



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MELISSA GOMES DA SILVA

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS A PARTICIPAÇÃO DOS
ALUNOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO NARRATIVA**

CAMPINA GRANDE

2023

MELISSA GOMES DA SILVA

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS A PARTICIPAÇÃO DOS
ALUNOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduada em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. José Damião Rodrigues.

CAMPINA GRANDE

2023

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586c Silva, Melissa Gomes da.
Características psicológicas relacionadas a participação dos alunos na educação física escolar [manuscrito] : uma revisão narrativa / Melissa Gomes da Silva. - 2023.
20 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. José Damião Rodrigues , Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Educação física escolar. 2. Saúde mental. 3. Psicossocial. I. Título

21. ed. CDD 613.7

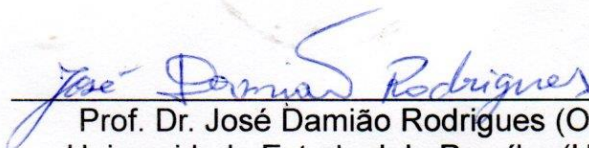
MELISSA GOMES DA SILVA

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS A PARTICIPAÇÃO DOS
ALUNOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO NARRATIVA

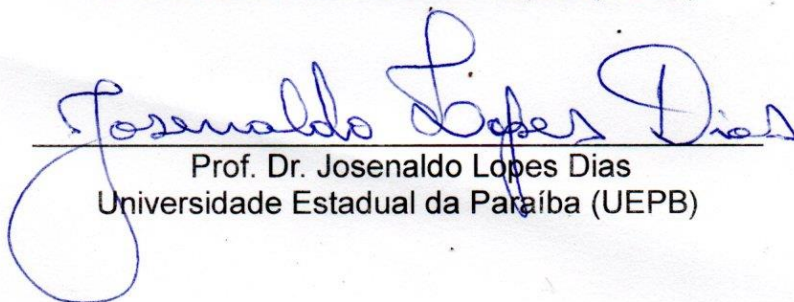
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Licenciatura em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 23/11/2023.

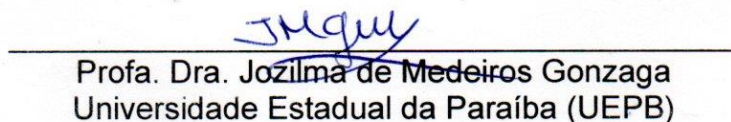
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. José Damiano Rodrigues (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico à minha mãe Núbia Barbosa, por ser meu exemplo de força e coragem.

Aos meus amigos, Camilla Ferrão, Wanderson Ursulino, Fernanda Santos, Millena Araújo, Marieli Araújo e Isis Loany, por todo o apoio nessa jornada acadêmica.

Dedico aos meus familiares, Raphaela Araújo, Amauri Barbosa, Aparecida Barbosa e Valdemir Barbosa, pelo suporte necessário para que essa conclusão fosse possível.

Aos que não estão presentes fisicamente, mas continuam vivos em minha memória Apolônio Gomes e Valderi Barbosa (in memoriam), minha eterna gratidão pelos ensinamentos.

Ao meu noivo, Marcos Antonio Viturino, meu parceiro de vida, por estar paciente comigo em todos os momentos.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	6
2. REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 Motivação na educação física escolar e sua relação com os PCNs.....	7
2.2 Autoestima e autoconfiança na educação física escolar	9
2.3 Ansiedade e estresse nas aulas de educação física	10
2.4 Habilidades sociais e interações na educação física escolar	11
2.5 Autoeficácia e participação na educação física.....	12
3. METODOLOGIA	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5. CONCLUSÃO	15
REFERÊNCIAS.....	15

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO NARRATIVA

MELISSA GOMES DA SILVA

RESUMO

Este trabalho de revisão narrativa tem como objetivo investigar as principais características psicológicas que influenciam na participação dos alunos na disciplina de Educação Física escolar. Para isso foram explorados os principais conceitos e teorias psicológicas aplicados à prática da Educação Física, analisando fatores como motivação e sua relação com os PCNs, autoestima, autoconfiança, ansiedade, estresse, habilidades sociais, auto eficácia e participação podem influenciar o engajamento dos alunos nessa disciplina. Além disso, são discutidas estratégias e intervenções pedagógicas que podem ser aplicadas pelos professores de Educação Física para promover um ambiente favorável ao desenvolvimento psicossocial dos estudantes. Portanto, nos resultados foram abordadas as características positivas (motivação, confiança, etc) e negativas (incerteza, vergonha, etc), a partir dos estudos catalogados e a maneira que os autores tratam esses assuntos, como também trazem estratégias para sanar as dificuldades existentes na realidade das aulas de educação física. Por fim, foi possível analisar e compreender a relevância das dimensões psicológicas no contexto da Educação Física escolar. Os desafios são evidentes, pois os alunos com características psicológicas negativas podem enfrentar barreiras significativas para a participação ativa nas aulas de Educação Física. Portanto, é fundamental que os professores estejam cientes dessas questões e adotem estratégias pedagógicas que levem em consideração as necessidades e as diferenças individuais dos alunos.

