

## **EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE ESCOLAR: AUTONOMIA, INCLUSÃO E BEM-ESTAR COMO ESTRATÉGIAS PARA O DESENVOLVIMENTO DOS ESTUDANTES**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n1-229>

**Data de submissão:** 29/12/2024

**Data de publicação:** 29/01/2025

**Hosana de Queiroz Mariano**

Mestra em Gestão, Educação e Tecnologias (PPGET) Universidade Estadual de Goiás - Unidade Universitária de Luziânia  
E-mail:[hosanaqueiroz@gmail.com](mailto:hosanaqueiroz@gmail.com)  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-0079-0392>

**Wedna Lima de Ataides**

Graduação em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília  
Especialista em Educação Especial Inclusiva pela Faculdade Apogeu  
E-mail:[profewednalima@gmail.com](mailto:profewednalima@gmail.com)

**Antonina Guimarães Reis**

Licenciatura em Educação Física pela Faculdade Albert Einstein  
Especialista em Gestão Educacional pela Universidade Estadual de Goiás  
E-mail:[antonina.reis@educa.go.gov.br](mailto:antonina.reis@educa.go.gov.br)

### **RESUMO**

O artigo explora o papel da educação física e do esporte escolar como estratégias para promover a autonomia, a inclusão e o bem-estar dos estudantes, contribuindo para seu desenvolvimento integral. O estudo analisa como essas práticas pedagógicas favorecem o fortalecimento de aspectos emocionais, sociais e cognitivos, essenciais para a formação de cidadãos críticos e responsáveis. A metodologia adotada fundamentou-se na análise documental, buscando compreender as práticas pedagógicas e estratégias relacionadas à integração da educação física com outras disciplinas. Utilizou-se a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), que permitiu identificar temas e categorias emergentes sobre a influência da educação física no desenvolvimento dos estudantes. Os resultados destacam que a educação física escolar promove valores como cooperação, respeito e disciplina, além de incentivar a autonomia e a autoestima dos alunos. O esporte educacional se mostrou um espaço para a socialização, o fortalecimento de vínculos e a construção de habilidades interpessoais, impactando positivamente o bem-estar físico, emocional e social dos estudantes. O artigo conclui que a educação física assume um papel fundamental no processo de formação integral dos indivíduos, contribuindo para sua preparação para os desafios da vida em sociedade.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar. Esporte Educacional. Desenvolvimento Integral. Inclusão Social. Bem-Estar Estudantil.

## 1 INTRODUÇÃO

A educação física, enquanto componente curricular obrigatório na educação básica, tem relevância no desenvolvimento integral dos estudantes, abrangendo dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais (Venâncio; Darido, 2012). No contexto escolar, as práticas corporais e esportivas contribuem para a promoção da saúde, a socialização e o fortalecimento de valores éticos e de cooperação, aspectos importantes para a formação de cidadãos críticos e participativos (Ely; Toassi, 2018). Os desafios da contemporaneidade demandam uma abordagem pedagógica que vai além do desenvolvimento técnico ou motor, ampliando as possibilidades educacionais para fomentar a autonomia, a inclusão e o bem-estar dos estudantes.

O esporte educacional, além de oferecer benefícios físicos, proporciona oportunidades para o desenvolvimento de habilidades sociais, a construção da autoestima e a formação de vínculos interpessoais (Veiga, 2013). Tani *et al.* (2013) argumenta que, por meio de experiências práticas que envolvem tomada de decisão e resolução de problemas, os alunos aprendem a agir de forma autônoma e responsável, valores que se refletem em sua vida escolar e social. Neste contexto, a relevância desta pesquisa está em investigar como a educação física e o esporte escolar podem ser utilizados como estratégias pedagógicas para promover o desenvolvimento integral dos estudantes, considerando as múltiplas dimensões do processo educativo.

A justificativa para esta investigação encontra-se no potencial educativo da educação física no ambiente escolar, ao proporcionar vivências que integram os aspectos motor, cognitivo e socioemocional dos alunos (Pasqua; Tibeau, 2011). Além disso, autores como Venâncio e Darido (2012) destacam a importância de metodologias inclusivas e adaptadas às necessidades dos estudantes para a construção de um ambiente educacional acolhedor, onde todos tenham oportunidades de participação ativa.

O problema que se apresenta é: de que forma a educação física e o esporte escolar podem contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo autonomia, inclusão e bem-estar? Frente a essa questão, o objetivo geral deste artigo é analisar como a educação física e o esporte, enquanto práticas pedagógicas, podem fomentar o desenvolvimento integral dos alunos, integrando aspectos físicos, emocionais, sociais e cognitivos.

