

## PROMOÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS POR MEIO DE JOGOS RECREATIVOS COM CRIANÇAS DA COMUNIDADE BEIRA-RIO

**Rayssa Gomes Dos Santos, Maria Julia Da Silva Binotto, Ana Flavia Vilas Boas, Catharina Dias Mombru, João Victor Castro De Souza, Camila Porto de Deco, Marcelle Florêncio das Neves**

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade Ciências da Saúde, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, rayssagds123@gmail.com

### Resumo

A promoção de atividades físicas durante a infância está relacionada à saúde geral da criança. Famílias e comunidades em situação de vulnerabilidade costumam apresentar limitação de recursos e de incentivo para a promoção de atividades físicas, o que pode ter impacto no desenvolvimento infantil. O artigo relata o desenvolvimento de um projeto de extensão universitária cujo objetivo foi incentivar a prática de atividades físicas, por meio de jogos recreativos, com as crianças da comunidade Beira Rio, do município de São José dos Campos - S.P. O projeto foi desenvolvido como parte da disciplina Indivíduo, Sociedade e Trabalho III, comum aos graduandos do 3º período da Faculdade de Ciências da Saúde dos cursos de Biomedicina, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Odontologia da UNIVAP. O projeto foi desenvolvido durante o semestre letivo e executado em 03 dias de visita à comunidade com a aplicação de atividades como balão no pé, estátua, pula corda, batata quente, dança das cadeiras e mímica. Os resultados foram satisfatórios, pois houve a adesão da população ao projeto e diálogo entre comunidade e universidade.

**Palavras chaves:** Exercícios físicos, Jogos recreativos, Relação comunidade - instituição

**Área do Conhecimento:** Enexun

### Introdução

Sedentarismo é um estilo de vida marcado por pouca ou nenhuma atividade física regular, o que pode levar a diversos problemas de saúde, como obesidade, doenças cardíacas e diabetes (Fabri, 2020). Além disso, está ligado a doenças mentais, como ansiedade e depressão, devido à baixa liberação de hormônios que estimulam sensações de prazer e felicidade. Suas causas incluem o estilo de vida moderno, a falta de tempo, ambientes urbanos pouco amigáveis e a falta de educação sobre a importância dos exercícios físicos (Cruz et al., 2021). Por outro lado, os exercícios físicos despertam o sentimento de pertencimento e integração, como, por exemplo, torcer para um time de futebol. Esse fator promove o aumento da comunicação e das relações pessoais. Além disso, a prática de exercícios é particularmente importante para as crianças, pois amplia sua consciência sobre direitos e deveres de uma forma dinâmica (Cunha et al., 2020).

A atividade física melhora o humor e a disposição, devido aos estímulos neurais dos hormônios serotonina e dopamina, além de prevenir doenças como ansiedade e depressão. Também contribui para a saúde, diminuindo taxas de gordura no corpo e substituindo-a por massa magra, além de oferecer benefícios estéticos, garantindo sensação de bem-estar. O incentivo à prática de exercícios físicos pode ocorrer por meio de atividades lúdicas, favorecendo o desenvolvimento humano, físico e mental, e sendo benéfico para o indivíduo (Silva et al., 2010). As atividades lúdicas não fazem acepção entre pessoas, promovendo a inclusão de todos e ajudando na socialização, fator importante durante a infância e a adolescência (Silva et al., 2013). Atividades físicas aprimoram habilidades como coordenação motora, concentração, raciocínio lógico e memória. Quando associadas ao ensino pedagógico, promovem cooperação, trabalho em equipe, liderança e respeito, preparando de forma dinâmica para o convívio em sociedade (Santos et al., 2013).

No contexto de comunidades socioeconomicamente vulneráveis, como a comunidade Beira Rio, a prática regular de exercícios físicos é essencial no combate ao sedentarismo infantil. A comunidade

Beira-Rio, localizada no bairro Urbanova, na zona Oeste de São José dos Campos-SP, foi fundada em 1970 em uma propriedade privada de uma fazenda nas margens do Rio Paraíba do Sul. Em 2011, já abrigava 35 famílias que foram autorizadas pelo proprietário da fazenda. Essa comunidade foi criada por pescadores que usavam a pesca como forma de consumo e de comércio; porém, ao longo dos anos, devido à qualidade das águas do rio, essa prática diminuiu, embora ainda exista para consumo.

