



Educação Física e Recreação: O Impacto das Práticas Recreativas e Esportivas na Construção do Bem-Estar e da Convivência no Ambiente Escolar

Physical Education and Recreation: The Impact of Recreational and Sports Practices on Building Well-being and Social Interaction in the School Environment

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

Renata Mickaelly Silva Oliveira¹, Leticia Sousa Alves¹, Daniel Ramos Ferreguette¹, Thalison Ribeiro de Lima¹, Yasmin Pamela Paiva de Souza¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Alburquerque Viana², Alexandra Barbara Cesar de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O presente artigo apresenta o projeto de extensão “Educação Física e Recreação: O Impacto das Práticas Recreativas e Esportivas na Construção do Bem-Estar e da Convivência no Ambiente Escolar”, desenvolvido pelos acadêmicos do 6º período do curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte – UNINORTE. A ação teve como finalidade promover atividades recreativas e esportivas no ambiente escolar, reconhecendo seu papel fundamental na construção do bem-estar físico e emocional, no fortalecimento da convivência e no aprimoramento das habilidades motoras dos estudantes. O projeto foi realizado na Escola Municipal Vicente Mendonça Júnior, no dia 21 de outubro de 2025, entre 9h e 11h, com a autorização da direção escolar. As atividades propostas incluíram jogos recreativos, dinâmicas de socialização, exercícios de coordenação motora e práticas esportivas adaptadas, todas planejadas para estimular a participação ativa, a cooperação e o trabalho em grupo. Os resultados demonstraram elevado engajamento dos alunos, melhorias na interação entre diferentes turmas e maior disposição para participar de atividades corporais. Também se observou que as práticas lúdicas contribuíram para o desenvolvimento integral dos estudantes, favorecendo aspectos afetivos, cognitivos e sociais. Conclui-se que iniciativas como esta evidenciam a importância da Educação Física no contexto escolar e reforçam como a recreação e o esporte podem ser instrumentos eficazes para promover saúde, inclusão e convivência positiva.

Palavras-chaves: Educação Física; Recreação; Esporte Escolar; Bem-estar; Convivência.

Abstract

The present article presents the extension project “Physical Education and Recreation: The Impact of Recreational and Sports Practices on the Construction of Well-Being and Social Interaction in the School Environment”, developed by undergraduate students of the 6th semester of the Physical Education program at Centro Universitário do Norte – UNINORTE. The aim of the intervention was to promote recreational and sports activities within the school context, recognizing their fundamental role in fostering physical and emotional well-being, strengthening interpersonal relationships, and enhancing students’ motor skills. The project was implemented at Escola Municipal Vicente Mendonça Júnior, on October 21st, 2025 (from 9:00 to 11:00), with approval from the school administration. The activities included recreational games, socialization dynamics, motor coordination exercises, and adapted sports practices, all designed to stimulate active participation, cooperation, and teamwork among students. The results demonstrated high student engagement, improvement in interaction between different groups, and increased willingness to participate in physical activities. It was also observed that playful practices contributed positively to students’ holistic development, promoting effective, cognitive, and social dimensions. It is concluded that initiatives such as this highlight the importance of Physical Education in the school setting and reinforce how recreation and sports can become effective instruments for promoting health, social inclusion, and positive coexistence among students.

Keywords: Physical Education; Recreation; School Sports; Well-being; Social Interaction.

1. Introdução

As atividades esportivas e recreativas desenvolvidas no ambiente escolar configuram-se como importantes instrumentos pedagógicos para a formação integral dos estudantes, uma vez que favorecem o



desenvolvimento motor, emocional, cognitivo e social em um contexto educativo dinâmico. De acordo com Darido e Souza Júnior (2021), o movimento constitui elemento estruturante no processo de aprendizagem, possibilitando experiências significativas que consolidam não apenas habilidades físicas, mas também competências ligadas à convivência, autonomia e expressão. Nessa perspectiva, a Educação Física escolar assume papel estratégico ao promover situações de aprendizagem que valorizam o corpo como linguagem, cultura e construção histórica (BRACHT, 2019).

A vivência proporcionada pelos acadêmicos durante a intervenção evidenciou, na prática, o potencial transformador das atividades corporais, sobretudo ao estimular nas crianças a participação ativa, o trabalho coletivo e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais, tais como cooperação, empatia e autorregulação emocional. Para Betti e Zuliani (2002), a Educação Física deve ultrapassar o treinamento puramente técnico, assumindo função educativa que contribua para a formação crítica e cidadã. Desse modo, o uso de atividades lúdicas e esportivas possibilitou às crianças ressignificar a relação com o corpo, promovendo bem-estar, socialização e pertencimento.

