
EDUCAÇÃO FÍSICA

**A INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS EM
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Maria Julia Pereira Martins



**Rio Claro
2025**

MARIA JULIA PEREIRA MARTINS

**A INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS EM
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

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(a): Profa. Ma. Bruna Feitosa de
Oliveira

Coorientador(a): Prof. Dr. Afonso Antônio
Machado

Rio Claro

2025

M386i

Martins, Maria Julia Pereira

A influência da motivação na participação dos alunos em aulas de educação física / Maria Julia Pereira Martins. -- Rio Claro, 2025
36 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio
Claro

Orientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

Coorientador: Afonso Antonio Machado

1. Motivação. 2. Educação Física. 3. Engajamento. 4.
Aprendizagem. 5. Participação escolar. I. Título.

MARIA JULIA PEREIRA MARTINS

A INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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:

Profa. Dra. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Roberto Tadeu laochite

Prof. Dr. Fernando de Lima Fabris

Aprovado em: 04 de Novembro de 2025

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

Assinatura do(a) coorientador(a)

RESUMO

A motivação é um elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem por influenciar diretamente o engajamento, a participação e o desenvolvimento integral dos estudantes. Objetivou-se, assim, analisar a influência da motivação na participação dos alunos em aulas de Educação Física, considerando sua relevância para o desenvolvimento integral e para a formação de hábitos saudáveis. A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, fundamentada em estudos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis nas bases SciELO e Google Acadêmico, que discutem as relações entre motivação, engajamento estudantil e práticas pedagógicas no contexto escolar. Ao longo da análise, identificaram-se fatores internos e externos que impactam a motivação, como autopercepção de competência, apoio familiar, reconhecimento social e clima escolar. Também foram discutidas as principais teorias motivacionais aplicadas à Educação, destacando-se a teoria da autodeterminação, a expectativa-valor e as metas de realização, que oferecem subsídios para compreender os diferentes níveis de engajamento dos estudantes. Os resultados apontaram que a motivação exerce papel determinante na adesão às atividades, sendo sua ausência responsável por desinteresse, baixa participação e até abandono das práticas corporais. Em contrapartida, quando estimulada, contribui para aprendizagens significativas, fortalecimento da autoconfiança, socialização e adoção de estilos de vida mais ativos. Concluiu-se que a Educação Física, quando conduzida por metodologias diversificadas, inovadoras e inclusivas, possui potencial para transformar a experiência escolar, reforçando sua importância no currículo e na formação integral dos alunos.

Palavras-chave: Motivação. Educação Física. Engajamento. Aprendizagem. Participação escolar.

ABSTRACT

Motivation is an essential element in the teaching-learning process as it directly influences students' engagement, participation and integral development. The objective, therefore, was to analyze the influence of motivation on students' participation in Physical Education classes, considering its relevance for integral development and the formation of healthy habits. The research is characterized as a bibliographical review, based on studies published between 2015 and 2025, available on the SciELO and Google Scholar databases, which discuss the relationships between motivation, student engagement and pedagogical practices in the school context. Throughout the analysis, internal and external factors that impact motivation were identified, such as self-perception of competence, family support, social recognition and school climate. The main motivational theories applied to Education were also discussed, highlighting the theory of self-determination, expectation-value and achievement goals, which offer support for understanding the different levels of student engagement. The results showed that motivation plays a determining role in adherence to activities, with its absence responsible for lack of interest, low participation and even abandonment of bodily practices. On the other hand, when stimulated, it contributes to significant learning, strengthening self-confidence, socialization and adoption of more active lifestyles. It was concluded that Physical Education, when conducted by diverse, innovative and inclusive methodologies, has the potential to transform the school experience, reinforcing its importance in the curriculum and in the comprehensive training of students.

Keywords: Motivation. Physical education. Engagement. Learning. School participation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 OBJETIVOS	9
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	11
4.1 Educação Física Escolar e seu Papel Formativo.....	11
4.2 Teorias motivacionais aplicadas ao contexto escolar	13
4.3 Motivação e Participação nas Aulas de Educação Física.....	23
4.4 Estratégias Pedagógicas e Intervenções Motivacionais.....	28
5 CONCLUSÃO.....	33
REFERÊNCIAS	34

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar dispõe de um papel elementar no desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para aspectos físicos, cognitivos, sociais e emocionais. No ambiente escolar, essa disciplina promove experiências corporais diversificadas, incentiva a prática de atividades físicas e auxilia na formação de hábitos de vida saudáveis. Além disso, constitui-se como espaço privilegiado para o fortalecimento da socialização, da cooperação e da construção de valores que ultrapassam os limites da sala de aula.

Apesar de sua relevância, a Educação Física enfrenta desafios relacionados à participação efetiva dos estudantes. Muitos alunos demonstram resistência ou desinteresse em realizar as atividades propostas, seja por experiências prévias negativas, pela percepção de baixa competência motora ou ainda por metodologias pouco atrativas utilizadas no cotidiano escolar. Essa realidade evidencia a necessidade de refletir sobre os fatores que influenciam o engajamento dos alunos e sobre estratégias capazes de transformar as aulas em experiências mais motivadoras e significativas.

A escolha desta temática se justifica pela importância de compreender a motivação como elemento central no processo de ensino-aprendizagem da Educação Física. Ao investigar as razões que levam alguns estudantes a se envolverem de forma ativa, enquanto outros se afastam das práticas corporais, torna-se possível identificar caminhos que favoreçam maior participação e adesão. Além disso, discutir a motivação no contexto escolar pode oferecer subsídios para que professores adaptem suas práticas pedagógicas, ampliando as possibilidades de aprendizagem e contribuindo para a formação integral do aluno.

Nesse contexto, apresenta-se o seguinte problema de pesquisa: a baixa participação dos alunos nas aulas de Educação Física, associada a múltiplos fatores de desmotivação. Assim, busca-se compreender: Como a motivação influencia a participação dos estudantes nas aulas de Educação Física?

O objetivo geral é analisar a influência da motivação na participação dos alunos em aulas de Educação Física. Os objetivos, por sua vez, são identificar os principais fatores que estimulam ou desestimulam o engajamento dos estudantes na disciplina, investigar as estratégias pedagógicas que podem potencializar a motivação dos

alunos durante as aulas e refletir sobre o papel da Educação Física escolar na promoção de experiências motivadoras e significativas para a formação integral.

2 OBJETIVOS

Analisar a influência da motivação na participação dos alunos em aulas de Educação Física, identificando quais fatores estimulam e desestimulam seu engajamento na disciplina. Ainda, o estudo buscou identificar estratégias pedagógicas capazes de estimular o interesse e o envolvimento dos estudantes nessa disciplina.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esse trabalho possuiu um caráter qualitativo e segundo Ludke e André (1986, p. 18), a pesquisa qualitativa “É o que se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, tem um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada”. Esse tipo de estudo possui um caráter bastante seletivo, dado que iniciam de forma mais aberta, contextualizando o tema de forma mais abrangente e, aos poucos, refina os conteúdos até alcançar o principal foco de interesse.

A metodologia escolhida foi a revisão bibliográfica, que tem como princípio a análise de artigos científicos, livros e publicações especializadas sobre o tema. Para Gil (2002) um estudo desenvolvido por meio da pesquisa bibliográfica é realizando unicamente através de documentos previamente elaborados, especialmente artigos científicos, livros, reportagens e impressos diversos.

