

MANCALA, CULTURA E BEM-ESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA OFICINA AITEC NO LUDERE ACADÊMICO

Francisca Natália Moura Da Silva ¹

Jamily Da Silva De Sousa ²

Valdir Ricardino Correia Landim ³

Fátima Maria Araújo Bertini ⁴

RESUMO

A promoção da saúde envolve dimensões que ultrapassam a ausência de doenças, abrangendo aspectos sociais, culturais e subjetivos relacionados à qualidade de vida e ao bem-estar. Para Giacomoni (2004), o bem-estar subjetivo está relacionado à forma como os sujeitos vivenciam e avaliam suas próprias experiências. Nessa perspectiva, a Mancala, prática lúdica de origem africana, apresenta-se como possibilidade de articular cultura, aprendizagem, interação e bem-estar. O presente trabalho objetiva relatar e refletir sobre a experiência da oficina AITEC (Aprendizado Integrativo para a Inteligência e a Concentração), desenvolvida pelo Projeto de Extensão Ludere Acadêmico – Mancaleiros da UNILAB, vinculado ao Programa de Extensão Saúde, Cultura e Bem-Estar (SCBS). A metodologia trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvido com estudantes universitários do período noturno, com o período de 1 hora por oficina. Proporcionando um momento de lazer e compartilhamento de experiências. Os resultados desmontam que as vivências evidenciaram possibilidades de interação, concentração, socialização e contato com saberes de matriz africana. A prática também favoreceu momentos de convivência e participação, evidenciando a ludicidade como elemento articulador entre cultura, aprendizagem e bem-estar. Conclui-se que a experiência evidencia a Mancala como prática cultural e lúdica com potencial para articular saúde, cultura e bem-estar, favorecendo inclusão, diversidade, interação e valorização dos saberes de matriz africana. A oficina reafirma a extensão universitária como espaço de cuidado, aprendizagem e transformação social.

Palavras-chave: mancala; bem-estar; transformação social.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira - UNILAB, Instituto de Humanidades - IH, Discente, francisca.natalia@aluno.unilab.edu.br¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB, Instituto de Humanidades - IH, Discente, jamilysilva1120@aluno.unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB, Instituto de Engenharias e Desenvolvimento Sustentável - IEDS, Discente, cadocorreialandim@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira - UNILAB, Instituto de Humanidades - IH, Docente, fatimabertini@unilab.edu.br⁴

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde compreende uma perspectiva ampliada de cuidado, que não se restringe apenas à prevenção de doenças ou aos aspectos físicos, mas envolve também dimensões psicológicas, sociais, culturais e relacionais que atravessam a vida dos sujeitos. Nessa perspectiva, pensar em saúde implica considerar as condições e experiências que contribuem para a qualidade de vida e para o bem-estar. Segundo Giacomoni (2004), o bem-estar se relaciona com a maneira como os indivíduos avaliam e vivenciam suas experiências, considerando aspectos afetivos e cognitivos de sua própria vida. No contexto universitário, essa discussão ganha relevância diante das diferentes demandas, responsabilidades e experiências que fazem parte da trajetória acadêmica. A vivência na universidade não se limita ao processo de formação profissional, envolvendo também relações interpessoais, experiências coletivas e diferentes dimensões da vida cotidiana. Nessa direção, Silva e Heleno (2012), investigam a qualidade de vida e o bem-estar subjetivo de estudantes universitários e evidenciam a necessidade de compreender o estudante para além de sua dimensão acadêmica, considerando aspectos que compõem sua experiência cotidiana e interferem em sua percepção de bem-estar. Essa compreensão amplia as possibilidades de pensar o espaço universitário como um ambiente que também pode favorecer experiências de cuidado, interação e participação, por meio de ações que articulem formação, cultura, lazer e convivência.

