



O futebol de quadra como ferramenta de promoção do esporte, da saúde e do bem-estar social entre estudantes do ensino médio: integração, disciplina e qualidade de vida por meio da prática esportiva

Indoor soccer as a tool for promoting sport, health, and social well-being among high school students: integration, discipline, and quality of life through sports practice – An experience report.

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

Bruno Raphael de Oliveira Ribeiro¹, Carlos Roberto dos Santos Figueiredo¹, Isaias Nunes Medeiros¹, Júlio Emanuel de Oliveira Ribeiro¹, Jhonattas Silva de Oliveira Ribeiro¹, Sidney Fernandes Barros¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Joaquim Albuquerque Viana², Davy da Silva Mendes², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O projeto de extensão “O futebol de quadra como ferramenta de promoção do esporte, da saúde e do bem-estar social entre estudantes do Ensino Médio” foi desenvolvido por discentes do curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte (Uninorte) e teve como finalidade promover o esporte enquanto prática educativa, integradora e promotora de saúde coletiva. A intervenção foi realizada na Escola Estadual Jairo da Silva Rocha, localizada na Zona Leste de Manaus, região marcada por diversidade sociocultural e condições de vulnerabilidade social que impactam diretamente o vínculo dos jovens com a escola e com práticas de cuidado de si. Participaram das atividades 20 estudantes do Ensino Médio, com idades entre 17 e 18 anos. As ações ocorreram na quadra poliesportiva da instituição e envolveram alongamentos, aquecimento, atividades técnicas e táticas do futebol de quadra, bem como jogos orientados conduzidos de forma progressiva. A metodologia adotada priorizou a participação inclusiva, o respeito às diferenças, a cooperação e o trabalho em equipe, articulando princípios educativos à vivência motora e valorizando o diálogo constante entre extensionistas e participantes. Além das vivências corporais, foram realizadas breves rodas de conversa sobre a importância da atividade física para a saúde física e mental, reforçando o papel do esporte na promoção do bem-estar, na prevenção do sedentarismo e no fortalecimento da autoestima, bem como sua contribuição para a convivência social, a redução de tensões e o desenvolvimento de competências socioemocionais. Os resultados observados indicaram melhorias na convivência escolar, aumento da motivação para a prática esportiva, desenvolvimento de atitudes de disciplina, cooperação e respeito, além do estímulo à adoção de hábitos saudáveis. Para os discentes extensionistas, a experiência possibilitou a articulação entre teoria e prática, desenvolvendo competências pedagógicas e compreensão ampliada acerca da função social do esporte, enquanto ferramenta educativa e promotora de cidadania. Conclui-se que o futebol de quadra representa um recurso pedagógico relevante no âmbito escolar, capaz de promover saúde, inclusão social e formação integral da juventude. O projeto evidenciou o potencial do esporte como mecanismo de transformação individual e coletiva, reafirmando a importância da extensão universitária como espaço de formação cidadã e intervenção social.

Palavras-chave: Futebol de quadra; Extensão universitária; Bem-estar social; Educação Física; Inclusão; Juventude; Promoção da saúde.

Abstract

The extension project “Indoor Soccer as a Tool for Promoting Sports, Health, and Social Well-Being among High School Students” was developed by undergraduate students of the Physical Education program at Centro Universitário do Norte (Uninorte), with the purpose of promoting sport as an educational practice, social integrator, and promoter of collective health. The intervention was carried out at *Escola Estadual Jairo da Silva Rocha*, located in the eastern region of Manaus, an area characterized by sociocultural diversity and conditions of social vulnerability that directly affect young people’s engagement with school and health-related practices. Twenty high school students aged between 17 and 18 years participated in the activities. The sessions were conducted in the school’s sports court and included stretching, warm-up exercises, technical and tactical indoor soccer practices, as well as oriented games carried out progressively. The methodology prioritized inclusive participation, respect



for differences, cooperation, and teamwork, articulating educational principles with motor experiences and emphasizing constant dialogue between extension students and participants. In addition to physical activities, brief discussion moments were carried out addressing the importance of physical activity for physical and mental health, reinforcing the role of sport in promoting well-being, preventing sedentary behavior, strengthening self-esteem, and contributing to social coexistence, reduction of tensions, and the development of socio-emotional competencies. The results indicated improvements in school coexistence, increased motivation for sports practice, development of attitudes of discipline, cooperation, and respect, as well as encouragement toward adopting healthy habits. For the extension students, the experience enabled the articulation between theory and practice, the development of pedagogical competencies, and a broader understanding of the social role of sport as an educational and citizenship-promoting tool. It is concluded that indoor soccer represents a relevant pedagogical resource within the school context, capable of promoting health, social inclusion, and the integral development of youth. The project demonstrated the potential of sport as a mechanism for individual and collective transformation, reaffirming the importance of university extension as a space for citizenship development and social intervention.

