

## Esporte sustentável: vivências corporais para a saúde, o lazer e a consciência ambiental entre jovens do ensino médio

Sustainable sport: body experiences for health, leisure and environmental awareness among high school students

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

Vitor Braga Silva<sup>1</sup>, Luiz Kleber de Oliveira da Rocha<sup>1</sup>, Rodrigo Souza Rocha<sup>1</sup>, Francisco Renan Cavalcante Barros<sup>1</sup>, Gabriel Diniz de Souza Lima<sup>1</sup>, Alex Ribeiro Maia<sup>1</sup>, Joaquim Albuquerque Viana<sup>2</sup>, Maria Regiane Ferreira da Silva<sup>2</sup>, Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura<sup>2</sup>, Davy da Silva Mendes<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

Este artigo descreve a iniciativa de extensão "Esporte sustentável", um projeto socioeducativo de cunho estratégico implementado em Manaus, no cerne da Amazônia Legal. Seu objetivo central é correlacionar as práticas de movimento, a melhoria da saúde, o divertimento e a defesa do meio ambiente para alunos do Ensino Secundário. O projeto busca o desenvolvimento pleno dos estudantes, estimulando a formação de uma consciência ecológica e cívica apurada. Entre seus propósitos específicos, destacam-se: incentivar a prática de exercícios em contextos naturais, integrar o esporte e o lazer com a sustentabilidade no cotidiano escolar, sensibilizar a juventude sobre o valor da conservação ambiental e do reaproveitamento de materiais, além de estimular o protagonismo dos jovens e a cooperação mútua. A ação foi direcionada às turmas do 3º ano do Ensino Médio da Escola Estadual Manuel Rodrigues de Souza, com planejamento para o dia 16 de outubro de 2025. O cenário de Manaus, com seus dilemas ambientais e sociais, confere uma importância acentuada a estas atividades de ensino socioambiental. A metodologia empregada foca no "Percurso Desafiador": um trajeto físico que demanda prontidão, coordenação motora e espírito colaborativo. Sua inovação reside na abordagem ecológica, empregando apenas recursos reaproveitáveis (como garrafas PET, arcos e cordas) confeccionados pelos próprios organizadores. A intervenção é concluída com um debate em grupo, onde se consolidam as noções de bem-estar, a exaltação da colaboração e a relevância da reciclagem de resíduos para a perenidade ecológica. O projeto projeta benefícios consideráveis, tanto para a equipe de execução, que aprimora sua experiência em métodos ativos e sustentáveis, quanto para os participantes. A expectativa é que os estudantes valorizem o exercício como promotor de saúde física e mental, construam uma percepção ambiental por meio de experiências diretas e potencializem habilidades de convívio social e cooperação. Em um escopo mais amplo, a iniciativa almeja impulsionar o envolvimento da comunidade e reafirmar a extensão como uma prática transformadora, essencial na promoção da cidadania e na edificação de uma cultura ecológica no ambiente escolar.

**Palavras-chaves:** Exemplo; Exemplo; Exemplo.

### Abstract

This article describes the extension initiative "Sustainable Sport" (Esporte Sustentável), a socio-educational project of strategic nature implemented in Manaus, at the heart of the Legal Amazon. Its central objective is to correlate movement practices, health improvement, recreation, and environmental defense for Secondary Education students. The project seeks the full development of the students, stimulating the formation of a heightened ecological and civic consciousness. Among its specific purposes, the following stand out: encouraging the practice of exercise in natural contexts, integrating sport and leisure with sustainability in the daily school routine, raising youth awareness about the value of environmental conservation and material reuse, and stimulating youth protagonism and mutual cooperation. The activity was directed at the 3rd-year classes of Secondary School (Ensino Médio) at the Manuel Rodrigues de Souza State School, planned for October 16, 2025. The setting of Manaus, with its environmental and social dilemmas, confers accentuated importance to these socio-environmental teaching activities. The methodology employed focuses on the "Challenging Course" (Percurso Desafiador): a physical trajectory that demands readiness, motor coordination, and a collaborative spirit. Its innovation lies in the ecological approach, using only reusable resources (such as PET bottles, hoops, and ropes) handcrafted by the organizers themselves. The intervention concludes with a group debate, where the notions of well-being, the exaltation of collaboration, and the relevance of waste recycling for ecological perennality are consolidated. The project anticipates considerable benefits, both for the execution team, which enhances its experience inactive and sustainable methods, and for the participants. The expectation is that the students will value exercise as a promoter of physical and mental health, build an environmental perception through direct experiences, and potentiate skills of social interaction and cooperation. On a broader scope, the initiative aims to boost community involvement and reaffirm extension as a transformative practice, essential in promoting citizenship and building an ecological culture in the school environment.

