



## **Jogos cooperativos para promover a saúde física e socioemocional de alunos do ensino médio, favorecendo o desenvolvimento integral e a qualidade de vida: Um Relato de experiência.**

Cooperative games to promote the physical and socio-emotional health of high school students, fostering holistic development and quality of life.

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

Rafael de Souza Andrade<sup>1</sup>, Adrian de Matos Ribeiro<sup>1</sup>, Danielly dos Santos Pereira<sup>1</sup>, Natalia lemos de França<sup>1</sup>, Paulo kelvi Dias dos Santos<sup>1</sup>, Paulo Paixão Menezes<sup>1</sup>, Maria Regiane Ferreira da Silva<sup>2</sup>, Davy da Silva Mendes<sup>2</sup>, Joaquim Albuquerque Viana<sup>2</sup>, Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura<sup>2</sup>, Gleiser Barroso Barbosa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

<sup>2</sup>Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

### **Resumo**

O relato de experiência busca mostrar os resultados do projeto de extensão II, realizado pelos alunos do curso de Educação Física da UniNorte, cujo objetivo foi aplicar jogos cooperativos como estratégia pedagógica para promover a saúde física, emocional e social de estudantes do 3º ano do Ensino Médio do Colégio Amazonense Dom Pedro II, em Manaus. A intervenção buscou fortalecer competências socioemocionais, estimular o trabalho em equipe e contribuir para a construção de um ambiente escolar mais harmonioso, alinhado às diretrizes da BNCC e às demandas contemporâneas da educação integral. A metodologia adotada caracterizou-se por um estudo qualitativo, descritivo, baseado na aplicação de três jogos cooperativos adaptados às normas da escola: barra bandeira cooperativo, passagem do bambolê e “manja ajuda”. Os resultados evidenciaram elevado engajamento dos alunos, melhora na comunicação, maior colaboração entre os participantes e desenvolvimento de estratégias coletivas, confirmando o potencial pedagógico dos jogos cooperativos para fortalecer vínculos e reduzir conflitos. A experiência também proporcionou aos acadêmicos uma vivência formativa significativa, permitindo a aplicação de metodologias ativas, o manejo de grupos e a reflexão crítica sobre a prática docente. Conclui-se que os jogos cooperativos constituem uma ferramenta eficaz para promover a integração, o bem-estar e a aprendizagem significativa no Ensino Médio, destacando-se como instrumento relevante para a formação integral dos jovens.

**Palavras-chaves:** Jogos cooperativos; Educação Física escolar; Ensino Médio; Competências socioemocionais; Extensão universitária.

### **Abstract**

This experience report presents the results of an extension project developed by Physical Education undergraduates from UniNorte, aimed at applying cooperative games as a pedagogical strategy to promote physical, emotional, and social health among 3rd-year high school students at Colégio Amazonense Dom Pedro II in Manaus. The intervention sought to strengthen socio-emotional skills, encourage teamwork, and contribute to the construction of a more harmonious school environment, aligned with the guidelines of the Brazilian National Common Curricular Base (BNCC) and the contemporary demands of holistic education. The methodological approach consisted of a qualitative and descriptive study, based on the application of three cooperative games adapted to the school's norms: cooperative flag tag, hula-hoop chain passage, and “tag help.” The results revealed strong student engagement, improved communication, greater collaboration, and the development of collective strategies, confirming the pedagogical potential of cooperative games in strengthening relationships and reducing conflicts. The experience also provided valuable formative learning for the undergraduates, enabling them to apply active methodologies, manage groups, and critically reflect on their teaching practice. It is concluded that cooperative games are an effective tool for promoting integration, well-being, and meaningful learning in high school education, standing out as a relevant instrument for the comprehensive development of young students.

**Keywords:** Cooperative games; School Physical Education; High school; Socio-emotional competencies; University extension.



## 1. Introdução

A escola contemporânea tem assumido um papel cada vez mais complexo na formação das novas gerações, especialmente no Ensino Médio, etapa em que os estudantes vivenciam transformações sociais, emocionais e cognitivas fundamentais para a construção da identidade e a preparação para a vida adulta. Nesse contexto, a Educação Física se destaca como componente curricular capaz de articular a dimensão corporal às dimensões ética, social e afetiva da formação humana, ampliando a compreensão do movimento para além da técnica e do desempenho, e integrando processos educativos orientados para a convivência, autonomia e cidadania.

Entre as metodologias que vêm ganhando relevância nesse campo, os jogos cooperativos emergem como práticas pedagógicas potentes, capazes de promover valores humanos, fortalecer vínculos sociais e estimular comportamentos inclusivos, sem perder de vista o desenvolvimento da saúde física e mental dos estudantes (ORLICK, 1989). A Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) orienta que a Educação Física contribua para o desenvolvimento de habilidades relacionadas à convivência democrática, ao respeito às diferenças e ao trabalho coletivo, reforçando a necessidade de propostas que superem a lógica competitiva hegemônica nas práticas corporais escolares.