Foram utilizadas bases de dados acadêmicas reconhecidas, como SciELO e Google Acadêmico. A metodologia visa interpretar os estudos disponíveis, comparando diferentes perspectivas teóricas e identificando estratégias que possam contribuir para um ensino mais eficiente e motivador. Para localizar os documentos que foram utilizados no estudo pesquisou-se as seguintes palavras-chave: “Educação Física escolar”, “Motivação”, “Engajamento escolar” e “Psicologia do Esporte”. Foram selecionados apenas documentos que tenham sido elaborados no idioma português e inglês e compreendidos entre os anos de 2015 e 2025.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 Educação Física Escolar e seu Papel Formativo

A Educação Física, como componente curricular, possui uma trajetória marcada por diferentes concepções pedagógicas e sociais. Inicialmente, esteve associada a práticas de caráter militarista, voltadas à disciplina corporal e à preparação física, refletindo o contexto político e social de cada época. Com o passar dos anos, a disciplina incorporou influências higienistas, priorizando a saúde pública, e esportivistas, enfatizando o rendimento atlético e a competição. Esse percurso histórico demonstra que a Educação Física não permaneceu estática, mas se transformou à medida que novas demandas sociais e educacionais surgiram, consolidando-se como parte integrante da formação escolar (Espíndula, 2015).

No Brasil, a inserção da Educação Física no currículo escolar acompanhou essas mudanças, passando de uma visão estritamente voltada à disciplina corporal para uma abordagem mais ampla, que considera os aspectos cognitivos, sociais e culturais da prática corporal. As reformas educacionais e as novas diretrizes curriculares contribuíram para a valorização da disciplina, reconhecendo-a como espaço de construção do conhecimento e não apenas de execução de exercícios físicos. Atualmente, a Educação Física é entendida como área que promove a integração entre corpo, mente e sociedade, evidenciando sua relevância na formação integral dos alunos (Neres; López, 2024).

A Educação Física escolar possui como uma de suas principais finalidades a promoção da saúde, estimulando a prática regular de atividades físicas como forma de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. No espaço escolar, a disciplina possibilita que os alunos desenvolvam hábitos saudáveis desde a infância, incentivando a adoção de um estilo de vida mais ativo. Ao mesmo tempo, busca conscientizar sobre a importância da atividade física não apenas como obrigação, mas como prática prazerosa e indispensável para o bem-estar físico e mental (Costa et al., 2018).

Outro objetivo central está relacionado ao desenvolvimento motor, que envolve o aprimoramento de habilidades fundamentais, como coordenação, equilíbrio, força e resistência. A Educação Física oferece oportunidades para que os estudantes experimentem diferentes modalidades esportivas, jogos e atividades corporais, o que

contribui para ampliar suas capacidades físicas e favorecer a autonomia em situações cotidianas. Esse processo de aprendizagem motora é essencial para a construção de uma base sólida de movimento, capaz de sustentar a prática de atividades físicas ao longo da vida (Alves et al., 2016).

Ao mesmo tempo, a disciplina demonstra um papel relevante na socialização, promovendo a interação entre os alunos, a cooperação em grupo e o respeito às diferenças. As aulas proporcionam vivências que transcendem o âmbito motor, permitindo a construção de valores sociais como solidariedade, empatia e espírito de equipe. Nesse sentido, a Educação Física torna-se um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral dos estudantes, unindo saúde, habilidades corporais e convivência social como pilares de sua prática pedagógica (Brandolin; Koslinski; Soares, 2015).

Durante as aulas, os estudantes são expostos a uma variedade de experiências corporais que favorecem a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e a força. Essas habilidades, trabalhadas de forma progressiva e adequada a cada faixa etária, não apenas ampliam a capacidade de movimento, mas também fortalecem a autonomia dos indivíduos para lidar com situações do cotidiano que exigem controle corporal e destreza. Ao estimular a exploração consciente do corpo em movimento, a disciplina contribui para a formação de uma base motora sólida, indispensável ao desenvolvimento global (Hanauer, 2016).

Além do desenvolvimento das habilidades motoras, a Educação Física também promove melhorias significativas no condicionamento físico. A prática regular de exercícios nas aulas escolares estimula o sistema cardiovascular, fortalece a musculatura e melhora a resistência física. Esses ganhos refletem-se diretamente na saúde e na qualidade de vida dos alunos, funcionando como fator de prevenção contra doenças associadas ao sedentarismo. Nesse sentido, a disciplina vai além da simples execução de atividades físicas, assumindo um caráter educativo que busca formar indivíduos conscientes da importância do cuidado com o próprio corpo, incentivando hábitos que podem se estender por toda a vida (Carvalho, 2015).

As contribuições da Educação Física não se limitam ao aspecto físico, pois a disciplina também se configura como espaço privilegiado para o desenvolvimento social dos estudantes. O trabalho em grupo, característico de muitas atividades corporais, favorece a interação entre os colegas, estimulando a comunicação, a colaboração e a resolução de conflitos. Nessas situações, os alunos aprendem a lidar

com diferentes papéis dentro da equipe, compreendem a importância da cooperação e reconhecem o valor da coletividade no alcance de objetivos comuns. Essa dimensão social fortalece o sentimento de pertencimento e de identidade, promovendo um convívio mais harmonioso no ambiente escolar (Alves *et al.*, 2016).

O estímulo à cooperação e ao respeito, que se desenvolvem naturalmente durante jogos e práticas esportivas, também se mostra como um eixo importante. As aulas de Educação Física permitem que os estudantes vivenciem situações que exigem disciplina, ética e valorização das diferenças individuais. O respeito às regras, aos colegas e aos professores é reforçado de forma prática, criando oportunidades para a internalização de valores que transcendem o espaço escolar. Assim, a disciplina não apenas contribui para a formação de corpos ativos, mas também para a construção de cidadãos mais conscientes de seu papel na sociedade, preparados para atuar em contextos que exigem solidariedade e responsabilidade coletiva (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

Não obstante, ao experimentar conquistas, superar dificuldades motoras ou receber feedback positivo, o aluno fortalece sua autoestima, tornando-se mais seguro para enfrentar novos desafios. Esse processo de valorização pessoal, mediado pelas práticas corporais, influencia diretamente a motivação e o engajamento nas demais áreas do conhecimento (Pizani *et al.*, 2016).

Ainda, as aulas de Educação Física oferecem momentos de descontração e prazer, que contribuem para o equilíbrio emocional e para a melhora do bem-estar psicológico. O movimento corporal, associado ao convívio social e ao caráter lúdico das atividades, possibilita aos alunos liberar tensões e desenvolver estratégias mais saudáveis de enfrentamento das pressões cotidianas. Dessa forma, a disciplina se consolida como um espaço de cuidado integral, que transcende a dimensão física e contribui de maneira significativa para a saúde mental dos estudantes (Lafetá *et al.*, 2017).

Apesar de sua relevância, a Educação Física escolar enfrenta inúmeros desafios que dificultam a plena efetivação de seus objetivos pedagógicos. Um dos obstáculos mais recorrentes é a resistência dos alunos, que pode manifestar-se por meio de baixa participação, desinteresse ou até mesmo rejeição às atividades propostas. Essa resistência geralmente está ligada a experiências anteriores negativas, à percepção de incompetência motora ou à falta de identificação com os conteúdos trabalhados. Quando não enfrentada de forma adequada, pode

comprometer o engajamento e reduzir os benefícios que a disciplina é capaz de proporcionar (Brandolin; Koslinski; Soares, 2015).

Outro desafio importante diz respeito à falta de estrutura ou de recursos disponíveis nas instituições de ensino. Muitos professores precisam lidar com espaços inadequados, ausência de materiais esportivos e turmas numerosas, o que limita as possibilidades de diversificação das práticas pedagógicas. Essas condições precárias reduzem as oportunidades de vivência corporal significativa, reforçando a visão de que a Educação Física é uma disciplina de menor importância no currículo escolar. Superar tais dificuldades requer investimentos em políticas educacionais, valorização profissional e maior integração entre escola, comunidade e gestores, a fim de garantir que os alunos tenham acesso a experiências que realmente promovam seu desenvolvimento integral (Coelho; Xavier; Marques, 2020).

A percepção dos alunos em relação à Educação Física escolar apresenta múltiplas nuances, variando entre experiências positivas e negativas. Muitos estudantes reconhecem a disciplina como espaço de lazer, descontração e socialização, onde podem desenvolver habilidades físicas de forma prazerosa. Nessa perspectiva, a Educação Física é vista como oportunidade de aliviar as tensões do ambiente escolar, ao mesmo tempo em que promove a convivência com os colegas e o fortalecimento de vínculos sociais. Essa visão positiva, frequentemente associada a práticas diversificadas e metodologias dinâmicas, corrobora o engajamento e a valorização da disciplina dentro do currículo (Alves *et al.*, 2016).