Além disso, a literatura contemporânea destaca que práticas corporais planejadas de forma integrada, contextualizada e participativa ampliam o engajamento dos estudantes e favorecem aprendizagens significativas (Marques; Gaya, 2019; Gallahue; Ozmun, 2020). Tais princípios estão alinhados à Base Nacional Comum Curricular, que orienta a Educação Física como componente capaz de promover vivências corporais que valorizem a inclusão, o respeito às diferenças e o desenvolvimento integral dos sujeitos (BRASIL, 2018).

Dessa forma, a experiência vivenciada contribuiu para articular teoria e prática, possibilitando aos acadêmicos compreenderem, de maneira concreta, a relevância das práticas recreativas e esportivas na construção de ambientes escolares mais saudáveis, participativos e acolhedores. Ao promover movimento, convivência e expressão, a Educação Física reafirma sua importância como área fundamental na formação humana e social.

2. Metodologia

A metodologia adotada foi estruturada em abordagem prática, participativa e lúdica, organizada por meio de oficinas esportivas e recreativas, com foco na interação social, cooperação e desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas dos estudantes. As atividades foram planejadas previamente pelos acadêmicos responsáveis, considerando os objetivos da intervenção e as necessidades observadas na turma participante. Nesse sentido, foram selecionados diferentes jogos e modalidades esportivas, de maneira a contemplar desafios motores diversos e estimular o engajamento coletivo dos discentes.

Para o desenvolvimento da intervenção, foram aplicadas dinâmicas recreativas e esportivas tais como futsal, basquete, barra-bandeira, manja-pegas, cabo de guerra e minidesafios motores (como condução de bola entre cones e precisão de arremessos). Cada atividade foi organizada com regras adaptadas, priorizando a

participação coletiva, o espírito de colaboração e o respeito às diferenças individuais. Essas estratégias buscaram demonstrar aos participantes que o esporte não se caracteriza apenas pela competitividade, mas também pela cooperação, pelo autoconhecimento e pela relação com a saúde física e mental, conforme defendem autores da área da Educação Física escolar.

A mediação pedagógica ocorreu de forma contínua, orientando os estudantes sobre equilíbrio, autocontrole, disciplina e estratégias coletivas, o que possibilitou experiências de tomada de decisão e resolução conjunta de desafios. Além disso, a equipe promoveu reflexões breves ao final das atividades, a fim de estimular a consciência dos adolescentes acerca da importância da prática corporal como instrumento de promoção da saúde, prevenção do sedentarismo e fortalecimento das habilidades socioemocionais.

Todos os procedimentos metodológicos foram acompanhados por registros observacionais, fotografias e anotações em diário de campo, permitindo documentar o envolvimento dos participantes, identificar dificuldades e interpretar os efeitos das atividades sobre o comportamento motor e socioafetivo do grupo. Dessa forma, a metodologia adotada possibilitou integrar esporte, recreação e formação humana em uma perspectiva educativa e socialmente significativa, alinhada às propostas contemporâneas da Educação Física escolar.

3. Resultados e Discussões

A intervenção realizada no ambiente escolar permitiu observar avanços significativos no comportamento, participação e interação dos alunos durante as atividades propostas. O principal objetivo de promover o trabalho coletivo por meio de dinâmicas lúdicas e direcionadas à cooperação foi plenamente alcançado, sendo possível constatar a evolução gradual dos estudantes ao longo das aulas.

No início das atividades, identificaram-se dificuldades relacionadas à organização, tomada de iniciativa e cooperação entre alguns alunos, especialmente nas situações que envolviam planejamento conjunto e coordenação motora coletiva. Contudo, a utilização progressiva de estratégias metodológicas baseadas na ludicidade, no incentivo à comunicação e na valorização do protagonismo estudantil favoreceu transformações observáveis na dinâmica entre os participantes. Gradualmente, os estudantes passaram a apresentar maior engajamento, colaboração espontânea, respeito às regras e tomada de decisão compartilhada — aspectos amplamente defendidos pela literatura da Educação Física escolar contemporânea, que reconhece o papel do jogo e da prática corporal na formação integral do estudante (DARIDO; RANGEL, 2019).

A aplicação estruturada do aquecimento, envolvendo mobilidade articular, ativação muscular e exercícios preparatórios, mostrou-se fundamental para promover prontidão física, atenção e foco. Paralelamente, a organização contínua dos grupos ao longo da prática minimizou dispersões, contribuindo para uma participação mais ativa e consciente. A mediação pedagógica desenvolvida pelos acadêmicos atuou diretamente na qualidade das relações estabelecidas, evidenciando a importância do acompanhamento ativo

do professor no processo educativo, como discutem Betti e Zuliani (2002) ao enfatizarem o papel mediador do docente na Educação Física escolar.