A falta de infraestrutura adequada e de recursos financeiros pode limitar as oportunidades para que as crianças se engajem em atividades físicas, contribuindo para o aumento dos problemas de saúde e isolamento social. A extensão universitária, ao promover iniciativas que incentivem a prática de exercícios por meio de atividades lúdicas, desempenha um papel fundamental ao oferecer apoio e orientação que essas comunidades muitas vezes não possuem. Ao proporcionar atividades físicas acessíveis e divertidas, a universidade ajuda a combater o sedentarismo e promove o desenvolvimento físico, mental e social das crianças, criando um impacto positivo duradouro em suas vidas.

Além disso, projetos de extensão como este têm um papel significativo no amadurecimento acadêmico e pessoal dos estudantes da área da saúde. Ao interagirem diretamente com comunidades vulneráveis, os alunos têm a oportunidade de aplicar seus conhecimentos teóricos em situações reais, desenvolvendo habilidades práticas e empáticas. Esse contato direto com a realidade social contribui para a formação de profissionais de saúde mais conscientes e preparados, que entendem a importância de cuidar não apenas do corpo, mas também da mente e do contexto social de seus pacientes. Assim, os projetos de extensão não só enriquecem a formação acadêmica, mas também moldam indivíduos mais completos e comprometidos com o bem-estar coletivo. Sendo assim, o objetivo deste projeto foi incentivar a prática de atividades físicas por meio de jogos recreativos com as crianças da comunidade Beira Rio, do município de São José dos Campos-SP, além de promover a interação entre a comunidade e a universidade.

## Metodologia

O trabalho foi elaborado como parte da disciplina Indivíduo, Sociedade e Trabalho III, comum aos graduandos do 3º período da Faculdade de Ciências da Saúde dos cursos de Biomedicina, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Odontologia da UNIVAP.

O projeto foi desenvolvido durante o semestre letivo e executado em três dias de visita à comunidade, conforme cronograma detalhado na Tabela 1.

Tabela 1- Cronograma e organização das atividades

Datas	Dia 1 (05/04/2024)	Dia 2 (26/04/2024)	Dia 3 (17/05/2024)
<b>Atividades Desenvolvidas</b>	Apresentação do projeto, convite para a próxima atividade, orientação sobre higiene bucal	Café da manhã Pula corda Estátua Balão no pé	Café da manhã Batata quente Dança das cadeiras
<b>Materiais</b>	Cartaz de divulgação da atividade, kits de higiene bucal	Balão e corda	Cadeira e bola

Fonte: autores

As atividades desenvolvidas tiveram como objetivo desenvolver áreas cognitivas e físicas descritas a seguir.

- **Dança das cadeiras:** concentração, atenção controlada e compartilhada, raciocínio rápido, reflexo corporal e medular, estímulo físico, auditivos e sociais;
- **Pula corda:** atenção controlada, concentração, estímulos físicos e sociais;
- **Estátua:** concentração e atenção controlada, controle corporal, estímulos auditivos e sociais;
- **Balão no pé:** atenção controlada e compartilhada, reflexo corporal, e estímulos físicos;
- **Batata quente:** raciocínio rápido, concentração, reflexo corporal, estímulos físicos, sociais e auditivos.

## Resultados

No dia da primeira visita à comunidade Beira Rio, a chegada ocorreu às 08h30min com calorosa recepção pelos moradores locais, que guiaram os alunos por uma jornada para explorar o ambiente. Foi realizada visita à capela, quando foi possível absorver a atmosfera única do local. Após essa recepção, iniciou-se uma abordagem das crianças e suas famílias e houve instrução sobre higiene bucal, seguida da entrega de kits contendo itens essenciais para manter uma boa saúde bucal.

