



Não Queira
No Sua, Oito
XI SEMANA
UNIVERSITÁRIA

**Diversidade,
Inclusão e
Transformação Social**

MANCALA E BEM-ESTAR: RELATOS DE EXPERIÊNCIAS COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO PERÍODO INTEGRAL

Maria Júlia Liconde Carlos Fernando¹

Francisca Natália Moura Da Silva²

Nelito Bartolomeu Tito³

Fátima Maria Araújo Bertini⁴

RESUMO

No contexto do ensino superior, marcado por rotinas acadêmicas intensas e por vezes desgastantes, a criação de espaços de lazer e convivência torna-se fundamental para a promoção da saúde mental, da diversidade e do bem-estar dos estudantes. Nesse sentido, Woyciekoski, Stenert e Hutz (2012) discutem o bem-estar subjetivo a partir de diferentes fatores relacionados à experiência e à percepção dos indivíduos sobre sua própria vida, destacando a importância de aspectos que contribuem para experiências positivas e para a satisfação pessoal. Nesse sentido, O presente trabalho aborda a relação entre a promoção do bem-estar subjetivo e a experiência das oficinas AITEC (Aprendizado Integrativo para a Inteligência e a Concentração) ao realizar o jogo Mancala - uma das manifestações lúdicas mais antigas da humanidade - carrega em sua estrutura um profundo valor histórico, ancestral e cultural. Essas oficinas são desenvolvidas no âmbito das ações de extensão dos Mancaleiros da UNILAB vinculado ao Projeto de Extensão Ludere Acadêmico. A metodologia fundamenta-se em uma abordagem participativa e dialógica, utilizando o jogo de tabuleiro como ferramenta pedagógica e cultural para estimular o diálogo interpessoal, a troca de saberes e a inclusão social no espaço universitário. As oficinas AITEC são realizadas às quartas e quintas-feiras, das 13h às 14h, os extensionistas iniciam com a organização do espaço e montagem do jogo, em seguida quando os participantes se aproximam acontece um momento de contextualização histórica e cultural do jogo, seguida da apresentação dos objetivos da atividade e do projeto. Posteriormente, são expostas as regras do jogo e desenvolvidos momentos de diálogo, experimentação e compartilhamento de experiências entre os participantes. A proposta visa analisar como a prática da Mancala contribui para dinamizar a rotina acadêmica, oferecendo aos estudantes um momento de descontração, interação social e valorização da cultura afro-diaspórica antes do retorno às suas atividades regulares.. Os resultados indicam que as oficinas proporcionaram um momento de lazer e distração no ambiente universitário, favorecendo a interação entre os participantes antes do retorno às atividades acadêmicas e contribuindo para a promoção da saúde, cultura e do bem estar na rotina universitária. Durante as atividades, os estudantes demonstraram curiosidade em conhecer e participar das oficinas, sendo observado que alguns participantes não conheciam a mancala ou sua dinâmica. As partidas também possibilitaram momentos de interação e disputa amistosa entre os participantes. Nas últimas oficinas a procura superou a capacidade de duas. Conclui-se que a experiência com o Mancala nas oficinas AITEC evidenciou o potencial de atividades lúdicas e culturais para promover lazer, interação e bem-estar no ambiente universitário. Conforme Giacomoni (2004), o bem-estar subjetivo relaciona-se à percepção dos indivíduos sobre suas experiências e à avaliação que fazem de sua própria vida. Dessa forma as ações de extensão contribuem para inclusão, diversidade e transformação social, por meio do diálogo, da troca de saberes e da valorização da cultura africana. A participação e o interesse dos estudantes reforçaram a importância desses espaços para uma vivência universitária mais dinâmica, promovendo interação social, valorização cultural e momentos favoráveis ao bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: saúde e bem estar; mancala; inclusão social.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira - UNILAB, Instituto de Engenharias e desenvolvimento sustentável - IEDS, Discente, mariajuliafernando@aluno.unilab.edu.br¹

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

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira - UNILAB, Instituto de Engenharias e desenvolvimento sustentável - IEDS, Discente, nelitobartolomeutito@gmail.com³

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