Outro ponto relevante diz respeito à percepção dos estudantes sobre o caráter cooperativo das atividades. Durante as práticas e nas devolutivas orais realizadas ao final das aulas, muitos relataram que a experiência possibilitou compreender que o esporte não se limita à competição e ao rendimento, mas pode favorecer a convivência, o respeito e a empatia, aproximando-se de pressupostos fundamentais da pedagogia do esporte e da formação cidadã. Essa percepção reforça o potencial transformador das práticas corporais quando mediadas criticamente, articulando dimensões motoras, cognitivas e socioemocionais em um mesmo processo educativo.

Por fim, vale destacar que a participação ativa dos estudantes, aliada ao estímulo ao diálogo e à cooperação, contribuiu para o fortalecimento da autonomia, da socialização e da construção coletiva de estratégias para resolução de desafios. Dessa forma, a intervenção evidenciou que a Educação Física, quando conduzida por perspectivas pedagógicas lúdicas, inclusivas e participativas, pode atuar como ferramenta promotora de desenvolvimento integral, consolidando aprendizagens significativas e contribuindo para a formação humana em sua totalidade.

4. Considerações Finais

A execução do projeto possibilitou aprendizagens significativas, demonstrando como as atividades psicomotoras, recreativas e esportivas, incluindo a prática do futsal, contribuíram para o desenvolvimento motor, social e emocional das crianças. Observou-se que a vivência lúdica e cooperativa favoreceu a participação ativa, o engajamento coletivo e a construção de vínculos, promovendo um ambiente favorável à socialização e ao fortalecimento da autoestima. Para os acadêmicos envolvidos, essa experiência possibilitou o desenvolvimento de competências docentes fundamentais, como planejamento, mediação pedagógica, manejo de grupo e reflexão crítica sobre a prática profissional, ampliando a compreensão acerca da articulação entre teoria e prática no campo da Educação Física.

Apesar dos resultados positivos, reconhecem-se limitações importantes, como o tempo reduzido de intervenção, o número restrito de materiais e a impossibilidade de acompanhar de forma longitudinal o impacto das atividades sobre o desenvolvimento das crianças. Tais limitações indicam a necessidade de aprimoramento metodológico em futuras ações, especialmente no que se refere à utilização de instrumentos avaliativos mais precisos e à ampliação das estratégias de acompanhamento. Ainda assim, tais limitações não diminuem a relevância do projeto, mas apontam caminhos e necessidades para investigações posteriores.

Dessa forma, o projeto reafirma o papel da Educação Física escolar como componente curricular essencial para a formação integral dos estudantes, possibilitando experiências corporais diversificadas e significativas que contribuem para o bem-estar, o desenvolvimento motor e a convivência social. Conclui-se que iniciativas como esta fortalecem a relação entre universidade e escola, ampliando o compromisso social



da formação acadêmica e favorecendo práticas educativas mais inclusivas, participativas e transformadoras. Nesse sentido, recomenda-se a continuidade e a ampliação de projetos semelhantes, a fim de consolidar processos educativos que promovam autonomia, cooperação e qualidade de vida entre crianças e adolescentes, contribuindo para uma Educação Física mais humana, crítica e socialmente comprometida.



Referências Bibliográficas

- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação Física escolar: uma proposta para o ensino fundamental. São Paulo: Cortez, 2002.
- BRACHT, Valter. Educação Física e aprendizagem social: reflexões para uma prática pedagógica crítica. Campinas: Autores Associados, 2019.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.
- DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Carlos Eduardo. Educação Física Escolar: fundamentos pedagógicos. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2021.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- MARQUES, Alexandre; GAYA, Adroaldo. Educação Física Escolar: práticas corporais, cultura e formação. Porto Alegre: Penso, 2019.
- SANTOS, Santa Marli Pires dos. Brinquedo e educação. Petrópolis: Vozes, 1997.
- ZAGO, A. S.; GOBBI, S. Atividade física e qualidade de vida na terceira idade. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 8, n. 2, p. 23-30, 2003.
- Thallison Lima, T., Oliveira, R., Alves, L., Pamela, Y., & Ferreghette, D. (2025). *Educação Física e Recreação: O impacto das práticas recreativas e esportivas na construção do bem-estar e da convivência no ambiente escolar*. Centro Universitário do Norte – UNINORTE.
- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: Ministério da Educação, 2018.
- DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osvaldo Luiz de. Metodologia do ensino de Educação Física. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2021.
- MARQUES, António; GAYA, Adroaldo. Ludicidade e desenvolvimento humano: perspectivas da Educação Física escolar. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 30, n. 2, p. 1-10, 2019.