Nesse sentido, os jogos cooperativos representam ferramentas metodológicas relevantes, pois rompem com modelos tradicionais baseados na competição e exclusão, estimulando experiências em que o êxito depende da ação conjunta, da corresponsabilidade e da cooperação entre os participantes. Dessa forma, atendem às exigências formativas previstas na BNCC e nas Diretrizes Curriculares Nacionais, reafirmando a função social da escola na formação de sujeitos críticos, participativos, solidários e sensíveis às necessidades do outro.

O projeto de extensão desenvolvido no Colégio Amazonense Dom Pedro II, em Manaus, emerge como resposta aos desafios observados no ambiente escolar, tais como dificuldades de comunicação, conflitos interpessoais, baixa interação entre grupos e ausência de práticas que favoreçam a cooperação. Ao propor a aplicação de jogos cooperativos com estudantes do 3º ano do Ensino Médio, buscou-se criar um espaço pedagógico de diálogo, integração e construção coletiva, em que o movimento corporal se convertesse em instrumento para desenvolver habilidades socioemocionais e fortalecer o sentimento de pertencimento entre os alunos.

Inspirado nas concepções de Orlick (1989), que destaca o potencial integrador, motivador e inclusivo dos jogos cooperativos, o projeto fundamentou-se na premissa de que o aprendizado ocorre também nas dimensões relacionais, afetivas e coletivas. Além disso, alinhou-se às perspectivas contemporâneas da Educação Física escolar que reconhecem o corpo como linguagem, expressão cultural e forma de interação com o mundo (DARIDO; RANGEL, 2019).

Assim, o presente relato de experiência apresenta o contexto, a fundamentação teórica, a relevância educacional e social da proposta, bem como o problema que a motivou, analisando a contribuição dos jogos cooperativos para a promoção da saúde física e socioemocional dos estudantes e para o fortalecimento das relações no ambiente escolar, reafirmando o papel da Educação Física na formação integral e na construção de sujeitos éticos, solidários e preparados para os desafios contemporâneos.

## 2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de natureza qualitativa, configurada como relato de experiência, desenvolvida pelos discentes do curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte (Uninorte) no âmbito de um projeto de extensão universitária realizado no Colégio Amazonense Dom Pedro II, situado no Centro da cidade de Manaus – AM. As ações pedagógicas foram executadas no dia 18 de novembro de 2025, no período das 07h10 às 09h00, envolvendo 24 estudantes matriculados no 3º ano do Ensino Médio. A definição desse público fundamentou-se na literatura que reconhece esta etapa como



momento de maior maturidade social e emocional, marcado por vivências decisivas nas relações interpessoais e na construção de projetos de vida (EDUCA MAIS BRASIL, 2023).

A definição do local e da turma ocorreu a partir de visitas técnicas prévias, realizadas pelos acadêmicos extensionistas, com o objetivo de dialogar com a gestão escolar, alinhar datas, analisar condições estruturais do espaço físico, bem como orientar procedimentos de organização geral. A intervenção foi conduzida por seis acadêmicos, distribuídos em funções complementares, envolvendo elaboração teórica, seleção das atividades, preparação de recursos materiais, organização logística, mediação pedagógica e registro sistemático das práticas. A direção escolar participou como parceira institucional, autorizando e acompanhando a realização do projeto, garantindo legitimidade e integração comunitária.

No que se refere às ações pedagógicas, foram propostas três atividades cooperativas: barra-bandeira cooperativo, passagem de bambolê em cadeia e o jogo denominado “manja-ajuda”. A seleção dessas atividades considerou os objetivos centrais do projeto — estimular cooperação, comunicação e resolução coletiva de desafios — sendo realizadas adaptações quando necessário, respeitando normas internas da instituição e características da turma, aspecto que confirma a flexibilidade metodológica da proposta. A mediação dos acadêmicos consistiu na explicação inicial das regras, orientação dos procedimentos, incentivo à participação de todos e observação sistemática das interações motoras e sociais entre os estudantes.

Os procedimentos de registro e coleta de dados incluíram observação direta, anotações em diário de campo e registro fotográfico, utilizados para mapear indicadores como engajamento, comportamentos cooperativos, comunicação grupal e estratégias coletivas desenvolvidas pelos participantes. A análise das informações seguiu abordagem descritivo-qualitativa, buscando compreender sentidos atribuídos pelos estudantes às vivências, bem como interpretar manifestações de cooperação, dificuldades observadas e contribuições formativas decorrentes da intervenção.

Essa organização metodológica visa assegurar a fidedignidade do relato, garantindo coerência entre planejamento, execução e análise, conforme recomendações para estudos qualitativos no campo da Educação Física escolar e na literatura sobre experiências pedagógicas extensionistas.

### **3. Resultados e Discussões**

A intervenção realizada com os 24 estudantes do 3º ano do Ensino Médio evidenciou avanços progressivos no que se refere à cooperação, comunicação e convivência grupal, confirmando o potencial pedagógico dos jogos cooperativos no contexto escolar. Desde o primeiro momento de aplicação, observou-se elevada participação, envolvimento espontâneo e disposição para o diálogo, demonstrando receptividade às atividades e interesse pela metodologia adotada. Essa resposta inicial encontra respaldo nas proposições de Orlick (1989), que afirma que experiências cooperativas têm capacidade de promover engajamento, inclusão e diminuição de comportamentos competitivos excludentes.