Contudo, também se destacam críticas e rejeições por parte de alguns alunos, que enxergam a disciplina como repetitiva, pouco atrativa ou excludente. Em muitos casos, essa percepção negativa está associada a experiências anteriores de fracasso, à falta de identificação com determinadas práticas corporais ou à comparação constante com colegas considerados mais habilidosos. Esses fatores podem reforçar sentimentos de desmotivação, levando alguns estudantes a se afastarem das aulas e a não reconhecerem a relevância da Educação Física em sua formação. Essa dualidade evidencia a necessidade de práticas pedagógicas mais inclusivas, capazes de atender às diferentes expectativas e interesses presentes no ambiente escolar (Brandolin; Koslinski; Soares, 2015).

A Educação Física escolar, ao reunir dimensões físicas, sociais e emocionais, consolida-se como um dos componentes curriculares mais relevantes para a formação integral do aluno. Sua importância reside na capacidade de articular o

desenvolvimento motor com a promoção da saúde, a construção da autoestima e o fortalecimento das relações sociais. Essa integração de diferentes aspectos contribui para que os estudantes se tornem indivíduos mais conscientes de seu corpo, de suas potencialidades e de sua responsabilidade social, configurando a disciplina como espaço de aprendizado que transcende os limites da sala de aula (Neres; López, 2024).

A relevância da Educação Física dentro do currículo escolar também se justifica pelo fato de proporcionar experiências que não são plenamente contempladas em outras áreas do conhecimento. Ao estimular a vivência prática, o movimento e a cooperação, a disciplina amplia as possibilidades de aprendizagem e favorece o equilíbrio entre mente e corpo. Ou seja, a Educação Física contribui tanto para a formação de alunos mais ativos e saudáveis quanto para a construção de cidadãos críticos e participativos, preparados para atuar de forma responsável em diferentes contextos sociais (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

4.2 Teorias motivacionais aplicadas ao contexto escolar

A motivação pode ser entendida como um processo interno que direciona, orienta e sustenta os comportamentos humanos em diferentes contextos, sendo determinante para a realização de atividades e para o alcance de objetivos. No campo educacional, constitui-se como um elemento essencial para o engajamento dos estudantes, uma vez que influencia diretamente sua participação e permanência nas práticas propostas pelos professores. A motivação ultrapassa o simples desejo de realizar algo, pois envolve fatores psicológicos, emocionais e sociais que interagem de forma dinâmica na formação da vontade e no interesse do indivíduo em aprender ou executar determinada tarefa (Carvalho, 2015).

No contexto esportivo e, sobretudo, nas aulas de Educação Física, a motivação assume um papel ainda mais relevante, pois está diretamente relacionada à disposição dos alunos em se envolverem nas atividades corporais. Ela funciona como um catalisador do processo de ensino-aprendizagem, possibilitando que os estudantes encontrem sentido nas práticas realizadas, desenvolvam habilidades motoras e construam vínculos sociais. Quando ausente ou fragilizada, observa-se maior resistência dos alunos, o que pode comprometer o alcance dos objetivos

pedagógicos e reduzir o impacto positivo que a disciplina pode ter no desenvolvimento integral dos mesmos (Alves *et al.*, 2016).

A literatura educacional e esportiva destaca principalmente dois tipos de motivação: a intrínseca e a extrínseca. A motivação intrínseca refere-se ao envolvimento do indivíduo em uma atividade pelo prazer e interesse que ela desperta, sem a necessidade de recompensas externas. Já a motivação extrínseca relaciona-se à busca por resultados externos, como reconhecimento, notas, prêmios ou aprovação social. Ambas coexistem no ambiente escolar, mas sua predominância depende da forma como as atividades são estruturadas, do papel desempenhado pelo professor e da percepção de valor que os alunos atribuem às práticas (Silva; Chiminazzo; Fernandes, 2021).

Na Educação Física escolar, a compreensão desses dois tipos de motivação é essencial para planejar estratégias pedagógicas que promovam maior engajamento. Enquanto a motivação intrínseca pode ser estimulada por meio de metodologias lúdicas, desafiadoras e significativas, a extrínseca pode ser mobilizada por recompensas e *feedback* que reforcem positivamente a participação. No entanto, quando utilizada de forma isolada, a motivação extrínseca tende a gerar resultados temporários, ao passo que a intrínseca favorece a continuidade da prática e a construção de hábitos duradouros. Dessa forma, compreender as diferenças entre esses dois tipos de motivação torna-se indispensável para que professores consigam articular práticas pedagógicas eficazes, capazes de impactar positivamente a aprendizagem e a adesão dos estudantes às atividades (Pizani *et al.*, 2016).

Os fatores internos da motivação estão relacionados a elementos próprios do indivíduo, como desejos, necessidades e interesses pessoais, que orientam a sua conduta diante das atividades escolares e esportivas. Esses aspectos refletem a busca por satisfação e realização pessoal, influenciando a disposição para aprender e participar das propostas pedagógicas. A motivação, nesse sentido, emerge como um recurso intrínseco que fortalece a autonomia do aluno e estimula sua permanência em atividades que considera relevantes para seu desenvolvimento pessoal e acadêmico (Aniszewski; Henrique, 2023).

Outro aspecto central dos fatores internos é o papel da autopercepção, que se refere à forma como o indivíduo avalia sua própria capacidade em executar determinadas tarefas. Quando o aluno se percebe competente e capaz, tende a se envolver de maneira mais ativa, persistente e confiante nas aulas de Educação Física.

Por outro lado, percepções negativas sobre suas habilidades podem gerar insegurança, desmotivação e até mesmo afastamento da prática corporal. Dessa forma, a construção de uma autopercepção positiva, aliada ao fortalecimento da autoestima, constitui um dos elementos fundamentais para o desenvolvimento da motivação no ambiente escolar (Brandolin; Koslinski; Soares, 2015).

Os fatores externos da motivação dizem respeito às condições e estímulos presentes no meio em que o aluno está inserido. O ambiente escolar exerce influência direta nesse processo, visto que uma estrutura adequada, um clima organizacional positivo e metodologias atrativas são capazes de despertar maior interesse e engajamento dos estudantes. Quando a escola proporciona oportunidades diversificadas e desafiadoras, cria-se um espaço que favorece a aprendizagem significativa e estimula a participação ativa dos alunos nas aulas de Educação Física (Costa *et al.*, 2018).

Além do ambiente, o reconhecimento social também se configura como elemento motivacional relevante. O incentivo de colegas, professores e demais membros da comunidade escolar fortalece o sentimento de pertencimento e reforça positivamente as conquistas alcançadas. A valorização das habilidades e do esforço dos estudantes contribui para que se mantenham motivados, ampliando o engajamento e o interesse pela disciplina. Paralelamente, a influência da família desempenha papel determinante, já que o apoio e a valorização das práticas corporais no ambiente doméstico podem impulsionar ou dificultar a participação nas atividades escolares. Assim, a integração entre escola e família constitui aspecto decisivo para potencializar a motivação dos alunos (Neres; López, 2024).

A motivação exerce influência direta sobre o comportamento humano, uma vez que orienta a forma como os indivíduos se engajam em atividades e perseveram diante de desafios. No contexto escolar, a motivação não se limita ao início de uma ação, mas também se manifesta na continuidade e no nível de envolvimento do aluno com a tarefa proposta. A ausência desse fator tende a gerar atitudes de apatia, baixa participação e até mesmo evasão das práticas pedagógicas. Em contrapartida, quando os estudantes estão motivados, demonstram maior empenho, resiliência diante das dificuldades e disposição para investir tempo e energia no cumprimento das atividades (Hanauer, 2016).

