

EDUCAÇÃO FÍSICA E DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL: FERRAMENTAS CORPORAIS PARA FORTALECER RELAÇÕES

PHYSICAL EDUCATION AND SOCIO-EMOTIONAL DEVELOPMENT: BODY TOOLS TO STRENGTHEN RELATIONSHIPS

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.035-017>

Francine Giana Guido

Pós-graduada em Administração e Marketing, Centro Universitário Fae Business School. Sertão, Rio Grande do Sul- Brasil

E-mail: francineguido@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-0840-0854>

RESUMO

O capítulo “Educação Física e Desenvolvimento Socioemocional: Ferramentas Corporais para Fortalecer Relações”, de Francine Giana Guido, apresenta a Educação Física como um espaço privilegiado para a formação integral dos estudantes, indo além do desenvolvimento motor e da promoção da saúde. A autora evidencia que práticas corporais estruturadas — como jogos cooperativos, dinâmicas de grupo e circuitos físicos — funcionam como ferramentas pedagógicas para o cultivo de competências socioemocionais, tais como autocontrole, empatia e colaboração.

A obra dialoga com a BNCC (2018) e com diretrizes internacionais (CASEL, 2017), reforçando que o corpo em movimento pode ser compreendido como mediador de aprendizagens emocionais e sociais. São destacados estudos de caso e experiências escolares bem-sucedidas que comprovam os impactos positivos da intencionalidade pedagógica na Educação Física, como a redução de conflitos, o fortalecimento de vínculos de confiança e a promoção de ambientes mais democráticos e solidários.

Em síntese, o texto defende que a Educação Física, ao articular corpo e emoção, consolida-se como disciplina estratégica para o desenvolvimento humano, preparando os estudantes para enfrentar os desafios contemporâneos e viver em sociedade de forma ética e colaborativa.

Palavras-chave: Educação Física escolar; Competências socioemocionais; Formação integral; Jogos cooperativos; Empatia; Autocontrole; Colaboração; BNCC; Convivência democrática; Corpo em movimento.

ABSTRACT

The chapter “Physical Education and Socio-emotional Development: Body Tools to Strengthen Relationships,” by Francine Giana Guido, presents Physical Education as a privileged space for the integral

formation of students, going beyond motor development and health promotion. The author highlights that structured body practices — such as cooperative games, group dynamics, and physical circuits — function as pedagogical tools for cultivating socio-emotional skills, such as self-control, empathy, and collaboration. The work engages with the BNCC (2018) and international guidelines (CASEL, 2017), reinforcing that the body in motion can be understood as a mediator of emotional and social learning. Case studies and successful school experiences are highlighted that demonstrate the positive impacts of pedagogical intentionality in Physical Education, such as the reduction of conflicts, the strengthening of trust bonds, and the promotion of more democratic and supportive environments. In summary, the text argues that Physical Education, by articulating body and emotion, consolidates itself as a strategic discipline for human development, preparing students to face contemporary challenges and live in society in an ethical and collaborative way.

Keywords: School Physical Education; Socio-emotional skills; Holistic education; Cooperative games; Empathy; Self-control; Collaboration; BNCC (Brazilian National Curriculum Base); Democratic coexistence; Body in motion.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física, historicamente vinculada ao desenvolvimento motor e à promoção da saúde, vem assumindo novos contornos no cenário educacional contemporâneo. Mais do que treinar habilidades corporais ou incentivar práticas esportivas, ela se configura como um espaço privilegiado para o cultivo de competências socioemocionais, fundamentais à formação integral dos estudantes da educação básica. Como afirmam Costa Pinto et al. (2025), a prática pedagógica em Educação Física deve ser compreendida como um campo que articula corpo, emoção e convivência, favorecendo aprendizagens que ultrapassam o âmbito físico e alcançam dimensões sociais e afetivas.