**Keywords:** Sustainability; School Physical Education; Recreation/Entertainment; Nature; Secondary Education.



## 1. Introdução

A presente iniciativa, intitulada “Esporte Sustentável”, surge como uma estratégia de extensão universitária cuidadosamente planejada para enfrentar os complexos desafios socioambientais que caracterizam a capital do estado do Amazonas. Inserido no contexto de Manaus, cidade situada no coração da Amazônia Legal e marcada por intensos processos de urbanização, desigualdades sociais e pressões ambientais, o projeto propõe a utilização do esporte e das práticas corporais não apenas como meios de lazer e promoção da saúde, mas como instrumentos pedagógicos essenciais para a formação crítica e cidadã dos estudantes.

O projeto tem como foco central o cultivo de uma mentalidade ecológica e o fortalecimento do senso de responsabilidade social e ambiental entre estudantes do Ensino Secundário. Ao estabelecer uma relação direta entre bem-estar físico, diversão, aprendizagem significativa e os princípios da sustentabilidade, liderança juvenil e participação comunitária, a proposta busca sensibilizar os jovens para a importância da preservação ambiental e do uso consciente dos recursos naturais. Tal abordagem torna-se especialmente relevante no contexto amazônico, onde os impactos ambientais e sociais das ações humanas são amplamente visíveis e exigem uma postura crítica, ética e comprometida das novas gerações.

A metodologia adotada caracteriza-se por uma abordagem inovadora, participativa e interdisciplinar, tendo como eixo central a atividade denominada “Percurso Desafiador”. Trata-se de uma intervenção lúdica e educativa, estruturada de modo a estimular o movimento corporal, a resolução de problemas, o trabalho em equipe e a cooperação entre os participantes. O uso exclusivo de materiais reciclados e reaproveitáveis, como garrafas PET, papelão, pneus e outros resíduos sólidos, não apenas viabiliza a realização das atividades, mas também funciona como uma estratégia pedagógica concreta para a conscientização ambiental, demonstrando na prática a importância da reutilização de materiais e da gestão sustentável dos resíduos.

Ao longo da atividade, os estudantes são convidados a superar desafios coletivos que exigem planejamento, comunicação e apoio mútuo, reforçando valores como solidariedade, empatia e corresponsabilidade. Nesse sentido, o esporte deixa de ser compreendido apenas como prática física e passa a assumir um papel educativo ampliado, contribuindo para o desenvolvimento de competências socioemocionais, para o fortalecimento da liderança juvenil e para a construção de atitudes voltadas à sustentabilidade no cotidiano escolar e comunitário.

Em síntese, o projeto “Esporte Sustentável” transcende o formato tradicional de ensino ao integrar práticas corporais, educação ambiental e extensão universitária em uma proposta pedagógica transformadora. Ao direcionar suas ações aos alunos da Escola Estadual Manuel Rodrigues de Souza, a iniciativa consolida-se como uma intervenção social relevante, comprometida com o desenvolvimento integral dos participantes e com o fortalecimento dos vínculos entre universidade, escola e comunidade. Ao estimular o protagonismo juvenil e o envolvimento comunitário, o projeto contribui para a construção de uma cultura escolar e urbana mais sustentável, consciente e socialmente responsável, alinhada às demandas contemporâneas de preservação ambiental e justiça social.