O vínculo entre motivação e persistência evidencia-se especialmente em atividades físicas, nas quais o esforço contínuo é indispensável para o

desenvolvimento de habilidades e a obtenção de resultados. A motivação funciona como um regulador interno que sustenta a dedicação dos alunos ao longo do tempo, permitindo que mantenham uma relação positiva com a disciplina. Assim, compreende-se que o comportamento humano, em suas múltiplas dimensões, encontra-se estreitamente associado ao grau de motivação experimentado, configurando esse elemento como um fator indispensável para a participação ativa e significativa nas aulas de Educação Física (Espíndula, 2015).

A aprendizagem, enquanto processo de construção do conhecimento, sofre impactos diretos da motivação. O interesse em aprender é impulsionado pela percepção de relevância que o aluno atribui ao conteúdo e pela conexão que estabelece entre o que é ensinado e suas próprias expectativas e necessidades. Nesse sentido, a motivação atua como um fator que potencializa a assimilação de novos saberes, já que alunos motivados tendem a apresentar maior concentração, curiosidade e abertura para experiências que favorecem a aprendizagem significativa (Lafetá *et al.*, 2017).

A relação entre interesse e desempenho também se mostra evidente, visto que estudantes motivados não apenas se envolvem mais nas atividades, mas também apresentam melhores resultados acadêmicos e práticos. A motivação, portanto, contribui para transformar a aprendizagem em um processo prazeroso, dinâmico e efetivo, favorecendo a internalização dos conteúdos trabalhados em sala de aula e a transferência desses conhecimentos para a vida cotidiana. Dessa maneira, torna-se evidente que a motivação é elemento indispensável para o êxito do processo educativo, sobretudo no âmbito da Educação Física, onde a participação ativa constitui requisito fundamental para o alcance dos objetivos pedagógicos (Andrade; El Tassa, 2015).

Embora a motivação seja reconhecida como um fator essencial para a aprendizagem e para o desenvolvimento integral dos alunos, diversas barreiras podem comprometer sua manifestação no contexto escolar. O desinteresse, muitas vezes originado de experiências negativas em aulas anteriores, aparece como uma das principais causas da baixa participação. Quando os alunos percebem as atividades como repetitivas, pouco desafiadoras ou desconectadas de sua realidade, a tendência é que desenvolvam uma postura passiva diante das propostas, limitando seu envolvimento e comprometendo os resultados pedagógicos (Paludo, 2015).

Ademais, fatores sociais e psicológicos também se configuram como obstáculos significativos à motivação. Situações de baixa autoestima, dificuldades de relacionamento com colegas e professores, bem como contextos familiares pouco favoráveis, interferem diretamente na disposição dos estudantes para participar das aulas de Educação Física. Essas barreiras, quando não identificadas e trabalhadas, tendem a reforçar sentimentos de incapacidade e exclusão, contribuindo para a formação de um ciclo de desmotivação difícil de ser revertido. Dessa maneira, compreender as limitações que afetam o engajamento torna-se fundamental para que o professor possa intervir de maneira adequada e propor estratégias que promovam um ambiente mais inclusivo e estimulante (Neres; López, 2024).

A relevância da motivação no processo educacional justifica a realização de estudos voltados à sua compreensão e ao seu fortalecimento. Investigar esse fenômeno permite identificar não apenas os fatores que estimulam a participação dos alunos, mas também as práticas pedagógicas mais eficazes para potencializar o engajamento em sala de aula. No caso da Educação Física, compreender a importância da motivação auxilia no planejamento de aulas mais atrativas, capazes de valorizar a diversidade de interesses dos estudantes e de promover o desenvolvimento integral por meio da prática corporal (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

No cotidiano escolar, a motivação revela-se como um dos elementos mais determinantes para a adesão dos alunos às atividades propostas. Quando estimulada de forma adequada, contribui para o fortalecimento da autoconfiança, para a socialização entre os pares e para a adoção de hábitos de vida mais ativos e saudáveis. Ao mesmo tempo, sua ausência compromete não apenas a aprendizagem de conteúdos específicos, mas também o desenvolvimento de competências essenciais para a formação cidadã. Nesse sentido, torna-se evidente que a motivação transcende o âmbito da disciplina e assume um papel estratégico na construção de uma educação significativa e transformadora (Coelho; Xavier; Marques, 2020).

As teorias motivacionais surgiram como tentativas de compreender os mecanismos que orientam o comportamento humano e explicam os fatores que levam as pessoas a agir em busca de determinados objetivos. No campo da Educação, essas teorias se tornaram fundamentais para a compreensão do engajamento dos alunos e da forma como diferentes estímulos influenciam a aprendizagem. Cada abordagem teórica oferece uma lente particular para analisar a motivação, seja a partir

de necessidades internas, da interação com o ambiente ou da percepção de competência pessoal. Assim, compreender o panorama das principais teorias motivacionais possibilita ampliar a análise das práticas pedagógicas e identificar estratégias que melhor favoreçam a participação dos estudantes (Lafetá *et al.*, 2017).

No contexto escolar, a aplicação dessas teorias tem auxiliado na construção de práticas mais eficazes, que buscam alinhar os interesses dos alunos com os objetivos da instituição. Ao reconhecer a motivação como elemento dinâmico e multifacetado, o professor consegue perceber que diferentes estudantes respondem a distintos tipos de estímulos e que, portanto, a diversidade de estratégias pedagógicas é indispensável. Dessa forma, as teorias motivacionais não apenas oferecem subsídios para a compreensão do comportamento estudantil, mas também funcionam como guias para a construção de ambientes de aprendizagem mais inclusivos e significativos (Gouveia *et al.*, 2016).

A teoria das necessidades de Maslow, também conhecida como hierarquia das necessidades, apresenta uma estrutura que busca explicar o comportamento humano a partir da satisfação progressiva de diferentes níveis de carências. Ela organiza as necessidades em uma ordem hierárquica, iniciando pelas fisiológicas, relacionadas à sobrevivência, e avançando para níveis mais complexos, como segurança, afeto, autoestima e autorrealização. Essa concepção defende que apenas quando as necessidades mais básicas estão supridas é que o indivíduo passa a buscar níveis superiores de realização, o que evidencia a influência direta desses fatores na motivação para o engajamento em atividades (Hanauer, 2016).

No campo da prática pedagógica, essa teoria contribui para compreender que o processo de ensino-aprendizagem não se limita à transmissão de conteúdos, mas envolve também a atenção às condições sociais, emocionais e psicológicas dos alunos. Em aulas de Educação Física, por exemplo, a satisfação de necessidades relacionadas à aceitação social e à autoestima pode ser decisiva para a participação efetiva dos estudantes. Quando os alunos se sentem seguros, reconhecidos e valorizados, tornam-se mais propensos a envolver-se ativamente nas propostas, o que reforça a importância de o professor considerar essas dimensões no planejamento de suas práticas (Carvalho, 2015).

A teoria da autodeterminação, proposta por Deci e Ryan, define que a motivação é influenciada pelo grau de satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. A autonomia refere-se à

possibilidade de o indivíduo sentir-se autor de suas próprias ações, com liberdade para escolher e tomar decisões relacionadas à atividade que realiza. No contexto escolar, quando os alunos percebem que possuem espaço para opinar e participar ativamente das escolhas pedagógicas, a motivação intrínseca tende a se intensificar, resultando em maior envolvimento com as propostas (Silva; Chiminazzo; Fernandes, 2021).

A competência associa-se ao sentimento de capacidade e eficácia diante das tarefas. Quando os estudantes experimentam situações em que conseguem superar desafios e reconhecem sua evolução, passam a acreditar mais em suas próprias habilidades, o que fortalece sua disposição para continuar participando. Essa percepção de competência contribui para que os alunos enfrentem obstáculos com mais confiança, persistam diante de dificuldades e se sintam motivados a investir esforço na aprendizagem (Aniszewski; Henrique, 2023).