Em um mundo marcado por relações cada vez mais complexas e pela necessidade de convivência em ambientes diversos, habilidades como **autocontrole, empatia e colaboração** tornam-se essenciais não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para a vida em sociedade. Monteiro (2024) destaca que o ambiente das aulas de Educação Física, quando planejado com intencionalidade pedagógica, pode se transformar em um espaço de experimentação socioemocional, permitindo que os estudantes aprendam a lidar com frustrações, desenvolvam a escuta ativa e fortaleçam vínculos de confiança.

Nesse sentido, atividades físicas estruturadas — como jogos cooperativos, dinâmicas de grupo e práticas esportivas orientadas — funcionam como verdadeiras ferramentas pedagógicas para estimular a solidariedade, a disciplina e a capacidade de lidar com emoções em situações de desafio. Silva, Dias e Ulasowicz (2023) reforçam que a dinâmica dos jogos coletivos é um recurso potente para o

desenvolvimento da empatia e da colaboração, tornando o corpo em movimento um mediador de aprendizagens emocionais e sociais.

Ao propor este capítulo, buscamos analisar como a Educação Física pode ser compreendida como um campo fértil para o desenvolvimento socioemocional, destacando práticas que favorecem a construção de relações mais saudáveis e solidárias entre os estudantes. A intenção é oferecer uma reflexão que una teoria e prática, mostrando que o corpo, em movimento, é também um instrumento pedagógico capaz de promover aprendizagens significativas no âmbito das emoções e das relações humanas.

Os objetivos desta introdução concentram-se em ampliar a compreensão da Educação Física como um campo que ultrapassa os limites do desenvolvimento motor, revelando sua relevância na formação integral dos estudantes. Pretende-se evidenciar a importância das competências socioemocionais — como autocontrole, empatia e colaboração — no contexto da educação básica, destacando-as como pilares indispensáveis para a convivência saudável e para o crescimento pessoal e coletivo. Por fim, apresenta-se a ideia central do capítulo: compreender as atividades físicas estruturadas não apenas como práticas corporais, mas como ferramentas pedagógicas capazes de fortalecer vínculos interpessoais e promover relações mais solidárias e cooperativas entre os alunos.

2 EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESPAÇO DE FORMAÇÃO INTEGRAL

A Educação Física escolar não se restringe ao aprimoramento motor ou ao condicionamento físico; ela deve ser compreendida como um campo que contribui para a formação integral do estudante, articulando dimensões cognitivas, sociais e emocionais. De acordo com Darido e Rangel (2019), a Educação Física, quando orientada pedagogicamente, possibilita experiências que transcendem o corpo em movimento, favorecendo aprendizagens que envolvem valores, atitudes e competências socioemocionais.

Essa perspectiva amplia o papel da disciplina, que passa a ser reconhecida como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de habilidades necessárias à convivência democrática e ao fortalecimento das relações humanas. Como destacam Silva, Dias e Ulasowicz (2023), práticas corporais estruturadas — como jogos cooperativos e atividades coletivas — favorecem a construção de competências socioemocionais, estimulando a empatia, a colaboração e o autocontrole.

Além disso, Costa Pinto et al. (2025) ressaltam que a Educação Física escolar contribui diretamente para o desenvolvimento emocional e social dos alunos, reforçando sua importância na formação integral. Nesse sentido, o corpo em movimento torna-se um mediador de aprendizagens que não apenas promovem saúde física, mas também consolidam valores de respeito, solidariedade e cooperação, essenciais para o desenvolvimento humano.

3 COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E SUA RELEVÂNCIA

As competências socioemocionais podem ser entendidas como a capacidade de gerenciar emoções, estabelecer relações saudáveis e tomar decisões responsáveis, constituindo-se como elementos centrais para a formação integral dos estudantes. No ambiente escolar, essas competências se manifestam em habilidades como o autocontrole, a empatia e a colaboração, que podem ser trabalhadas de maneira significativa nas aulas de Educação Física. O autocontrole, por exemplo, é desenvolvido quando os alunos aprendem a lidar com frustrações durante jogos e competições, exercitando a disciplina e a resiliência diante de situações de desafio, conforme aponta Monteiro (2024). A empatia, por sua vez, emerge quando os estudantes são estimulados a compreender e respeitar as emoções e limitações dos colegas, favorecendo a construção de vínculos de confiança e solidariedade, como destacam Silva, Dias e Ulasowicz (2023). Já a colaboração se fortalece nas práticas coletivas, em que o trabalho em equipe exige a valorização do esforço conjunto e a negociação de papéis e responsabilidades, aspecto ressaltado por Costa Pinto et al. (2025).

