
Educação Física

**COMO AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AFETAM NO
DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL DA CRIANÇA**

POLYANA SILVA DIAS



Rio Claro - SP
2023

POLYANA SILVA DIAS

COMO AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AFETAM NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL DA CRIANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Coorientador: Prof. Me. Fernando de Lima Fabris

Rio Claro - SP
2023

D541c Dias, Polyana Silva
Como as aulas de Educação Física afetam no desenvolvimento emocional da criança / Polyana Silva Dias. -- Rio Claro, 2023
23 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Fernando De Lima Fabris

1. Desenvolvimento Biológico. 2. Emoções. 3. Saúde Mental. I.
Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

POLYANA SILVA DIAS

COMO AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AFETAM NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL DA CRIANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)

Prof. Me. Fernando de Lima Fabris (coorientador)

Prof. Dr. Adalgiso Coscrato Cardozo

Prof. Me. Bruna Feitosa de Oliveira

Aprovado em: 22 de Novembro de 2023

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

Assinatura do(a) orientador(a)

*Dedico este trabalho a todo curso de
Educação Física da Universidade
Estadual Paulista no qual fiz parte e
futuros professores da área.*

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, por me permitir saúde e determinação para não me deixar desanimar ao longo da realização deste trabalho.

A minha família, que sempre esteve ao meu lado, me incentivou durante todos os anos de graduação e me forneceu todo suporte necessário para que concluísse-os.

A meu orientador e co-orientador por me instruir e pelo paciente trabalho de revisão e a todos os professores ao longo do curso que me agregaram conhecimentos para realização deste.

E a meus amigos e todos aqueles que de certa forma ajudaram para conclusão deste trabalho.

RESUMO

O presente trabalho tem como tema o desenvolvimento emocional nas aulas de educação física, onde especifica o que é se desenvolver, as relações de humor com o emocional do ser humano e como estas emoções estão inseridas nas aulas de Educação Física na escola. Apresenta os direcionamentos que o professor deve tomar, para remediar boas emoções aos alunos. Com objetivo de mostrar quais emoções e sentimentos os alunos podem apresentar na prática de atividade física na escola e como estas são importante para seu desenvolvimento, seja ele de cunho positivo ou negativo e os contextos que influenciam determinadas emoções e explicações psicológicas do efeito da atividade física sob a criança. O propósito de realizar a pesquisa em questão é de como é ignorada essas emoções da criança e como isto reflete em meios comportamentais. A metodologia usada no estudo foi uma revisão bibliográfica de modo qualitativo. Conclui-se no fim deste trabalho os resultados da educação física ser um pilar no desenvolvimento emocional e de como estas aulas despertam várias emoções e sentimentos nas crianças que não devem ser reprimidos pelas mesmas e sim com a atenção do professor de saber lidar e fazer com que o aluno também saiba.

Palavras-chave: Desenvolvimento; emoções; atividade física.

ABSTRACT

The present work has as its theme emotional development in physical education classes, where it specifies what it means to develop, the relationships between humor and the emotions of human beings and how these emotions are inserted in Physical Education classes at school. It presents the directions that the teacher must take, to remedy good emotions in students. With the aim of showing which emotions and feelings students may present when practicing physical activity at school and how these are important for their development, whether positive or negative, and the contexts that influence certain emotions and psychological explanations of the effect of physical activity under the child. The purpose of carrying out the research in question is how these emotions in children are ignored and how this is reflected in behavioral means. The methodology used in the study was a qualitative literature. At the end of this work, the results of physical education being a pillar in emotional development and how these classes awaken various emotions and feelings in children that should not be repressed by them, but with the teacher's attention to know how to deal with and deal with that the student also knows.

Keywords: Development; emotion; physical activity.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
1.1	Metodologia	9
1.2	Objetivo	10
1.3	Desenvolvimento Biológico relacionado a Atividade Física	10
1.4	Teorias emocionais do benefício da Atividade Física	10
1.5	Saúde mental com o exercício físico	12
2	DESENVOLVIMENTO	13
2.1	Estados emocionais na ação esportiva	14
2.2	Hipótese	14
2.3	Contribuições para área	16
3	CONCLUSÕES	17
	REFERÊNCIAS	19

1 INTRODUÇÃO

No ambiente escolar as crianças são diretamente influenciadas pelo surgimento de diversas emoções, pois é um momento de mudanças de opiniões e mutações de fatores que influenciam no desenvolvimento psicológico das mesmas. Neste parâmetro compreende-se que o desenvolvimento emocional “envolve o aumento da capacidade de sentir, entender e diferenciar emoções cada vez mais complexas, bem como a capacidade de auto regulá-las, para que o indivíduo possa se adaptar ao ambiente social ou atingir metas presentes ou futuras” (RUEDA; PAZ-ALONSO, 2013, p. 1). Este desenvolvimento é de grande importância, pois faz a ponte e imersão com a sociedade.

