

Organizadores
KARINE ROSÁLIA FÉLIX PRAÇA GOMES
IRAN RODRIGUES DE OLIVEIRA
ANDERSON DOUGLAS PEREIRA RODRIGUES DA SILVA

UNIVERSIDADE EM MOVIMENTO

Aprendizagens, Saberes e Transformações
no PROUPE/FADIMAB



Relatos acadêmicos e
experiências formativas de
estudantes da educação superior

EDITORA
UNION

Organizadores
KARINE ROSÁLIA FÉLIX PRAÇA GOMES
IRAN RODRIGUES DE OLIVEIRA
ANDERSON DOUGLAS PEREIRA RODRIGUES DA SILVA

UNIVERSIDADE EM MOVIMENTO

**Aprendizagens, Saberes e Transformações
no PROUPE/FADIMAB**



*Relatos acadêmicos e
experiências formativas de
estudantes da educação superior*

EDITORA
UNION

© 2025 – Editora Union

www.editoraunion.com.br

editoraunion@gmail.com

Organizadores

Karine Rosália Félix Praça Gomes

Iran Rodrigues de Oliveira

Anderson Douglas Pereira Rodrigues da Silva

Editor Chefe: Jader Luís da Silveira

Editoração e Arte: Resiane Paula da Silveira

Capa: Freepik/Union

Revisão: Respective autores dos artigos

Conselho Editorial

Ma. Heloisa Alves Braga, Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, SEE-MG

Me. Ricardo Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Tocantins, UFT

Dra. Náyrá de Oliveira Frederico Pinto, Universidade Federal do Ceará, UFC

Me. Guilherme de Andrade Ruela, Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF

Esp. Rícael Spirandeli Rocha, Instituto Federal Minas Gerais, IFMG

Ma. Luana Ferreira dos Santos, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Ana Paula Cota Moreira, Fundação Comunitária Educacional e Cultural de João Monlevade, FUNCEC

Me. Camilla Mariane Menezes Souza, Universidade Federal do Paraná, UFPR

Ma. Jocilene dos Santos Pereira, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF

Dra. Haiany Aparecida Ferreira, Universidade Federal de Lavras, UFLA

Me. Arthur Lima de Oliveira, Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do RJ, CECIERJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

G633u Universidade em Movimento: Aprendizagens, Saberes e Transformações no PROUPE/FADIMAB
/ Karine Rosália Félix Praça Gomes; Iran Rodrigues de Oliveira; Anderson Douglas Pereira Rodrigues da Silva (organizadores). – Formiga (MG): Editora Union, 2025. 236 p. : il.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-84885-53-0
DOI: 10.5281/zenodo.17586676

1. Cursos Superiores / Universidade / História e organização. 2. Ensino Superior no Brasil. 3. PROUPE/FADIMAB. I. Gomes, Karine Rosália Félix Praça. II. Oliveira, Iran Rodrigues de. III. Silva, Anderson Douglas Pereira Rodrigues da. IV. Título.

CDD: 378.81
CDU: 37

Os artigos, seus conteúdos, textos e contextos que participam da presente obra apresentam responsabilidade de seus autores.

Downloads podem ser feitos com créditos aos autores. São proibidas as modificações e os fins comerciais.

Proibido plágio e todas as formas de cópias.

Editora Union

CNPJ: 35.335.163/0001-00

Telefone: +55 (37) 99855-6001

www.editoraunion.com.br

editoraunion@gmail.com

Formiga - MG

Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:

<https://www.editoraunion.com.br/2025/11/universidade-em-movimento-aprendizagens.html>



UNIVERSIDADE EM MOVIMENTO:
Aprendizagens, Saberes e Transformações no PROUPE/FADIMAB

*Relatos acadêmicos e experiências formativas de estudantes da educação
superior*

UNIVERSIDADE EM MOVIMENTO:
Aprendizagens, Saberes e Transformações no PROUPE/FADIMAB