## 2. Metodologia

A metodologia do projeto “Esporte Sustentável” fundamenta-se nos princípios da aprendizagem ativa e em uma intervenção lúdico-pedagógica estruturada a partir da atividade denominada “Percurso Desafiador”. Essa abordagem prioriza a participação efetiva dos estudantes no processo de aprendizagem, valorizando a experimentação, a cooperação e a reflexão crítica sobre as práticas corporais e a sustentabilidade ambiental.

O público-alvo da intervenção foi composto por 80 alunos do 3º ano do Ensino Médio, com faixa etária entre 16 e 18 anos, sendo 40 estudantes atendidos no turno matutino e 40 no turno vespertino, todos matriculados na Escola Estadual Manuel Rodrigues de Souza, localizada na cidade de Manaus, Amazonas. As atividades foram realizadas no dia 16 de outubro de 2025, no



período das 7h30 às 17h, garantindo a participação de ambas as turmas. A execução do projeto ficou sob a responsabilidade de uma equipe formada por seis acadêmicos do curso de Educação Física da UniNorte, que atuaram de forma integrada no planejamento, organização, condução das atividades e registro das ações desenvolvidas.

A fase inicial da metodologia consistiu na preparação e organização logística da intervenção. Todos os materiais utilizados no percurso foram confeccionados a partir de resíduos reaproveitados, como garrafas PET, arcos, cordas e outros materiais recicláveis, reforçando, de maneira prática e concreta, os princípios da sustentabilidade ambiental. Paralelamente, foi realizado o planejamento detalhado do Percurso Desafiador, estruturado de modo a exigir o desenvolvimento de capacidades motoras, como prontidão, coordenação e equilíbrio, e, sobretudo, a colaboração entre os integrantes dos grupos para a superação dos desafios propostos. Além disso, houve articulação prévia com a gestão escolar e os professores, visando garantir o apoio institucional, a adequação do espaço físico e a organização das turmas para a participação nas atividades.

A etapa de execução da intervenção iniciou-se com uma breve introdução teórica, na qual foram apresentados aos estudantes os objetivos do projeto, destacando a importância da prática de atividades físicas para a saúde, do movimento corporal como forma de expressão e aprendizagem, da cooperação como estratégia para o trabalho em grupo e da ecologia como princípio orientador das ações. Em seguida, foi realizada a demonstração das regras do percurso e das formas de utilização dos materiais, enfatizando a necessidade de colaboração, respeito mútuo e criatividade para a realização das tarefas.

Na sequência, os alunos foram divididos em subgrupos e convidados a percorrer o trajeto do Percurso Desafiador, enfrentando coletivamente os obstáculos propostos. Durante toda a atividade, a equipe de acadêmicos acompanhou de forma sistemática o desenvolvimento das ações, monitorando aspectos relacionados à segurança, ao cumprimento das regras e à dinâmica de cooperação entre os participantes. Também foram observadas a criatividade dos alunos na utilização dos materiais reciclados e as estratégias coletivas adotadas para a resolução dos desafios, elementos considerados fundamentais para a análise qualitativa da intervenção.

Dessa forma, a metodologia adotada possibilitou integrar práticas corporais, educação ambiental e aprendizagem cooperativa, configurando-se como uma proposta pedagógica inovadora e alinhada aos objetivos do projeto, ao contexto escolar e às demandas contemporâneas de promoção da saúde e sustentabilidade.

### **3. Resultados e Discussões**

A implementação da proposta “Funcional Sustentável” atingiu plenamente seus objetivos pedagógicos, motores e ambientais, evidenciando a eficácia da aprendizagem ativa aliada à sustentabilidade como recurso didático no contexto da Educação Física escolar. A utilização de materiais reciclados, como garrafas PET, pneus e galões, associada à organização das atividades em formato de circuito funcional, promoveu elevado engajamento dos estudantes, resultando em participação ativa de todos os envolvidos. Tal resultado contrasta com a desmotivação frequentemente observada em aulas tradicionais e reforça o potencial das práticas lúdicas e contextualizadas para o enfrentamento do sedentarismo entre adolescentes.