Espera-se que as contribuições deste estudo ofereçam subsídios teóricos e práticos para professores e gestores educacionais, ampliando o entendimento sobre o papel da educação física no ambiente escolar. Ademais, ao abordar a interação entre autonomia, inclusão e bem-estar, busca-se evidenciar a relevância do esporte educacional como elemento para a formação de cidadãos críticos e preparados para os desafios contemporâneos.

## **2 O ESPORTE COMO FERRAMENTA PARA PROMOVER A AUTONOMIA DOS ESTUDANTES**

A prática esportiva, especialmente no ambiente escolar, desempenha um papel importante no desenvolvimento da autonomia dos estudantes. De acordo com Venâncio e Darido (2012) o esporte educacional proporciona experiências que vão além do aprendizado técnico, promovendo o desenvolvimento integral dos jovens, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Isso permite que os estudantes assumam maior controle sobre suas escolhas e decisões, fortalecendo sua capacidade de agir de maneira autônoma.

Além disso, Freire (1987) destaca que a educação deve ser um meio para o desenvolvimento da consciência crítica, e o esporte, quando utilizado como ferramenta pedagógica, pode proporcionar reflexões sobre cidadania, cooperação e responsabilidade. Através de atividades físicas e esportivas, os estudantes são incentivados a assumir a responsabilidade pelo seu próprio aprendizado, tomar decisões em situações desafiadoras e trabalhar em equipe, o que contribui para sua autonomia (Araújo, 2024).

O Ministério da Educação (2007) em suas diretrizes para a educação física escolar, reforça a importância do esporte como elemento formativo, contribuindo para a construção de valores como respeito, disciplina e cooperação, além de promover a autonomia dos estudantes. A prática esportiva também permite que os jovens desenvolvam habilidades de resolução de problemas, planejamento e liderança, elementos essenciais para a vida adulta e para a cidadania ativa (Veiga, 2013).

Para Tani *et al.* (2013) o esporte educacional possibilita a vivência de situações em que os alunos podem experimentar a tomada de decisões, aprender a lidar com as consequências de suas escolhas e refletir sobre o próprio comportamento. A partir dessas experiências, os estudantes desenvolvem sua autonomia pessoal e social, aprendendo a agir com maior independência e responsabilidade em diferentes contextos.

Outro ponto relevante é o impacto do esporte na construção da autoconfiança dos estudantes. Gandra (2017) afirma que, ao superarem desafios físicos e emocionais por meio da prática esportiva, os alunos constroem uma autoimagem positiva, que está diretamente relacionada à sua autonomia. Estudantes que se envolvem em atividades esportivas tendem a desenvolver uma maior percepção de suas capacidades, o que os motiva a assumir o controle de seu próprio desenvolvimento, tanto no esporte quanto nos demais aspectos da vida escolar (Machado; Gomes, 2019).

O esporte escolar pode ser uma forma para a inclusão social, permitindo que todos os alunos, independentemente de suas habilidades físicas ou intelectuais, participem de forma ativa. Biduski *et al.* (2021) apontam que a prática esportiva promove a interação social e o respeito às diferenças, o que

fortalece a autonomia dos estudantes ao lidarem com a diversidade e com os desafios da vida em sociedade.

Moraes *et al.* (2021) pode-se destacar que o esporte e as práticas corporais, como a ginástica rítmica e o balé, podem ser ferramentas para promover a autonomia dos estudantes. As atividades físicas não apenas contribuem para o desenvolvimento físico e cognitivo, mas também melhoram aspectos emocionais e sociais, o que é essencial para o desempenho escolar. No estudo realizado por Moraes *et al.* (2021) observou-se que as alunas que participaram de atividades orientadas apresentaram melhorias significativas tanto no rendimento acadêmico quanto em aspectos comportamentais, como atenção, concentração e disciplina.

Moraes *et al.* (2021) utilizaram um protocolo com o objetivo de avaliar os benefícios das práticas corporais, como ginástica rítmica e balé, no desempenho escolar das alunas, com foco no rendimento acadêmico do segundo semestre, período em que participaram das atividades orientadas. Posteriormente, os resultados foram comparados com os do primeiro semestre de 2013. Além do rendimento escolar, foram analisados outros critérios relacionados ao desempenho em sala de aula, como atenção, concentração, disciplina, assiduidade e convivência, para avaliar o ganho de aprendizagem.

Os autores analisaram os benefícios das práticas corporais, como ginástica rítmica e balé, no desempenho acadêmico de alunas de escolas públicas em Petrolina/PE. Os resultados indicaram que a maioria das participantes apresentou melhorias tanto quantitativas quanto qualitativas, evidenciando que a adoção de práticas esportivas é altamente benéfica não apenas para a saúde física, mas também para o desenvolvimento cognitivo (Moraes *et al.*, 2021).