Palavras-Chave: Educação Física; Alunos; Características psicológicas.

ABSTRACT

This narrative review aims to investigate the main psychological characteristics that influence students' participation in school Physical Education. To achieve this, the study explores key concepts and psychological theories applied to the practice of Physical Education, analyzing factors such as motivation and its relationship with National Curriculum Parameters (PCNs), self-esteem, self-confidence, anxiety, stress, social skills, self-efficacy, and how participation can influence students' engagement in this discipline. Additionally, the paper discusses strategies and pedagogical interventions that Physical Education teachers can employ to create a conducive environment for the psychosocial development of students. Consequently, the results cover both positive characteristics (motivation, confidence, etc.) and negative ones (uncertainty, shame, etc.), based on the cataloged studies and how authors address these issues. The paper also presents strategies to address challenges in the reality of physical education classes. Ultimately, the study enables an analysis and understanding of the relevance of psychological dimensions in the context of school Physical Education. Challenges are evident, as students with negative psychological

characteristics may encounter significant barriers to active participation in Physical Education classes. Therefore, it is crucial for teachers to be aware of these issues and adopt pedagogical strategies that take into account the needs and individual differences of students.

Keywords: Physical education; Students; Psychological characteristics.

1

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física é um componente curricular obrigatório na Educação básica (ensino fundamental e ensino médio). Portanto, desempenha um papel fundamental na formação integral dos alunos. Ela contribui para o desenvolvimento motor a partir do movimento, ajudando-os a aprimorar suas habilidades, como coordenação, equilíbrio, força e resistência. Além disso, incentiva um estilo de vida ativo e saudável, promovendo a importância da prática regular de exercícios físicos para a manutenção da saúde (Lovera, 2015). Esse componente curricular também tem um impacto significativo no desenvolvimento cognitivo dos estudantes. A atividade física regular está relacionada a um melhor desempenho acadêmico, aumento da concentração, melhoria da memória e desenvolvimento das habilidades sociais.

Quanto ao papel da Educação Física escolar, Barbosa (2004, p.2) diz:

No meu entender, o principal papel de Educação Física Escolar, incluída num contexto mais amplo, que é a Educação, é a de formar cidadãos críticos, autônomos e conscientes de seus atos, visando a uma transformação social. A nova sociedade formada por esta transformação redefinirá o papel da Educação Física e da escola, como reprodutora de uma situação, mas agora reproduzindo esta nova sociedade sem classes, em que não há dominantes e dominados.

Portanto, através de jogos e atividades lúdicas, a Educação Física estimula o pensamento estratégico, a criatividade e a tomada de decisões rápidas.

Além dos benefícios físicos e cognitivos, a Educação Física escolar também promove a socialização e a cooperação entre os estudantes. As aulas proporcionam oportunidades para interação e trabalho em equipe, ensinando habilidades sociais, como respeito, empatia, liderança e colaboração. Os esportes coletivos e as atividades em grupo ajudam a desenvolver valores importantes, como o espírito esportivo e aceitação da diversidade. No entanto, é importante ressaltar que as aulas devem ser inclusivas e adaptadas às necessidades e habilidades de todos os alunos. Os professores devem considerar a diversidade de aptidões físicas, interesses e limitações de cada estudante, buscando estratégias diferenciadas para garantir a participação de todos nas atividades. Além disso, é fundamental criar um ambiente seguro e acolhedor, onde todos se sintam encorajados a participar e se desenvolver. (Sayão, 2002)

¹ Graduanda no curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.
Email: melgsedf@gmail.com

² Professor Doutor do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.
Email: profdamiao@servidor.uepb.edu.br

Nesse sentido, os alunos possuem uma ampla gama de características psicológicas que influenciam seu comportamento, aprendizado e desenvolvimento. Essas características podem variar de acordo com a idade, experiências individuais, personalidade e contextos sociais. Desse modo, surge o seguinte problema: Quais características psicológicas influenciam a participação dos alunos na Educação Física Escolar?

O presente estudo justifica-se pela necessidade de abordar as características psicológicas que desempenham um papel crucial na participação dos alunos na Educação Física escolar, o que pode influenciar a motivação, autoconfiança e atitudes em relação à atividade física e ao ambiente de ensino. É importante que educadores e instituições escolares considerem esses fatores ao planejar e implementar programas de Educação Física.

