

PROJETO DE EXTENSÃO ESPORTE “4 TEMPOS NO AR” ENSINAR, JOGAR, GOSTAR E CUIDAR: UMA EXPERIÊNCIA COM USO E APROPRIAÇÃO DO ESPORTE NA ESCOLAR

Maria Antonia Jayane Alves¹

Johnnatham Martins Tavares²

José Cleirton Gois Rodrigues³

André Luis Façanha da Silva⁴

Área Temática: Saúde.

RESUMO

O presente texto relata a experiência pedagógica dos/as estudantes bolsistas do do projeto de extensão "Esporte 4 Tempos no Ar" com uso da pedagogia do esporte no contexto de uma escola de ensino médio tempo integral, na cidade de Iguatu-CE. O estudo, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, estruturado como um relato de experiência, destaca as vivências e aprendizados proporcionados pelo projeto. Os aspectos relatados são acerca do desenvolvimento do projeto e suas repercussões no cotidiano na escola para formação docente em educação física via extensão universitária. A experiência evidencia a importância da extensão no contexto escolar através do uso e apropriação do ensino dos esportes.

Palavras-chave: Educação Física; Extensão Universitária; Práticas Corporais; Saúde Mental.

EXTENSION PROJECT SPORTS "4 TIMES" TEACH, PLAY, ENJOY, AND CARE: CHALLENGES AND LEARNINGS FROM THE USE OF SPORTS PEDAGOGY IN SCHOOL

ABSTRACT

The present text reports the pedagogical experience of scholarship students from the extension project "Esporte 4 Tempos no Ar" using sports pedagogy in the context of a full-time high school in the city of Iguatu-CE, Brazil. The study, with a qualitative, descriptive, and exploratory approach, structured as an experience report, highlights the experiences and learning opportunities provided by the project. The reported aspects focus on the

¹ Estudante Voluntária, Universidade Regional do Cariri, Educação Física, Iguatu-Ceará, Brasil. E-mail: jayane.alves@urca.br

² Estudante Bolsista, Universidade Regional do Cariri, Educação Física, Iguatu-Ceará, Brasil. E-mail: johnnatham.jmt@urca.br

³ Estudante Voluntário, Universidade Regional do Cariri, Educação Física, Iguatu-Ceará, Brasil. E-mail: cleirton.rodrigues@urca.br

⁴ Coordenador do Projeto, Universidade Regional do Cariri, CCBS, Educação Física, Iguatu-Ceará, Brasil. E-mail: andre.silva@urca.br



project's development and its impact on the school's daily life, contributing to teacher training in physical education through university extension. The experience underscores the importance of extension activities in the school context through the use and appropriation of sports education.

Keywords: Physical Education; University Extension; Physical Practices; Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2016), a saúde mental está associada aos aspectos sociais, psicológicos e biológicos. Os dados sobre transtornos mentais revelam uma preocupante realidade. Estima-se que em 2019, aproximadamente 1 bilhão de indivíduos no mundo viviam com transtornos mentais, sendo que 14% dos adolescentes estavam incluídos nesse número (Organização Mundial da Saúde, 2022).

Nesse sentido, adolescentes e jovens sente-se cada vez mais pressionados para a preparação ao ensino superior, começando pelo vestibular. Pressão gerada muitas vezes pela própria instituição, mas também pelo meio familiar e social em geral sobre como anda os estudos para vestibulares - principalmente, ao que diz respeito, ao Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) - e sobre a escolha de qual área quer seguir profissionalmente.

Outros dados revelam que a cada 100 mortes uma é decorrente do suicídio, 58% ocorrendo em indivíduos com menos de 50 anos. Além disso, pessoas com condições graves de saúde mental têm em média, uma expectativa de vida de 10 a 20 anos menor do que a média da população, conforme os relatórios da Organização Mundial da Saúde (2022).

Sabemos que o esporte hoje, atinge uma enorme parte da população, seja de forma (in)direta, e que essa prática esportiva gera benefícios para a saúde mental como cita Souza (2011), que enfatiza os ganhos proporcionados pela prática regular de atividades físicas e esportivas, destacando sua influência positiva nos aspectos psicológicos e sociais, os quais contribuem significativamente para a promoção de uma melhor qualidade de vida.

O fato é que, o esporte ao ser vivenciado, independente da maneira e para além do âmbito competitivo, resulta em melhorias para qualquer sujeito, principalmente em adolescentes que estão na fase final do ensino médio, pois coloca-os expostos a outros



ambientes, gerando socialização, construção de amizade e parcerias. Pois contribui expressivamente em seu desenvolvimento pessoal e em seus interesses profissionais.

