamente com dimensões físicas, cognitivas, socioemocionais e culturais (Faria & Costa, 2017).

No cenário contemporâneo, observa-se um aumento preocupante de comportamentos sedentários, elevados índices de ansiedade e distanciamento das práticas corporais entre adolescentes. A escola, enquanto espaço privilegiado de socialização e formação, tem assumido a responsabilidade de desenvolver estratégias pedagógicas capazes de promover saúde e bem-estar, oferecendo alternativas que contribuam para a prevenção de doenças e para o fortalecimento da saúde mental. Nesse sentido, o Tacobol apresenta-se como ferramenta educativa que integra movimento, ludicidade e convivência, mobilizando a participação ativa dos estudantes e estimulando hábitos saudáveis (OMS, 2022).

Além disso, trata-se de uma prática que potencializa a socialização e o desenvolvimento de competências socioemocionais como empatia, respeito às regras, autonomia, colaboração e convivência democrática. A estrutura coletiva do jogo, ao exigir estratégia conjunta e coordenação grupal, fortalece vínculos sociais, favorece o diálogo e contribui para a construção de relações de confiança entre os estudantes, conforme discutem Freire e Scaglia (2019).

Do ponto de vista pedagógico, a Educação Física encontra no Tacobol um recurso capaz de articular objetivos motores e dimensões educativas ampliadas, permitindo ao professor desenvolver conteúdos relacionados à cultura corporal, bem como valores éticos e atitudes colaborativas essenciais à vida em sociedade. Dessa forma, o Tacobol ultrapassa o caráter recreativo e assume um papel formativo, possibilitando vivências que articulam corpo, cultura e aprendizagem significativa (Darido & Rangel, 2017).

Assim, a inclusão do Tacobol no Ensino Médio configura-se como oportunidade pedagógica relevante para resgatar elementos da cultura brasileira, ampliar repertórios corporais, estimular a participação ativa dos estudantes e promover saúde integral. Ao unir movimento, ludicidade e interação, o jogo contribui para o desenvolvimento físico, o equilíbrio emocional e a construção de laços coletivos, respondendo às demandas educacionais e sociais da juventude contemporânea e reafirmando o papel da Educação Física enquanto campo de conhecimento e intervenção social.

2. Metodologia

A intervenção pedagógica intitulada “Tacobol em Ação” foi desenvolvida no dia 07 de novembro de 2025, no período matutino, junto a 18 estudantes do 1º ano do Ensino Médio da Escola Estadual Professor Jorge Karam Neto, situada no bairro Tancredo Neves, na cidade de Manaus /AM. A escolha da escola ocorreu mediante contato prévio com a coordenação institucional e alinhamento de objetivos, datas e organização das atividades, garantindo a viabilidade pedagógica e administrativa da ação extensionista.

O desenvolvimento metodológico caracterizou-se por abordagem prática, lúdica e participativa, priorizando vivências corporais mediadas por interação social e resolução coletiva de problemas. Inicialmente, realizou-se uma etapa de aquecimento físico geral, composta por exercícios de mobilidade articular e deslocamentos, com o intuito de preparar fisiologicamente os

estudantes e prevenir possíveis desconfortos musculares. Em seguida, procedeu-se à explicação das regras do Tacobol acompanhada de demonstração prática pelos acadêmicos mediadores, possibilitando a compreensão dos fundamentos básicos do jogo e garantindo a inserção de todos os participantes, independentemente do nível de experiência prévia.

A organização das equipes buscou favorecer o trabalho cooperativo, a construção coletiva de estratégias e o respeito às regras estabelecidas. A dinâmica do jogo foi desenvolvida em rodadas sucessivas e supervisionadas pelos professores e mediadores, assegurando a segurança física dos participantes e a observância das normas institucionais. Os materiais utilizados — tacos, garrafas e bolas, foram elaborados previamente pelos próprios estudantes extensionistas e posteriormente doados à escola, reforçando o caráter educativo, sustentável e comunitário do projeto.

Além das vivências corporais, foram distribuídos pequenos brindes (bombons e chocolates) como estratégia motivacional e de incentivo à participação, mantendo o engajamento dos alunos ao longo da prática. O enfoque metodológico orientou-se para o desenvolvimento físico, motor e socioemocional dos estudantes, estimulando coordenação, atenção, agilidade, cooperação, integração social e engajamento coletivo. Dessa forma, a intervenção configurou-se como uma experiência educativa ampliada, articulando ludicidade, prática corporal, valorização cultural e promoção da saúde integral no contexto escolar.

3. Resultados e Discussões

A intervenção realizada no dia 07 de novembro de 2025, envolvendo 18 estudantes do 1º ano do Ensino Médio, evidenciou resultados expressivos tanto no desenvolvimento motor quanto nas dimensões socioemocionais e relacionais dos participantes. Durante a prática do Tacobol, observou-se progressão no domínio da coordenação motora, da agilidade e da percepção espacial, indicadores perceptíveis pela melhora gradativa no desempenho das habilidades requeridas ao longo das diferentes rodadas. A participação ativa e o elevado engajamento dos estudantes configuraram-se como elementos centrais da experiência, sendo potencializados pela estratégia motivacional de distribuição de brindes, prática lúdica que reforçou o entusiasmo e a permanência nas atividades.