De acordo com Berger, Pargman e Weinberg (2002 apud WEINBERG; GOULD, 2008, p. 420) “humor pode ser definido como uma série de estados afetivos transitórios, flutuantes que podem ser positivos ou negativos”. Pode-se relacionar a definição de humor com as emoções, onde os seres humanos possuem grande mutabilidade em relação a estes temas, de acordo com questões situacionais. Segundo Samulski (2002 apud NÓVOA, p. 7), as emoções exercem duas funções básicas: a função de organizar, orientar e controlar as ações e a função energética e de ativação. As emoções podem ser entendidas como um sistema complexo de interrelações entre o sistema psíquico, o sistema fisiológico e o sistema social.

Trazendo a educação física e relacionando-a com as emoções, segundo SILVA (2019, p. 10):

Portanto, as aulas de Educação Física possuem uma carga de emoção muito peculiar, por ser um ambiente competitivo, onde o aluno pode se deparar com a frustração de não alcançar um objetivo, ou ocorrer conflitos e resistências, que podem desencadear em sentimentos como medo, desconfiança, agressividade. Esses sentimentos podem ser norteados pela atuação acadêmica do professor.

Esse trecho demonstra que a atuação do professor nas aulas de educação física é indispensável como intermédio para controle e norteio dessas emoções, para o alcance dessas metas dentro das aulas, pois segundo Gonçalves, (1986, p.150) “A missão do professor é mais ampla e profunda do que ensinar, ele é antes de tudo um educador. Isto significa que o seu papel fundamental é o de auxiliar o ser humano a crescer”, sendo que esse crescimento implica em evolução, que por sua vez implica em desenvolvimento.

Relacionando de maneira direta as questões o desenvolvimento emocional dentro das aulas de educação física escolar, de acordo com NÓVOA (2008, p. 2):

No âmbito da Educação Física escolar, o tratamento de questões motivacionais podem favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas em relação à atividade física desde as idades inferiores, estabelecendo um processo contínuo durante a escolarização que tende a diminuir a resistência que os alunos do ensino médio, por exemplo, apresentam eventualmente ao componente curricular.

Segundo a ideia do autor este desenvolvimento se for positivo e envolver motivação da parte das crianças, em um futuro vai ajudar a prática de atividade física e a não resistência sob ela. Dentro da linha de raciocínio de NÓVOA (2008, p. 2) ele aponta que as questões motivacionais dentro das aulas podem aperfeiçoar a aprendizagem e fornecer um suporte teórico-metodológico preocupado com questões emocionais dos alunos nas situações de aula. Entende-se a motivação diretamente relacionada com as emoções, sendo um aspecto básico para as suas compreensões.

Kupfer (2003 apud LETTNIN, 2016, p. 91) afirma que existem choques culturais nas relações cotidianas que dificultam os resultados de aprendizagem e, por conseguinte, estimulam reações como apatia, indisciplina e agressividade. Assim, é impossível separar nossa vida intelectual de nossas manifestações afetivas. Na linha de pensamento de Kupfer, as trocas sociais vão causar algumas emoções, às vezes negativas, e vai refletir na dificuldade de aprendizagem, pois não é separado da afetividade, sinônimo de emoções e sentimentos expressos pelo ser humano. Segundo Fischer (2009, p. 9), sobre as aulas de educação física:

Por se tratar de um ambiente que envolve diversas interações entre alunos, alunos e professor, atividades em e entre equipes, alcance de metas e objetivos as aulas de Educação Física propiciam a manifestação de diferentes estados emocionais, que muitas vezes interferem no comportamento do aluno, impedindo-o até mesmo de realizar essas atividades.

Nas junções dos comportamentos dos alunos e suas expressões e manifestações externas durante as aulas podem afetar de diversas formas o emocional de outros alunos, impedindo estes até mesmo de realizarem as atividades.

De acordo com todo o exposto acima, identifica-se grande importância do estudo sobre as emoções dentro do contexto escolar e sua influência para o aprendizado dos alunos e portanto estabeleceu-se como objetivo desse estudo identificar o desenvolvimento emocional das crianças no decorrer das aulas de educação física escolar.