Embora, não concordando com esse ideal, foram realizadas mudanças significativas na educação básica, especialmente no ensino médio, através da aprovação da Lei n. 13.415 de 16/02/2017 e da homologação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) em 2018. Essas alterações também incluíram as novas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM). O objetivo principal foi reformar o currículo do ensino médio, como resultado, houve uma flexibilização no currículo, procedendo na remoção da obrigatoriedade e redução nas horas aulas de alguns componentes curriculares, incluindo a Educação Física nas turmas, em especial do primeiro ano.

Em uma outra ótica, para Silva (2013), as aulas de Educação Física oferecem oportunidades para os alunos explorarem diversas práticas corporais, o que melhora sua condição física e desempenho mental. Além disso, essas aulas ajudam a manter uma massa corporal saudável e a eficiência cardiorrespiratória, destacando a importância dos docentes em incentivar a prática regular de atividades físicas para promover um estilo de vida ativo e saudável.

Neste contexto, diante da redução da carga horária da disciplina de Educação Física, é crucial reconhecer os potenciais prejuízos para os adolescentes. Nessa perspectiva, **o projeto de extensão - esporte “4 tempos no ar”: ensinar, jogar, gostar e cuidar**, planeja impactar positivamente a vida dos/as estudantes do ensino médio, em especial nos estudantes que apresentam algum quadro de problemas de saúde mental da Escola de Ensino Médio de Tempo Integral Filgueiras Lima (EEMTIFL).

Atento a maturação de adolescentes para adultos, e como a soma de demandas podem gerar conflitos internos como, ansiedade, estresse e em alguns casos mais extremos, a depressão, o presente artigo concentra-se em descrever sobre os desafios e aprendizados do uso da pedagogia do esporte da escola com enfoque na saúde mental dos escolares a partir do projeto de extensão Esporte “4 Tempos no Ar”: Ensinar, Jogar, Gostar e Cuidar na cidade de Iguatu – CE.

O interesse em sistematizar os aprendizados com a experiência supracitada foi motivada pelo papel formativo que projetos de extensão pode desencadear nos estudantes, sobretudo no processo de ensino e aprendizados.



3 METODOLOGIA

O presente estudo, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, foi estruturado como relato de experiência pedagógica. Esse gênero textual é especialmente significativo na área educacional, pois, conforme explica Mussi *et al.* (2021), "o relato de experiência é um tipo de produção de conhecimento, cujo texto aborda uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), tendo como característica principal a descrição da intervenção". Além disso, segundo Daltro (2019), relatos de experiência performatizam a vivência por meio da linguagem, não como uma centralidade fixa, mas como um ponto de abertura que permite análises críticas e reflexivas sobre as práticas realizadas.

O projeto "Esporte 4 Tempo", voltado para a promoção da saúde mental dos estudantes, foi implementado na EEMTIFL, localizada em Iguatu-CE, envolvendo um total de 417 estudantes matriculados. O foco principal foram as turmas do primeiro ano do ensino médio, segmento que apresentou maior necessidade devido à baixa oferta de aulas de Educação Física. A metodologia adotada buscou compreender os desafios, impactos e aprendizados proporcionados pelo projeto na saúde mental dos estudantes, além de propor práticas pedagógicas que integrem o esporte como ferramenta de promoção do bem-estar mental na adolescência.

Como técnica de coleta de dados, utilizou-se o diário de campo. Segundo Minayo (2013), trata-se de um instrumento fundamental para registrar informações relevantes observadas durante o processo, incluindo conversas informais, gestos, expressões e comportamentos, que muitas vezes não são captados por métodos formais.

Inicialmente, o projeto foi apresentado à gestão da escola e aos docentes em uma reunião de colegiado, momento em que se discutiu sua inclusão no cronograma semanal das disciplinas. Para engajar a comunidade escolar, a proposta foi divulgada de forma presencial, além de canais digitais como e-mail, *WhatsApp* e redes sociais. Após a fase de divulgação, foram definidos os dias e horários das atividades, alinhados ao calendário escolar e à infraestrutura disponível.

As aulas esportivas ocorreram entre março e outubro de 2024, com frequência de três vezes por semana e duração de uma hora e trinta minutos, realizadas nas instalações esportivas da escola. No primeiro encontro, os alunos inscritos foram recebidos e a



proposta foi apresentada detalhadamente. Inicialmente, o projeto previa o desenvolvimento de diversas modalidades esportivas, incluindo esportes de invasão (futsal, basquete), esportes de rede (voleibol, tênis de mesa, badminton, tênis de areia), esportes de marca (atletismo, natação) e esportes urbanos e da natureza (slackline, skate, carro de rolimã). Diante da realidade da escola supracitada os/as bolsistas do projeto conseguiram desenvolver as modalidades praticadas foram adaptadas para futsal, voleibol e handebol.

