ISSN: 2358-8829

PRÁTICAS RECREATIVAS NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ESTUDANTES CONCLUINTES DO ENSINO MÉDIO EM CONTEXTO DE AVALIAÇÕES EXTERNAS

Thalyson Fernandes Mendes [1]
Rafael Antonio de Oliveira Sousa [2]
Gustavo José Silva de Lira [3]

INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta parte do percurso formativo vivenciado por pibidianos do curso de Educação Física da Universidade de Pernambuco (UPE) no âmbito Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) da edição 2024.2) – subprojeto Educação Física – acerca da realização de atividades recreativas e de relaxamento no Colégio de Aplicação (CAp) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) escola parceira do subprojeto.

O presente texto justifica-se a partir do entendimento de que a escola pode constituir-se como um ambiente promotor do bem-estar dos estudantes, superando a compreensão de que o espaço escolar é direcionado unicamente à aprendizagem de conteúdos. Enquanto professores em formação, compreendemos que o bem-estar dos estudantes também faz parte do processo educativo, logo o mesmo também contempla a escola, reconhecemos que o terceiro ano do ensino médio representa a conclusão de um ciclo da formação escolar e o início de uma nova fase na formação humana, que envolve expectativas e decisões relacionadas ao futuro que engloba questões pessoais e profissionais.

É nesse cenário que surge a proposta desta intervenção, buscando proporcionar aos estudantes momentos de acolhimento, relaxamento e descontração dentro do próprio chão da escola, entendendo assim o ambiente escolar enquanto espaço estudantil que não versa exclusivamente com o ambiente acadêmico, mas que se situa nas diferentes

[1] Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Pernambuco – UPE, thalyson.fernandes@upe.br;
[2] Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Pernambuco - UPE, rafael.sousa@upe.br;
[3] Mestre em Educação Física pelo Programa Associado de pós-graduação em Educação Física - UPE/UFPB gustavo.jslira@ufpe.br.

disposições sociais que perpassam as relações sociais dos estudantes, não só da referida escola mas do ambiente educacional em si.

Nesse modo que o percurso teórico que se baseia no presente texto se situa tanto em relatar a experiência a partir das visões dos pibidianos, e refletir acerca das tensões sofridas pelos estudantes, por conta das avaliações externas e vestibulares, e da importância de momentos de relaxamento para eles. Dessa forma, para fundamentar a discussão, o referencial científico do relato toma como base estudos acerca da ansiedade em vestibulandos (Rodrigues; Pelisoli, 2008), onde por conta dos vestibulares a pressão exercida nos estudantes os níveis de ansiedade são elevados. E a partir disso que entendemos que as práticas de relaxamento, entre elas a meditação (Peixoto *et al*., 2021), podendo elas se situar enquanto estratégias pedagógicas para auxiliar os estudantes nesse momento de tensão, tanto para auxiliar antes dos exames e vestibulares externos, tanto quanto para os exames dentro do próprio ambiente escolar.

Dessa forma o presente texto tem como objetivo versar acerca da experiência vivida pelos estudantes e das referências teóricas supracitadas que, a partir do referencial teórico-científico, baseiam e dão aval às atividades e justificam as ações práticas realizadas no ambiente institucional escolar, fundamentando-as no material científico produzido acerca do tema.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente relato metodologicamente caracteriza-se como um relato de experiência (Mussi; Flores; Almeida, 2021) se caracterizando pelo processo crítico-reflexivo no pensar da própria ação enquanto espaço de desenvolvimento de vivências críticas ao processo de formação humana dentro da área educacional.

A construção do relato também se expressa enquanto abordagem qualitativa (Minayo, 2001) se debruçando acerca das ações e relações experienciadas pelos estudantes na escola, fundamentado na observação e intervenção das vivências desenvolvidas no ambiente escolar e sistematizadas em diários de bordo (Batista, 2019), que serviram como fonte de dados que se expressam enquanto uma ferramenta de análise da própria prática e ações construídas através das ações do cotidiano escolar, dessa forma compreendendo o registro da própria prática possibilitando novas leituras de mundo e dos acontecimentos.

As atividades foram planejadas em reuniões com o supervisor do PIBID na escola parceira, executadas em um único dia com momentos de relaxamento, atividades com música, dança e jogos recreativos e avaliadas também em reuniões de supervisão, sendo esses momentos registrados nos diários de bordo de pibidianos e pibidianas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do entendimento da escola supracitado e reconhecendo enquanto professores em formação que o bem-estar dos estudantes também faz parte do processo educativo, uma vez que as experiências vivenciadas no ambiente escolar podem ultrapassar as dimensões exclusivamente acadêmicas.

Nos situamos no contexto brasileiro, onde a pressão social para a escolha se intensificou com a industrialização na lógica Taylorista no âmbito do trabalho como citado em (Bock et al, 2005), quando traz a noção de “homem certo para o lugar certo”.

Ao observarmos

> “A distribuição dos escores dos participantes na BAI indicou que 456 vestibulandos (43,6%) apresentaram nível mínimo de ansiedade, 343 (32,8%) apresentaram nível leve, 185 (17,7%), moderado e 61 (5,8%) apresentaram ansiedade considerada grave, de acordo com a classificação proposta pelo autor da escala.” (Rodrigues; Pelisoli, 2008).