Por conseguinte, o relacionamento, entendido como a necessidade de vínculos sociais positivos, também se mostra essencial para a motivação. A interação com colegas e professores, baseada em respeito, cooperação e acolhimento, gera um ambiente favorável ao engajamento. Em aulas de Educação Física, nas quais o trabalho coletivo é frequente, esse fator ganha ainda mais relevância, pois a sensação de pertencimento e aceitação fortalece a participação ativa. Dessa maneira, a teoria da autodeterminação evidencia que a motivação dos estudantes não é fruto apenas de interesses individuais, mas também da qualidade das relações e da estrutura das práticas pedagógicas (Pizani *et al.*, 2016).

A teoria das metas de realização analisa a motivação a partir das intenções que orientam o comportamento dos indivíduos diante das atividades escolares. Nesse modelo, destacam-se dois tipos principais de metas: as de domínio e as de desempenho. As metas de domínio dizem respeito à busca por aprendizado, desenvolvimento de habilidades e aperfeiçoamento pessoal. Alunos orientados por esse tipo de meta valorizam o processo, dedicando-se a superar seus próprios limites e a ampliar seus conhecimentos. Essa perspectiva, quando estimulada, favorece uma relação mais saudável e duradoura com a prática pedagógica, especialmente nas aulas de Educação Física (Alves *et al.*, 2016).

As metas de desempenho, por sua vez, estão relacionadas à comparação social e ao desejo de demonstrar superioridade em relação aos colegas. Nesse caso, o foco do estudante recai sobre a obtenção de resultados visíveis, como notas,

reconhecimento ou destaque em atividades competitivas. Embora esse tipo de meta possa gerar maior empenho em situações específicas, ele também pode provocar ansiedade, frustração e desmotivação quando o desempenho esperado não é alcançado. Além disso, compreender a diferença entre metas de processo e de desempenho possibilita ao professor equilibrar suas práticas, incentivando a busca pelo crescimento individual sem deixar de considerar o papel do reconhecimento social no ambiente escolar (Andrade; El Tassa, 2015).

A teoria da expectativa-valor busca explicar a motivação a partir da interação entre dois fatores: a expectativa de sucesso e o valor atribuído à tarefa. A expectativa de sucesso refere-se à percepção do indivíduo sobre suas próprias chances de realizar uma atividade com êxito. Quanto maior a confiança em sua capacidade, maior a probabilidade de se engajar de forma ativa e persistente. No ambiente escolar, essa expectativa é diretamente influenciada por experiências anteriores, pelo feedback dos professores e pelo nível de dificuldade das propostas pedagógicas (Kuhn, 2015).

O valor atribuído à tarefa, por sua vez, corresponde à importância que o estudante dá à atividade, considerando aspectos como utilidade, relevância e interesse pessoal. Mesmo quando a expectativa de sucesso é alta, se o aluno não percebe sentido naquilo que lhe é solicitado, tende a apresentar baixo nível de engajamento. Em contrapartida, quando identifica que a atividade é significativa para sua vida ou para o alcance de objetivos futuros, o esforço dedicado aumenta consideravelmente. Dessa forma, a teoria da expectativa-valor reforça a necessidade de que as aulas sejam planejadas de modo a equilibrar desafio, relevância e acessibilidade, de forma a manter os alunos motivados (Hanauer, 2016).

A teoria da motivação de competência fundamenta-se no princípio de que os indivíduos possuem a necessidade de se sentir capazes diante das atividades que realizam. O sentimento de competência emerge quando o aluno percebe avanços em suas habilidades e reconhece seu progresso ao longo do tempo. No contexto da Educação Física, esse aspecto é fundamental, uma vez que a vivência corporal proporciona situações em que os estudantes podem avaliar sua evolução de maneira concreta, como ao executar um movimento com maior precisão ou ao superar um desafio motor anteriormente considerado difícil (Carvalho, 2015).

A superação de desafios aparece como elemento central nessa perspectiva, pois estimula o engajamento e a persistência. Quando o estudante experimenta êxito após enfrentar uma dificuldade, fortalece sua autoconfiança e amplia sua disposição

para continuar participando. Por outro lado, quando não encontra oportunidades de vivenciar conquistas ou percebe-se constantemente em desvantagem em relação aos colegas, a motivação tende a declinar. Assim, o papel do professor consiste em planejar situações pedagógicas que promovam o equilíbrio entre dificuldade e possibilidade de êxito, de modo que todos os alunos tenham experiências positivas de aprendizagem (Neres; López, 2024).

A análise comparativa das principais teorias motivacionais permite identificar pontos de convergência e diferenças relevantes. Como aspecto comum, observa-se que todas reconhecem a motivação como elemento dinâmico, influenciado por fatores internos e externos, e determinante para o engajamento em atividades educacionais. Além disso, cada uma aponta a importância da percepção individual de valor e competência, evidenciando que o aluno precisa tanto acreditar em sua capacidade quanto atribuir sentido às tarefas propostas para manter-se motivado (Alves *et al.*, 2016).

Por outro lado, as diferenças entre as teorias destacam-se nas formas de explicar os mecanismos da motivação. Enquanto a teoria das necessidades organiza o comportamento humano em níveis hierárquicos, a da autodeterminação enfatiza a satisfação de três dimensões psicológicas básicas. Já a teoria das metas de realização diferencia orientações voltadas ao aprendizado das orientadas ao desempenho, enquanto a expectativa-valor relaciona sucesso e relevância. A motivação de competência, por sua vez, concentra-se no fortalecimento do sentimento de capacidade diante de desafios. Essa diversidade de abordagens enriquece o debate e possibilita ao professor adotar práticas pedagógicas mais amplas, contemplando as múltiplas dimensões do engajamento estudantil (Silva; Chiminazzo; Fernandes, 2021).

4.3 Motivação e Participação nas Aulas de Educação Física

A motivação exerce influência direta na frequência e no engajamento dos alunos em aulas de Educação Física. Quando os estudantes encontram sentido nas atividades propostas, percebem evolução em suas habilidades e se sentem valorizados, a adesão torna-se mais consistente. Por outro lado, a ausência de motivação leva ao afastamento gradual, refletido em atitudes de resistência, passividade ou até mesmo abandono das práticas corporais. Essa relação evidencia

que a motivação não apenas determina a decisão inicial de participar, mas também sustenta a permanência e o envolvimento ao longo do tempo (Paludo, 2015).

O impacto da motivação na adesão às atividades também pode ser observado no nível de esforço e de dedicação empregados pelos alunos. Estudantes motivados tendem a apresentar maior iniciativa, buscar superação de limites e demonstrar interesse em explorar diferentes propostas pedagógicas. Já aqueles que não se sentem estimulados participam de forma mínima, muitas vezes restringindo-se à execução mecânica das tarefas. Nesse contexto, compreender como a motivação interfere na adesão possibilita ao professor identificar estratégias mais adequadas para promover o engajamento contínuo dos estudantes (Neres; López, 2024).

Diversos fatores podem contribuir para favorecer a participação dos alunos em aulas de Educação Física, sendo o clima positivo um dos mais relevantes. Ambientes acolhedores, pautados no respeito, na cooperação e no incentivo, estimulam o envolvimento dos estudantes e reduzem os sentimentos de insegurança ou exclusão. A relação estabelecida com o professor, nesse sentido, assume papel central, pois sua postura pode tanto estimular quanto inibir a participação. Professores que valorizam o esforço, reconhecem as conquistas individuais e promovem interações saudáveis criam condições mais propícias para que os alunos se engajem de forma ativa (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

Outro aspecto fundamental trata da diversidade de atividades propostas, que contribui para ampliar o interesse e atender às diferentes expectativas dos alunos. Aulas que oferecem experiências variadas, como jogos, esportes coletivos, atividades rítmicas e práticas corporais alternativas, tornam-se mais atrativas e aumentam as chances de engajamento. A diversificação também permite que os estudantes encontrem modalidades com as quais se identificam, fortalecendo sua autoconfiança e estimulando a continuidade da participação. Com isso, o planejamento pedagógico que contempla diferentes práticas corporais contribui significativamente para a construção de um ambiente motivador e inclusivo (Alves *et al.*, 2016).