Diante do exposto, o tópico seguinte apresentará os principais aprendizados a partir do uso da pedagogia do esporte da escola com parte da formação docente dos/as estudantes bolsistas do projeto

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implantação do projeto 4 tempo no AR iniciou-se por uma apresentação da proposta ao corpo gestor da escola. Em seguida, debatemos quais os critérios para acesso dos escolares ao projeto. Nesse encontro, estabelecemos como critério estudantes que apresentavam algum histórico de problemas leve e moderados de saúde mental, que tivessem interesse de participar. Adiante pactuamos os dias, turnos, horários e as turmas conforme os critérios e a cronograma das atividades de uma escola de tempo integral.

Essa organização inicial chamou nossa atenção, que foi a dedicação de tempo e a implicação da gestão da escola com a implantação do projeto de extensão. Esse interesse contribuiu significativamente para continuidade e adesão por parte dos estudantes ao projeto.

Em outro momento realizamos um levantamento sobre os estudantes que estavam inscritos no projeto, os gestores suspenderam as suas atividades momentâneas para nos repassar os dados que precisávamos para caracterização do perfil dos estudantes do projeto. Foram horas e horas de buscas, revirando arquivos, lendo relatórios e documentos como as pastas escolares dos estudantes inscritos no projeto.

No planejamento das aulas, primeiramente definimos os objetivos que almejávamos, que tinha como alvo o desenvolvimento de habilidades motoras e físicas, promoção e prevenção da saúde e bem-estar, o incentivo ao trabalho em equipe, a socialização e que também desenvolvesse disciplina e responsabilidade nos estudantes. Com isso, elaboramos



atividades adequadas sempre respeitando a diversidade cultural, social e física de cada estudante. A segurança e a prevenção de lesões sempre passavam pelos nossos planejamentos, tendo em vista que a falta de materiais e as instalações esportivas da escola deixavam um pouco a desejar.

O método de ensino das atividades mais utilizado foi o método misto. Em alguns momento da aula era considerado o esporte com um todo, focando em algumas habilidades como a velocidade e coordenação com ênfase na prática, mas em certos momentos fragmentava-mos as atividades dividindo os esportes em partes, sempre se adaptando e flexibilizando com alvo na necessidades dos alunos. Com isso, atividades isoladas também faziam parte do cardápio metodológico do projeto. Priorizamos uma abordagem humanista, pois o desenvolvimento de habilidades sociais, o incentivo à cooperação e respeito à diversidade eram sempre enfatizados aos participantes do projeto, além disso focavamos na construção do conhecimento e sempre dando ênfase nas experiências e descobertas dos alunos

A aula inicia com as/os alunas/os que fazem parte do projeto, logo em seguida é realizado a frequência para identificar quais os estudantes faltaram, logo após, o conteúdo das aulas é exposto para os alunos com o intuito de informar o que será trabalhado durante o período da aula. Os escolares dão início as atividades, e a cada execução ocorre uma explicação para sanar todas as dúvidas e orienta-los acerca do que foi vivenciado. Ao final da aula, os materiais são recolhidos e uma breve conversa com os alunos sobre as atividades que foram ofertadas é realizada a espera de um feedback, com o intuito de melhorar cada vez mais os conteúdos das aulas.

A participação escolares tem sido fundamental nas aulas do projeto e de certa forma tem surpreendido muitos, pois sabemos que as condições do local onde é praticado as atividades não é favorável. Porém criamos algumas estratégias afim de atraí-los como criar um ambiente acolhedor e inclusivo, estabelecer alguns objetivos e metas em troca de realização de competições, partidas amistosas com outras escolas e outras atividades fora do ambiente escolar.

A variedade de atividades que o projeto tem fornecido para os alunos é motivo de elogios pelos estudantes, que relatam que as atividades faz com que eles descubram novas habilidades que nem sequer tinham conhecimento. O engajamento e encorajamento que a convivência tem proporcionado, possibilita uma maior adesão das/os estudantes, mesmo



em condições em que o planejado é adaptado, mas sempre é bem visto como tentativas, fazendo com que as pequenas conquistas seja motivo de grandes celebrações.

A participação passiva também é problematizada com estudantes, pois sabemos que a observação também tem seus benefícios quando se fala em aprendizagem. Com isso, a participação interativa se torna cada vez mais presente nas aulas pois de certa forma há uma colaboração dos estudantes dando devolutivas das atividades, e essa comunicação é bastante importante para que fortaleça a comunicação entre os integrantes do projeto.