Em seguida, foram feitos os convites às crianças e familiares para a próxima visita. Com sorrisos no rosto, foi explicado que haveria uma manhã cheia de brincadeiras divertidas e um delicioso lanche para compartilhar (Figura 1). A ansiedade e a alegria eram evidentes nos olhares das crianças, criando uma atmosfera de expectativa para o próximo encontro.

Figura 1 – Roda de conversa com as crianças na primeira visita



Fonte: autores

Na segunda visita, houve adesão de 15 crianças. O projeto foi iniciado com um café da manhã. No início, os moradores da comunidade aparentavam estar receosos, mas depois ficaram mais confortáveis se juntaram aos alunos para participar do café da manhã. Logo depois, começaram as atividades lúdicas, sendo elas: dança das cadeiras, passar por debaixo da corda, estoura balão, pato-pato-ganso e vivo morto (Figura 2). Algumas das atividades que já estavam previstas tiveram que ser alteradas, pois faltaram materiais para realização delas. No geral, as crianças se mostraram interessadas em participar, sendo a maioria na faixa etária entre 5 e 10 anos. Observou-se que algumas crianças “mais velhas” não se interessaram, por considerarem “brincadeiras de criança”, mas ao final das atividades lúdicas alguns dos alunos ficaram jogando bola com essas crianças que não participaram das atividades. A visita foi satisfatória, dado as avaliações das próprias crianças que gostaram das atividades e se interessam em ter mais outras, que ficaram de ser realizadas na visita seguinte.

Figura 2 – Atividade de passar por baixo da corda.



Fonte: autores

A terceira visita foi iniciada com um café da manhã (Figura 3), quando os moradores foram chegando aos poucos. Depois de um certo tempo, chamamos as crianças para começar as atividades e foram realizadas todas as que estavam programadas para aquele dia, sendo elas: mímica, barra, barra manteiga, estátua e bandeirinha. As crianças foram bem receptivas com as brincadeiras, e no final, algumas ficaram jogando bola com alguns alunos que estavam lá. A visita foi muito produtiva, pois foi possível realizar todas as atividades programadas para o dia e as crianças indicaram ter gostado bastante. Novamente houve a participação de 15 crianças.

Figura 3 – Mesa do café



Fonte: autores

## Discussão

A extensão universitária caracteriza-se como um processo educativo dinâmico que favorece a junção entre o ensino na sala de aula e o aprendizado na rotina, conforme proposto nos planejamentos pedagógicos de cursos universitários, e no cotidiano social, por meio da vivência do cenário da realidade. Atividades extensionistas buscam não apenas atuar na comunidade, mas também favorecer o crescimento pessoal e profissional do aluno envolvido, proporcionando uma oportunidade de

aprendizado em um contexto real (Ontañon Barragan et al., 2016). A aproximação universidade-comunidade, com interlocução de saberes, estabelece contribuições para o aprofundamento da cidadania, fortalecimento da autonomia e a transformação social (Rech et al., 2021).

Por meio de projetos extensionistas é possível, além de trabalhar na parte social, auxiliar na saúde pública, aumentando a visibilidade para temas como a obesidade infantil, que afeta o dia a dia de crianças e adolescentes, promovendo a participação dos jovens por meio de gincanas premiadas, tornando a intervenção preceito de extrema importância (Santana et al., 2021).

Após a pandemia do coronavírus, estudantes precisaram desenvolver aptidão nas tecnologias e surgiram projetos extensionistas como o de Sena et al., (2023), que adotaram o formato digital, para incentivar a prática de exercícios físicos, através de aplicativos, vídeos no *Youtube* e postagens na rede social *Instagram*. O incentivo chegava por meio de brincadeiras parecidas com as que foram realizadas no presente projeto de extensão na comunidade Beira Rio, oferecendo, através das atividades lúdicas e tecnologia, melhora na qualidade de vida.