Magill (1984), destaca que a palavra motivo tem origem do latim *motivum* e significa “uma causa que põe em movimento”, e pode ser descrita como uma vontade que faz com que o indivíduo execute uma ação. Porém, a motivação ocorre em potências diferentes para cada pessoa, pois temos desejos distintos. Com isso, o professor tem que estar atento e procurar conteúdos diferentes e instigantes, no intuito de suprir as predileções existentes nas turmas, tornando a ausência de cautela que a motivação traz, não crie incertezas no que se refere a motivação dos alunos (Chicati, 2000). A motivação, comumente, leva à participação nas atividades.

Rebelo (2010) afirma que a palavra participação tem origem do verbo latino *participare*, que quer dizer tomar parte. É importante ressaltar que essa palavra pode ser utilizada de maneira imprecisa e incoerente. No contexto, a participação nas aulas de Educação Física tem impactos na prática de atividade física além dos muros da escola, dando chances aos discentes de vivenciarem e estimar uma maneira de viver fisicamente em atividade (Hardman, et al, 2013).

Pode-se destacar aqui, algumas características da personalidade como: a motivação, atitudes em relação aos esportes, a confiança, as emoções e as habilidades sociais. Essas características psicológicas não são fixas e podem mudar ao longo do tempo. É importante reconhecer a diversidade de características psicológicas entre os alunos e adotar abordagens pedagógicas que sejam inclusivas, promovam o respeito mútuo e a valorização do esforço individual. Isso ajudará a criar um ambiente de aprendizado positivo e a incentivar a participação ativa de todos os alunos nas aulas de Educação Física. Neste contexto, este trabalho tem como objetivo investigar as principais características psicológicas que influenciam na participação dos alunos na disciplina de Educação Física escolar.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Motivação na Educação Física escolar e sua relação com os PCNs

Os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (BRASIL, 2002) são documentos elaborados pelo Ministério da Educação (MEC) do Brasil que têm como objetivo fornecer orientações pedagógicas para a organização dos currículos escolares. Na área de Educação Física abordam a importância da motivação como um elemento fundamental para o desenvolvimento dos alunos.

De acordo com os PCNs, a motivação é considerada um fator essencial para o engajamento dos estudantes nas atividades propostas pela Educação Física. O documento destaca que as aulas devem ser planejadas de forma a despertar o interesse, a curiosidade e o prazer dos alunos em se movimentar e participar ativamente das atividades. Os parâmetros enfatizam ainda, que o professor de Educação Física deve buscar estratégias pedagógicas que promovam a motivação dos alunos. Isso pode ser feito através da diversificação das atividades, proporcionando uma variedade de esportes, jogos, danças e outras práticas corporais, para que os alunos possam encontrar aquelas que mais lhes interessam e se identificam.

Além disso, os PCNs sugerem que o professor deve levar em consideração as vivências e os interesses dos alunos, criando um ambiente de aprendizado que valorize suas experiências individuais e coletivas. Dessa forma, é possível estabelecer uma relação mais significativa entre as atividades propostas e a realidade dos estudantes, aumentando sua motivação para participar ativamente das aulas.

Os PCNs também destacam a importância de uma abordagem pedagógica que valorize o processo de aprendizagem, em vez de focar apenas nos resultados finais. Isso significa que os professores devem valorizar e reconhecer os esforços e progressos individuais de cada aluno, estimulando sua autoconfiança e motivação intrínseca. Além disso, os PCNs apontam a necessidade de promover uma cultura de respeito, inclusão e cooperação nas aulas de Educação Física. O trabalho em equipe, a valorização das diferenças e o respeito mútuo são elementos que podem contribuir para a motivação dos alunos, tornando as aulas mais envolventes e prazerosas.

Existem dois estilos motivacionais adotados pelos professores: o controle direto, ocorre quando o professor controla de forma direta os alunos criando motivos externos para a ação, como estabelecer de prazos ou incentivar; o objetivo do controle indireto é alcançado quando através das ações estabelecidas anteriormente, o professor desperta nos alunos a partir das ações, através de sentimentos de vergonha, ansiedade e culpa. No entanto, o professor pode estimular os estudantes, com recursos que ativem a autonomia, trazendo razões que envolvam os alunos em atividades, respeitando o ritmo de aprendizagem do aluno e reconhecendo e aceitando a manifestação de emoções negativas no ambiente de sala de aula (Machado *et al*, 2012).

