



Movimento e bem-estar: o esporte e a recreação como estilo de vida saudável e estratégias para a promoção da saúde e da convivência social: um relato de experiência

Movement and Well-being: Sport and Recreation as a Healthy Lifestyle and Strategies for Promoting Health and Social Interaction.

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

Autor Aline Raquel Costa da Silva¹, Gisela Nascimento Miranda¹, Letícia Ayanne Procopio¹, Marcia Nunes Costa¹, Ruth Clea dos Santos¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Barbara Cesar de Freitas Boaventura², Glaizer Barroso Barbosa.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

A experiência realizada na EETI Dra. Zilda Arns Neumann teve como objetivo promover movimento, saúde e convivência social por meio de práticas esportivas e recreativas, integrando fundamentos teóricos e legais da Educação Física. Desenvolvido com 42 alunos do Ensino Médio, o projeto respondeu a desafios contemporâneos como o sedentarismo, o isolamento social e a baixa adesão às atividades corporais. Fundamentado nas DCNs, BNCC e em autores como Tubino, Bracht, Marcellino e Kunz, o trabalho compreendeu o movimento humano como fenômeno biológico, social, cultural e histórico, orientando uma prática pedagógica crítica e reflexiva. A metodologia qualitativa envolveu três etapas: diagnóstico inicial, planejamento e execução. Foram observados níveis de engajamento, necessidades motoras e relações interpessoais, permitindo a elaboração de atividades adequadas à realidade dos estudantes. As práticas incluíram circuitos, jogos cooperativos, desafios motores e ações recreativas, utilizando materiais simples e acessíveis, como sacos de corrida, bolas e cones. Registros fotográficos, diário de bordo e anotações de campo garantiram a fidelidade do relato e subsidiaram a análise interpretativa. Os resultados mostraram avanços significativos no engajamento, melhora na autoestima, maior disposição física e fortalecimento da cooperação e da convivência. Mesmo diante de desafios como heterogeneidade física e resistência inicial, estratégias de adaptação, motivação e apoio mútuo favoreceram a participação contínua. A intervenção contribuiu para o desenvolvimento de competências socioemocionais, consciência corporal e hábitos de vida mais ativos. A vivência também se mostrou fundamental para a formação do acadêmico, permitindo articular teoria e prática, aprimorar a sensibilidade pedagógica e compreender o potencial transformador das práticas corporais. O projeto demonstra que o esporte e a recreação são ferramentas eficazes para promover saúde, inclusão e desenvolvimento integral. Incluir o resumo em português entre 200 a 250 palavras. (Fonte Times New Roman 10 – espaçamento simples – Justificado)

Palavras-chaves: Educação Física; movimento; bem-estar; esporte; recreação; convivência social; promoção da saúde; práticas corporais; inclusão; aprendizagem.

Abstract

The experience carried out at EETI Dra. Zilda Arns Neumann aimed to promote physical activity, health, and social interaction through sports and recreational practices, integrating theoretical and legal foundations of Physical Education. Developed with 42 high school students, the project addressed contemporary challenges such as sedentary behavior, social isolation, and low adherence to physical activities. Based on the National Curriculum Guidelines (DCNs), the Brazilian National Common Core Curriculum (BNCC), and authors such as Tubino, Bracht, Marcellino, and Kunz, the work conceptualized human movement as a biological, social, cultural, and historical phenomenon, guiding a critical and reflective pedagogical approach. The qualitative methodology consisted of three stages: initial diagnosis, planning, and execution. Levels of engagement, motor needs, and interpersonal relationships were observed, enabling the design of activities aligned with students' realities. Practical interventions included motor circuits, cooperative games, physical challenges, and recreational actions, using simple and accessible materials such as race sacks, balls, and cones. Photographic records, field notes, and a reflective diary ensured fidelity and supported interpretive analysis. The results showed significant improvements in engagement, self-esteem, physical disposition, cooperation, and social interaction. Despite challenges such as physical heterogeneity and initial resistance, adaptive strategies and motivational approaches favored continuous participation. The intervention contributed to the development of socioemotional competencies, body awareness, and healthier lifestyle habits. Furthermore, the experience was essential for academic training, enabling articulation between theory and practice, developing pedagogical sensitivity, and reinforcing the transformative potential of bodily practices. The project demonstrates that sport and recreation are effective tools for promoting health, inclusion, and holistic development.

Keywords: Physical Education; movement; well-being; sport; recreation; social interaction; health promotion; body practices; inclusion; learning.