Moraes *et al.* (2021) ressaltam que o esporte proporciona benefícios não só no âmbito da saúde física, mas também na construção de hábitos que promovem a autonomia. Ao engajarem-se em atividades que exigem disciplina e coordenação, como a ginástica rítmica e o balé, os alunos desenvolvem habilidades de autocontrole, perseverança e responsabilidade, que são fundamentais para a construção da autonomia dentro e fora do ambiente escolar.

Pasqua e Tibeau (2011) afirmam que o esporte, por meio da disciplina de educação física, desenvolve a autonomia dos estudantes. A educação física, ao integrar elementos da cultura corporal, como jogos, esportes, dança e ginástica, vai além do simples exercício físico. Ela promove a reconstrução do conhecimento através de aprendizagens e desenvolve atitudes de cooperação, solidariedade e proatividade.

A prática regular e orientada de atividades esportivas permite que os alunos assumam a responsabilidade por suas ações, tomem decisões e enfrentem desafios. Esse processo contribui

diretamente para a construção da autonomia, pois os estudantes passam a ter maior controle sobre suas escolhas e desenvolvem habilidades para lidar com situações complexas, tanto no ambiente escolar quanto em suas vidas pessoais (Marcondes; Gruppi, 2023).

A educação física, ao ser mediada por professores que adotam práticas pedagógicas inclusivas e adaptadas às necessidades dos alunos, é capaz de promover a criatividade, o desejo por estilos de vida saudáveis e o desenvolvimento de uma formação integral, que engloba dimensões cognitivas, socioafetivas e motoras. Essas características fazem com que o esporte seja um fator que promove a autonomia dos estudantes (Pasqua; Tibeau, 2011).

O esporte também contribui para o desenvolvimento da autonomia através da criação de um ambiente que valoriza a iniciativa e a proatividade, conforme descrito por Bento (2006). Quando os professores de educação física adotam metodologias que incentivam os estudantes a resolverem problemas de forma criativa e a tomar decisões coletivas, o esporte se torna um espaço de aprendizagem ativa, em que os alunos assumem o protagonismo do processo educacional.

Portanto, o esporte, além de promover o desenvolvimento físico, fortalece a autonomia dos estudantes, ao criar oportunidades para a tomada de decisões, a superação de desafios e a construção de valores éticos e sociais. Dessa forma, a escola, ao incluir o esporte como parte de sua proposta pedagógica, contribui para a formação de cidadãos independentes, críticos e responsáveis (González; Fraga, 2012).

Após discutir o potencial do esporte para desenvolver a autonomia dos estudantes, a seção seguinte examinará os impactos psicológicos e sociais que a educação física pode gerar no ambiente escolar. A análise avançará para investigar como as práticas de educação física influenciam o bem-estar emocional dos alunos, promovendo habilidades sociais que são essenciais para a convivência escolar e o sucesso acadêmico.

## 2.1 IMPACTOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBIENTE ESCOLAR

Quando uma pessoa inicia um programa de atividade física ou uma modalidade esportiva, normalmente na educação básica, seja esta iniciativa por necessidade ou por convicção, a maior dificuldade que pode encontrar é a adesão a essa atividade a longo prazo. Já é largamente reconhecido que os efeitos benéficos de qualquer atividade continuada para preservar e melhorar a saúde dependem exatamente da sua adoção por um longo período, conhecido como estilo de vida (pró)ativo. A motivação positiva e continuada também exerce um grande efeito sobre as pessoas, principalmente, quando se refere à prática de atividades físicas em geral (Baez; Stobäus; Mosquera, 2016).

A educação física no ambiente escolar favorece a socialização dos estudantes, proporcionando um espaço para interação entre os pares. Segundo Venâncio e Darido (2012) as atividades coletivas promovidas durante as aulas de educação física possibilitam o desenvolvimento de valores como cooperação, respeito mútuo, solidariedade e trabalho em equipe. A interação durante as atividades esportivas também contribui para a construção de vínculos sociais, o que fortalece o senso de pertencimento entre os alunos e melhora o ambiente escolar como um todo.

Ely e Toassi (2018) observam que a educação física promove a integração de alunos de diferentes perfis, ampliando a capacidade de convivência em diversidade. O ambiente da educação física, que valoriza a coletividade e o respeito às regras, facilita o desenvolvimento de habilidades interpessoais que são essenciais para a vida em sociedade. Além disso, a prática de esportes e jogos em grupo ajuda a reduzir o isolamento social de alguns estudantes, favorecendo a inclusão.

Os circuitos de afetos podem contribuir para que a educação física enriqueça sua prática pedagógica, ao se valer dos afetos produzidos nas práticas corporais presentes em sua intervenção. Dessa forma, a potência dos corpos não estaria totalmente submetida aos códigos das aulas, mas essas potências também poderiam fazer com que as aulas se tornassem oportunidades para a produção de encontros (Ioras; Cunha, 2022).