A participação dos alunos em aulas de Educação Física pode ser comprometida por diferentes fatores, sendo a falta de interesse um dos mais recorrentes. Quando os estudantes não percebem significado nas atividades propostas ou não identificam relação entre o conteúdo da disciplina e sua vida cotidiana, a motivação tende a reduzir-se drasticamente. Essa ausência de interesse pode estar associada à repetição de práticas pouco diversificadas, à priorização de

conteúdos competitivos em detrimento dos cooperativos ou ainda à falta de estímulos que despertem curiosidade e prazer pela prática corporal. Nesse cenário, o desengajamento progressivo gera impactos diretos na aprendizagem e no desenvolvimento integral (Carvalho, 2015).

Em paralelo, alunos que já enfrentaram situações de exclusão, constrangimento ou insucesso em atividades físicas tendem a desenvolver sentimentos de incapacidade, o que interfere em sua disposição para se envolver em novas práticas. Essas vivências podem reforçar a percepção de que a Educação Física é uma disciplina destinada apenas aos mais habilidosos, criando um ambiente excludente. Dessa forma, a superação dessas barreiras depende de práticas pedagógicas inclusivas, capazes de valorizar o esforço individual e de oferecer experiências positivas que restabeleçam a confiança dos estudantes (Espíndula, 2015).

As diferenças de gênero também exercem influência significativa na participação dos alunos em aulas de Educação Física, refletindo aspectos sociais e culturais que ultrapassam o espaço escolar. Em muitos contextos, meninos ainda são mais incentivados a se envolver em práticas esportivas desde cedo, enquanto meninas enfrentam barreiras simbólicas que limitam sua inserção e reconhecimento nas atividades físicas. Essa discrepância cultural gera desigualdades de participação, uma vez que os meninos, em geral, sentem-se mais confiantes e legitimados socialmente para assumir papéis de destaque, enquanto muitas meninas demonstram maior insegurança ou até resistência diante de determinadas modalidades (Andrade; El Tassa, 2015).

As expectativas diferenciadas em relação ao desempenho de meninos e meninas reforçam esse quadro, pois muitas vezes os papéis sociais atribuídos a cada gênero acabam sendo reproduzidos dentro das próprias aulas. Enquanto os meninos costumam ser estimulados a competir e demonstrar força ou habilidade, as meninas, em alguns casos, ainda são direcionadas a atividades de menor intensidade ou mais estereotipadas. Essa divisão de expectativas impacta a motivação e pode gerar desinteresse entre aqueles que não se identificam com tais papéis. Reconhecer e desconstruir essas diferenças, portanto, torna-se essencial para a construção de práticas mais equitativas e inclusivas na Educação Física escolar (Brandolin; Koslinski; Soares, 2015).

A motivação para participar das aulas de Educação Física sofre variações significativas de acordo com a faixa etária dos estudantes. Entre as crianças, observa-se maior predisposição para o envolvimento em atividades motoras, sobretudo quando estas possuem caráter lúdico e recreativo. O prazer pelo movimento e a curiosidade em experimentar novas formas de explorar o corpo tornam esse grupo naturalmente mais aberto às propostas, desde que adequadas ao seu nível de desenvolvimento. Porém, a falta de estímulos atrativos ou a imposição de práticas excessivamente competitivas pode reduzir esse entusiasmo inicial (Alves *et al.*, 2016).

Na adolescência, a motivação assume contornos mais complexos, pois os estudantes passam a valorizar não apenas o prazer pela atividade, mas também fatores relacionados à identidade, ao reconhecimento social e à aceitação pelos pares. Nesse período, a preocupação com a autoimagem e com a comparação em relação aos colegas tende a interferir diretamente na participação. Alunos que se percebem como menos habilidosos podem apresentar resistência, enquanto aqueles que se sentem mais competentes tendem a assumir papel de destaque. Assim, a forma como a Educação Física é conduzida nessa etapa torna-se determinante para estimular a inclusão e evitar a exclusão (Neres; López, 2024).

Entre jovens adultos, a motivação passa a estar mais relacionada a aspectos utilitários e à compreensão dos benefícios da prática corporal para a saúde e a qualidade de vida. Nesse caso, o engajamento depende fortemente da percepção de relevância da disciplina para a formação integral e para a adoção de hábitos saudáveis a longo prazo. Quando as aulas conseguem demonstrar essa aplicabilidade prática, o envolvimento torna-se mais consistente, favorecendo a criação de vínculos duradouros com a atividade física. Dessa maneira, a compreensão das diferenças etárias possibilita ao professor ajustar suas metodologias e promover experiências pedagógicas mais eficazes em cada fase do desenvolvimento (Hanauer, 2016).

O papel das competências motoras percebidas é um dos fatores mais relevantes para explicar a motivação e o envolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física. A autopercepção de capacidade influencia diretamente o nível de engajamento, pois estudantes que acreditam possuir habilidades suficientes tendem a se envolver mais ativamente e a persistir diante das dificuldades. Essa percepção de competência não se limita à habilidade real, mas está vinculada à forma como o aluno interpreta sua própria performance em relação às expectativas pessoais e ao desempenho dos colegas (Aniszewski; Henrique, 2023).

Quando os alunos percebem que conseguem realizar com êxito as atividades propostas, desenvolvem maior autoconfiança, o que reforça sua motivação para participar de forma contínua. Em contrapartida, aqueles que interpretam suas habilidades como insuficientes tendem a apresentar sentimentos de frustração, insegurança e desmotivação, muitas vezes optando pela não participação (Alves *et al.*, 2016).

Nesse sentido, o impacto das competências motoras percebidas sobre o envolvimento evidencia a necessidade de práticas pedagógicas que valorizem não apenas o resultado, mas também o esforço e a evolução individual de cada estudante. Dessa forma, o professor pode contribuir para a construção de uma percepção mais positiva das habilidades, estimulando o engajamento e promovendo maior inclusão nas aulas (Silva; Chiminazzo; Fernandes, 2021).

A ausência de motivação representa um dos principais fatores de afastamento dos alunos das aulas de Educação Física. Quando não encontram sentido nas atividades ou não se percebem capazes de realizá-las, muitos estudantes optam por uma participação mínima ou até mesmo pelo abandono da prática corporal. Esse afastamento repercute negativamente no desenvolvimento motor, no condicionamento físico e na construção de competências essenciais para a vida cotidiana. Aliás, a falta de envolvimento tende a consolidar uma visão distorcida da disciplina, reduzindo seu valor no contexto escolar e dificultando sua contribuição para a formação integral dos alunos (Espíndula, 2015).

As consequências da desmotivação também se estendem à saúde e à socialização. O desinteresse pelas práticas corporais na escola pode levar ao sedentarismo, aumentando os riscos de doenças crônicas e prejudicando a qualidade de vida em longo prazo. Do ponto de vista social, alunos desmotivados perdem oportunidades de interação, cooperação e construção de vínculos positivos com colegas, elementos fundamentais para a integração escolar. Dessa forma, a falta de motivação não se limita a um problema pedagógico, mas se constitui como questão de saúde pública e de desenvolvimento social, exigindo intervenções que restabeleçam o interesse e o engajamento dos estudantes (Coelho; Xavier; Marques, 2020).

Em contrapartida, a presença de motivação nas aulas de Educação Física possibilita múltiplos benefícios para os alunos. Um dos mais relevantes é a promoção de um aprendizado significativo, que ocorre quando o estudante atribui sentido às

atividades propostas e consegue relacioná-las com sua vida cotidiana. A motivação, nesse contexto, amplia a disposição para experimentar novas práticas, explorar habilidades corporais e refletir sobre a importância da atividade física como parte da formação integral (Aniszewski; Henrique, 2023).