Relatos acadêmicos e experiências formativas de estudantes da educação superior

Organizadores

Karine Rosália Félix Praça Gomes

Iran Rodrigues de Oliveira

Anderson Douglas Pereira Rodrigues da Silva

Mensagem da Presidente da AMESG

Queridos(as) estudantes,

É com imensa alegria e orgulho que parabenizo cada um de vocês pelo empenho e pela dedicação demonstrados ao longo do ano de 2025, culminando na construção deste livro, fruto do Programa Universidade para Todos (PROUPE). Esta obra representa muito mais do que um registro acadêmico — ela simboliza o compromisso, a criatividade e o protagonismo de jovens que acreditam na educação como caminho de transformação social.

A Autarquia do Ensino Superior de Goiana (AMESG) se orgulha em ser parte dessa jornada, apoiando iniciativas que fortalecem a formação cidadã e ampliam o acesso ao conhecimento. O livro que hoje apresentamos é resultado de um esforço coletivo — de professores, coordenadores e, sobretudo, de estudantes que se dedicaram com sensibilidade e determinação.

Que esta publicação inspire outros a sonhar, a persistir e a compreender que a universidade é, acima de tudo, um espaço de inclusão, diálogo e esperança.

Com gratidão e entusiasmo, deixo meu reconhecimento a todos que tornaram este projeto possível. Que esta conquista seja apenas o início de muitas outras realizações em suas trajetórias acadêmicas e pessoais.

Com apreço,

Maria Danyelle Sena Falcão de Melo

Presidente da Autarquia do Ensino Superior de Goiana – AMESG

Mensagem da Direção Pedagógica

Queridos(as) estudantes,

Com grande satisfação e orgulho, a Direção Pedagógica da Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros celebra com vocês a conquista representada por este livro, fruto do trabalho desenvolvido ao longo do ano de 2025 no âmbito do Programa Universidade para Todos (PROUPE).

Cada página desta obra reflete o compromisso, o esforço e a criatividade de alunos e professores que, juntos, transformaram o aprendizado em partilha, e o conhecimento em construção coletiva. O livro é mais do que um produto final — é a expressão viva da dedicação, da superação e da crença na educação como instrumento de inclusão e emancipação social.

Agradecemos a todos os que contribuíram para este projeto, fortalecendo a missão da nossa instituição de promover uma formação integral, crítica e comprometida com o desenvolvimento humano e social.

Parabéns a cada estudante do PROUPE por este importante marco em sua trajetória acadêmica. Que este livro seja inspiração para que sigam acreditando na força do saber e no poder transformador da educação.

Com reconhecimento e alegria,

Prof.^a Cecília Castro

Diretora Pedagógica - FADIMAB

Prof.^a Vera Lúcia

Vice-Diretora Pedagógica _ FADIMAB

INTRODUÇÃO

O livro *Universidade em Movimento: Aprendizagens, Saberes e Transformações no PROUPE/FADIMAB* nasce do desejo coletivo de registrar e compartilhar experiências formativas que emergem no contexto da educação superior pública e inclusiva. Fruto do trabalho de estudantes, professores e gestores vinculados ao Programa Universidade para Todos – PROUPE, esta obra expressa o compromisso com uma universidade viva, que aprende com a diversidade de vozes que a compõem e se reinventa a partir dos desafios do presente.

Mais do que reunir textos acadêmicos, este livro apresenta percursos, reflexões e descobertas que refletem a potência do PROUPE enquanto política de democratização do acesso e de valorização da permanência estudantil. As produções aqui reunidas resultam de processos de pesquisa, extensão e vivência universitária, em que o conhecimento se constrói de forma colaborativa, crítica e sensível às realidades locais.

A coletânea reafirma o papel da Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (FADIMAB) e da Autarquia do Ensino Superior de Goiana (AMESG) na promoção de uma formação cidadã e emancipadora. Cada capítulo reflete o esforço de transformar a experiência acadêmica em prática de liberdade, valorizando o diálogo entre teoria e prática, saber científico e saber popular, universidade e comunidade.