Nesse sentido, o conhecimento racional se constitui de um conhecimento afetivo, pois a razão se reveste de afeto e mostra caminhos mais fortes. Assim, os corpos e os afetos envolvidos nas práticas corporais não perderiam sua capacidade de criar possibilidades. Dessa maneira, se a racionalização de uma aula de educação física pode aumentar a potência dos corpos, esses corpos e seus afetos seriam as condições para uma educação física que priorize o desenvolvimento da potência dos indivíduos (Couto, 2024).

Segundo Ioras e Cunha (2022) a educação física desempenha um papel significativo no desenvolvimento social dos estudantes, oferecendo um espaço propício para a interação interpessoal, cooperação e estabelecimento de vínculos afetivos. As atividades realizadas em grupo, jogos cooperativos e as práticas esportivas promovem a socialização, a comunicação, o respeito às regras e contribuem para a construção de valores essenciais, como fair play e espírito de equipe. Esse ambiente propício ao desenvolvimento social também auxilia na construção de habilidades sociais importantes para a vida em sociedade.

De acordo com Scopel *et al.* (2020) essas atividades beneficiam os praticantes por meio do exercício físico, como corrida ou trote, melhorando o condicionamento cardiorrespiratório e aumentando a força dos membros superiores e inferiores devido ao peso dos resíduos coletados. Além disso, o exercício físico também proporciona benefícios psicológicos. Em relação ao meio ambiente,

essas ações removem resíduos que demorariam anos para se decompor, prevenindo enchentes em certas áreas, reduzindo a poluição dos ambientes aquáticos (rios, lagos e mares) e protegendo os animais, ao garantir o descarte adequado desses materiais.

A oferta de atividades diferenciadas que vão além dos limites da escola, com ênfase em conceitos relacionados às práticas corporais ao ar livre e ao meio ambiente, é uma demanda atual que contribui para o desenvolvimento e o comportamento social dos estudantes. Nesse contexto, as práticas corporais de aventura se destacam como uma oportunidade única para promover não apenas a saúde física, mas também a conscientização ambiental, a responsabilidade social e a formação de cidadãos mais comprometidos com as questões ecológicas (Kochenborger, 2024).

Gigante (2021) em um estudo voltado a identificar os fatores sociais e ambientais que tornam os parques mais atrativos para a prática de atividade física, observaram que áreas naturais ou espaços urbanos com presença de vegetação oferecem estímulos importantes para essa prática, trazendo benefícios sociais, físicos e psicológicos. Os autores destacaram que esses ambientes podem ser vistos como academias ao ar livre, e crescentes pesquisas têm associado esses espaços à promoção da atividade física, que oferece múltiplas vantagens para o bem-estar e a saúde mental.

A educação física, como componente curricular nas escolas brasileiras, tem sido amplamente reconhecida não apenas pelo desenvolvimento das capacidades físicas dos estudantes, mas também pelos benefícios psicológicos e sociais que promove. Estudos como os de Venâncio e Darido (2012) e Ely e Toassi (2018) destacam o papel fundamental da educação física na formação integral do indivíduo, auxiliando no desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas, além de contribuir para o bem-estar psicológico dos alunos.

A prática regular de atividades físicas está associada à liberação de endorfinas, hormônios que promovem sensação de bem-estar e felicidade, conforme destacado por Conceição e Eckert (2018). A participação em atividades físicas também é uma forma de reduzir o estresse e a ansiedade, comuns entre os jovens em idade escolar. A superação de desafios esportivos, o desenvolvimento de habilidades motoras e a possibilidade de alcançar metas pessoais e coletivas proporcionam aos estudantes uma percepção mais positiva de si mesmos (Tébar, 2023). Esse processo impacta diretamente no comportamento dos alunos, tornando-os mais confiantes e motivados a enfrentar desafios acadêmicos e pessoais.

A educação física também desenvolve a disciplina e autocontrole. Segundo Venâncio e Darido (2012) ao participar de atividades esportivas, os estudantes aprendem a respeitar regras, lidar com frustrações e a trabalhar em equipe. Essas habilidades colaboram não apenas para o desempenho acadêmico, mas também para o desenvolvimento de comportamentos positivos em outros contextos

sociais. A prática esportiva, quando bem orientada, favorece a internalização de normas e o desenvolvimento da autodisciplina.

Silva (2019) afirmam que os estudantes que participam de aulas de educação física apresentam maior capacidade de autorregulação, o que contribui para o autocontrole em diversas situações do cotidiano escolar. As atividades físicas competitivas e não competitivas ensinam aos alunos a importância do esforço contínuo e da paciência para alcançar resultados. Um dos aspectos importantes da educação física no ambiente escolar é sua capacidade de promover a inclusão social. Muitas vezes, as aulas de educação física proporcionam aos alunos que não se destacam academicamente uma oportunidade de brilhar em outro contexto, o que fortalece sua autoestima e favorece sua integração ao grupo (Biduski *et al.*, 2021).