No jogo barra-bandeira cooperativo, os estudantes foram capazes de organizar estratégias coletivas, adequar trajetórias, negociar funções e tomar decisões compartilhadas, aspectos que evidenciam desenvolvimento de competências socioemocionais relacionadas à comunicação, ao planejamento grupal e ao senso de corresponsabilidade. Tais habilidades dialogam com os referenciais da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), que orienta que a Educação Física contribua para fortalecer atitudes democráticas, soluções coletivas e respeito às diferenças.

Durante a dinâmica de passagem do bambolê, identificaram-se dificuldades motoras e organizacionais iniciais, gradualmente superadas por meio do apoio mútuo entre os participantes. Esse processo evidencia que o erro, quando compreendido como parte do percurso formativo, pode se transformar em elemento de aprendizagem significativa, sobretudo quando mediado por estratégias pedagógicas dialógicas, conforme destacam Darido e Rangel (2019) no âmbito da Educação Física escolar contemporânea.



A atividade denominada “manja-ajuda” reforçou, de maneira expressiva, a interação entre os estudantes, despertando sentimentos de pertencimento ao grupo, valorização da dimensão lúdica e construção de vínculos socioemocionais. Os depoimentos espontâneos dos participantes apontaram que as vivências foram percebidas como diferentes das aulas tradicionais, ampliando o sentido formativo da Educação Física, ao integrar corpo, afetividade e convivência.

Para os acadêmicos extensionistas, o processo permitiu articular conhecimentos teóricos e práticos, compreendendo, na realidade da escola, a importância das metodologias ativas, da mediação pedagógica, do manejo de grupos e do incentivo à participação equitativa. Assim, observou-se que a experiência contribuiu para qualificar a formação docente inicial e para demonstrar, de forma concreta, o papel social do esporte e do movimento humano na educação.

Dessa maneira, os resultados corroboram a literatura especializada ao evidenciar que os jogos cooperativos constituem práticas pedagógicas capazes de fortalecer relações sociais, promover inclusão, desenvolver habilidades socioemocionais e contribuir para um ambiente escolar mais participativo, democrático e harmônico.

#### **4. Considerações Finais**

A realização do projeto de jogos cooperativos no Colégio Amazonense Dom Pedro II evidenciou o potencial dessas práticas como recursos pedagógicos capazes de promover não apenas o desenvolvimento motor, mas, sobretudo, dimensões socioemocionais e relacionais fundamentais à formação integral dos estudantes do Ensino Médio. As atividades implementadas favoreceram a comunicação, a empatia, a cooperação e o trabalho coletivo, contribuindo para a construção de um ambiente mais acolhedor, participativo e socialmente inclusivo. Nesse sentido, os resultados observados reforçam a relevância da ludicidade como estratégia educativa para a promoção de vínculos e fortalecimento da convivência escolar, aspectos previstos pela BNCC (2018) e pelas diretrizes contemporâneas da Educação Física.

Do ponto de vista formativo, a experiência proporcionou aos acadêmicos envolvidos uma vivência prática essencial para o processo de profissionalização, permitindo o desenvolvimento de competências pedagógicas relacionadas à liderança, ao manejo de grupos heterogêneos, à adaptação metodológica e à reflexão crítica sobre o papel da Educação Física na formação humana. O projeto reafirmou, ainda, a relevância da extensão universitária enquanto espaço privilegiado de articulação entre teoria e prática, conferindo significado social ao conhecimento construído na formação inicial e ampliando o compromisso ético com a realidade escolar.

Apesar dos efeitos positivos, reconhece-se como limitação o curto período de intervenção, o que dificultou uma avaliação mais aprofundada sobre a permanência dos impactos das práticas cooperativas nas relações escolares. Recomenda-se que futuras propostas considerem ciclos de intervenção mais prolongados, contemplando acompanhamento longitudinal dos estudantes e avaliação sistemática de competências socioemocionais, ampliando, assim, a compreensão dos efeitos desses jogos no cotidiano escolar.

Conclui-se que a experiência contribuiu de maneira significativa para o avanço do conhecimento na área e reafirma a importância de metodologias pedagógicas que valorizem a cooperação, a ludicidade e a educação para as relações humanas como elementos essenciais à construção de uma prática educativa mais crítica, humanizadora e socialmente transformadora.





BNCC. (2018). *Base Nacional Comum Curricular*. Ministério da Educação. <https://www.gov.br/mec/pt-br>

Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2019). *Educação física na escola: fundamentos e práticas pedagógicas* (2ª ed.). Cortez.

Educa Mais Brasil. (2023). *Ensino Médio: características e etapas da formação*. <https://www.educamaisbrasil.com.br>

Friedmann, A. (2003). *Brincar: crescer e aprender*. Moderna.

Orlick, T. (1989). *The cooperative sports and games book*. Pantheon Books.

Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018. (2018). Institui diretrizes para a extensão na educação superior brasileira. Ministério da Educação.