Organizado em diferentes eixos temáticos, o livro convida o leitor a percorrer caminhos que abordam desde reflexões sobre educação, cultura e corporeidade, até estudos sobre empreendedorismo, sustentabilidade e inovação social. Em comum, todos os textos expressam a convicção de que a educação é um ato político e humanizador, capaz de gerar pertencimento e esperança.

Assim, *Universidade em Movimento* não é apenas um título — é uma metáfora do que somos e do que aspiramos ser: uma universidade em constante transformação, movida pelo compromisso ético de aprender com o outro e de contribuir para uma sociedade mais justa, crítica e solidária.

APRESENTAÇÃO

Com imensa alegria apresento este livro, fruto do compromisso, da sensibilidade e do esforço coletivo dos alunos do Programa Universidade para Todos – PROUPE, que transformaram suas vivências, saberes e inquietações em produções acadêmicas e criativas repletas de significado. Cada texto aqui reunido é mais do que uma atividade escrita: é expressão de um percurso formativo que valoriza o conhecimento como instrumento de emancipação e transformação social.

O PROUPE tem cumprido um papel fundamental ao garantir o acesso e a permanência de estudantes na educação superior, fortalecendo vínculos entre universidade e comunidade. Este livro é testemunho vivo desse propósito. As experiências narradas e as reflexões compartilhadas pelos bolsistas evidenciam que a universidade pública é, antes de tudo, espaço de encontro, diálogo e construção coletiva do saber — um território onde cada voz importa e cada história tem valor.

A leitura das produções que compõem esta obra revela jovens comprometidos com o aprendizado, mas também com o mundo em que vivem. Suas palavras refletem o olhar crítico e sensível de quem compreende que a educação não se resume à transmissão de conteúdos, mas à formação de sujeitos conscientes, solidários e capazes de intervir na realidade.

Este livro é, portanto, um convite à celebração da aprendizagem como prática de liberdade, na perspectiva defendida por Paulo Freire. Que cada página inspire outros estudantes a acreditarem no poder do conhecimento e na força transformadora da educação pública de qualidade.

Parabenizo cada autor e autora por ter transformado o desafio em conquista e o sonho em realização. Que este registro simbólico sirva de estímulo para novos caminhos, novas descobertas e novas formas de aprender e ensinar.

Com gratidão e esperança,

Karine Rosália Félix Praça Gomes

Professora orientadora do PROUPE

Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros - FADIMAB

PREFÁCIO

Escrever o prefácio deste livro é, antes de tudo, um gesto de reconhecimento e celebração. Reconhecimento do esforço, da dedicação e da coragem de cada estudante que, por meio do Programa Universidade para Todos – PROUPE, assumiu o desafio de transformar o conhecimento em ação, e a universidade em um espaço vivo de experiências, trocas e descobertas.

O conjunto de textos que compõe esta obra expressa, de forma sensível e crítica, a pluralidade de vozes que ecoam das salas de aula, dos projetos de extensão e das vivências cotidianas na educação superior pública. São narrativas que revelam trajetórias marcadas por superação, pertencimento e compromisso com o saber. Mais do que resultados acadêmicos, aqui se encontram percursos humanos — trajetórias que reafirmam a universidade como lugar de inclusão, de transformação e de esperança.

O PROUPE nasce da convicção de que a educação é um direito e um bem público, e que o acesso à universidade deve vir acompanhado de oportunidades reais de permanência e de desenvolvimento pessoal e profissional. Cada autor e autora deste livro é prova viva de que políticas educacionais de incentivo e apoio podem gerar frutos concretos, tanto na formação acadêmica quanto na construção de uma consciência cidadã e crítica.

O leitor encontrará, nas próximas páginas, reflexões, relatos e pesquisas que dialogam com diferentes áreas do saber, mas que convergem em um ponto comum: a crença na educação como prática de liberdade. As produções aqui reunidas representam não apenas o aprendizado de conteúdos, mas o exercício de pensar, sentir e agir sobre o

mundo — um movimento que dá sentido à universidade e a reconecta com sua função social.