Além de melhorar a qualidade de vida, a prática de atividades físicas ajuda na saúde mental e em suas capacidades cognitivas, como a socialização com outras crianças e o desenvolvimento dos estímulos de reflexos do corpo (Souza et al., 2010). A socialização permite desenvolver habilidades competitivas e de liderança (Azevedo et al., 2011), além de ser importante critério de desempenho escolar ao desenvolver habilidades diversas, melhorando o comportamento na escola e em casa (Cortês-Neto et al., 2010).

A realização do projeto de extensão na comunidade Beira Rio evidenciou a importância de iniciativas que promovem a atividade física em crianças de comunidades vulneráveis, tendo maior interação social, aplicando-se não apenas na saúde física, mas também na saúde mental. O impacto positivo dessa intervenção é corroborado por estudos como o de Silveira et al. (2011), que conduziram um projeto semelhante em uma comunidade de baixa renda em Botucatu, onde enfrentaram desafios semelhantes na mobilização das crianças, estimulando uma abordagem multidisciplinar e promovendo a prática esportiva e desenvolvimento socioafetivo.

Assim como na comunidade Beira Rio, onde as atividades lúdicas foram promovidas como uma prática educativa, o impacto positivo dessa intervenção foi corroborado pelo estudo de Silva et al. (2024), que relatou o fortalecimento do vínculo comunitário e promoção de um ambiente de aprendizagem colaborativa nos bairros e escolas próximos da Universidade PUC Minas, por meio de um projeto que aplicou brincadeiras e práticas educativas, promovendo integração da comunidade acadêmica e comunidade externa, além de promover os benefícios físicos.

Na área da saúde as estratégias aplicadas são diversificadas e objetivam estimular a aplicabilidade do conhecimento pelo aluno, bem como, constituir uma forma de comunicação junto à sociedade, especialmente para divulgar temas relacionados à promoção da saúde (Poeta et al., 2013). Destaca-se que, como parte do processo educativo, a extensão universitária promove o intercâmbio entre teoria e prática, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos em sala de aula em situações reais e integrando o ensino com a experiência prática (Santana et al., 2021).

## Conclusão

A prática de exercícios físicos é essencial para a saúde e os jogos lúdicos desempenham um papel fundamental nesse processo, tornando a prática mais agradável e envolvente. As atividades desenvolvidas na comunidade incentivaram essa prática e promoveram socialização e integração das crianças da comunidade com os estudantes. Concluiu-se que o trabalho da extensão alcançou seu objetivo na comunidade e ainda promoveu desenvolvimento profissional por permitir que os estudantes universitários rompessem barreiras sociais e estreitassem as relações entre comunidade e instituição.

## Agradecimentos

Agradecemos à Comunidade Nossa Senhora Aparecida - Beira Rio, Paróquia Santo Agostinho, COPPHUS (Comissão para Promoção Humana e Social), SSV (Sociedade São Vicente de Paula), Pastoral da Criança e Associação Santa Monica pelo apoio.

Agradecemos aos colegas Bianca Santos Abdalla, Caio Falcão Sodrê, Camilly Gomes de Lima, Catalina Miranda García, Catharina Dias Momburu, Gabriel Alves Cunha, Gabriel Almeida Pacheco Santos, Gabrielle Luiza Fernandes da Silva, Isadora dos Santos, Juliana Marcelle Fernandez, Livia Oliveira de

Souza Santos, Lyara Sene Balbino Conceição, Marta Oliveira de Souza Santos, Renata Vieira de Souza Kondo, Thais Santos Pinto e Weska Gomes Piantamar pela participação na atividade.

## Referências

AZEVEDO, M.A.O.; GOMES F.A. Competitividade e inclusão social por meio do esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 589–603, 1 set. 2011.

CORTÊS-NETO, E.D.; ALCHIERI, J.C.; MIRANDA, H.F. de; DANTAS-CAVALCANTI, F.I. Elaboração de indicadores de sucesso em programas de saúde pública com foco sócio-esportivo. **Revista de Salud Pública**, v. 12, p. 208-219, 2010.