Para Marzinek (2004) a motivação intrínseca se baseia no interesse pessoal e na satisfação que os alunos experimentam ao se envolverem em uma atividade. É uma motivação que surge de dentro do próprio indivíduo, movida pelo prazer, pela curiosidade e pelo desejo de desafiar-se e aprender algo novo. Na Educação Física, a motivação intrínseca pode ser evidenciada quando um aluno participa de uma atividade física porque a considera agradável, divertida ou desafiadora, independentemente de recompensas externas. No entanto, a motivação extrínseca, por outro lado, é influenciada por fatores externos, como recompensas, punições, aprovação social ou pressões externas. Nesse caso, os alunos se envolvem na atividade principalmente para obter benefícios externos, como ganhar uma nota alta, receber um elogio do professor ou evitar uma consequência negativa. Na Educação Física, a motivação extrínseca pode ocorrer quando um aluno participa de uma atividade apenas para receber uma nota boa ou para agradar aos outros, sem necessariamente sentir prazer intrínseco na prática.

Ambas as formas de motivação podem influenciar o comportamento dos alunos nas aulas de Educação Física. No entanto, a motivação intrínseca é considerada mais

desejável, pois está associada a um maior engajamento, aprendizado mais significativo e maior autonomia dos alunos. Quando os estudantes estão intrinsecamente motivados, eles estão mais propensos a se envolverem ativamente, persistirem em desafios e desenvolverem habilidades físicas e cognitivas de forma mais eficaz (Marzinek, 2004).

A promoção da motivação intrínseca nas aulas de Educação Física pode ser estimulada por meio de estratégias pedagógicas adequadas. Isso inclui oferecer atividades variadas e desafiadoras, permitir escolhas e autonomia na seleção das atividades, proporcionar conversas construtivas e encorajadoras, valorizar o esforço individual e criar um ambiente de aprendizagem seguro e acolhedor.

No entanto, a motivação extrínseca também pode ter um papel importante nas aulas de Educação Física, especialmente quando utilizada de forma positiva e como um complemento à motivação intrínseca. Por exemplo, recompensas simbólicas, como certificados de participação ou reconhecimento público, podem ser utilizadas para incentivar a participação e reconhecer o esforço dos alunos. No entanto, é importante que essas recompensas não se tornem o único fator motivador, de modo a não minar a motivação intrínseca (Kobal, 1996).

Nesse contexto, é válido destacar a relação entre motivação e autoconfiança nas aulas de educação física. Quando os alunos se sentem autoconfiantes em suas habilidades, estão mais propensos a se motivarem a participar ativamente nas aulas. Por outro lado, quando estão motivados, têm mais probabilidade de desenvolver maior autoconfiança (Fischer, 2009).

2.2 Autoestima e autoconfiança na Educação Física escolar

Segundo Tessari (2005), a autoestima é a capacidade de ter autoconfiança, de confiar em si para viver as adversidades da vida e conhecer e ensinar aos outros quais são seus desejos e necessidades e principalmente ter amor-próprio.

Para Silva e Viana (2012), a autoestima tem uma gama de conceitos que dificultam sua compreensão. Portanto, o docente deve buscar conhecer a fonte do possível problema de autoestima que pode vir do âmbito familiar, da escola ou entre os próprios amigos, recorrente de algum ato de preconceito, como bullying, surgindo de brincadeiras inofensivas que acabam gerando desconforto para o indivíduo.

Em um estudo feito com adolescentes de escolas localizados no Rio Grande do Sul – Brasil, apontou dados relevantes que merecem preocupação no que diz respeito à vitimização por bullying, onde foram identificados sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e à prevalência de ideação suicida. Principalmente em meninas. Os dados divergem a crença popular e profissionais que associam o bullying a uma simples "brincadeira" (Pimentel, Méa e Patias, 2020).

Acontecem mudanças corporais que ocorrem na puberdade, obesidade, problemas físicos, podem ocorrer impactos psicológicos, como baixa autoconfiança, redução na autoestima.

Para promover a autoestima nas aulas de Educação Física, os professores podem encorajar os alunos a definirem metas realistas e alcançáveis, reconhecendo e celebrando suas conquistas individuais. Elogios construtivos e feedback positivo são fundamentais para aumentar a autoconfiança dos alunos e fortalecer sua autoimagem. Já a autoconfiança está relacionada à crença nas próprias habilidades e capacidades. Nas aulas de Educação Física, a autoconfiança pode ser influenciada pelo desafio das atividades propostas, pela pressão dos colegas ou pelo medo de fracassar. É essencial que os professores forneçam um ambiente encorajador, onde os alunos se

sintam confortáveis para se arriscar e explorar suas habilidades físicas (Carvalho, 2023).