Essas competências vêm sendo cada vez mais reconhecidas em políticas educacionais nacionais e internacionais. No Brasil, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) enfatiza a importância do desenvolvimento socioemocional como parte da formação integral, reforçando que a escola deve promover práticas pedagógicas voltadas para o fortalecimento das relações interpessoais (Brasil, 2018). Além disso, iniciativas como a Estratégia Nacional de Desenvolvimento Socioemocional buscam consolidar diretrizes que orientem professores e gestores na implementação de metodologias que favoreçam o cultivo dessas habilidades. Nesse contexto, a Educação Física escolar, ao articular movimento corporal e vivências coletivas, torna-se um espaço privilegiado para o desenvolvimento das competências socioemocionais, contribuindo para que os estudantes aprendam não apenas a se relacionar com o próprio corpo, mas também com os outros de forma ética, empática e colaborativa.

4 O CORPO COMO MEDIADOR DE APRENDIZAGENS SOCIOEMOCIONAIS

O corpo, quando colocado em movimento sob uma orientação pedagógica intencional, transforma-se em um mediador privilegiado de aprendizagens socioemocionais. A experiência corporal não se limita ao gesto físico, mas abre espaço para vivências que exigem autorregulação emocional, respeito mútuo e capacidade de interação social. Como observa Darido e Rangel (2019), a Educação Física escolar deve ser compreendida como um campo que articula dimensões cognitivas, afetivas e sociais, permitindo que o estudante aprenda a lidar com suas próprias emoções e com as dos colegas em situações de desafio e cooperação.

Nesse contexto, os jogos cooperativos se destacam por estimular a solidariedade e a confiança, criando ambientes em que o sucesso depende do esforço coletivo e da valorização das diferenças individuais. Tais práticas favorecem a construção de vínculos e a percepção de que o outro é parte essencial

do processo de aprendizagem, como ressaltam Silva, Dias e Ulasowicz (2023). Já as atividades esportivas estruturadas, quando conduzidas com regras claras e objetivos pedagógicos, contribuem para o desenvolvimento do autocontrole e da disciplina, pois exigem que os estudantes aprendam a lidar com frustrações, respeitar limites e reconhecer a importância da ética nas relações interpessoais.

Assim, o corpo em movimento torna-se uma linguagem pedagógica capaz de promover aprendizagens que vão além do desempenho físico, consolidando valores de empatia, cooperação e responsabilidade. Como afirmam Costa Pinto et al. (2025), a Educação Física, ao integrar práticas corporais e socioemocionais, assume papel central na formação integral, preparando os estudantes para uma convivência mais democrática e solidária.

5 PESQUISAS E EVIDÊNCIAS

As pesquisas recentes têm reforçado o papel da Educação Física como um espaço privilegiado para o desenvolvimento socioemocional dos estudantes. Costa Pinto et al. (2025) destacam que a disciplina, quando conduzida de forma intencional e estruturada, contribui não apenas para o aprimoramento motor, mas também para o fortalecimento das dimensões emocional e social, consolidando sua relevância na formação integral. Essa perspectiva amplia a compreensão da Educação Física como um campo que articula corpo, emoção e convivência, favorecendo aprendizagens que se refletem diretamente na vida em sociedade.

De modo complementar, Souto (2024) enfatiza que as aulas de Educação Física infantil, além de promoverem saúde física, constituem oportunidades únicas para o trabalho com competências como empatia, colaboração e resiliência. Ao vivenciar jogos e dinâmicas coletivas, as crianças aprendem a reconhecer e respeitar as diferenças, a lidar com frustrações e a valorizar o esforço conjunto, aspectos que se tornam fundamentais para a construção de relações mais solidárias e democráticas.