O caráter cooperativo do circuito mostrou-se determinante para a manutenção da motivação e do envolvimento contínuo dos alunos, que permaneceram em movimento durante toda a intervenção. A exigência de colaboração entre os participantes para a conclusão das estações favoreceu o desenvolvimento de competências socioemocionais, especialmente no que se refere à comunicação, à resolução de problemas e ao trabalho em equipe. Observou-se a construção de padrões mais claros de comunicação verbal durante atividades como o cabo de guerra, bem como a oferta de feedbacks construtivos entre os pares em estações que exigiam maior coordenação motora, como a escada de coordenação. Além disso, os grupos demonstraram capacidade de adaptar estratégias em tempo real diante dos desafios propostos, como no manejo do peso instável dos galões e na distribuição das tarefas

durante o levantamento de garrafas PET, evidenciando o uso da inteligência coletiva como fator determinante para o sucesso das atividades.

No eixo da sustentabilidade, a intervenção possibilitou a ressignificação do conceito de resíduo sólido, ao transformar materiais descartáveis em equipamentos didáticos funcionais. A manipulação direta desses materiais favoreceu uma compreensão prática, concreta e sensorial da reutilização e do valor do lixo, ampliando a consciência ambiental dos estudantes. Ademais, a proposta evidenciou que é possível realizar um treinamento funcional completo utilizando recursos de baixo custo, estimulando a criatividade, a autonomia e a possibilidade de replicação das práticas sustentáveis tanto no ambiente escolar quanto na comunidade.

No que se refere ao desempenho motor, o circuito mobilizou diversas valências físicas, como força, resistência, agilidade e coordenação. As estações de levantamento de PET e cabo de guerra demandaram força e resistência muscular, enquanto as atividades de salto em pneus e escada de coordenação evidenciaram rápida adaptação motora e melhora progressiva da agilidade e da coordenação dos participantes. Esses resultados reforçam o potencial do circuito funcional sustentável como estratégia eficiente para o desenvolvimento físico integrado.

De modo geral, o “Funcional Sustentável” configurou-se como um modelo de intervenção eficaz, capaz de promover simultaneamente melhorias no desempenho físico, no desenvolvimento de competências socioemocionais e na elevação da consciência ambiental dos alunos do Ensino Médio. A avaliação pós-atividade indicou que a ação alcançou integralmente seus propósitos, validando os materiais reciclados como ferramentas pedagógicas potentes ao transformar conceitos abstratos de sustentabilidade em práticas corporais concretas e significativas. Observou-se, ainda, que o desempenho dos grupos nas estações esteve diretamente relacionado à qualidade da comunicação e das estratégias adotadas, sugerindo que o sucesso da atividade física esteve mais associado à cooperação e à organização coletiva do que ao desempenho individual.

A reflexão sobre a intervenção destaca sua elevada relevância contextual, especialmente por sua adaptabilidade a ambientes escolares com recursos financeiros limitados, realidade comum no contexto amazônico de Manaus. Além disso, a proposta apresenta significativo potencial de integração curricular, podendo ser articulada com outras áreas do conhecimento, como Educação Ambiental, Biologia e Artes, ampliando o impacto educativo e a conscientização dos estudantes. Outro aspecto relevante foi a identificação e o desenvolvimento de lideranças positivas entre os alunos, que se manifestaram espontaneamente ao organizar revezamentos, orientar colegas e corrigir posturas de maneira construtiva.

Por fim, destaca-se a importância da sustentabilidade do projeto para além da presença dos acadêmicos extensionistas. A transmissão do conhecimento sobre a construção dos equipamentos e a organização do circuito funcional sustentável à comunidade escolar configura-se como estratégia essencial para garantir a continuidade da proposta, fortalecendo o protagonismo da escola e consolidando práticas pedagógicas inovadoras, inclusivas e ambientalmente responsáveis.