1.2 Metodologia

O presente estudo será baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas e Nelson (2002) como uma maneira adequada de apresentarmos maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas, reportagens, tanto utilizando o meio físico quando o eletrônico.

A pesquisa contará com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos de busca como LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros e autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltarmos que os materiais podem abordar conteúdos em inglês, português ou espanhol.

Assim, espera-se que o presente estudo possua maior embasamento por meio de materiais fidedignos, contribuindo com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática da pesquisa.

1.1 Objetivo

O objetivo do presente estudo foi investigar o desenvolvimento emocional das crianças no decorrer das aulas de educação física escolar, de modo a identificar suas possíveis causas, influências e intervenções.

1.2 Desenvolvimento biológico relacionado a Atividade Física

De acordo com Nicolai (2011) em sua linha de pesquisa mostra que a aquisição tanto de desempenho esportivo quanto de habilidades motoras, vai do desenvolvimento biológico quanto de fatores ambientais que vão influenciar o ritmo e velocidade destas aquisições e afirma que as práticas esportivas aplicadas de forma adequada na infância serão importantes em um futuro para que estes se tornem cidadãos que saibam usar dessa ferramenta para a promoção da saúde, para o lazer, integração social e até mesmo para a educação. O autor reitera também que é na infância que as alterações biológicas são aceleradas e a alta capacidade neste período de se adequar aos estímulos ambientais. Dentro desta linha de pensamento do autor é possível identificar que ao levar para a educação física escolar, a aplicação de estímulos certos em cada fase de desenvolvimento da criança, vai trabalhar muito além do biológico, mas um desenvolvimento emocional e discernimento futuro de convívio social adequado e outras questões que implicam no agir com si mesmo e com o outro.

De acordo com Araújo, 1985 (apud TOURINHO, 1998, p. 73):

A idade biológica, por outro lado, corresponde à idade determinada pelo nível de maturação dos diversos órgãos que compõem o homem. A determinação da idade biológica, fator importante nos estudos sobre aptidão física, treinamento desportivo e crescimento e desenvolvimento, pode ser efetuada por meio da avaliação das idades mental, óssea, morfológica, neurológica, dental e sexual, o que possibilita que se formem, basicamente, três grupos: pré-púbere, púbere e pós-púbere.

A partir do exposto acima entende-se a importância de entender a idade biológica e os grupos no qual cada indivíduo se encaixa, para entender o comportamento mental e as interações ambientais que este indivíduo apresenta, para intermediar dentro da prática da atividade física de maneira correta.

1.3 Teorias emocionais do benefício da atividade física

Algumas teorias de acordo com alguns autores são alavancadas para de certa forma entender como o exercício físico atua no emocional dos seres humanos e já correlacionando com a temática desta presente trabalho, entender estas teorias é importante para o pontapé inicial em entender o comportamento da criança nas aulas.

Godoy cita North,McCullagere Tran (1990) que apresenta duas hipóteses de teorias:

1.Mecanismos Psicológicos:

Hipótese Cognitivo-Comportamental Postulada a partir da concepção do modelo de depressão de Beck que propõe:a presença automática de pensamentos negativos; a presença sistemática de erros lógicos;e a presença do esquema depressogênico.

- a) Hipótese da Interação Social, explicada a partir do sentimento de prazer da interação grupal e do reforço social recebido pelas pessoas que praticam exercício físico.
- b) Hipótese da Distração de Sachs, a prática da atividade física proporcionaria uma distração das preocupações do dia-a-dia.

2.Mecanismos Fisiológicos Bioquímicos:

Hipótese do Aumento Da Aptidão Cardiovascular. O efeito antidepressivo do exercício pode ser mediado pelo nível de preparo cardiovascular (aeróbio). Essa hipótese tem sido proposta desde que uma relação correlacionada negativa foi achada entre o nível de capacidade aeróbia e a depressão. No entanto,os efeitos antidepressivos do exercício iniciam-se nas primeiras semanas de tratamento, antes que os indivíduos apresentem uma mudança na capacidade cardiovascular.

Hipótese das Aminas:Três neurotransmissores explicariam o efeito antidepressivo do exercício, são eles:serotonina, dopamina e norepinefrina. Algumas evidências indicam que indivíduos deprimidos apresentam um decréscimo na produção dessas aminas metabólicas.O exercício teria o poder de estimular o aumento da produção desses neurotransmissores.