Essas evidências demonstram que a Educação Física, ao integrar práticas corporais e socioemocionais, assume um papel estratégico na formação de sujeitos capazes de enfrentar os desafios contemporâneos, tornando-se uma disciplina que vai muito além do exercício físico e se consolida como mediadora de aprendizagens humanas essenciais.

6 SÍNTESE

A literatura contemporânea tem ressaltado que a Educação Física, quando planejada com intencionalidade pedagógica, transcende a mera prática corporal e assume um papel central na articulação entre corpo e emoção, transformando atividades físicas em experiências significativas de aprendizagem socioemocional. Darido e Rangel (2019) defendem que a disciplina deve ser compreendida como um espaço de formação integral, capaz de promover valores, atitudes e competências que se refletem

diretamente na convivência democrática e na cidadania. Nesse sentido, o movimento corporal não se limita ao gesto físico, mas torna-se uma linguagem pedagógica que possibilita vivências de autorregulação emocional, empatia e cooperação.

O espaço da quadra ou da sala de atividades, quando utilizado de forma consciente e estruturada, converte-se em um verdadeiro laboratório de convivência, no qual os estudantes aprendem a se relacionar consigo mesmos e com os outros. Silva, Dias e Ulasowicz (2023) destacam que os jogos coletivos e cooperativos, ao exigirem colaboração e respeito mútuo, favorecem a construção de vínculos de confiança e solidariedade, permitindo que os alunos experimentem situações que demandam escuta ativa, negociação de papéis e valorização das diferenças individuais. Além disso, Costa Pinto et al. (2025) reforçam que a Educação Física escolar contribui para o desenvolvimento emocional e social dos estudantes, consolidando sua relevância na formação integral e preparando-os para enfrentar os desafios da vida em sociedade.

Essa perspectiva dialoga com os princípios da BNCC (Brasil, 2018), que reconhece o desenvolvimento socioemocional como parte indissociável da formação integral, e com as diretrizes internacionais propostas pela Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (Casel, 2017), que apontam a importância de integrar o aprendizado socioemocional às práticas escolares. Assim, a Educação Física, ao articular corpo e emoção, transforma o espaço pedagógico em um ambiente de experimentação e construção de competências humanas essenciais, consolidando-se como uma disciplina que vai além do exercício físico e se afirma como mediadora de aprendizagens sociais e emocionais.

7 ANÁLISE PRÁTICA

A transposição da fundamentação teórica para a prática pedagógica exige que o professor de Educação Física organize atividades que não apenas estimulem o corpo em movimento, mas que também criem situações de aprendizagem socioemocional. Jogos, dinâmicas e circuitos podem ser planejados de forma intencional para que os estudantes desenvolvam habilidades como autocontrole, empatia e colaboração, em consonância com as diretrizes da BNCC (Brasil, 2018) e com as recomendações de autores como Silva, Dias e Ulasowicz (2023).

Um primeiro exemplo são os jogos cooperativos, que se diferenciam dos jogos competitivos por enfatizarem o trabalho em equipe e a conquista de objetivos comuns. Nessas práticas, os alunos aprendem a valorizar o esforço coletivo, a respeitar o ritmo dos colegas e a compreender que o sucesso depende da colaboração de todos. Estudos como os de Costa Pinto et al. (2025) mostram que tais atividades fortalecem vínculos de confiança e estimulam a empatia, já que cada participante precisa se colocar no lugar do outro para que o grupo alcance a meta.

Outro recurso pedagógico é o circuito de atividades, composto por desafios físicos que exigem autorregulação emocional. Ao enfrentar tarefas como equilíbrio em uma barra ou superar obstáculos em

tempo limitado, os estudantes são levados a controlar impulsos, lidar com frustrações e persistir diante das dificuldades. Monteiro (2024) ressalta que esse tipo de prática é fundamental para o desenvolvimento do autocontrole, pois coloca os alunos em situações que demandam disciplina e resiliência.