Que este livro inspire outros estudantes, professores e gestores a continuarem acreditando no poder transformador da educação pública e na importância de programas como o PROUPE, que democratizam o acesso ao conhecimento e estimulam o protagonismo juvenil.

Com orgulho e afeto, apresento esta obra como um marco simbólico do que é possível realizar quando a universidade abre suas portas e ouvidos para acolher, incentivar e acreditar em cada um de seus estudantes.

Paulo Henrique Vitorino Silva das Neves

Coordenador Institucional do PROUPE

Autarquia de Ensino Superior de Goiana – AMESG

Faculdade de Ciência e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros - FADIMAB

SUMÁRIO

Capítulo 1 MOVIMENTO E RESPEITO: APRENDENDO COM AS LUTAS NO CONTEXTO ESCOLAR Autair Clementino Pessoa; Karine Rosália Félix Praça Gomes	16
Capítulo 2 BRINCAR E APRENDER: O VALOR DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS NO COTIDIANO ESCOLAR Cris Ruan Aranha da Silva; Karine Rosália Félix Praça Gomes	28
Capítulo 3 MARKETING DE RELACIONAMENTO PARA MICROEMPREENDEDORES: DO DIGITAL À RETENÇÃO DE CLIENTES Euclides Pereira Alves; Karine Rosália Félix Praça Gomes	37
Capítulo 4 O TREINAMENTO DE FORÇA NO DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE FUTEBOL SUB-20: PERSPECTIVAS E APLICAÇÕES PRÁTICAS Gabriel de Souza Simões de França; Karine Rosália Félix Praça Gomes	51
Capítulo 5 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA GESTANTES Ivan Rodrigues de Araújo Júnior; Karine Rosália Félix Praça Gomes	64
Capítulo 6 MOVIMENTO QUE ENSINA: A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ALIADA DA APRENDIZAGEM Jonas Gondim da Silva; Karine Rosália Félix Praça Gomes	78
Capítulo 7 GESTÃO DE PESSOAS E LIDERANÇA: UMA REFLEXÃO TEÓRICO-OPINATIVA SOBRE PRÁTICAS E DESAFIOS NA KLABIN Leomax Arruda da Silva; Karine Rosália Félix Praça Gomes	91
Capítulo 8 FATORES ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO NA FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DIRSON MACIEL DE BARROS Luana da Mota Fialho; Karine Rosália Félix Praça Gomes	104
Capítulo 9 A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL: PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES E CONSOLIDAÇÃO CIENTÍFICA NO CONTEXTO DO SUS Maria Luiza Gomes da Silva; Karine Rosália Félix Praça Gomes	119
Capítulo 10 PRÁTICA DO JIU-JITSU E DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS DE 8 A 10 ANOS: POTENCIAL PEDAGÓGICO E IMPACTOS NA ERA DIGITAL Melquisedeque Moraes Pereira; Karine Rosália Félix Praça Gomes	131

Capítulo 11		
SIMULAÇÃO DE PROCESSOS SELETIVOS COMO FERRAMENTA DE APRENDIZAGEM E PREPARAÇÃO PROFISSIONAL NO ENSINO SUPERIOR	145	
Mikelline Maria da Conceição Silva; Karine Rosália Félix Praça Gomes		
Capítulo 12		
FATORES ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	157	
Pedro Paulo de Aquino Oliveira; Karine Rosália Félix Praça Gomes		
Capítulo 13		
GAMIFICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM NO ENSINO SUPERIOR: POTENCIALIDADES E DESAFIOS	166	
Sabrina Gonçalves da Silva; Karine Rosália Félix Praça Gomes		
Capítulo 14		
MOVIMENTO E VIDA – EDUCAÇÃO FÍSICA AO AR LIVRE PARA IDOSOS	179	
Samuel Ramos Rodrigues; Karine Rosália Félix Praça Gomes		
Capítulo 15		
EDUCAÇÃO INCLUSIVA NA PRÁTICA: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA INTEGRAÇÃO DE ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS NO ENSINO FUNDAMENTAL	192	
Vitória Pontes Gondim; Karine Rosália Félix Praça Gomes		
Capítulo 16		
O PAPEL DA FAMÍLIA NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL INFANTIL: UM ESTUDO QUALITATIVO EM CONTEXTO ESCOLAR	206	
Wagner Diniz dos Santos; Karine Rosália Félix Praça Gomes		
Capítulo 17		
CORPO EM MOVIMENTO, MENTE EM EQUILÍBRIO: EXERCÍCIO FÍSICO COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO	219	
Weffersom Correia de Moraes; Karine Rosália Félix Praça Gomes		