Hipótese das Endorfinas.As endorfinas são substâncias produzidas no organismo e possuem qualidades capazes de reduzir a dor e produzir um estado de euforia. (North,McCullagere Tran, 1990 apud Godoy, 2002, p.6).

De acordo com estas teorias propostas pelos autores, busca-se entender explicações mais a fundo de quando as pessoas estão se sentindo para baixo

durante a prática da atividade física e também seus benefícios em relação a este sentimento, onde diversos fatores como interações grupais, projeções e limitações desencadeiam esse sentimento.

1.4 Saúde mental com o exercício físico

Em concordância com Stanislau e Bressan (2014) (2014) eles afirmam em suas linhas de pensamento que de 10% a 20% de crianças nos dias atuais apresentam algum transtorno mental, algum problema emocional ou comportamental e os acarretados com estes problemas dentro do ambiente escolar vão apresentar menor rendimento, evasão escolar e cabe também ao professor neste ambiente em fazer a intervenção primária indentificando estas problemáticas, ainda na pesquisa dos autores, eles trazem a ideia de que quando o professor interage de forma criativa e motivadora com os alunos, ajudam os mesmos na busca pela autonomia e encorajamento a tomada de decisões. Os autores discorrem também acerca da promoção da saúde mental e fazem relação direta com a campanha de estímulos à atividade física.

Para Weinberg e Gould (2017) em seu livro de Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício, os autores mencionam questões como a depressão e ansiedade e como o exercício intervém e se relaciona nestes sentimentos, onde acaba causando um efeito agudo ou crônico sob o praticante, efeitos agudos estes que ocorrem de maneira direta associados ao exercício físico, podendo de certa maneira atenuar estas questões que agravam a saúde mental.

Ainda na linha de pensamentos dos autores, em relação ao exercício físico, no livro é apresentado fatores e situações do praticante, que podem gerar redução a este sentimento, o da ansiedade e da depressão, onde mais especificamente menciona que o exercício aeróbio resultou em estado de ansiedade mais baixo e uma maior tranquilidade.

Estes fatores de redução elencados pelos autores podem ser relacionados ao dinamismo dentro das atividades em aulas de educação física, onde melhora o estado emocional da criança e propõe que estas interações sociais lhes causem boas emoções quando bem remediadas e direcionadas e quantos estes sentimentos que as crianças apresentam são entendidos e reconhecidos facilita as relações com o outro.

2 DESENVOLVIMENTO

Este estudo de desenvolvimento emocional pode ser considerado importante pelo fato destacado por VOLPI (2006, p. 1) que “desenvolver significa progredir, crescer, amadurecer e conforme a criança vai crescendo, se desenvolvendo, vai apreendendo novas experiências que ficam registradas na memória celular em forma de imprintings, marcas, registros.” Essa progressão vai marcar a vida da criança e caso ela aconteça de forma positiva vai gerar consequentemente emoções positivas também, por isso é importante entender como se dá este desenvolvimento.

Cossenza e Carvalho (1997) vão sugerir em seus estudos que a atividade física pode ser um meio alternativo excelente para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações, acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna. Importante junção da relação de atividade física com as emoções, mostrando como é algo importante de ser liberado durante a prática. De acordo com Prodócimo (2007, p. 133):

As emoções, infelizmente, ainda são vistas como algo não pertencente ao ambiente escolar, pois o triste papel da escola insiste em continuar sendo o de castradora do prazer pela educação, negligenciando o que deveria ser sua alavanca propulsora: a alegria de aprender coisas novas ou ressignificar outra.

Como resultante do ambiente escolar, são ignoradas as emoções dos alunos, ainda na linha de pensamento da autora, Prodócimo (2007) afirma que ocorre manifestações emocionais durante as aulas de educação física, sendo estas auxiliares para aprendizagens.

Quando o ambiente das aulas na escola não apresenta opressor, mas sim respeitoso pelas construções do ser humano, sendo estas manifestações que devem ocorrer de forma livre, onde o aluno pode se expressar de maneira livre sem julgamentos.

Para levar ao autoconhecimento, reflexão sobre a ação do aluno em si próprio, com mediação do professor para que estes não se sintam oprimidos nem descontentes. A expressividade das emoções nas aulas, ajudam nessa construção do ser e em seu desenvolvimento.

No livro acerca de saúde mental, os autores ESTANISLAU E BRESSAN (2014) discorrem sobre marcos socioemocionais e comportamentais do desenvolvimento das crianças na escola, onde em determinado momento as

crianças começam as comparações com as demais, ficando sensível a críticas e com a autoestima colocada a prova e essa comparação faz a criança desistir de atividades que gostava por julgar-se incompetente. Onde justifica a importância de entender o desenvolvimento emocional para saber intervenções a serem feitas para que as crianças não se frustrem em socialização com outras.