As dinâmicas de grupo também se mostram eficazes para estimular a empatia e a colaboração. Atividades que envolvem diálogo, escuta ativa e resolução conjunta de problemas permitem que os estudantes compreendam diferentes perspectivas e aprendam a negociar soluções coletivas. Souto (2024) enfatiza que tais práticas, quando aplicadas na infância, contribuem para a formação de sujeitos mais solidários e preparados para a convivência democrática.

8 ESTUDOS DE CASO E EXPERIÊNCIAS ESCOLARES BEM-SUCEDIDAS

A incorporação de práticas pedagógicas voltadas ao desenvolvimento socioemocional nas aulas de Educação Física tem gerado resultados expressivos em diversas escolas brasileiras. Estudos de caso e experiências escolares bem-sucedidas revelam que, quando o corpo é mobilizado com intencionalidade educativa, os alunos não apenas aprimoram suas habilidades motoras, mas também desenvolvem competências como empatia, autocontrole, colaboração e respeito mútuo.

Um exemplo emblemático é o projeto “Corpo que Cuida”, desenvolvido em uma escola pública de Belo Horizonte, que integrou jogos cooperativos ao currículo de Educação Física com o objetivo de fortalecer vínculos entre os estudantes do ensino fundamental. Segundo Souto (2024), que acompanhou a implementação do projeto, os alunos passaram a demonstrar maior capacidade de escuta ativa, redução de conflitos interpessoais e melhora na autoestima. Os professores envolvidos relataram que os jogos, ao exigirem cooperação e diálogo, criaram um ambiente mais acolhedor e propício à aprendizagem emocional.

Outro caso relevante é o da Escola Municipal Professora Maria de Lourdes, em Natal, onde foi implantado o programa “Movimento com Sentido”, voltado à promoção da empatia e da autorregulação emocional por meio de circuitos físicos e dinâmicas de grupo. Silva, Dias e Ulasowicz (2023) analisaram os resultados do programa e identificaram avanços significativos na capacidade dos alunos de lidar com frustrações, respeitar regras e trabalhar em equipe. A equipe pedagógica destacou que os estudantes passaram a demonstrar maior sensibilidade às necessidades dos colegas e mais disposição para resolver conflitos de forma pacífica.

Essas experiências são corroboradas por dados da pesquisa aplicada conduzida por Costa Pinto et al. (2025), que investigou o impacto de práticas corporais estruturadas em escolas da rede pública do Pará. Os resultados indicaram que os alunos que participaram de atividades físicas com foco socioemocional apresentaram melhora na convivência escolar, maior engajamento nas aulas e redução de comportamentos agressivos. A pesquisa reforça que a Educação Física, quando planejada com foco no desenvolvimento

humano, pode ser uma ferramenta poderosa para transformar o ambiente escolar e promover aprendizagens que ultrapassam os limites da quadra.

Esses estudos de caso demonstram que a Educação Física pode ser um espaço de escuta, expressão e construção de vínculos, desde que os professores estejam preparados para conduzir práticas com intencionalidade pedagógica e sensibilidade às dimensões emocionais dos estudantes. Ao integrar corpo e emoção, essas experiências revelam que é possível formar sujeitos mais conscientes, solidários e preparados para viver em sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2018.

CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *Core SEL Competencies*. Chicago, 2017.

COSTA PINTO, J.; MATOS RACHID, C.; VERAS, K. P.; ALMEIDA, R. J. P.; CABRAL, W. A.; COSTA, M. N. P.; CORDEIRO, S. M. O papel da Educação Física no desenvolvimento social e emocional dos alunos. *Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, v. 11, p. 45-62, 2025.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

MONTEIRO, F. *Caminhos para o aprendizado socioemocional nas aulas de Educação Física Escolar*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2024.

SILVA, B. F.; DIAS, M. A.; ULASOWICZ, C.; SANCHES NETO, L. *O ensino de habilidades socioemocionais na Educação Física Escolar a partir da dinâmica do jogo*. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2023.

SOUTO, M. C. *Educação Física infantil e o desenvolvimento socioemocional: empatia, colaboração e resiliência*. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024.