1. Introdução

A experiência desenvolvida no projeto de extensão, envolvendo a temática Movimento e Bem-Estar: o Esporte e a Recreação como Estilo de Vida Saudável e Estratégias para a Promoção da Saúde e da Convivência Social, insere-se em um contexto contemporâneo marcado pelo aumento do sedentarismo, pela redução dos espaços de convivência e pela necessidade crescente de ações que promovam a integralidade humana. Em um cenário em que crianças, jovens e adultos enfrentam desafios relacionados à inatividade física, ao isolamento social e à fragilidade das relações comunitárias, torna-se fundamental compreender como práticas corporais sistematizadas podem contribuir para a formação de sujeitos mais autônomos, críticos e saudáveis. Essa relevância social dialoga diretamente com os pressupostos acadêmicos da Educação Física, que, de acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para os cursos de graduação, compreende o movimento humano como fenômeno biológico, cultural, social e histórico, assumindo o compromisso de formar profissionais capazes de integrar teoria e prática na intervenção pedagógica.

Nessa perspectiva, o esporte e a recreação são entendidos como manifestações do movimento humano que ultrapassam finalidades estritamente motoras e passam a assumir um significativo papel educativo e social. Autores como Tubino (2015) e Bracht (2005) destacam que o esporte é um fenômeno sociocultural que contribui para o desenvolvimento de competências físicas, cognitivas e socioemocionais, enquanto a recreação, segundo Marcellino (2012), constitui um campo de experiências que favorece a expressividade, o lazer e a convivência solidária. Além disso, as discussões propostas pela BNCC (2018) reforçam que a Educação Física escolar deve possibilitar vivências corporais que promovam autonomia, criticidade e participação social, valorizando práticas como jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas e atividades de exploração da natureza. Assim, a experiência realizada dialoga diretamente com esses referenciais, ao propor vivências que articulam saúde, bem-estar e relações humanas.

O problema que norteia essa prática surge das dificuldades observadas em diferentes contextos educativos e comunitários, nos quais muitos estudantes e participantes apresentam baixa adesão a atividades físicas, resistência ao trabalho coletivo, pouca consciência corporal e limitada compreensão sobre a importância do movimento para a saúde integral. Além disso, desafios como falta de acesso a espaços adequados, carência de oportunidades de lazer e desigualdades socioeconômicas evidenciam a necessidade de intervenções pedagógicas que incentivem a participação ativa, o protagonismo e a construção de ambientes de convivência mais saudáveis. A experiência, portanto, buscou enfrentar o seguinte desafio central: como promover práticas esportivas e recreativas que contribuam, simultaneamente, para a saúde física, o bem-estar emocional e o fortalecimento da convivência social, mantendo coerência com os referenciais teóricos e legais da área?

Diante desse cenário, o objetivo geral da vivência consistiu em planejar, desenvolver e analisar práticas corporais esportivas e recreativas que favorecessem a adoção de um estilo de vida ativo, o desenvolvimento de competências socioemocionais e a socialização dos participantes, alinhando tais ações aos princípios pedagógicos que orientam a formação em Educação Física. A metodologia adotada teve como base uma perspectiva crítico-reflexiva, permitindo observar o comportamento dos participantes, identificar necessidades e propor intervenções contextualizadas, conforme preconiza a abordagem crítico-superadora e as contribuições de autores como Kunz (2001), ao defender práticas corporais que promovam compreensão crítica do movimento e participação consciente.

Ao refletir sobre a experiência, torna-se evidente sua contribuição para a formação profissional do acadêmico, pois possibilitou vivenciar na prática os fundamentos discutidos teoricamente, ampliando a capacidade de analisar o movimento humano de forma multidimensional. A articulação entre esporte, recreação, saúde e convivência social revelou-se essencial para compreender o papel da Educação Física no desenvolvimento integral do sujeito e para reconhecer a potência pedagógica das práticas corporais na transformação de realidades sociais. Assim, a vivência não apenas fortaleceu a identidade profissional do estudante, mas também contribuiu para o avanço do conhecimento na área, ao demonstrar como intervenções planejadas, fundamentadas e contextualizadas podem promover bem-estar, inclusão e participação ativa nos diversos espaços educativos.

2. Metodologia

A experiência descrita caracteriza-se como um relato de experiência de natureza descritiva e qualitativa, desenvolvida com alunos do Ensino Médio da EETI Dra. Zilda Arns Neumann, localizada em contexto escolar que favorece práticas corporais e atividades de convivência entre os estudantes. A vivência ocorreu no dia 14 de novembro de 2025, durante as aulas regulares de Educação Física, integrando conteúdos relacionados ao movimento, à promoção da saúde e ao fortalecimento das relações sociais por meio de atividades esportivas e recreativas planejadas.