Esse envolvimento ativo favorece não apenas a aquisição de conhecimentos motores, mas também o desenvolvimento de competências socioemocionais, como resiliência, disciplina e cooperação (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

Outro benefício evidente é a criação de hábitos saudáveis, fundamentais para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Quando motivados, os alunos tendem a incorporar a prática regular de atividades físicas à sua rotina, compreendendo sua relevância para a prevenção de doenças e para o bem-estar geral. Esse processo de internalização de hábitos positivos vai além do espaço escolar, impactando a vida adulta e contribuindo para a formação de cidadãos mais ativos e conscientes. Dessa forma, a motivação não apenas potencializa os resultados pedagógicos da Educação Física, mas também desempenha papel estratégico na promoção de estilos de vida mais equilibrados e sustentáveis (Alves *et al.*, 2016).

4.4 Estratégias Pedagógicas e Intervenções Motivacionais

As estratégias pedagógicas representam ferramentas fundamentais para a mediação entre o professor, o conteúdo e o aluno, configurando-se como instrumentos capazes de potencializar a motivação e a aprendizagem. Na Educação Física, a escolha adequada de estratégias se torna ainda mais relevante, uma vez que as atividades corporais envolvem não apenas o desenvolvimento motor, mas também aspectos emocionais e sociais. Nesse sentido, a aplicação de métodos diversificados, que considerem as necessidades e interesses dos estudantes, contribui para tornar as aulas mais atrativas e favorece a participação ativa. A ausência de planejamento estratégico, por outro lado, pode levar à monotonia, à falta de engajamento e ao consequente desinteresse dos alunos (Kuhn, 2015).

Além disso, as estratégias pedagógicas assumem papel decisivo na construção de ambientes inclusivos, nos quais todos os estudantes encontram oportunidades de participação. A atenção às diferentes formas de aprender, às limitações motoras e às preferências individuais exige do professor um olhar atento e uma prática flexível, capaz de integrar múltiplas abordagens. Essa diversidade metodológica, quando bem

estruturada, amplia as chances de engajamento, fortalece a percepção de competência e contribui para que a Educação Física cumpra seu papel de promover a formação integral dos alunos (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

Entre as principais estratégias pedagógicas que favorecem a motivação, destacam-se as metodologias ativas, que colocam o aluno como protagonista do processo de aprendizagem. O uso de jogos constitui um exemplo expressivo, pois alia o caráter lúdico ao desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas. A dimensão competitiva e recreativa dos jogos estimula o interesse dos estudantes, ao mesmo tempo em que promove valores como cooperação, respeito às regras e resolução de conflitos. Assim, os jogos configuram-se como recursos que tornam as aulas mais dinâmicas e fortalecem a adesão dos alunos às práticas corporais (Gouveia *et al.*, 2016).

As dinâmicas, por sua vez, funcionam como atividades que exploram a criatividade e a interação social, proporcionando experiências diferenciadas em relação às práticas tradicionais. Elas permitem maior liberdade de expressão, estimulam a comunicação entre os participantes e reforçam a importância do trabalho coletivo. Já a aprendizagem cooperativa, outro eixo das metodologias ativas, propõe que os alunos construam o conhecimento em conjunto, valorizando o esforço coletivo e a interdependência positiva. Esse modelo rompe com a lógica do individualismo e fortalece a motivação intrínseca, uma vez que o sucesso é alcançado por meio da colaboração entre os pares. Dessa forma, as metodologias ativas ampliam as possibilidades de ensino e se apresentam como recursos eficazes para tornar a Educação Física mais inclusiva e motivadora (Alves *et al.*, 2016).

A gamificação consiste na utilização de elementos característicos dos jogos em contextos educacionais, com o objetivo de estimular a motivação e o engajamento dos alunos. Nas aulas de Educação Física, essa estratégia pode ser aplicada por meio de recompensas simbólicas, como medalhas, pontos ou certificados, que funcionam como reforços positivos para a participação ativa. Tais recursos valorizam o esforço individual ao passo que também despertam o interesse dos estudantes em se superar e conquistar novos objetivos. Quando aplicadas de maneira equilibrada, as recompensas simbólicas contribuem para criar um ambiente mais dinâmico e envolvente, favorecendo a adesão às práticas corporais (Lafetá *et al.*, 2017).

Além das recompensas, a gamificação pode incluir elementos lúdicos digitais e analógicos, adaptados ao contexto da escola e às condições disponíveis. Recursos

tecnológicos, como aplicativos de monitoramento de atividades ou plataformas de desafios, podem ser utilizados para registrar o desempenho dos alunos, criar rankings e propor metas coletivas. Já os elementos analógicos, como tabuleiros, cartas ou sistemas de pontuação simples, permitem experiências gamificadas mesmo em ambientes com pouca infraestrutura tecnológica. Independentemente da forma utilizada, a gamificação promove a sensação de diversão e conquista, despertando nos estudantes a vontade de participar e persistir nas atividades propostas (Coelho; Xavier; Marques, 2020).

As tecnologias digitais têm se consolidado como importantes recursos para potencializar a motivação dos alunos em aulas de Educação Física. Ferramentas digitais, como aplicativos de acompanhamento físico, vídeos instrutivos e jogos eletrônicos voltados à atividade corporal, oferecem novas possibilidades pedagógicas. Esses recursos permitem que os alunos visualizem seu progresso, comparem desempenhos e explorem conteúdos de forma mais interativa. Ao incorporar tais ferramentas ao planejamento pedagógico, o professor amplia o repertório de estratégias de ensino e conecta a disciplina ao universo tecnológico que já faz parte do cotidiano dos estudantes (Kuhn, 2015).

As plataformas interativas, por sua vez, têm se mostrado eficazes para promover maior engajamento e participação. Ambientes virtuais de aprendizagem, redes sociais educativas e sistemas online de desafios permitem que os alunos interajam entre si, compartilhem experiências e construam conhecimento de forma colaborativa. Além disso, essas plataformas oferecem a oportunidade de estender o processo de aprendizagem para além do espaço físico da escola, favorecendo a continuidade das práticas em diferentes contextos. Assim, o uso das tecnologias como recurso motivacional não apenas dinamiza as aulas, mas também reforça o papel da Educação Física como disciplina atualizada e alinhada às transformações sociais (Neres; López, 2024).

O professor exerce papel central na promoção da motivação dos alunos, funcionando como mediador entre os conteúdos e a construção de experiências significativas. Sua postura docente, baseada em incentivo, empatia e respeito, é determinante para a criação de um ambiente favorável ao engajamento. Professores que demonstram entusiasmo, valorizam os esforços individuais e reconhecem a diversidade de habilidades presentes em sala de aula tendem a despertar maior interesse nos estudantes. Essa postura acolhedora contribui para a redução de

barreiras emocionais, como a insegurança ou o medo de errar, fortalecendo o vínculo dos alunos com a disciplina (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

Além da postura, o estímulo à autonomia representa outro aspecto fundamental para que o professor atue como facilitador da motivação. Ao oferecer oportunidades para que os estudantes participem das decisões, escolham atividades ou proponham adaptações, o docente favorece o desenvolvimento do senso de responsabilidade e protagonismo. Essa autonomia amplia a motivação intrínseca, pois permite que os alunos se sintam agentes do próprio processo de aprendizagem. Assim, a prática pedagógica centrada no estímulo à autonomia torna-se estratégia eficaz para consolidar o engajamento e a participação ativa nas aulas de Educação Física (Silva; Chiminazzo; Fernandes, 2021).

O ambiente escolar também se mostra como decisivo na motivação dos estudantes, especialmente em relação às condições estruturais e ao clima de acolhimento proporcionado. A existência de espaços adequados, como quadras esportivas em boas condições, materiais diversificados e equipamentos acessíveis, potencializa a realização das práticas pedagógicas e contribui para o interesse dos alunos. A falta de infraestrutura, por outro lado, tende a limitar as possibilidades metodológicas e a reduzir o entusiasmo pela participação. Dessa forma, a valorização do espaço físico é um fator essencial para que a disciplina alcance seus objetivos (Coelho; Xavier; Marques, 2020).