As atividades em grupo permitem que os alunos se conheçam melhor, criem empatia e trabalhem em equipe, diminuindo a ocorrência de comportamentos agressivos e preconceituosos. Ely e Toassi (2018) destacam que ao promover a cooperação e o respeito mútuo, a educação física contribui para a construção de um ambiente escolar mais saudável e menos violento.

A prática regular de atividades físicas tem sido associada à prevenção de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, além de contribuir para o controle de sintomas em estudantes que já apresentam essas condições. De acordo com estudos de Conceição e Eckert (2018) os alunos que participam de atividades físicas de forma regular apresentam menores índices de problemas emocionais e maior capacidade de lidar com o estresse.

A educação física também desempenha um papel importante na formação de valores éticos e na construção de um ambiente escolar mais cooperativo e respeitoso. Durante as aulas, os alunos aprendem a importância de atitudes como a empatia; o respeito às diferenças; e a valorização das contribuições individuais dentro do grupo. Essas práticas educativas contribuem para a criação de uma cultura de respeito e convivência harmoniosa no ambiente escolar, onde cada aluno se sente parte de um coletivo e é incentivado a agir de maneira solidária. A construção desses valores éticos, vivenciada nas práticas esportivas, reforça o desenvolvimento integral dos estudantes e prepara-os para lidar de maneira positiva com as relações interpessoais dentro e fora da escola (Cunha, 2022).

A educação física também desempenha um papel importante na promoção de hábitos saudáveis, o que impacta diretamente a qualidade de vida dos estudantes. Ao desenvolverem uma rotina de atividades físicas, os alunos tendem a adotar comportamentos mais saudáveis em outras áreas de suas vidas, como a alimentação e o cuidado com o próprio corpo. Esses hábitos, por sua vez, contribuem para a melhoria da saúde mental e emocional dos estudantes, conforme destacado por Silva (2019).

Os impactos psicológicos e sociais da educação física no ambiente escolar são amplos e abrangem desde o desenvolvimento de habilidades sociais até a promoção do bem-estar emocional e mental dos estudantes. A educação física, quando bem orientada, se mostra parte da formação integral dos jovens, promovendo a saúde, a socialização, a disciplina e a inclusão (Almeida et al., 2018).

A dificuldade de manter um estilo de vida ativo e os benefícios de atividades físicas contínuas, passa para a socialização e inclusão promovida pela educação física, e avança para os impactos psicológicos e sociais das atividades físicas. Há uma progressão natural desde a motivação e adesão até os benefícios emocionais e sociais mais amplos, o que proporciona um entendimento da importância da educação física no ambiente escolar (Jesus, 2013).

Tendo em vista os impactos psicológicos e sociais que a educação física pode proporcionar, passaremos agora a explorar o papel dessa disciplina como um meio de inclusão e bem-estar para os alunos. A seção seguinte aprofundará a discussão sobre como a educação física pode fomentar um ambiente acolhedor e inclusivo, contribuindo para a redução da evasão escolar e promovendo uma experiência escolar mais positiva e motivadora.

## 2.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO MEIO DE INCLUSÃO E BEM-ESTAR PARA OS ALUNOS

A educação física no ambiente escolar tem se mostrado uma aliada significativa na promoção da inclusão e do bem-estar dos estudantes. Venâncio e Darido (2012) destaca que o componente curricular proporciona oportunidades únicas de aprendizado, promovendo o desenvolvimento motor, a saúde, a sociabilidade, a autonomia e o bem-estar geral dos estudantes. Isso significa que a educação física escolar desempenha um papel essencial na promoção do desenvolvimento integral dos alunos, abordando não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos, emocionais, sociais e éticos, contribuindo para que se tornem cidadãos preparados para os desafios da vida (Ioras; Cunha, 2022).

Ao integrar práticas coletivas e diversificadas, a disciplina oferece um espaço onde os alunos podem participar de atividades que valorizam a cooperação e o respeito às diferenças, promovendo um ambiente de inclusão e acolhimento. Enquanto componente curricular da educação básica, a educação física deve também introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que poderá usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e danças, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade de vida (Beggiato; Silva, 2007).

Segundo Beggiato e Silva (2007) o professor de educação física, dentro dessa orientação, deve buscar integração com o trabalho desenvolvido na escola, colocando o seu componente curricular com seriedade e compromisso com a formação integral do educando. Esse professor deve ser capaz de fornecer aos alunos meios para desenvolver suas habilidades sociais, estimulando a cooperação e o

respeito durante as atividades coletivas. Esse compromisso com o desenvolvimento social e emocional contribui para a inclusão de todos os estudantes, independentemente de suas habilidades físicas, criando um ambiente de igualdade e acolhimento.