Capítulo 1

MOVIMENTO E RESPEITO: APRENDENDO COM AS LUTAS NO CONTEXTO ESCOLAR

Autair Clementino Pessoa¹

Karine Rosália Félix Praça Gomes²

RESUMO

Este artigo de opinião analisa a inserção pedagógica das lutas no contexto da Educação Física escolar, destacando seu papel na formação integral, ética e socioemocional dos estudantes do ensino fundamental. Fundamentado em revisão crítica de literatura (2020–2024) e em reflexão teórico-argumentativa, o estudo discute o potencial das artes marciais como instrumento educativo capaz de promover disciplina, respeito, empatia e convivência democrática. Experiências recentes em escolas públicas brasileiras demonstram que projetos que incluem capoeira, judô, jiu-jitsu e karatê contribuem para o desenvolvimento da autorregulação emocional, para a redução de conflitos e para o fortalecimento da autoestima dos alunos. Argumenta-se que as lutas, quando mediadas pedagogicamente, transcendem a técnica corporal e assumem papel formativo, integrando dimensões cognitivas, afetivas e culturais. O artigo defende que a Educação Física, alinhada à BNCC, deve valorizar as lutas como linguagem corporal humanizadora, promovendo a diversidade, a ética e o respeito mútuo no ambiente escolar. Os pesquisadores concluem que ensinar lutas é ensinar também o diálogo, o autocontrole e a empatia, contribuindo para a construção de uma educação mais justa, plural e cidadã.

¹ Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG- FADIMAB)

² Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Educação Física; Lutas; Competências socioemocionais; Ética; Escola.

ABSTRACT

This opinion article analyzes the pedagogical inclusion of combat sports and martial arts in Physical Education classes, emphasizing their role in the ethical, emotional, and integral development of elementary school students. Based on a critical literature review (2020–2024) and theoretical reflection, the study discusses the educational potential of martial arts as tools for fostering discipline, respect, empathy, and democratic coexistence. Recent experiences in Brazilian public schools reveal that programs involving capoeira, judo, jiu-jitsu, and karate enhance students' emotional self-regulation, reduce conflicts, and improve self-esteem. The article argues that, when pedagogically mediated, combat activities transcend physical technique and become a formative experience that integrates cognitive, affective, and cultural dimensions. It contends that Physical Education, aligned with Brazil's National Common Curricular Base (BNCC), should value martial arts as a humanizing form of bodily expression that promotes diversity, ethics, and mutual respect. The researcher concludes that teaching combat activities is also teaching dialogue, self-control, and empathy — essential elements for building a fairer, more plural, and citizen-centered education.

Keywords: Physical Education; Martial arts; Socioemotional skills; Ethics; School.

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar, ao ser concebida como parte da formação integral do estudante, ocupa posição estratégica na promoção de aprendizagens que ultrapassam o desenvolvimento motor, englobando dimensões cognitivas, socioemocionais e éticas.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018) reforça essa perspectiva ao definir a cultura corporal de movimento como objeto de estudo da disciplina, reconhecendo práticas como jogos, esportes, danças, ginásticas e lutas como instrumentos educativos que favorecem a formação cidadã.