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho é relatar e refletir sobre as experiências vivenciadas na oficina AITEC (Aprendizado Integrativo para a Inteligência e a Concentração) de Mancala, desenvolvida pelo Projeto de Extensão Ludere Acadêmico - Mancaleiros da UNILAB, no âmbito do Programa de Extensão Saúde, Cultura e Bem-Estar (SCBS), destacando as potencialidades da prática para a promoção do bem-estar, da interação social, da concentração e da valorização dos saberes e das culturas de matriz africana. A proposta parte da compreensão de que o jogo pode ultrapassar sua dimensão recreativa e constituir-se como uma experiência capaz de articular diferentes dimensões do desenvolvimento e da convivência humana. É nesse contexto que se insere a oficina AITEC vinculada à utilização da Mancala como elemento mediador de experiências que envolvem concentração, interação, aprendizagem e valorização cultural. Mais do que apresentar as regras do jogo, a oficina busca proporcionar uma vivência na qual os participantes possam conhecer aspectos relacionados à origem e à dimensão cultural da Mancala, ao mesmo tempo em que participam de uma atividade coletiva e lúdica. Desse modo, a experiência desenvolvida pelos estudantes do período noturno nas oficinas possibilita aproximar as dimensões da saúde, da cultura e do bem-estar, compreendendo o cuidado de maneira ampliada e considerando a importância das relações e das experiências coletivas para a qualidade de vida.

A partir das experiências construídas nas oficinas, busca-se evidenciar como uma prática lúdica e cultural pode contribuir para a criação de espaços de encontro, aprendizagem, cuidado e valorização da diversidade, reafirmando o papel da extensão universitária na aproximação entre conhecimento, cultura e comunidade. Nessa perspectiva, Woyciekoski, Stenert e Hutz (2012) ressaltam a relação entre aspectos cognitivos e emocionais na experiência humana, contribuindo para compreender que diferentes vivências podem mobilizar simultaneamente processos de pensamento, atenção e dimensões afetivas. Sob esse olhar, a experiência com a Mancala durante as oficinas evidencia o potencial das práticas lúdicas como possibilidades de integração entre saúde, cultura e bem-estar, especialmente quando desenvolvidas em espaços de extensão universitária. A oficina configura-se, assim, como um espaço de encontro e participação no qual o jogo atua como mediador de experiências de convivência, concentração, aprendizagem e valorização cultural. É a partir dessa articulação que o presente relato busca apresentar as vivências construídas nas oficinas e

refletir sobre as possibilidades da Mancala enquanto prática lúdica e cultural voltada à promoção do bem-estar e à valorização dos saberes de matriz africana.

METODOLOGIA

A metodologia segue uma abordagem participativa e dialógica, cujo público alvo são os estudantes, servidores e Taes do período noturno da universidade. Para as realizações das oficinas AITEC, que geralmente ocorrem todas as terças e quintas feiras das dezoito às dezenove horas, primeiramente faz-se a montagem do ambiente, ou seja, realiza-se o posicionamento das mesas, cadeiras e dos tabuleiros de MANCALA para a recepção dos visitantes. Com o ambiente pronto, inicia-se o processo de convite aos presentes, com foco especial nos estudantes, incentivando-os a participar da oficina. Esse convite é feito de maneira acolhedora e explicativa, destacando os objetivos da atividade e os benefícios de sua participação, como o aprendizado de novas estratégias, o desenvolvimento do raciocínio lógico e a oportunidade de interação social.