2.1 Estados emocionais na ação esportiva

FISHER (2009) diz em seu estudo sobre alguns estados emocionais e sua influência na ação esportiva:

Medo: o medo pode ser consequência do fracasso no desempenho para determinada pessoa e sempre haverá esta dose de medo.

Ansiedade: traz consigo a incerteza do resultado da situação e os níveis de ansiedade resultam em desempenho reduzido, professor deve gerar no aluno a autoconsciência corporal.

Vergonha: trata-se de uma autovalidação, insegurança, onde os alunos sentem medo de fracassar diante dos colegas e julgados.

Motivação: interesse em algo ou falta dele, o professor deve manter o aluno motivado e estimulado a prender até o limite de sua capacidade.

Agressividade: manifestado no ambiente escolar às vezes por insatisfação ou descontentamento do aluno, o professor não deve punir este aluno pelas suas atitudes, pois muitas vezes é reflexo do ambiente no qual ele convive.

Esses fatores elencados pelo autor são de extrema importância para entender como se dá o desenvolvimento e quais são as manifestações que os alunos podem apresentar no ambiente escolar, sendo eles influenciados por diversas questões, dando assim maiores subsídios para o professor de educação física entender os anseios nos quais os alunos carregam, que podem refletir na aprendizagem e nos comportamentos do aluno durante as aulas.

2.2 Hipótese

As experiências negativas nas aulas de educação física escolar geram como consequência, emoções negativas e desenvolvimentos que refletem e remetem a isto e as emoções nestas aulas podem ser diversas, de acordo com a situação do

ambiente escolar. As crianças nas aulas de educação física podem apresentar entretanto um desenvolvimento positivo, na presença de emoções positivas.

Pressupõe-se que as emoções quando bem mediadas pelos professores no ambiente escolar acarretam em uma aprendizagem positiva e maior motivação durante as aulas.

2.3 Contribuições para área

Espera-se que esta pesquisa contribua para o entendimento da relação das aulas de Educação Física na escola e o desenvolvimento emocional das crianças nestas aulas, onde pode nortear o professor a saber como agir e também quais emoções e sentimentos são importantes para o aluno ter neste momento e com o entendimento dos estados emocionais que podem ser apresentados durante a prática da atividade física, tanto o professor como o aluno saiba como contornar ou usar desta determinada situação para o desenvolvimento integral dos alunos.

De acordo com Brasil, 2017; Campanhã et al., 2021; Garcia et al., 2015 (apud ANDRADE, 2022, p. 6):

A partir disso, espera-se que esses alunos possam continuar priorizando a vida saudável, de modo que a realização de atividade física seja um dos meios promotores e preventivos de saúde. Esta que, apesar das diversas definições, pode ser compreendida através de pilares (social, emocional, espiritual, intelectual e físico), mas que se entrelaçam e fortalecem a necessidade do incentivo às práticas corporais (brincadeiras e jogos, esporte, lutas, ginásticas, danças e práticas corporais de aventura), bem como a atenção a cada indivíduo, proporcionando vivências que atuam na formação integral, necessitando que os profissionais também estejam preparados para identificar quaisquer contextos de saúde negativa, pois na atualidade, muito dos infantojuvenis têm apresentado alterações psicológicas, as quais têm influenciado nos outros pilares.

Espera-se entender a importância de acordo com a afirmação dos autores de prestar atenção individualmente em cada aluno e a necessidade no qual deve atendê-lo, para que este não tenha alterações psicológicas em relação a emoções reprimidas durante as aulas, como viu-se ao longo deste trabalho que os alunos apresentam diversos sentimentos.

3. CONCLUSÃO

Nas aulas de Educação Física as crianças passam por diversas emoções e sentimentos e cabe também ao trabalho do professor em nortear esses sentimentos durante a prática da atividade física, para que a criança possua um desenvolvimento positivo longo do tempo e um maior controle emocional, esse desenvolvimento se dá por meio das experiências que a criança passa e que marcar de alguma maneira em sua memória afetiva e consequentemente sendo elas positivas, vão gerar comportamentos e sentimentos mais positivos por parte da mesma.

Neste contexto foi possível observar que os estudos que embasam esta área vão para além do emocional, apresentam também como mostrado nesta revisão, o viés biológico, onde entender quais são os estímulos corretos para cada fase do desenvolvimento, é importante para a intervenção correta e o entendimento da idade mental daquela criança e quais são seus anseios e motivações que os movem.