Keywords: Indoor soccer; University Extension; Social Well-Being; Physical Education; Inclusion; Youth; Health Promotion.

1. Introdução

A prática esportiva no contexto escolar tem se consolidado como um importante instrumento de formação humana, social e cidadã, na medida em que possibilita vivências que integram aspectos motores, cognitivos, afetivos e socioculturais. No âmbito da Educação Física, compreende-se que o esporte ultrapassa sua dimensão estritamente técnica e de rendimento, configurando-se como um fenômeno social capaz de promover integração, saúde, bem-estar e o desenvolvimento de valores essenciais à convivência coletiva. Tal concepção encontra respaldo nas Diretrizes Curriculares Nacionais (BRASIL, 2018), as quais orientam a formação de profissionais aptos a atuar criticamente na realidade, compreendendo o movimento humano em suas múltiplas dimensões e reconhecendo sua potência educativa.

Da mesma forma, a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) atribui à Educação Física escolar o papel de ampliar o repertório de experiências corporais dos estudantes, estimulando autonomia, protagonismo juvenil, respeito às diferenças e colaboração. Nesse sentido, a inserção de práticas esportivas contextualizadas no cotidiano escolar configura-se como estratégia pedagógica relevante para a promoção de aprendizagens significativas e para o desenvolvimento integral de crianças e jovens.

Nessa perspectiva, o projeto de extensão “O futebol de quadra como ferramenta de promoção do esporte, da saúde e do bem-estar social entre estudantes do Ensino Médio”, desenvolvido na Escola Estadual Jairo da Silva Rocha, emerge como resposta a demandas concretas observadas no contexto escolar, especialmente aquelas relacionadas à vulnerabilidade social, ao sedentarismo juvenil e à necessidade de fortalecimento de vínculos e práticas de convivência democrática. A instituição localiza-se na Zona Leste de Manaus, região marcada por desigualdades sociais, escassez de equipamentos comunitários e fragilidade de políticas públicas, o que torna a escola um espaço estratégico para intervenções que articulem esporte, educação e saúde.

A extensão universitária, conforme preconiza a Resolução nº 7/2018 do Conselho Nacional de Educação, constitui um campo formativo privilegiado ao promover a relação dialógica entre universidade e sociedade, possibilitando que o acadêmico vivencie situações reais e desenvolva soluções contextualizadas, fundamentadas em conhecimento científico. Nesse cenário, o futebol de quadra foi mobilizado como prática social e educativa capaz de integrar teoria e realidade, favorecendo aprendizagens corporais, construção de valores cooperativos, desenvolvimento socioemocional e fortalecimento do senso de pertencimento à escola.

O objetivo geral da experiência consistiu em promover o esporte como ferramenta de integração, disciplina, saúde e bem-estar social, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes. Paralelamente, a vivência possibilitou aos extensionistas exercitar habilidades fundamentais à formação docente, tais como planejamento pedagógico, mediação de grupos, comunicação e compreensão crítica do papel social do esporte. Dessa forma, a intervenção beneficiou simultaneamente a



comunidade escolar e a formação dos acadêmicos, reafirmando o compromisso ético, social e educativo da Educação Física e seu potencial como campo de transformação e inclusão no espaço escolar contemporâneo.

2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência, de natureza descritiva e qualitativa, derivado de um projeto de extensão universitária desenvolvido por discentes do curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte (Uninorte). A escolha dessa abordagem metodológica fundamenta-se na possibilidade de observar, registrar e analisar vivências concretas do campo educacional, articulando teoria e prática em um processo formativo situado, conforme preconizam Thiollent (2011) e Minayo (2012), quando destacam a importância de metodologias aplicadas à realidade social.

A experiência ocorreu na Escola Estadual Jairo da Silva Rocha, localizada na Zona Leste de Manaus, região marcada por diversidade sociocultural e por condições de vulnerabilidade que interferem no acesso às práticas corporais e na permanência estudantil. A ação foi realizada no dia 03 de novembro de 2025, no período de 13h às 17h, utilizando como espaço de intervenção a quadra poliesportiva da instituição, ambiente que possibilitou a organização dinâmica das atividades e garantiu condições adequadas para as práticas corporais propostas.