Entre essas práticas, as lutas se destacam pela riqueza cultural e pela possibilidade de desenvolver valores como respeito, disciplina e cooperação. No entanto, apesar de seu reconhecimento oficial, ainda encontram resistência no ambiente escolar, frequentemente associadas a estigmas de violência.

O problema de pesquisa que orienta este estudo parte desse paradoxo: como a inclusão pedagógica das artes marciais nas aulas de Educação Física pode contribuir para o desenvolvimento motor, socioemocional e ético dos alunos do ensino fundamental?

Essa questão emerge diante da constatação de que, embora contempladas nos documentos oficiais, as lutas permanecem sub exploradas nas práticas escolares, seja pela falta de formação docente, seja pela persistência de preconceitos culturais.

A relevância desta investigação manifesta-se em múltiplas dimensões. Do ponto de vista científico, o estudo busca ampliar o debate sobre a função das lutas como linguagem corporal expressiva e ferramenta pedagógica.

Do ponto de vista educacional, contribui para a valorização da Educação Física como espaço formativo capaz de estimular habilidades motoras e socioemocionais, em consonância com os princípios da BNCC. Do ponto de vista social, responde à necessidade de romper estigmas e de promover ambientes escolares inclusivos, democráticos e pautados no respeito mútuo.

A literatura corrobora essa perspectiva. Silva *et al.* (2022) destacam que práticas marciais, quando mediadas pedagogicamente, favorecem a disciplina, a concentração e o respeito. Lima e Oliveira (2021) ressaltam seu impacto positivo no desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia e tolerância à frustração.

Ferreira e Souza (2020) e Medeiros e Castro (2023) apontam que as lutas, ao valorizar diferentes tradições culturais, ampliam a diversidade e promovem autoestima, inclusão e pluralidade no ambiente escolar. Esses achados indicam o potencial das lutas para transformar a Educação Física em espaço de aprendizagem integral.

A estrutura deste artigo organiza-se da seguinte forma: após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, discutindo a Educação Física à luz da BNCC, o potencial das artes marciais como ferramenta educativa e a formação de competências socioemocionais e valores éticos. Em seguida, são descritos os procedimentos metodológicos adotados no projeto. Posteriormente, discutem-se os resultados esperados e obtidos, à luz da literatura revisada.

Por fim, as considerações finais sintetizam as principais contribuições da pesquisa e indicam caminhos para futuras práticas e estudos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC)

A Educação Física escolar vem sendo consolidada como campo essencial da formação integral do sujeito, superando uma visão meramente biológica e mecanicista do movimento.

A BNCC (2018) legitima essa perspectiva ao integrar a disciplina à área de Linguagens, ampliando sua função para além do desenvolvimento físico, destacando

também dimensões cognitivas, sociais, culturais e éticas. Nesse sentido, a cultura corporal é compreendida como manifestação de saberes construídos historicamente, que contribuem para a formação cidadã e crítica dos estudantes.

Autores recentes reforçam essa visão. Para Costa e Cardoso (2021), a BNCC propõe uma Educação Física que articule a diversidade cultural e a inclusão, de modo a ampliar o engajamento dos alunos.

Em complemento, Lima e Silva (2022) afirmam que o documento abre espaço para uma abordagem intercultural, valorizando diferentes tradições como a capoeira, o judô e as lutas indígenas, fortalecendo a pluralidade e o respeito à diversidade cultural.

Essa abordagem é essencial, pois, como argumenta Silva *et al.* (2022), a inserção das lutas no currículo contribui para romper estigmas sociais ao desvinculá-las da violência, ressignificando-as como práticas pedagógicas de respeito, disciplina e cooperação.

Dessa forma, a BNCC torna-se um marco regulatório que respalda a integração das lutas como componente educativo, o que implica a necessidade de formação docente adequada e de estratégias pedagógicas contextualizadas.

Conclui-se que, ao alinhar a prática pedagógica às diretrizes da BNCC, a Educação Física pode efetivamente ampliar sua função social, fortalecendo valores éticos, culturais e inclusivos por meio das lutas.