Uma abordagem eficaz é oferecer uma progressão gradual de desafios, começando com atividades mais simples e avançando para níveis mais complexos à medida que os alunos ganham confiança. Ao mesmo tempo, é importante enfatizar que o erro é uma parte natural do aprendizado e que o fracasso não deve ser encarado como um reflexo negativo da própria pessoa. Além disso, os professores podem incentivar a cooperação e o trabalho em equipe, criando oportunidades para que os alunos se apoiem mutuamente. Isso ajuda a construir a confiança dos alunos, pois eles percebem que não estão sozinhos e que têm o apoio de seus colegas.

Nesse contexto, Silva e Viana (2012. P.1) destacam os objetivos que o professor deve ter:

- Reforçar as conquistas do aluno para elevar sua autoestima.
- Obter um bom emocional no intuito de se sentir pronto e confiante para enfrentar as dificuldades do futuro.
- Introduzir atividades físicas que possam ser inseridas em seu cotidiano.

A autoconfiança e autoestima tem um impacto significativo na ansiedade e no estresse, pois, indivíduos que possuem ansiedade e são propensos ao estresse, na esfera cognitiva, tendem a ter baixa autoestima e conseqüentemente a diminuição da autoconfiança, onde esse aspecto se torna uma fragilidade, levando o discente ao afastamento de ações que o mesmo entende como ariscadas e evita como forma de proteção (De Souza, 2017).

2.3 Ansiedade e estresse nas aulas de Educação Física

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações percebidas como ameaçadoras. É uma sensação de preocupação, medo ou inquietação em relação a eventos futuros ou incertos. Enquanto alguma ansiedade é normal e até mesmo útil em certas situações, como um impulso para se preparar adequadamente para um exame ou uma apresentação importante, a ansiedade se torna problemática quando é desproporcional ao evento desencadeador e interfere na vida diária (Castillo *et al*, 2000).

O estresse é uma resposta do organismo a pressões ou demandas externas, chamadas de estressores. Esses estressores podem ser sensoriais ou físicos e tem relação direta com o organismo, como por exemplo, correr e subir escadas, ter variações de temperatura, etc. Por outro lado, o estresse psicológico ocorre a partir do momento em que o sistema nervoso central é inibido por meio de mecanismos cognitivos, independente do contato com o organismo, para exemplificar podemos citar as brigas conjugais, o luto, fazer provas, etc (Bauer, 2002).

Rúbio (2003) destaca que “existem algumas estratégias que podem auxiliar o aluno a lidar com o excesso de ansiedade e tensão, como aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de bom humor e fazer relaxamento”.

Oliveira *et al* (2011) afirma que é de suma importância salientar que a prática de exercícios físicos traz benefícios na esfera física e psicológica e os indivíduos que praticam atividades físicas regularmente, provavelmente, demonstram uma função cognitiva melhor.

Ansiedade, o estresse e o desenvolvimento das habilidades sociais estão interconectados e desempenham um papel importante nas interações nas aulas (Gomide, 2005). As aulas de Educação Física frequentemente envolvem trabalho em equipe, parcerias e interações sociais. Isso pode ser um desafio para os alunos que experimentam ansiedade social podendo apresentar dificuldade em se comunicar com os outros, cooperar em atividades em grupo. Portanto, algumas situações na escola podem gerar estresse e afetar as habilidades de enfrentamento dos alunos. Alguns alunos podem recorrer a estratégias de enfrentamento inadequadas, como a agressão, em momentos estressantes, o que pode afetar negativamente suas interações sociais.

2.4 Habilidades sociais e interações na Educação Física escolar

As habilidades sociais são um conjunto de competências que nos permitem interagir e se relacionar efetivamente com os outros (Del Prette; Del Prette, 2009; 2011). Elas envolvem a capacidade de se comunicar de forma clara, ouvir ativamente, expressar emoções de maneira apropriada, resolver conflitos, cooperar, demonstrar empatia e respeito pelos outros, entre outras habilidades relacionadas à interação social.

Ferreira (2014) destaca a existência de dois grupos sociais que colaboram para o aprendizado e a obtenção das habilidades sociais. Primeiramente, é a família, onde a criança começa a prática de conviver com pessoas e limites. Em seguida, a escola, onde o indivíduo passa a ter interação com crianças da mesma idade, tendo a possibilidade de melhorar e compartilhar as habilidades sociais obtidas em casa, como também desenvolver a partir do contato interpessoal com professores e colegas.

Del Prette e Del Prette (2011) enfatiza “um conjunto de classes de habilidades sociais necessárias no período da infância, são elas: civilidade, fazer amizade, habilidades sociais acadêmicas, empatia, assertividade, solução de problemas interpessoais e autocontrole e expressividade emocional.”