Participaram da experiência 42 alunos do Ensino Médio, com idades entre 15 e 18 anos, distribuídos em turmas regulares e apresentando diferentes níveis de aptidão física, interesse pelo movimento e habilidades esportivas. A diversidade do grupo permitiu observar comportamentos variados, desde estudantes mais engajados em práticas corporais até aqueles com menor afinidade com atividades físicas, contribuindo para análises qualitativas ricas sobre participação, interação e desenvolvimento motor. Essa fase da adolescência, caracterizada por intensas mudanças corporais e sociais, tornou-se especialmente relevante para ações que promovem bem-estar, autoconsciência e convivência coletiva.

A experiência foi desenvolvida em três etapas principais: diagnóstico inicial, planejamento pedagógico e execução das ações. No diagnóstico, foi realizada observação direta dos alunos em suas interações e atitudes em atividades anteriores, a fim de identificar níveis de engajamento, necessidades motoras, relações interpessoais e possíveis desafios no trabalho coletivo. Com base nessas informações, elaborou-se um planejamento alinhado à BNCC (2018) para o Ensino Médio, que orienta práticas corporais voltadas ao desenvolvimento da autonomia, da criticidade, da expressão corporal e da participação social.

As atividades realizadas incluíram práticas esportivas e recreativas utilizando sacos de corrida, bolas, cones e bambolês, materiais que permitiram a construção de dinâmicas, motivadoras e acessíveis a todos os alunos. Foram organizados circuitos motores, jogos cooperativos, desafios de velocidade e coordenação, bem como atividades recreativas que valorizavam a criatividade, a estratégia grupal e o respeito às diferenças individuais. Cada sessão foi estruturada em momentos de acolhida inicial, aquecimento, desenvolvimento das práticas corporais e uma roda de conversa final, na qual os alunos puderam refletir sobre suas vivências, destacar dificuldades e reconhecer conquistas individuais e coletivas.

Para garantir a fidelidade do relato e a qualidade metodológica da experiência, foram utilizados diferentes instrumentos de registro, como diário de bordo, anotações de campo, registros fotográficos das atividades e observações sistemáticas realizadas durante toda a ação. Esses instrumentos permitiram documentar comportamentos, interações, níveis de participação, habilidades motoras e respostas emocionais dos alunos. Posteriormente, os dados foram organizados em categorias analíticas, tais como participação, interação social, cooperação, engajamento motor e compreensão das propostas, possibilitando uma análise qualitativa interpretativa coerente com os objetivos da vivência.

Assim, a metodologia adotada garantiu rigor descritivo e coerência entre planejamento, execução e análise dos resultados, permitindo compreender como práticas esportivas e recreativas — mesmo com materiais simples e de fácil acesso — podem contribuir significativamente para o bem-estar, a saúde e a convivência social dos alunos do Ensino Médio. Além disso, a experiência proporcionou ao acadêmico uma vivência concreta que enriquece sua formação profissional, fortalecendo a articulação entre teoria e prática no campo da Educação Física escolar.

3. Resultados e Discussões

A intervenção desenvolvida, centrada na promoção do movimento, do bem-estar e da convivência social por meio de atividades esportivas e recreativas, evidenciou avanços significativos no engajamento dos participantes e na adoção de hábitos mais saudáveis. Ao longo do processo, observou-se uma evolução progressiva no nível de participação, na autonomia para a realização das atividades e na predisposição para incorporar o esporte e a recreação como parte do estilo de vida cotidiano. Relatos dos próprios

participantes e observações sistemáticas demonstraram melhorias na disposição física, no humor, na autoestima e na capacidade de cooperação em grupo.

Entre os principais desafios enfrentados, destacaram-se a heterogeneidade de níveis de aptidão física, a resistência inicial à prática regular de exercícios e a dificuldade de conciliar interesses distintos em um mesmo grupo. Para superar essas barreiras, foram adotadas estratégias como a adaptação das atividades às condições individuais, a diversificação de jogos e modalidades esportivas, o estímulo ao apoio mútuo e a criação de um ambiente lúdico e acolhedor, favorecendo a participação contínua. Essas ações contribuíram para ampliar o sentimento de pertencimento e fortalecer vínculos sociais, aspectos fundamentais para a adesão prolongada às práticas corporais.

As evidências de aprendizagem foram observadas tanto no domínio de habilidades motoras quanto na ampliação do repertório de conhecimentos sobre hábitos saudáveis, autorregulação emocional e convivência social. Os participantes demonstraram maior consciência sobre a importância do movimento para a saúde física e mental, bem como maior capacidade de resolver conflitos, cooperar e trabalhar em equipe — competências alinhadas aos objetivos da Educação Física contemporânea.