Após o convite, os interessados são orientados quanto às regras básicas da atividade e recebem instruções iniciais para que possam compreender a dinâmica da oficina. Em seguida, dá-se início às partidas, sempre acompanhadas por monitores que auxiliam os participantes, esclarecem dúvidas e estimulam o espírito colaborativo. Ao término das oficinas, realiza-se um breve momento de socialização e reflexão, no qual os participantes podem compartilhar suas experiências, dificuldades e aprendizados. Esse fechamento contribui para consolidar o conhecimento adquirido e fortalecer o vínculo entre os envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados observados durante as oficinas do projeto de extensão ludere acadêmico evidenciam o potencial do Mancala como instrumento de interação e convivência no espaço universitário. A dinâmica das atividades, conta com a participação de dois jogadores e um observador em cada partida, possibilitando a troca de experiências, o acompanhamento das estratégias e a aproximação entre os participantes. Durante as oficinas, observa-se a circulação de diferentes integrantes da comunidade universitária, favorecendo momentos de diálogo, raciocínio lógico e socialização. Nesse sentido, o Mancala ultrapassa a dimensão do entretenimento, assumindo também uma função social e formativa. A organização das partidas favorece a interação entre os participantes, que compartilham estratégias, observam diferentes formas de jogar e estabelecem conversas durante a atividade. Dessa forma, o jogo atua simultaneamente como prática lúdica e como mediador das relações estabelecidas durante as oficinas.

Um aspecto significativo observado ao longo das atividades é a possibilidade de aproximação entre pessoas que, muitas vezes, não possuíam contato anterior. A presença do tabuleiro cria uma situação de encontro que facilita o início de conversas e a participação conjunta em uma atividade. Dessa maneira, o jogo pode contribuir para diminuir barreiras presentes nas relações cotidianas do ambiente universitário, criando momentos em que os participantes podem se conhecer. A oficina passa, portanto, a constituir um espaço de convivência dentro da própria universidade. Essa dimensão relacional pode ser compreendida a partir da perspectiva do bem-estar subjetivo, apresentada por Giacomoni (2004) como relacionada à maneira pela qual as pessoas pensam e se sentem em relação às suas próprias vidas, envolvendo respostas emocionais,



Não Quebrar
No Seu, Oito
**XI SEMANA
UNIVERSITÁRIA**

**Diversidade,
Inclusão e
Transformação Social**

domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação com a vida. A autora também apresenta o bem-estar subjetivo a partir de componentes afetivos e cognitivos, destacando a relação entre experiências emocionais e processos de avaliação da própria vida.

A partir dessa perspectiva, as experiências vivenciadas nas oficinas podem ser analisadas considerando os momentos de lazer, interação e descontração proporcionados pela atividade. Não se pretende afirmar que a participação no Mancala, isoladamente, produz alterações no bem-estar dos participantes, uma vez que não foram utilizados instrumentos específicos para mensurá-lo. Entretanto, as observações realizadas durante as oficinas permitem identificar a presença de situações de convivência, diálogo e experiências positivas que dialogam com a discussão proposta. Essa relação torna-se especialmente relevante porque as oficinas são ações do Programa de Extensão Saúde, Cultura e Bem-Estar (SCBS), que tem o objetivo de promover o bem viver por meio da promoção de ações para a ética dos bons encontros, a fim do alcance da promoção da saúde, da cultura e do bem-estar físico e psicológico. A atividade, nesse contexto, amplia a compreensão de bem-estar para além de uma perspectiva individual, incorporando também as relações construídas no cotidiano universitário. O espaço proporcionado pelo jogo permite que estudantes e outros integrantes da comunidade universitária tenham momentos de pausa em relação às demandas acadêmicas, participem de uma atividade recreativa e estabeleçam novas relações. A própria continuidade das oficinas demonstra a possibilidade de construção de uma prática coletiva. A presença dos extensionistas responsáveis pela atividade permite que o jogo seja apresentado a diferentes participantes e que as experiências sejam continuamente compartilhadas. Dessa maneira, cada partida não se encerra apenas no resultado entre vencedores e perdedores, mas pode gerar novas interações e estimular outros participantes a conhecerem o jogo e retornarem às atividades.