As habilidades sociais são mutáveis e desenvolvidas no decorrer da vida por meio da oscilação e distinção dos comportamentos submetidos às circunstâncias ambientais. Com isso, é possível que dificuldades possam ser sanadas, mesmo que alguns princípios inatos, como caráter e habilidade sensorial, influenciam na carga de aprendizagem e definam o estilo próprio que a criança terá e a possibilidade de o modificar (Del Prette; Del Prette, 2010).

A Educação Física escolar executa o papel de agir no contexto da cultura corporal, com o intuito de intervir na esfera individual e social do aluno. Alguns autores (Cidade e Freitas, 2002; Maueberg de Castro, 2011; Soares *et al.* 1992; Verardi, 1998) enfatizam os efeitos benéficos que a Educação Física dispõe nos âmbitos motores, sociais e fisiológicos no decorrer da sua execução.

De acordo com a metodologia de ensino adotada nas aulas de Educação Física, é comum o desenvolvimento de propostas educativas em forma de grupos, isso colabora para que aconteça a interações sociais entre os indivíduos, alimentando o contato entre alunos e professores, proporcionando o estímulo das habilidades sociais (Ferreira, 2014).

As habilidades sociais atuam ativamente na autoeficácia, pois o indivíduo que tem baixa auto eficácia pode ter conflitos ao aperfeiçoar suas habilidades sociais,

acarretando visões negativas sobre sua conduta social. Portanto, a maneira com que o indivíduo ver suas ações anteriores e suas vivências, reforçam o progresso de habilidades sociais (Olaz, 2011).

2.5 Autoeficácia e participação na Educação Física

A auto eficácia é a crença de uma pessoa em sua própria capacidade de executar uma tarefa específica e alcançar o sucesso (Rodrigues; Barrera, 2007).

As crenças de auto eficácia normalmente interferem no funcionamento cognitivo, por meio da intervenção conjunta das operações motivacionais. Como por exemplo, a medida em que a pessoa acredita em sua habilidade de memorizar, mais dedicação ela dará aos mecanismos cognitivos que fazem parte das ações de memorização, com isso tem a possibilidade de melhorar sua ação nesse tipo de atividade. Quando o indivíduo não acredita em suas capacidades tendem a se sentir limitadas quanto a suas capacidades ou recuam fácil (Bandura, 1989). Na Educação Física escolar, a auto eficácia refere-se à percepção do aluno sobre suas habilidades e competências físicas.

Albuquerque (2009) afirma que, é papel do profissional de Educação Física oferecer estímulos e incentivos para que o aluno participe, com o objetivo da criação de valores sob a disciplina, desenvolvendo a capacidade de desenvolver pessoas autônomas no âmbito motor, sócio afetivo e cognitivo. Segundo Darido (2012), diante da proposta pedagógica, no momento em que procura utilizar ações com caráter de afeto na ação de ensino e aprendizagem vai de contrapartida a o contexto educacional atual.

Como é destacado por Alves (2016), o professor de Educação Física deve ter o pensamento condicionado em trazer sentido a experiência. Assim, a inclusão de práticas lúdicas nas aulas é necessária para induzir as atitudes de motivação. Essa possibilidade deve ser vista não somente na educação infantil, mas em toda educação básica, pois trazer a ludicidade das aulas condiciona fascínio e interesse de maneira pedagógica.

3. METODOLOGIA

A pesquisa consiste em uma revisão narrativa, de natureza qualitativa, com abordagem de cunho dissertativo e exploratório. Portanto, para Vosgerau e Romanowsk (2014) a pesquisa de revisão narrativa é constituída por uma análise extensa da literatura, sem definir uma metodologia rigorosa e objetável no padrão de reprodução de dados e respostas quantitativas para questões específicas.

As buscas dos estudos foram realizadas nas bases de dados eletrônicas: Google acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), no período de abril a outubro de 2023. A pesquisa usou os descritores: motivação na educação física escolar, autoestima, autoconfiança, ansiedade, estresse, habilidades sociais, autoeficácia e participação nas aulas de educação física.

Foram catalogados artigos, teses, dissertações e livros de 2000 a 2023. Entre 2019 a 2023 não foram encontradas pesquisas. Nesse artigo, foram utilizados dois

estudos dos anos de 1996 e 1984, que estão fora do ponto de corte temporal, pois trouxeram informações imprescindíveis e clássicas para o estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa indica que a Educação Física desempenha um papel fundamental na formação dos alunos, promovendo o desenvolvimento físico, social e emocional.

Foram exploradas as características psicológicas que estão diretamente relacionadas à participação dos alunos nas aulas de Educação Física. Constatamos que fatores como motivação, autoconfiança, autoestima, ansiedade, estresse, habilidades sociais e auto eficácia desempenham papéis significativos na forma como os alunos interagem com as atividades físicas e com seus colegas.