A inclusão promovida pela educação física também se manifesta no acolhimento de alunos com diferentes necessidades e perfis. Conforme apontam Vaz Junior e Freitas Junior (2017) a educação física pode atuar como protagonista no enfrentamento da evasão escolar, contribuindo com fatores motivacionais presentes em sua prática. Essas práticas ajudam a manter os alunos engajados e a desenvolver resiliência para enfrentar dificuldades sociais e pessoais, como trabalho e problemas familiares. As atividades físicas e esportivas promovem a integração entre alunos de diferentes séries, destacando valores como cooperação, solidariedade e respeito, o que fortalece o sentimento de pertencimento e contribui para a permanência escolar.

Segundo os autores Junior e Freitas Junior (2017) a educação física é vista como uma disciplina que colabora para o desenvolvimento integral do aluno, não apenas no aspecto físico, mas também no emocional e social. Ao participar de atividades cooperativas e esportivas, os alunos desenvolvem habilidades psicomotoras, cognitivas e socioafetivas que contribuem para seu bem-estar e integração social. Esses aspectos demonstram como a educação física pode ser um meio de inclusão e promoção do bem-estar, ajudando a enfrentar problemas como a evasão escolar e a desmotivação.

Além disso, a educação física promove habilidades sociais fundamentais para o desenvolvimento pessoal e coletivo. Durante as atividades, os estudantes aprendem a lidar com regras; a respeitar o espaço e o tempo dos colegas; e a enfrentar desafios em equipe, fortalecendo a cooperação e o trabalho em grupo. Essas experiências colaborativas criam um ambiente escolar mais inclusivo, onde os alunos desenvolvem habilidades para a vida em sociedade, como empatia e responsabilidade coletiva, valores essenciais para a convivência harmoniosa e para a construção de uma cultura de respeito e convivência saudável.

A disciplina ainda desempenha um papel importante na promoção do bem-estar psicológico dos alunos, incentivando a liberação de hormônios como as endorfinas, que proporcionam sensação de bem-estar e relaxamento. A prática regular de atividades físicas está associada a menores níveis de estresse e ansiedade, ajudando os alunos a lidarem com as pressões e desafios do ambiente escolar. Esse cuidado com o bem-estar emocional cria um ambiente em que os alunos se sentem apoiados e motivados, aumentando o engajamento e a satisfação com a experiência escolar.

A motivação e a criatividade, como ressaltam Baez, Stobäus e Mosquera (2016) são componentes que contribuem para a formação ampla dos alunos, ajudando-os a entender a importância da cidadania, inclusão e outros valores que vão além do currículo escolar. Essas características

proporcionam um desenvolvimento ético e social que prepara os estudantes para serem cidadãos conscientes e participativos, capazes de contribuir para uma sociedade mais justa e colaborativa.

A oferta de atividades diferenciadas que vão além dos limites da escola, com ênfase em práticas corporais ao ar livre e conceitos de sustentabilidade, contribui para o desenvolvimento social dos estudantes. Nesse contexto, as práticas corporais de aventura destacam-se como uma oportunidade para promover não apenas a saúde física, mas também a conscientização ambiental e o compromisso social dos alunos (Kochenborger, 2024). A educação física, ao proporcionar vivências que englobam bem-estar, saúde e ética, auxilia na formação de cidadãos que valorizam o autocuidado e a responsabilidade com o meio ambiente.

Como apontam Ely e Toassi (2018) e Venâncio e Darido (2012) a educação física não é apenas um espaço de desenvolvimento das capacidades físicas dos estudantes, mas também dos aspectos emocionais e sociais, promovendo a inclusão e a socialização entre os alunos. Essa disciplina, quando bem orientada, fortalece a formação integral dos jovens, proporcionando o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas essenciais para a convivência e para o engajamento com o ambiente escolar.

Concluindo a análise sobre a desmotivação e seus efeitos na evasão escolar, o próximo tópico abordará como o esporte pode ser uma ferramenta para reverter esse cenário. A seguir, exploraremos de que forma atividades esportivas podem incentivar a autonomia dos estudantes, oferecendo novas oportunidades de envolvimento e fortalecendo sua conexão com o ambiente escolar.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os resultados da análise documental destacaram que a educação física e o esporte escolar exercem um papel essencial na promoção da autonomia, inclusão e bem-estar dos estudantes. As práticas pedagógicas abordadas nos documentos analisados apontaram que atividades físicas regulares, bem orientadas e integradas à cultura escolar contribuem para o fortalecimento de valores como cooperação, disciplina e respeito. Além disso, evidenciaram-se benefícios sociais e emocionais significativos, como o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento de habilidades interpessoais, aspectos fundamentais para o desenvolvimento integral dos estudantes.