#### **4. Considerações Finais**

O projeto “Esporte Sustentável” alcançou de forma consistente sua dupla meta de promover o desenvolvimento físico-cooperativo dos estudantes e de ampliar a conscientização ambiental no contexto escolar. Os resultados evidenciaram que a utilização de materiais reciclados como recurso pedagógico mostrou-se eficaz, motivadora e compatível com a realidade das escolas públicas, configurando-se como uma estratégia de baixo custo e elevado potencial educativo. Os estudantes do 3º ano do Ensino Médio demonstraram avanços significativos na capacidade de trabalhar em grupo, na comunicação e na cooperação, além de internalizarem a compreensão de que resíduos sólidos podem ser ressignificados e transformados em materiais úteis e funcionais.

A metodologia adotada revelou que a integração entre práticas corporais e sustentabilidade favorece aprendizagens significativas, ao aproximar conceitos ambientais abstratos da vivência prática dos alunos. Nesse sentido, o esporte assumiu um papel ampliado, funcionando não apenas como meio de promoção da saúde física, mas também como instrumento de formação



cidadã e de sensibilização ambiental. A experiência reforça a importância de propostas pedagógicas que articulem movimento, cooperação e responsabilidade socioambiental, especialmente no contexto amazônico, marcado por desafios ambientais e sociais específicos.

Com vistas à consolidação e ampliação dos impactos da iniciativa, recomenda-se, primeiramente, a adoção de estratégias voltadas à sustentabilidade dos recursos utilizados. Sugere-se que a equipe responsável pela execução do projeto elabore e disponibilize à escola um manual detalhado para a construção e manutenção dos equipamentos confeccionados com materiais reciclados, como pesos de garrafas PET, pneus e cordas. Essa medida possibilita a continuidade das práticas após o término da intervenção extensionista, fortalecendo a autonomia da comunidade escolar.

Outra recomendação refere-se à integração curricular da proposta. A incorporação do circuito funcional sustentável à rotina da disciplina de Educação Física ou como atividade extracurricular permanente pode contribuir para a sistematização das práticas e para a ampliação do alcance pedagógico do projeto. Além disso, a experiência pode servir como modelo para o desenvolvimento de outras atividades de baixo custo, alinhadas às diretrizes da Educação Física escolar e às demandas contemporâneas de promoção da saúde.

Por fim, destaca-se o potencial interdisciplinar da iniciativa. Recomenda-se a articulação do projeto com outras áreas do conhecimento, como Biologia, Geografia e Educação Ambiental, de modo a abordar, de forma integrada e prática, temas relacionados à gestão de resíduos, sustentabilidade e preservação do bioma amazônico. Tal articulação tende a fortalecer a compreensão crítica dos estudantes e a promover aprendizagens mais contextualizadas e significativas.

Em síntese, o projeto “Esporte Sustentável” estabeleceu um modelo de intervenção pedagógica viável, inovador e socialmente relevante para o contexto de Manaus, ao utilizar o tema da sustentabilidade como eixo estruturante para a promoção da saúde, da cooperação juvenil e da formação integral dos estudantes.



## Referências Bibliográficas

- A educação física e educação ambiental: Uma análise sobre a construção de brinquedos com materiais reciclados no espaço escolar. (2020). *Research, Society and Development*, 9(8), e243985318. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5318>
- Brasil. Ministério da Educação. (2018). *Base Nacional Comum Curricular*. MEC. <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>
- Brotto, F. O. (2001). *Jogos cooperativos: Se o importante é competir, o fundamental é cooperar* (4ª ed.). Palas Athena.
- Kunz, E. (2017). *Transformação didático-pedagógica do esporte* (8ª ed.). Unijuí.
- Libâneo, J. C. (2012). *Didática* (2ª ed.). Cortez.
- Nascimento, M. de M., & Türk, S. (2014). Esporte e gestão ambiental (EGA): Uma disciplina com caráter ambiental na graduação em educação física. *Revista Eletrônica de Educação Ambiental*, 12(50).
- Osborne, R., da Silva, C. A. F., & Votre, S. J. (2011). Educação física, esporte e desenvolvimento sustentável. *Pensar a Prática*, 14(1).
- Paes, R. R., & Balbino, H. F. (2019). *Pedagogia do esporte: Contextos, evolução e perspectivas*. Phorte.
- Souza, R. P. (2010). Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. *Cinergis*, 11(1). <https://doi.org/10.17058/cinergis.v11i1.1443>