A Educação Física escolar não é apenas sobre atividades físicas, mas também sobre o desenvolvimento de características psicológicas moldadas pelas experiências dos alunos e seu crescimento como indivíduos. A compreensão dessas características é essencial para melhorar a qualidade das aulas de Educação Física e o bem-estar geral dos alunos. Para melhor compreensão, pode-se observar a tabela 1. a seguir.

Quadro 1: Características psicológicas positivas.

Características psicológicas positivas	Autores
Motivação	Marzinek (2004)
Participação	Hardman <i>et al</i> (2013)
Confiança	Carvalho (2023)
Habilidades sociais	Del Prette e Del Prette (2011)
Interesse	Alves (2016)
Curiosidade	Brasil (2002)
Autoconfiança	Tessari (2005)
Cooperação	Sayão (2002)
Respeito	Del Prette e Del Prette (2009)
Autonomia	Machado <i>et al</i> (2012)
Bom humor	Rúbio (2003)
Empatia	Del Prette e Del Prette (2011)
Expressividade emocional	Del Prette e Del Prette (2011)
Autoeficácia	Bandura (1989)
Autocontrole	Del Prette e Del Prette (2011)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Quadro 2: Características psicológica negativas.

Características psicológicas negativas	Autores
Incerteza	Chicati (2000)
Vergonha	Machado <i>et al</i> (2012)

Culpa	Machado <i>et al</i> (2012)
Ansiedade	Pimentel, Méa e Patias (2020)
Estresse	Bauer (2002)
Preconceito	Silva e Viana (2012)
Depressão	Pimentel, Méa e Patias (2020)
Medo	Castillo <i>et al</i> (2000)
Fragilidade	De Souza (2017)
Preocupação	Castillo <i>et al</i> (2000)
Pensamentos negativos	Rúbio (2003)
Emoções negativas	Machado <i>et al</i> (2012)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Conforme a primeira característica positiva observada na tabela 1. Marzinek (2004) identifica dois tipos de motivação: intrínseca e extrínseca, sendo a motivação intrínseca a adequada para ser utilizada nas aulas de Educação Física. Por outro lado, Kobal (1996) aponta também a importância da motivação extrínseca sendo utilizada de maneira positiva e como complemento da intrínseca. Consideramos que as duas formas de motivação podem ser positivas ou negativas, vai depender da forma de estímulo psíquico. Como exemplo na motivação extrínseca, pode-se observar o bullying.

Silva e Viana (2012) enfatizam que o bullying é um fator desencadeador da baixa autoestima, e que interfere diretamente na motivação dos discentes. Pimentel et al (2020) constatou que as vítimas do bullying apresentam sinais de depressão, ansiedade, estresse e ideação suicida. Diante disso, Carvalho (2023) afirma que os professores devem encorajar os alunos, definindo metas realistas, com o objetivo de reconhecer e celebrar suas conquistas e habilidades. Como o bullying pode produzir a ansiedade, ele deve ser observado como um fator relevante a ser observado, na Educação Física.

Castillo et al (2000) e Bauer (2002) descrevem a ansiedade e o estresse como mecanismos corporais que são desencadeados por fatores negativos, como por exemplo, medo, pressões, situações desconfortáveis, como no bullying, etc. Esses fatores influenciam diretamente nas interações sociais. Com isso, Oliveira *et al* (2011) discute sobre os impactos positivos das atividades físicas na esfera psicológica dos indivíduos.

Del Prette e Del Prette (2011) caracterizam as habilidades sociais como competências que nos fazem interagir com os demais e tem a possibilidade de serem mutáveis, quando houver dificuldades para resolver, como por exemplo, a crença da baixa auto eficácia pode influenciar na confiança em estabelecer interações sociais. Ferreira (2014) insere a Educação Física como uma disciplina que traz os trabalhos em grupo como uma maneira de incentivar as interações sociais.

Bandura (1989) afirma que as crenças na autoeficácia tem impactos na esfera cognitiva, pois quando o indivíduo não acredita em suas próprias capacidades, o mesmo tende a se sentir limitado. Nesse sentido, Albuquerque (2009) deixa claro que as aulas de Educação Física devem ter maneiras de inserir os alunos ativamente, com o objetivo de trazer autonomia para eles.

5. CONCLUSÃO

Através da presente revisão narrativa, foi possível analisar e compreender a relevância das dimensões psicológicas no contexto da Educação Física escolar. Durante o desenvolvimento da pesquisa, examinamos, na literatura, diferentes aspectos das características psicológicas dos alunos e sua influência na participação ativa nas aulas de Educação Física.