Nesse sentido, pensamos que promover ações de acolhimento, relaxamento e descontração no espaço escolar torna-se relevante na promoção do bem-estar estudantil, tendo em vista que práticas como a meditação promove a redução da ansiedade como é trabalhado por Peixoto *et al.* (2021), especialmente quando consideramos as particularidades vivenciadas pelos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio, a título de exemplificação trazemos a está discussão a realização de avaliações externas como o **Exame Nacional do Ensino Médio** (ENEM) e o Sistema Seriado de Avaliação (SSA), e outras exigências acadêmicas pode contribuir para o aumento das cobranças vivenciadas pelos estudantes, que também precisam lidar com questões relacionadas à vida pessoal, profissional e às expectativas sobre o período posterior à conclusão do Ensino Médio.

Durante a intervenção realizada pelos pibidianos, foram observadas mudanças no comportamento dos discentes da Educação Básica ao longo das propostas desenvolvidas, sendo elas Meditação, Oficina de Brega-Funk e Queimado. Nos momentos iniciais, os registros indicaram manifestações sugestivas de tensão e desmotivação. Com a

participação no desenvolvimento das práticas sugeridas, percebemos sinais de tranquilidade, participação e interação em relação ao princípio da intervenção. Os diários de bordo também registraram momentos de descontração e alegria expressas pelos discentes, identificados a partir do envolvimento nas propostas, das interações estabelecidas entre os participantes e da disposição em permanecer e participar das ações.

Sendo assim, na construção das atividades, foram priorizadas práticas que não se centrassem na avaliação ou no teste de conhecimentos por meio de dinâmicas competitivas, buscando promover um conjunto de atividades que favorecessem o bem-estar discente, priorizando práticas recreativas.

Diante do exposto, como resultado da intervenção, destaca-se a criação de um momento diferente da rotina acadêmica, no qual os estudantes puderam vivenciar o espaço escolar a partir de experiências de relaxamento, recreação, interação e descontração, em um contexto de demasiadas tensões sociais e acadêmicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência vivenciada pelos pibidianos possibilitou compreender que a inserção de práticas recreativas e de relaxamento no ambiente escolar pode constituir uma possibilidade de acolhimento aos estudantes concluintes do Ensino Médio, especialmente diante das diferentes demandas presentes nesse período. A partir dos registros realizados nos diários de bordo, foram observados momentos de maior tranquilidade, participação, interação e descontração ao longo da intervenção, evidenciando outras possibilidades de vivenciar o espaço escolar sem restringir-se às atividades diretamente relacionadas às demandas acadêmicas. Nesse sentido, compreendemos que as práticas desenvolvidas podem ser incorporadas ao cotidiano escolar como possibilidades de proporcionar momentos de interação, recreação e relaxamento aos estudantes.

Vale ressaltar que os resultados observados não permitem afirmar uma redução objetiva dos níveis de ansiedade, uma vez que não foram utilizados instrumentos específicos para sua mensuração. Entretanto, os achados da experiência apontam possibilidades para novas investigações sobre a utilização de práticas recreativas, de

relaxamento, música e dança no contexto escolar, especialmente com estudantes que vivenciam períodos de maior cobrança acadêmica.

Essas intervenções também podem ser desenvolvidas com outras turmas e em diferentes anos escolares, mantendo como finalidade a criação de momentos de acolhimento, descontração, interação e relaxamento no ambiente escolar. Novas pesquisas poderão investigar essas experiências por meio de diferentes procedimentos e instrumentos, ampliando a compreensão sobre suas possíveis contribuições para o bem-estar dos estudantes e para as práticas pedagógicas da Educação Física Escolar.

Nesse ínterim, no quesito da formação docente, a experiência possibilitou refletir sobre a atuação da Educação Física na construção de experiências que considerem o bem-estar dos estudantes como uma dimensão complementar ao presente processo educativo.

Palavras-chave: Práticas recreativas, bem-estar estudantil, prática pedagógica, formação docente.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

REFERÊNCIAS

MUSSI, Ricardo Fraklin de Freitas; FLORES, Fabio Fernandes; ALMEIDA, Cláudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60–77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: https://periodicos2.uesb.br/praxis/article/view/9010. Acesso em: 23 set. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: **Vozes**, 2001.

BATISTA, Tailine Penedo. O Diário de Bordo: uma forma de refletir sobre a prática pedagógica. **Revista Insignare Scientia** - RIS, Brasil, v. 2, n. 3, p. 287–293, 2019. DOI:

10.36661/2595-4520.2019v2i3.11209. Disponível em: https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RIS/article/view/11209. Acesso em: 23 set. 2026.

Bock, Gee-Woo & Zmud, Robert & Kim, Young-Gul & Lee, Jae-Nam. (2005). Behavioral Intention Formation in Knowledge Sharing: Examining the Roles of Extrinsic Motivators, Social-Psychological Forces, and Organizational Climate1. **MIS Quarterly**. 29. 87-112. 10.2307/25148669.

GOYAL, M. et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Internal Medicine**, Chicago, v. 174, n. 3, p. 357-368, mar. 2014. Disponível em: jamanetwork.com. Acesso em: 28 set. 2026.

Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório . **Archives of Clinical Psychiatry**, [S. l.], v. 35, n. 5, p. 171–177, 2008. DOI: 10.1590/S0101-60832008000500001. Disponível em: https://revistas.usp.br/acp/article/view/17160. Acesso em: 28 set. 2026.