Uma dos efeitos do projeto 4 tempo no ar, foi o convite que recebemos da escola para inscrever, orientar e acompanhar as equipes de futsal masculino e feminino a participarem de uma competição de Futsal realizada por uma instituição que promove o esporte na cidade de Iguatu, especificamente nas categorias sub-17 e 18 masculino e feminino nos meses de outubro e novembro, o que causou uma surpresa nos bolsistas, logo de imediato um dos bolsistas se disponibilizou para acompanhar as equipes nessa competição.

O projeto quatro tempos no ar tem nos proporcionado experiências bastante enriquecedoras tanto pessoais quanto profissionais. Os aprendizados pedagógicos tem sido inúmeros principalmente no desenvolvimento de metodologias inovadoras, a criação de novas técnicas e estratégias para um melhor repasse de informações para os estudantes. A nossa gestão de grupo está cada vez mais democrática, pois é necessário o desenvolvimento de habilidades de comunicação, criatividade, atualização nos conhecimentos, uma melhor forma de avaliação, sem contar que a variabilidade de alunos, os diversos mundos que trazem consigo fazem com que cada vez mais haja uma melhor compreensão das diferenças, das culturas e dos saberes, fazendo com que o respeito por cada um seja cada vez mais valorizado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, o projeto visa não apenas promover a saúde mental dos estudantes do ensino médio em uma escola de tempo integral, mas também proporcionar um ambiente propício ao desenvolvimento integral das alunas/os. Através da implementação de práticas corporais e esportivas como ferramentas de inclusão, almejamos não só fortalecer o bem-estar psicológico dos estudantes, mas também cultivar a construção de amizades, parcerias



e sociabilidades no ambiente escolar, onde o crescimento pessoal e acadêmico sejam valorizados e incentivados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: educação é a base Ensino Médio**. Brasília, 2018. Disponível em:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/imagens/histotico/BNCC_EnsinoMedio_e_mbaixa_site_110518.pdf. Acesso em: 10 de out. 2024.

BRASIL. Ministério de Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Secretaria de Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério de Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Secretaria de Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CONEGLIAN, Juliana Cavestré; SILVA, Eduardo Rodrigues da. **A importância da prática do futsal na educação física escolar**. Junho – 2013

DALTRO, Mônica Ramos; FARIA, Anna Amélia de. **Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade**. Estud. pesquis. psicol., Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p.223-237, jan. 2019.

DE MIRANDA, Pedro Augusto Silveira; RANGEL, Wheverton Ribeiro. **A prática do voleibol: benefícios no âmbito escolar**.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Desenvolvimento interpessoal e Educação escolar: o enfoque das habilidades sociais. **Revista Temas em Psicologia**, v. 6, n. 3, p. 205 – 215, 1998.

FRANCHIN, F.; BARRETO, S. M. G. **Motivação nas aulas de Educação Física: um enfoque no Ensino Médio**. In: I Seminário de estudos em Educação Física escolar, 1, 2006. São Carlos. Anais... São Carlos: CEEFE/UFSCar, 2006.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 13. ed. São Paulo: 91 Hucitec, 2013

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práx. Educ.**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD; Organización Panamericana de la Salud. **Prevención de la conducta suicida**. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2016.

SILVA, Junior Vagner Pereira da. (In) Atividade física na adolescência: uma revisão



sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n.3, p. 166-179, 2013.

SOUZA, Adelle MR; FILLENBAUM, Gerda G.; BLAY, Sergio L. Prevalence and correlates of physical inactivity among older adults in Rio Grande do Sul, Brazil. **Plos one**, v. 10, n. 2, p. e0117060, 2015.

TERRA, D.V. **Ensino crítico-participativo das disciplinas técnico-desportivas nos cursos de licenciatura em Educação Física**: análise do impacto de ensino no handebol. Dissertação de (Mestrado) Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

Revisão gramatical realizada por:

E-mail: jayane.alves@urca.br

Contato: (88) 9 8168-7197

COMO CITAR

ALVES, Maria Antonia Jayane; TAVARES, Johnnatham Martins; RODRIGUES, José Cleirton Gois; SILVA, André Luis Façanha. Projeto de extensão esporte “4 tempos” ensinar, jogar, gostar e cuidar: desafios e aprendizados do uso da pedagogia do esporte da escola. **Revista de Extensão - REVEXT**, v. 4, n. 1, p. 01-09, 2025.

Recebido em 19 de novembro de 2024

Aceito em 29 de julho de 2025