CRUZ, C. R.; CAMILO, F. CS. M.. Programa de redução da obesidade infantil (PROI) no combate da obesidade infantil. Anais do fórum de iniciação científica do UNIFUNEC, v.12, n. 12, 2021. Disponível em: <https://seer.unifunec.edu.br/index.php/forum/article/download/5434/4301>

CUNHA, C. C.; ROIG, N. Quando a psicologia encontra a nutrição: um relato de experiência sobre o brincar como instrumento terapêutico no cuidado da obesidade infantil. Brasília: Fiocruz. 2020. 5p

FABRI, K.A.A.; QUARTO, J.V.C.; FABRI, C.F.A.; CARDOSO, D.M.; SOUZA, S.M.F. Interface pesquisa-extensão a partir do percentual de sobrepeso e obesidade infantil em escola do distrito de Ourânia, Rio de Janeiro. **Revista Transformar**, v. 14, n. 1, p. 210–222, 2020.

ONTAÑÓN BARRAGÁN, T.; RODRIGUES, G.S.; SPOLAOR, G.C.; BORTELETO, M.A.C. O papel da extensão universitária e sua contribuição para a formação acadêmica sobre as atividades circenses. **Pensar a Prática**, v. 19, n. 1, 2016.

POETA, L.S.; DUARTE, M.F.S.; CARAMELLI, B.; MOTA, J.; BACK GIULIANO, I.C. Efeitos do exercício físico e da orientação nutricional no perfil de risco cardiovascular de crianças obesas. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 59, p. 56-63, 2013.

RECH, G.P.; SOARES, A.P.; TRENTIN, M.S.; FOSCHIERA, E.M.; BERVIAN, J.; DE CARLI, J.P. Atividades lúdicas e ações do projeto de extensão “Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade” frente à pandemia. **Cataventos: Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta**, v. 13, n. 1, p. 1-10, 2021.

SANTANA, C.C.A.P.; COSTA NETO, S.B.; OLIVEIRA, Ê.C. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. **Educação & Realidade**, v. 46, p. 1-20, 9 jun. 2021.

SANTOS, A.M.; NETO, F.R.; PIMENTA, R.A. Avaliação das habilidades motoras de crianças participantes de projetos sociais/esportivos. **Motricidade**, v. 9, n. 2, p. 51-61, 2013.

SENA, A.C G.; ARAÚJO, N.C.R.; VERÇOSA, D.C.; NUNES, M.O.G.; DOS SANTOS, N.L.M.; BARBOSA, F.P.V.; ARAÚJO, A.S.; ANDRADE, A.T.; DE FREITAS, M.R.; BENIZ, G.R.L.; OLIVEIRA JÚNIOR, F.A. Uso de jogos e redes sociais como estratégias de promoção de saúde para crianças e adolescentes: um relato de experiência de extensão universitária. **Extensão Tecnológica: Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense**, Blumenau, v. 9, n. 18, p. 242–255, 2023. DOI: 10.21166/rext.v9i18.2708. Disponível em: <https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/RevExt/article/view/2708>.

SILVA, K. **Universidade Federal da Paraíba Centro de Educação Curso de Licenciatura Plena em Pedagogia Modalidade à distância - Os benefícios do brincar para o desenvolvimento intelectual e social da criança**, 2013.

SILVA, R.M.C. Promoção da saúde pela prática da atividade física: Vivências em um projeto de extensão universitária. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, v.1, n.2 p.470-475, 2024 <https://doi.org/10.51891/rease.v1i2.11091>

SILVA, R.S.; SILVA, I.; SILVA, R.A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

SILVEIRA, M.L.S.L.; MORITA, I.; DOYAMA, J.T.; SOLER, L.B.; MACHADO DA ROCHA, L.R.; FLEURI, L.F.; BETINI, M.; SANTINI DE ALMEIDA, M.A.; TAKAHIRA, R.K.; ROSSETO, V.JL.S. Atividade física como ferramenta de educação e inclusão social. EM : anais do congresso de extensão universitária, v.6, p.374, 2011. Águas de Lindóia. São Paulo: PROEX, UNESP.

SOUZA, D. L.; VIALICH, A. L.; EIRAS, S. B.; MEZZADRI, F. M. Determinantes para a implementação de um projeto social. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 689-700, 2010.