No âmbito físico e preventivo, o aquecimento inicial contribuiu para a preparação corporal e redução de riscos de lesão, demonstrando a importância da organização pedagógica do conteúdo. Do ponto de vista social e pedagógico, a divisão em equipes favoreceu a cooperação, o respeito às regras e o desenvolvimento de estratégias coletivas, aspectos essenciais para a construção de relações de convivência mais democráticas. A produção e posterior doação dos materiais utilizados (tacos, bolas e garrafas) ampliaram o sentido de pertencimento à prática, fortalecendo a responsabilidade coletiva e o vínculo dos estudantes com a escola, além de valorizar o caráter cultural associado ao jogo tradicional.

Entre os desafios enfrentados, destacaram-se diferenças relacionadas às habilidades motoras, à atenção e ao ritmo de participação dos alunos, o que demandou adaptações pedagógicas, readequação das regras e intervenções individualizadas por parte dos mediadores. Essas ações revelaram o caráter inclusivo do Tacobol, reafirmando sua potencialidade como recurso de ensino capaz de contemplar diferentes perfis e ritmos de aprendizagem, contribuindo para uma participação mais equitativa. Nesse sentido, observa-se correspondência com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), que indica a necessidade de práticas corporais regulares e diversificadas para a promoção do bem-estar físico e mental em adolescentes.

A discussão dos achados encontra respaldo em pesquisas que ressaltam o papel dos jogos tradicionais como instrumentos pedagógicos potentes na Educação Física escolar. Kunz (2018) enfatiza que práticas culturais corporais estimulam habilidades motoras ao mesmo tempo em que promovem criticidade e construção social do movimento. Para Faria e Costa (2017), os jogos populares fortalecem vínculos culturais e colaboram para a preservação da memória coletiva. Da mesma forma, Freire e Scaglia (2019) destacam o caráter inclusivo e formativo dessas práticas, ressaltando sua contribuição para o desenvolvimento integral dos estudantes.



Considera-se, contudo, que os resultados observados se limitam às condições específicas da escola, do tempo de intervenção e do grupo participante, o que justifica a necessidade de novas aplicações em diferentes contextos escolares para ampliação e validação dos efeitos pedagógicos identificados. Ainda assim, os dados obtidos reafirmam a pertinência do Tacobol como estratégia educativa que integra cultura, movimento, socialização e promoção da saúde no Ensino Médio.

4. Considerações Finais

A execução do projeto “Tacobol em Ação” possibilitou avanços significativos tanto para o processo formativo dos acadêmicos quanto para a aprendizagem dos estudantes participantes, evidenciando a potencialidade dos jogos tradicionais como recurso pedagógico relevante no âmbito da Educação Física escolar. A experiência demonstrou que a combinação entre atividade física, ludicidade e socialização contribui diretamente para o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional dos adolescentes, reafirmando o papel educativo do movimento e a importância da cultura corporal no currículo escolar. A atividade revelou ainda que estratégias como adaptação das regras, supervisão constante e estímulo à cooperação constituem elementos essenciais para favorecer a inclusão, o engajamento e a participação equitativa entre os alunos, indicando a necessidade de práticas docentes intencionais, reflexivas e contextualizadas.

Apesar dos resultados positivos, reconhecem-se limitações inerentes ao estudo, especialmente relacionadas à aplicação pontual da intervenção e ao reduzido número de participantes, o que restringe a generalização dos achados. A breve duração das atividades impossibilitou observar impactos de longo prazo sobre indicadores de saúde, desempenho motor ou relações socioemocionais, apontando para a necessidade de ações contínuas e sistematizadas no contexto escolar.

Como perspectivas futuras, recomenda-se a ampliação do projeto para diferentes turmas, níveis educacionais e instituições, bem como a implementação de estudos longitudinais que possibilitem acompanhar o desenvolvimento dos estudantes ao longo do tempo. Sugere-se, ainda, a adoção de instrumentos avaliativos específicos, capazes de mensurar aspectos motores, motivacionais e comportamentais, fortalecendo a análise científica e aprimorando a compreensão dos efeitos do Tacobol na formação integral dos jovens.

Em síntese, o projeto reafirma a Educação Física como campo estratégico para o desenvolvimento humano, cultural e social, demonstrando que o resgate de práticas tradicionais como o Tacobol pode configurar-se como alternativa pedagógica relevante para promover saúde, inclusão, convivência democrática e formação cidadã, contribuindo significativamente para o processo educativo escolar e para a qualificação da prática docente na área.



Referências Bibliográficas

- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2017). *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica*. São Paulo: Cortez.
- Faria, W., & Costa, V. L. M. (2017). Jogos tradicionais e cultura popular na escola. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 39(3), 245-252.
- Freire, J. B., & Scaglia, A. J. (2019). *Educação como prática corporal*. São Paulo: Cortez.
- Kunz, E. (2018). *Transformação didático-pedagógica do esporte*. Ijuí: Unijuí.
- Organização Mundial da Saúde – OMS. (2022) .
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 2020.