Assim como a estrutura, o clima de acolhimento construído no ambiente escolar exerce forte influência sobre a motivação. Relações pautadas no respeito, na cooperação e no apoio entre professores, alunos e comunidade escolar criam condições propícias para a inclusão e para o fortalecimento da autoconfiança. Um ambiente acolhedor possibilita que os estudantes se sintam valorizados, reconhecidos e estimulados a participar, reduzindo a ocorrência de exclusões ou constrangimentos. Nesse sentido, o ambiente escolar deve ser entendido como um espaço não apenas físico, mas também relacional, capaz de favorecer experiências positivas e motivadoras na Educação Física (Neres; López, 2024).

Nessa conjuntura, a inserção de aplicativos, plataformas digitais e atividades mediadas por jogos eletrônicos tem favorecido o aumento da participação, especialmente entre adolescentes, que se identificam mais facilmente com elementos lúdicos e digitais. Neste enfoque, iniciativas que integram atividades diferenciadas, como danças, práticas corporais alternativas e esportes pouco convencionais,

também têm se mostrado eficazes para despertar o interesse dos alunos e tornar as aulas mais inclusivas e diversificadas. Tais experiências reforçam a necessidade de inovação constante no campo pedagógico, para que a Educação Física acompanhe as transformações sociais e culturais contemporâneas (Coelho; Xavier; Marques, 2020).

Ao comparar as abordagens, percebe-se que a combinação de metodologias ativas, gamificação e uso de tecnologias se apresenta como caminho promissor para o ensino da Educação Física. No entanto, tais recursos somente alcançam sua máxima eficácia quando integrados a um ambiente escolar acolhedor e conduzidos por professores que atuam como facilitadores da motivação (Pizani *et al.*, 2016).

Sendo assim, pode-se afirmar que a prática docente deve estar orientada por diretrizes que contemplem o planejamento diversificado, a inclusão de todos os alunos e o estímulo contínuo à autoconfiança. A adoção dessas estratégias fortalece o papel da disciplina no currículo escolar e reafirma sua contribuição para a formação integral dos estudantes (Batista; Cardoso; Nicoletti, 2019).

5 CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa evidenciaram que a motivação constitui um elemento determinante para a frequência e o engajamento dos alunos nas aulas de Educação Física. Quando estimulados adequadamente, os estudantes demonstram maior disposição para participar, desenvolvem autoconfiança, ampliam suas habilidades motoras e fortalecem vínculos sociais. Por outro lado, a ausência de motivação gera afastamento, desinteresse e até rejeição à disciplina, comprometendo não apenas a aprendizagem, mas também a formação integral dos indivíduos. Entre os principais fatores motivacionais identificados, destacam-se o clima positivo, a percepção de competência, a diversidade de atividades e o papel ativo do professor como mediador.

Diante desses achados, recomenda-se que a prática docente em Educação Física seja pautada em metodologias diversificadas e inclusivas, capazes de atender às diferentes necessidades e interesses dos alunos. A utilização de jogos, dinâmicas cooperativas, recursos tecnológicos e estratégias de gamificação mostrou-se particularmente eficaz para estimular a motivação e ampliar a participação. Inclusive, torna-se imprescindível que o professor adote uma postura acolhedora, valorize o esforço individual e estimule a autonomia dos estudantes, favorecendo a construção de um ambiente escolar que incentive a participação ativa de todos.

Quanto às pesquisas futuras, sugere-se a realização de estudos empíricos que explorem de maneira mais aprofundada o impacto de metodologias inovadoras sobre a motivação dos alunos, bem como investigações comparativas entre diferentes faixas etárias, gêneros e contextos socioeconômicos. Também se recomenda que sejam analisados os efeitos de políticas educacionais e da infraestrutura escolar na motivação, uma vez que esses elementos ainda representam desafios substanciais para a efetividade da disciplina.

Conclui-se, portanto, que a motivação é condição indispensável para que a Educação Física cumpra plenamente seu papel no processo educativo. Estimulá-la significa tanto aumentar a adesão dos alunos às atividades quanto promover aprendizagens significativas, formar cidadãos mais ativos e contribuir para a construção de hábitos de vida saudáveis. Dessa maneira, investir em estratégias que fortaleçam a motivação constitui caminho necessário para consolidar a relevância da Educação Física no currículo escolar e na formação integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Felipe Rocha *et al.* **Fatores motivacionais para a prática das aulas de educação física no ensino médio.** Conexões, v. 14, n. 2, p. 53-72, 2016.
- ANDRADE, Thiago Eliel; EL TASSA, Khaled Omar Mohamad. **Motivação nas aulas de Educação Física no ensino médio.** Lecturas: Educación física y deportes, n. 203, p. 11, 2015.
- ANISZEWSKI, Ellen; HENRIQUE, José. **Relação entre a satisfação da competência, autonomia e vínculos sociais e o desinteresse pelas aulas de educação física no ensino fundamental.** Educação em Revista, v. 39, p. e36854, 2023.
- BATISTA, Francisco Lauriano; CARDOSO, Vinícius Denardin; NICOLETTI, Lucas Portilho. **O professor de educação física escolar e a influência da motivação em sua prática pedagógica.** 2019.
- BRANDOLIN, Fábio; KOSLINSKI, Mariane Campelo; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. **A percepção dos alunos sobre a educação física no ensino médio.** Revista da Educação Física/UEM, v. 26, n. 4, p. 601-610, 2015.
- CARVALHO, Leandro Coutinho Vilela de. **Fatores para a motivação ou desmotivação à participação nas aulas de Educação Física.** RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 7, n. 27, p. 548-553, 2015.
- COELHO, Carolina Goulart; XAVIER, Fátima Vieira da Fonseca; MARQUES, Adriane Cristina Guimarães. **Educação física escolar em tempos de pandemia da COVID-19: a participação dos alunos de ensino médio no ensino remoto.** Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2020.
- COSTA, Luciane Cristina Arantes da *et al.* **Tecendo relações entre a motivação para as aulas de educação física e o Ideb.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 40, n. 4, p. 370-373, 2018.
- ESPÍNDULA, Katyele, CONCEIÇÃO, Victor Julierme Santos. **Motivação nas aulas de educação física: um olhar a partir de professoras e estudantes.** 2015. Disponível em: <http://200.18.15.28/bitstream/1/3083/1/Katyele%20Espindula.pdf>. Acesso em: 08 set. 2025.
- GOUVEIA, Élvio *et al.* **Influência do modelo de educação desportiva na motivação de alunos do 3º ciclo numa unidade didática de ginástica desportiva.** Problemáticas da educação física II, p. 148-153, 2016.
- HANAUER, Fernando Cristyan. **Fatores que influenciam na motivação dos alunos para participar das aulas de Educação Física.** Educação Física–Unoesc/Xanxerê-sc. Disponível em:. Acesso em, v. 26, 2016.
- KUHN, Reickson Carlos; SANTOS, Cidmar Ortiz. **Estratégias para estimular a participação dos alunos durante as aulas de educação física.** Trabalho de

Conclusão de Curso (Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino) - Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Medianeira, 2015.

LAFETÁ, Fernando Alves *et al.* **Motivação de alunos nas aulas de educação física.** Revista Multitexto, v. 5, n. 2, p. 66-71, 2017. Disponível em: <https://scholar.archive.org/>. Acesso em: 09 set. 2025.

NERES, Joelton de Oliveira; LÓPEZ, Henrique. **Educação Física escolar e sua influência nas motivações e desmotivações dos estudantes em relação à prática desse componente curricular.** Humanidades e Tecnologia (FINOM), v. 48, n. 1, p. 72-81, 2024.

PALUDO, Daniela Prado. **A motivação das aulas de educação física para estudantes do ensino médio.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

PIZANI, Juliana *et al.* **(Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação.** Revista brasileira de ciências do esporte, v. 38, n. 3, p. 259-266, 2016.

SILVA, Sebastião Ribeiro da; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren; FERNANDES, Paula Teixeira. **Motivação na educação física escolar: Teoria da Autoderminação.** Caderno de Educação Física e Esporte, v. 19, n. 1, p. 11-17, 2021.