A autonomia foi identificada como um dos principais benefícios associados à prática esportiva no ambiente escolar. Documentos como as Diretrizes da Educação Física Escolar (MEC, 2007) e estudos de autores como Tani *et al.* (2013) e Pasqua e Tibéau (2011) apontaram que, ao enfrentar desafios, tomar decisões e resolver problemas em contextos esportivos, os estudantes desenvolvem maior independência e capacidade de autorregulação. Da mesma forma, a inclusão social foi

fortalecida por meio de atividades coletivas, que promovem a interação entre estudantes de diferentes perfis, favorecendo o respeito à diversidade e reduzindo o isolamento social.

A análise também revelou a importância do esporte como promotor de bem-estar, tanto físico quanto emocional. A prática regular de atividades físicas foi associada à redução de níveis de estresse e ansiedade, conforme destacado por Conceição e Eckert (2018) além de proporcionar melhorias no desempenho acadêmico e comportamental. Ademais, estudos como os de Moraes *et al.* (2021) demonstraram que práticas corporais, como balé e ginástica rítmica, contribuíram para melhorias significativas na concentração, disciplina e convivência em sala de aula, reforçando a conexão entre práticas corporais e bem-estar integral.

#### **4 CONSIDERAÇÕES**

Este estudo reforça o papel estratégico da educação física e do esporte escolar na formação integral dos estudantes, especialmente no que diz respeito à autonomia, inclusão e bem-estar. A análise documental revelou evidências consistentes de que práticas pedagógicas bem estruturadas podem promover benefícios amplos para os estudantes e para a comunidade escolar como um todo.

Entretanto, algumas limitações devem ser consideradas. A dependência de fontes documentais pode limitar a compreensão de práticas específicas, uma vez que não contempla as percepções diretas de estudantes e professores. Além disso, as práticas pedagógicas analisadas podem não refletir a totalidade das experiências escolares, especialmente em contextos com infraestrutura limitada ou falta de apoio institucional adequado.

Para o futuro, espera-se que estudos complementares incluam metodologias empíricas, como entrevistas e observações em campo, permitindo uma análise mais aprofundada das percepções de estudantes e professores sobre a educação física no ambiente escolar. Ademais, é recomendável investigar como o uso de tecnologias emergentes pode potencializar o impacto da educação física, promovendo experiências ainda mais inclusivas e inovadoras.

Por fim, espera-se que o fortalecimento de políticas públicas e investimentos na formação continuada de professores contribuam para a ampliação das práticas pedagógicas inclusivas, garantindo que os benefícios da educação física e do esporte escolar alcancem um número maior de estudantes em diferentes realidades educacionais.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Bruno Medeiros Roldão. Psicologia do esporte aplicada à educação física. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 2024.

BAEZ, Marcio Alessandro Cossio; STOBÄUS, Claus Dieter; MOSQUERA, JUAN JOSÉ MOIRIÑO. *School Physical Education: Welfare, Motivation and Positive Psychology*. Creative education, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4236/ce.2016.716235>. Acesso em: 02 dez. 2024.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2016.

BEGGIATO, Claudson Lincoln; SILVA, Sheila Aparecida Pereira Dos Santos. Educação Física Escolar no ciclo II do ensino fundamental: aspectos valorizados pelos alunos. Motriz revista de educação física, p. S029-S035, 2007. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/816>. Acesso em: 20 jan. 2025.

BENTO, J. O. Pedagogia do desporto: definições, conceitos e orientações. In: TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. (Org.). *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Parâmetros Curriculares Nacionais: educação física. Brasília: MEC/SEB, 2007.

BIDUSKI, Grazieli Maria; Lunardi, Morgana; Rossato, Mateus; Bertoli, Josefina; Freitas, Cintia de la Rocha, Seron, Bruna Barboza. Barreiras e facilitadores percebidos por pessoas com deficiência praticantes de esportes. Revista kinesis, Santa Maria, RS, v. 39, p. 01-13, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2316546463869>. Acesso em: 05 dez. 2024.

CONCEIÇÃO, Rafael Pedroso; ECKERT, Jorge Augusto. Benefícios psicológicos emocionais e sentimentais relacionados à atividade física. Revista da mostra de iniciação científica e extensão, v. 4, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.ulbracds.com.br/index.php/rmic/article/view/2257>. Acesso em: 26 dez. 2024.

COUTO, Yara Aparecida. Dança circular sagrada: cultura, arte, educação. Curitiba: Editora Appris, 2024.

CUNHA, Lilian Suelen de Oliveira; HELLMANN, Fernando. Ética, bioética e educação física: revisão sistematizada de uma convergência necessária. Revista bioética, v. 30, p. 444-461, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/QXX7TvMpdzLNRDCgzZz8sYM/?format=html&stop=next>. Acesso em: 20 dez. 2024.