Os desafios são evidentes, pois os alunos com características psicológicas negativas podem enfrentar barreiras significativas para a participação ativa nas aulas de Educação Física. Portanto, é fundamental que os professores estejam cientes dessas questões e adotem estratégias pedagógicas que levem em consideração as necessidades e as diferenças individuais dos alunos.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, IV. et al. Dificuldades encontradas na Educação Física Escolar que influenciam na não-participação dos alunos: reflexões e sugestões. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Ano 14 – N 136_setembro, 2009.

ALVES, Sheila Moreira. et al. Aprendizagem e controle motor. [S.l]: Sobral, 2016.

BARBOSA, Cláudio L. de Alvarenga. Educação Física Escolar: da alienação à libertação. 4 ed., Petrópolis, SP: Vozes, 2004.

BAUER, Moisés Evandro. Estresse. Ciência hoje, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.

BRASIL – Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, 2002.

CARVALHO, Rosimeria Maria Braga de et al. Satisfação profissional e a qualidade da prática letiva do professor de educação física. 2023.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

CHICATI, Karen Cristina. Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2000.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. *Terapia Cognitiva para Transtornos de Ansiedade – guia do terapeuta*. Trad. Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed, 2012.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. *Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

DE SOUZA, Rene Leonardo Soares. *Jiu-jitsu e aspectos emocionais: relações entre autoestima, autoconfiança e ansiedade*. 2017. Tese de Doutorado. [sn].

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A.; GRESHAM, F. M. *Social skills and learning problems: A multimethod comparison with a Brazilian sample*. Manuscrito disponível com os autores, (s.d.).

FERREIRA, E. F. *Habilidades sociais e deficiência intelectual: influência de um programa de educação física baseado na cultura corporal*. 2014. 264 f. Dissertação (Mestrado em Educação Especial) – Centro de Educação e Ciências Humanas, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2014.

FISCHER, Franz. *Estados emocionais e educação física escolar: considerações iniciais à luz de uma psicologia bioecológica*. 2009.

GOMIDE, Paula Inez Cunha et al. *Correlação entre práticas educativas, depressão, estresse e habilidades sociais*. *Psico-USF*, v. 10, p. 169-178, 2005.

HARDMAN, Carla Menêses et al. *Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes*. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 27, p. 623-631, 2013.

KOBAL, Marília Correa et al. *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física*. Universidade Estadual de Campinas, 1996.

LOVERA, Franciel José. A importância da educação física na formação de cidadãos críticos, pensantes e atuantes. *Revista de Educação do IDEAU*. Bagé-RS, v. 10, n. 21, 2015.

MAGILL, Richard A. *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: E. Blücher, 1984.

MARZINEK, Adriano. *A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física*. 2004. 89 f. Dissertação (Pós-graduação em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília 2004.

MACHADO, Amélia Carolina Terra Alves; RUFINI, Sueli Édi; MACIEL, Aline Guilherme; BZUNECK, José Aloyseo. Estilos motivacionais de professores: Preferência por controle ou por autonomia. *Universidade Estadual de Londrina. Psicologia: Ciência e Profissão*. 2012, vol. 32, n. 1. 188-201.

NAZARÉ Oliveira, Eliany; Aguiar, Rômulo Carlos de; Oliveira de Almeida, Maria Tereza; Cordeiro Eloia, Sara; Queiroz Lira, Tâmia. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. *Saúde Coletiva*, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina, São Paulo, Brasil.

PIMENTEL, Fernanda de Oliveira; MÉA, Cristina Pilla Della; PATIAS, Naiana Dapieve. Vítimas de bullying, sintomas depressivos, ansiedade, estresse e ideação suicida em adolescentes. *Act.Colom.Psicol.* vol. 23 no. 2 Bogotá July/Dec. 2020.

REBELO, Mariana Márcia Mendes. *A participação dos alunos no processo de ensino-aprendizagem*. 2010.

RODRIGUES, Luciana Cantarino; BARRERA, Sylvia Domingos. Auto-eficácia e desempenho escolar em alunos do Ensino Fundamental. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 1, n. 2, 2007.

RUBIO, K. *Psicologia do esporte: teoria e prática*. São Paulo: Saraiva, 2003.

SAYÃO, D. T. (2002): “Infância, prática de ensino de Educação Física e Educação Infantil”, in: VAZ, A. F.; SAYÃO, D. T., e PINTO, F. M. (Org.): Educação do corpo e formação de professores: reflexões sobre a prática de ensino de Educação Física. Florianópolis: Ed. da UFSC.

SILVA, Marcos Carlos; VIANA, Helena Brandão. Autoestima na Educação Física escolar. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166, Marzo.