Participaram da intervenção 20 estudantes do ensino médio, com idades entre 17 e 18 anos, apresentando distintos níveis de experiência esportiva e pertencentes a diferentes contextos socioculturais. Os seis discentes extensionistas atuaram como mediadores pedagógicos, assumindo as etapas de planejamento, condução, acompanhamento e avaliação da proposta, de modo a vivenciar competências relacionadas à docência, gestão de grupos e intervenção didático-metodológica.

O desenvolvimento da atividade ocorreu em etapas sequenciais, iniciando com acolhimento, apresentação da proposta e orientações gerais, seguidas por atividades de alongamento e aquecimento corporal. Em seguida, foram conduzidos exercícios progressivos dos fundamentos técnicos do futebol de quadra, como o passe, a condução, o domínio, o drible e a finalização. A etapa final contemplou jogos orientados em equipes, com foco em integração, tomada de decisão, cooperação e respeito às regras, aproximando os estudantes de situações reais da modalidade. Paralelamente, foram realizadas breves conversas educativas sobre a importância da atividade física para a saúde física e mental, reforçando o papel da prática esportiva na prevenção do sedentarismo e na promoção do bem-estar.

Para o registro da experiência, adotaram-se instrumentos qualitativos, tais como observações sistemáticas, anotações descritivas em diário de campo e registros fotográficos produzidos durante a intervenção. Posteriormente, os dados foram organizados em relatório descritivo, seguindo abordagem interpretativa, com o objetivo de identificar evidências relacionadas à participação dos estudantes, ao desenvolvimento de competências socioemocionais e às aprendizagens docentes dos acadêmicos envolvidos, garantindo fidelidade à experiência vivenciada e coerência metodológica com os pressupostos do estudo qualitativo (MINAYO, 2012).

3. Resultados e Discussões

A intervenção realizada na Escola Estadual Jairo da Silva Rocha contou com a participação de 20 estudantes do Ensino Médio, os quais demonstraram evolução significativa ao longo das atividades. Ao comparar os primeiros e os últimos momentos da prática, observou-se melhoria progressiva nos fundamentos do futebol de quadra, tais como passe, domínio, condução e finalização. Estudantes que inicialmente apresentavam dificuldades motoras passaram a demonstrar maior coordenação, estabilidade postural e capacidade de tomada de decisão nos jogos reduzidos. Esses aspectos corroboram a concepção de Greco e Benda (2001), segundo a qual metodologias baseadas em situações reais de jogo favorecem a aprendizagem técnico-tática e contribuem para o desenvolvimento progressivo das habilidades motoras.



Do ponto de vista comportamental, também foram identificados avanços relevantes, especialmente no que se refere ao engajamento, respeito às regras, cooperação e participação ativa. A interação entre os estudantes tornou-se mais colaborativa, evidenciando melhora nas relações interpessoais e no sentimento de pertencimento ao grupo, fatores considerados fundamentais para a permanência em contextos educativos. Relatos espontâneos dos participantes indicaram sensação de bem-estar, satisfação com a prática esportiva e maior motivação para participar de atividades físicas dentro da escola. Esses achados dialogam com Darido e Rangel (2005), ao defenderem que o esporte pedagogizado deve contemplar dimensões relacionais e formativas, promovendo experiências que transcendam o aspecto motor.

No campo da formação dos extensionistas, a experiência permitiu o desenvolvimento de competências didático-pedagógicas vinculadas ao planejamento, condução das atividades e uso de feedback formativo. A necessidade de adaptar exercícios, reorganizar espaços, lidar com diferentes níveis de habilidade e desenvolver estratégias inclusivas tornou-se um exercício prático de intervenção docente, ampliando a capacidade de mediação pedagógica dos participantes. Nesse sentido, a experiência aproximou-se da perspectiva da pedagogia do esporte, a qual propõe ensino por meio de jogos modificados e situações-problema, garantindo maior sentido educativo às práticas corporais (GRECO; BENDA, 2001).