Além disso, ao longo do desenvolvimento deste presente estudo, foi possível acompanhar os benefícios da atividade física sob o físico, cognitivo e psicológico da criança e quais são os estados emocionais dentro da ação esportiva, onde podem ser positivos ou negativos e como a atividade física age em cima de pessoas que apresentam transtornos mentais e quais seus benefícios.

Entende-se que com aspectos emocionais quando bem lidados dentro da prática esportiva, melhora o convívio social, pois neste momento de interação o aluno consegue se relacionar com outras pessoas, quando a prática é manejada de maneira prazerosa. O esporte vai proporcionar motivação de todos quando estes praticantes estão em sintonia com emoções positivas.

Pode-se concluir também que a atividade física recruta uma consciência e atenção corporal maior e isso remete diretamente aos benefícios externos que vai proporcionar ao aluno em relação à concentração, tanto em provas, quanto em qualquer outro ambiente que exija este sentimento do aluno.

Diante do exposto, por meio desta revisão bibliográfica, conclui-se que ainda é necessário estudos mais específicos acerca da relação do desenvolvimento do ser humano como um todo, a partir das aulas de educação física no ambiente escolar e uma maior relação da psicologia do esporte com este ambiente e o discernimento de entender melhor como funciona a parte emocional dos seres humanos, pois é de suma importância o papel do professor, da escola e das aulas de educação física

para o crescimento e amadurecimento e também para o impedimento de frustrações futuras.

REFERÊNCIAS

- UEDA, M.R.; PAZ-ALONSO, P.M. **Função executiva e Desenvolvimento emocional**. Enciclopédia para o desenvolvimento na primeira infância. 2013.
- BARROS, M. S. F. GARCIA, N. N.; LEITE, S. R. M.; ARRUDA, V. A. B. de. O desenvolvimento emocional da criança em idade escolar na perspectiva crítico-dialética. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 16, n. 4, p. 2776–2790, 2021.
- VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Etapas do desenvolvimento emocional. **Curitiba: Centro Reichiano**, 2006.
- SILVA, Josenilda Barbosa da. **Desenvolvimento da afetividade durante as aulas de educação física na educação infantil**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso.
- GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Reflexões sobre as aulas de Educação Física. **Kinesis**, 1986.
- Weinberg, Robert S. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- Berger, B., Pargman, D., Weinberg, R. (2002). **Foundations of exercise psychology**. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology.
- NÓVOA, Antonio. **MOTIVAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA ABORDAGEM MULTIDIMENSIONAL**.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. Porto Alegre, Artmed, 2002.
- LETTNIN, C. da C. A saúde na educação física (des)seriada: oportunidades de desenvolvimento da dimensão espiritual. **Cadernos de Aplicação**, Porto Alegre, v. 29, 2016.
- KUPFER, Maria Cristina Machado. **Afetividade e cognição: uma dicotomia em discussão**. In: ARANTES, Valéria Amorim. (Org.). Afetividade na escola: alternativas teóricas e práticas. São Paulo: Summus, 2003. p. 35-53.
- COSSENZA, C.E.; CARVALHO, N. **Personal Training Para grupos especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- PRODÓCIMO, Elaine et al. Jogo e emoções: implicações nas aulas de Educação Física Escolar. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 128-136, 2007.
- ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. **Saúde Mental nas Escolas: O que os educadores devem saber**. 1 ed. Porto Alegre. Artmed. 2014.
- FISCHER, Franz. **Estados emocionais e educação física escolar: considerações iniciais à luz de uma psicologia bioecológica**. 2009.

LUIS, Neves José. Pesquisa Qualitativa: Características Usos e Possibilidades. **Caderno de Pesquisa em Administração. FEA-USP. São Paulo**, v. 1, n. 3, 1996.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. A pesquisa científica. **Métodos de pesquisa. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. p. 33-44, 2009.**

ANDRADE, José Giovanny Santos et al. **Educação em saúde na perspectiva da Educação Física: impactos do comportamento sedentário na vida de escolares.** 2022.

DE GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 4 ed. Porta Alegre: Artmed. 2008.

RÉ, Alessandro H. Nicolai. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**, v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011.

TOURINHO FILHO, Hugo; TOURINHO, L. S. P. R. Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. **Rev. Paul. Educ. Fis**, v. 12, n. 1, p. 71-84, 1998.

ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber.** Artmed Editora, 2014.