ELY, Luciane Ines; TOASSI, Ramona Fernanda Ceriotti. Integração entre currículos na educação de profissionais da saúde: a potência para educação interprofissional na graduação. Interface-comunicação, saúde, educação, v. 22, p. 1563-1575, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/n7Pzvq8cjgJ5VFt3fsnvnHC/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 12 dez. 2024.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia*. São Paulo: Paz e Terra, 1987.

GANDRA, Juliana Mara de Fátima Viana. O impacto da educação em tempo integral no desempenho escolar: uma avaliação do Programa Mais Educação. 2017. 84 f. Dissertação (Mestrado em Economia) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2017. Disponível em: <http://www.locus.ufv.br/handle/123456789/12237>. Acesso em: 03 dez. 2024.

GIGANTE, Cláudia Maria dos Santos. Importância dos jardins e parques no bem-estar das populações estudo de caso: cidade de Torres Vedras. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade de Lisboa (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/b2285316f1859aaec5052ac2ee4d6d3f1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 03 dez. 2024.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. Afazeres da Educação Física na escola: planejar, ensinar, partilhar. Porto Alegre: Edelbra Editora Ltda, 2012.

IORAS, A. C.; CUNHA, T. C. Afeto na educação: transgredindo o lugar de professor/a. Olhar de professor, [S. l.], v. 25, p. 1–18, 2022. DOI: 10.5212/OlharProfr.v25.17192.008. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/17192>. Acesso em: 27 jan. 2025.

JESUS, José Manuel Serrano de. Importância da educação física no currículo do 1º ciclo do ensino básico. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/4606>. Acesso em: 26 jan. 2025.

KOCHENBORGER, Rafael Anderson. Práticas corporais na educação física escolar na perspectiva multifatorial da saúde: uma proposta para os anos finais do ensino fundamental. Curitiba: Editora CRV, 2024.

MACHADO, Afonso Antônio; GOMES, Rui. Psicologia do esporte: da escola à competição. São Paulo: Fontoura Editora, 2019.

MARCONDES, F. ; GRUPPI, D. R. . A construção da autonomia moral através da prática esportiva nas aulas de educação física escolar. Revista eletrônica polidisciplinar voos, [S. l.], v. 9, n. 1, 2023. DOI: 10.69876/rv.v9i1.171. Disponível em: <https://www.revistavoos.com.br/index.php/sistema/article/view/171>. Acesso em: 07 jan. 2025.

MORAES, José Fernando Vila Nova de; NOGUEIRA, Danielle Moreira; FREIRE, Gabriel Lucas Morais; CAVALCANTE, Viviane Abreu; JUNIOR, José Roberto Andrade do Nascimento. Motivação para as aulas de educação física de escolares do ensino médio de Petrolina-PE. Revista inspirar movimento & saude, v. 21, n. 4, 2021. Disponível em: <https://encr.pw/B4bKN>. Acesso em: 20 jan. 2025.

PASQUA, Cynthia C.; TIBEAU, M. Didática com criatividade: uma abordagem na educação física. São Paulo: Ícone, 2011.

SCOPEL, Allana Joyce Soares Gomes; Fernandes, Alessandra Vieira; Retamal, Franklin Castillo; Pimentel, Giuliano Gomes de Assis; Noda, Luana Mari; Santos, Silvana dos. Atividades físicas alternativas: práticas corporais de aventura. Curitiba: Editora Intersaber, 2020.

SILVA, K. R. X. Competências socioemocionais frente à diversidade na educação física escolar. Temas em educação física escolar, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 20–35, 2020. DOI: 10.33025/tefe.v4i2.2732.

Disponível em: <https://portalespiral.cp2.g12.br/index.php/temasemedfisicaescolar/article/view/2732>. Acesso em: 20 jan. 2025.

TANI, Go; BASSO, Luciano; SILVEIRA, Sérgio Roberto; CORREIA, Walter Roberto; CORRÊA, Umberto Cesar. O ensino de habilidades motoras esportivas na escola e o esporte de alto rendimento: discurso, realidade e possibilidades. *Revista brasileira de educação física e esporte*, v. 27, p. 507-518, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/vCcNgTDrNxslJfw8LFnYHvd/>. Acesso em: 06 jan. 2025.

TÉBAR, Lorenzo. *O perfil do professor mediador: pedagogia da mediação*. Editora Senac São Paulo, 2023.

VEIGA, Ilma Passos Alencastro. *Projeto político-pedagógico da escola: uma construção possível*. Campinas: Papirus Editora, 2013.

VENÂNCIO, Luciana; DARIDO, Suraya Cristina. A educação física escolar e o projeto político pedagógico: um processo de construção coletiva a partir da pesquisa-ação. *Revista brasileira de educação física e esporte*, v. 26, p. 97-109, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/ZCVzsfgGdBRMrZ6zPY9bX3v/>. Acesso em: 03 dez. 2024.