Desafios importantes também foram identificados, tais como diferenças de habilidades, variação na assiduidade, limitações estruturais e necessidade de adaptação constante. Tais aspectos exigiram estratégias complementares, como progressões pedagógicas, formação de grupos reduzidos, criação de estações e diálogo contínuo com a gestão escolar, possibilitando a continuidade da intervenção mesmo diante de obstáculos. Entretanto, apesar das limitações metodológicas, especialmente a ausência de instrumentos avaliativos formais e o caráter pontual da ação, os resultados evidenciaram impactos positivos na convivência escolar, no engajamento esportivo e na promoção da saúde.

À luz dos referenciais analisados, compreende-se que o futebol de quadra, quando planejado de forma intencional, supera a lógica da competição, assumindo papel pedagógico e social, contribuindo simultaneamente para o desenvolvimento motor, para o fortalecimento das relações sociais e para a construção de atitudes de disciplina, respeito e cooperação. Conforme afirmam Darido e Rangel (2005), o esporte escolar deve considerar dimensões educativas e cidadãs, aspecto evidenciado nos resultados desta proposta.

Por fim, destaca-se que a continuidade e ampliação da experiência podem potencializar os ganhos observados, ampliando competências motoras e socioemocionais, favorecendo a participação dos estudantes em práticas corporais e fortalecendo ações de promoção da saúde no contexto escolar.

4. Considerações Finais

A experiência desenvolvida possibilitou consolidar aprendizagens significativas tanto no campo pedagógico quanto na atuação prática em Educação Física, reafirmando o esporte como recurso educativo e formativo. Ao longo da intervenção, tornou-se evidente que o trabalho docente no contexto escolar demanda mais do que domínio técnico da modalidade: exige sensibilidade para compreender o contexto sociocultural dos estudantes, capacidade de adaptação diante da diversidade de habilidades e competência para organizar ambientes de ensino acolhedores, participativos e orientados para o desenvolvimento integral dos sujeitos. Nesse sentido, a vivência contribuiu diretamente para o aprimoramento da formação profissional dos acadêmicos, ao favorecer o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao planejamento, mediação das práticas corporais, condução de grupos e reflexão crítica sobre o próprio fazer docente.

O contato direto com a realidade escolar possibilitou compreender que intervenções pedagógicas em Educação Física podem gerar impactos expressivos na formação integral dos estudantes, sobretudo quando fundamentadas em princípios de participação, respeito, cooperação e construção coletiva do conhecimento. Assim, a ação extensionista serviu como campo



concreto de aprendizagem profissional, permitindo vivenciar desafios reais e compreender, de modo aprofundado, a complexidade da atuação docente e o papel social do esporte no ambiente escolar.

Entretanto, algumas limitações foram identificadas durante o processo. A curta duração da intervenção restringiu o acompanhamento mais aprofundado dos resultados a médio e longo prazo, e a ausência de instrumentos avaliativos sistemáticos dificultou a mensuração objetiva do impacto pedagógico. Essas questões indicam a necessidade de aperfeiçoamento metodológico e planejamento investigativo nas próximas ações, evidenciando maturidade acadêmica ao reconhecer limites e potencialidades.

Como perspectivas futuras, destaca-se a possibilidade de ampliar o tempo de intervenção, incorporar avaliações diagnósticas e formativas, bem como desenvolver materiais pedagógicos de apoio que permitam continuidade da proposta pela própria instituição escolar. Sugere-se, ainda, a realização de pesquisas que investiguem de modo mais aprofundado a relação entre esporte, engajamento escolar e desenvolvimento socioemocional, ampliando a compreensão sobre os efeitos educativos do futebol de quadra na adolescência.

Em síntese, a experiência desenvolvida contribuiu decisivamente para a formação crítica e prática dos acadêmicos, reafirmando a extensão universitária como eixo formativo indissociável da tríade ensino–pesquisa–extensão, capaz de articular teoria, prática e compromisso social. A vivência reforça a compreensão de que a Educação Física escolar constitui um espaço potente de intervenção educativa e transformação social, demandando profissionais reflexivos, éticos e comprometidos com a construção contínua do conhecimento e com o desenvolvimento integral dos estudantes.



Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Física. Brasília: MEC/CNE, 2004.

BRASIL. Ministério da Educação. Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as diretrizes para a extensão na educação superior brasileira. Brasília: MEC, 2018.

DARIDO, Suraya; RANGEL, Irene. *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Campinas: Papirus, 2005.

GRECO, Pablo; BENDA, Rodolfo. *Iniciação esportiva universal: metodologia da ação motora*. Belo Horizonte: UFMG, 2001.