Outro aspecto importante refere-se à dimensão cultural do Mancala. Por se tratar de uma família de jogos de origem africana, sua inserção nas atividades do Ludere Acadêmico possibilita que os participantes tenham contato com uma prática cultural que articula ludicidade, estratégia e conhecimento. Nesse sentido, a oficina não se limita à utilização de um jogo como recurso recreativo, mas também cria uma oportunidade para a valorização e circulação de conhecimentos relacionados às culturas africanas. A dimensão cultural da atividade também amplia o caráter formativo da extensão universitária. Ao apresentar a Mancala aos participantes, a oficina possibilita que o jogo seja conhecido e ressignificado em um novo contexto, aproximando cultura, educação e ludicidade. O contato com essa prática pode contribuir para ampliar os repertórios culturais dos participantes e estimular a curiosidade sobre a origem e os diferentes modos de utilização dos jogos. Além disso, a experiência evidencia que a extensão universitária pode criar espaços que complementam as experiências acadêmicas tradicionais. Em vez de restringir-se à transmissão de conteúdos, a ação extensionista possibilita a criação de ambientes de participação, diálogo e convivência.

No caso dos Mancaleiros da UNILAB, o tabuleiro torna-se um ponto de encontro que reúne diferentes pessoas em torno de uma atividade comum, favorecendo a construção de experiências coletivas. A observação das oficinas também permite compreender a importância da ludicidade no cotidiano universitário. Em um ambiente marcado por aulas, trabalhos, avaliações e outras demandas acadêmicas, a existência de um espaço destinado ao jogo oferece uma possibilidade de vivenciar a universidade de outra maneira. O caráter descontraído da atividade pode favorecer a participação espontânea e tornar o espaço universitário mais acolhedor, sem deixar de lado as dimensões educativa e cultural presentes no Mancala. Diante disso, a experiência dos Mancaleiros da UNILAB evidencia o potencial do Mancala como ferramenta de interação, convivência, aprendizagem, valorização cultural e bem-estar.

CONCLUSÕES

A experiência vivenciada na oficina AITEC evidencia que a Mancala pode constituir-se como uma prática lúdica, cultural e educativa capaz de articular saúde, cultura e bem-estar, favorecendo a concentração, a interação, a convivência e a valorização dos saberes de matriz africana. Para estudantes e demais sujeitos que vivenciam a universidade, especialmente aqueles que chegam ao período noturno após uma rotina marcada por estudos, trabalho e outras responsabilidades, a oficina constitui também uma possibilidade de pausa, descontração e encontro. Nesse contexto, o jogo ultrapassa o entretenimento e passa a assumir uma dimensão de cuidado, ao criar um espaço de convivência, troca e acolhimento, no qual os participantes podem aliviar momentaneamente as tensões do cotidiano, estabelecer relações e vivenciar outras formas de estar no espaço universitário. Assim, a experiência reafirma o potencial das práticas extensionistas contribui na construção de espaços de inclusão, diversidade e transformação social, fortalecendo a universidade como lugar não apenas de formação acadêmica e profissional, mas também de cultura, lazer, interação e promoção do bem-estar. Dessa forma, o presente relato evidencia que experiências aparentemente simples, como compartilhar uma partida de Mancala ao redor de um tabuleiro, podem produzir encontros significativos, aproximar pessoas e contribuir para uma vivência universitária mais humana, acolhedora e socialmente integrada.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à coordenadora Fátima Bertini pelos ensinamentos e apoio, aos bolsistas voluntários de extensão do Projeto Ludere Acadêmico - Mancaleiros da Unilab pela parceria e dedicação ao projeto. Agradecemos também o apoio da logística da Prefeitura do campus de Palmares.

REFERÊNCIAS

GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 43-50, 2004.

SILVA, Érika Correia; HELENO, Maria Geralda Viana. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 4, n. 1, p. 69-76, 2012. DOI: 10.20435/pssa.v4i1.126.

WOYCIEKOSKI, Carla; STENERT, Fernanda; HUTZ, Claudio Simon. Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, Porto Alegre, v. 43, n. 3, p. 280-288, jul./set. 2012. Disponível em: . Acesso em: 26 ago. 2

026.