No diálogo com a literatura especializada, os resultados confirmam os pressupostos de autores como Tubino, que destaca o papel do esporte como fenômeno sociocultural capaz de promover integração e bem-estar, e de Nahas, que relaciona atividade física regular à melhoria da qualidade de vida e à prevenção de doenças. Políticas de promoção da saúde, como a Perspectiva da Atividade Física ao Longo da Vida, também reforçam que intervenções recreativas e esportivas contribuem para o desenvolvimento integral, impactando positivamente os âmbitos biológico, emocional e social. Sob a ótica da aprendizagem significativa (Ausubel) e das abordagens crítico-superadoras da Educação Física, a experiência demonstra que práticas contextualizadas e coletivas favorecem tanto a internalização de conceitos quanto o desenvolvimento de atitudes e valores.

Apesar dos resultados expressivos, reconhecem-se limites como o tempo reduzido de intervenção, que dificultou a observação de mudanças de longo prazo, e a necessidade de ampliar recursos materiais e humanos para diversificar ainda mais as experiências corporais. Contudo, as potencialidades observadas — como o alto nível de engajamento, a melhoria da convivência e a consolidação de hábitos ativos — evidenciam a consistência teórico-prática da ação e reforçam o papel do esporte e da recreação como estratégias eficazes para a promoção da saúde, do bem-estar e da inclusão social.

4. Considerações Finais

A experiência desenvolvida na EETI Dra. Zilda Arns Neumann permitiu uma compreensão aprofundada sobre o papel do esporte e da recreação como ferramentas de promoção da saúde, do bem-estar e da convivência social no ambiente escolar. Mais do que planejar e aplicar atividades corporais, o processo possibilitou ao acadêmico vivenciar desafios reais, demandando sensibilidade pedagógica, capacidade de adaptação e leitura contínua das necessidades dos estudantes. Esse percurso contribuiu significativamente para a formação profissional, ao reforçar competências essenciais da atuação em Educação Física, como a mediação de conflitos, a condução de práticas inclusivas, o uso de metodologias ativas e a construção de ambientes propícios ao diálogo e à participação.

Aprendeu-se, sobretudo, que promover movimento e bem-estar envolve muito mais do que incentivar a prática de exercícios: exige compreender o estudante em sua totalidade, considerando dimensões cognitivas, afetivas, sociais e culturais. A intervenção evidenciou que ações corporais bem orientadas podem desencadear transformações significativas no comportamento, na autoestima e nas relações interpessoais, reafirmando a relevância da Educação Física escolar como espaço de desenvolvimento integral.

Ao mesmo tempo, a experiência revelou limitações importantes, como a curta duração do projeto, que restringiu a observação de impactos de longo prazo, e a necessidade de recursos materiais e estruturais mais amplos para diversificar ainda mais



as vivências corporais. Tais aspectos indicam possibilidades de aprimoramento, tanto na organização quanto na continuidade das ações.

Como perspectiva futura, destaca-se o potencial de ampliar o projeto, inserindo novas modalidades esportivas, ações interdisciplinares e estratégias de acompanhamento longitudinal dos estudantes, permitindo avaliar mudanças mais duradouras nos hábitos de vida e na convivência escolar. Sugere-se também o desenvolvimento de pesquisas que aprofundem o vínculo entre práticas corporais, saúde mental e pertencimento social, ampliando o campo de intervenção e reflexão dentro da Educação Física.

Em síntese, a experiência contribuiu para consolidar uma postura profissional crítica, ética e comprometida com a promoção da saúde e com a transformação social por meio do movimento, reafirmando o papel do acadêmico como agente ativo na construção de práticas pedagógicas mais humanas, inclusivas e significativas.



Referências Bibliográficas

AUSUBEL, David Paul. Aquisição e Retenção de Conhecimentos: Uma Perspectiva Cognitiva. Lisboa: Plátano, 2003.

BRACHT, Valter. Educação Física & Sociedade. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular – BNCC. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Diretrizes Curriculares Nacionais para os Cursos de Graduação em Educação Física. Brasília: Ministério da Educação, 2004.

KUNZ, Elenor. Transformação Didático-Pedagógica do Esporte. 5. ed. Ijuí: Unijuí, 2001.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e Educação. 7. ed. Campinas: Papirus, 2012.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

TUBINO, Manoel José Gomes. O Esporte no Brasil: Do Início ao Século XXI. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2015.