2.2 ARTES MARCIAIS COMO FERRAMENTA EDUCATIVA

As artes marciais carregam significados que extrapolam o enfrentamento físico, sendo também expressões culturais e educativas.

Quando mediadas pedagogicamente, tornam-se instrumentos para o desenvolvimento integral, favorecendo valores como disciplina, autocontrole, respeito e cooperação (Silva *et al.*, 2022). Nesse sentido, o ambiente escolar é um espaço privilegiado para ressignificar as artes marciais e aproximá-las de uma prática humanizadora.

Estudos recentes apontam benefícios pedagógicos consistentes. Lima e Oliveira (2021) demonstram que a prática marcial pode estimular competências socioemocionais, como tolerância à frustração e empatia. Medeiros e Castro (2023) reforçam que a vivência das lutas na escola eleva a autoestima e o sentimento de pertencimento dos estudantes, especialmente em contextos culturais em que tais práticas possuem raízes comunitárias.

Já Pereira *et al.* (2020) observaram redução nos índices de conflitos escolares após a implementação de projetos baseados em artes marciais, o que revela seu potencial para promover um ambiente escolar mais colaborativo.

Dessa maneira, as artes marciais, quando trabalhadas de forma planejada e ética, transcendem o ensino técnico e esportivo. Elas se configuram como experiências educativas que promovem tanto aprendizagens motoras quanto valores sociais e culturais.

Conclui-se, portanto, que seu uso pedagógico no contexto escolar pode contribuir significativamente para uma educação cidadã, plural e voltada à convivência democrática.

2.3 COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E VALORES ÉTICOS

A educação contemporânea reconhece a necessidade de desenvolver não apenas habilidades cognitivas, mas também competências socioemocionais e valores éticos, que são fundamentais para a vida em sociedade. Nesse contexto, a prática das lutas no ambiente escolar revela-se uma estratégia eficaz, pois proporciona vivências que exigem autocontrole, empatia, resiliência e respeito ao outro.

Rodrigues *et al.* (2022) destacam que, ao lidar com situações de confronto simbólico em modalidades de luta, os alunos aprendem a gerir emoções, tomar decisões éticas e respeitar regras coletivas. Para Silva e Martins (2023), a prática das artes marciais favorece a colaboração e a escuta ativa, valores essenciais para o fortalecimento da convivência democrática.

Além disso, Gonçalves e Dias (2021) ressaltam que tais práticas contribuem para o desenvolvimento da consciência corporal e emocional, promovendo uma formação integral.

Essas evidências reforçam a ideia de que a escola deve ser um espaço privilegiado para a promoção de valores éticos e competências socioemocionais por meio das lutas. O contato com oponente-parceiro possibilita a construção de um senso de justiça, disciplina e solidariedade, indo além do treinamento físico.

Portanto, ao integrar o ensino das artes marciais com intencionalidade pedagógica, a Educação Física potencializa sua função humanizadora, preparando cidadãos críticos, empáticos e capazes de contribuir para uma sociedade mais justa e respeitosa.

3. METODOLOGIA

O presente artigo configura-se como um estudo de opinião científica, fundamentado em revisão crítica de literatura e análise teórico-reflexiva sobre a inserção pedagógica das lutas no contexto escolar, em consonância com as diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018).

A abordagem adotada é qualitativa e interpretativa, inspirada em referenciais da pesquisa em Educação Física e em Educação Crítica (Bracht; Almeida, 2018; Minayo, 2023), tendo como objetivo central compreender de que modo o ensino das lutas pode contribuir para a formação integral, ética e socioemocional dos estudantes do ensino fundamental.

A seleção das fontes envolveu uma revisão narrativa de publicações indexadas nas bases SciELO, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES, entre os anos de 2020 e 2024, priorizando estudos que abordam a temática das lutas na escola sob perspectivas pedagógicas, éticas e culturais.

Os descritores utilizados incluíram: *lutas na escola, educação física e valores, competências socioemocionais, BNCC e práticas corporais, e educação e diversidade cultural*. Foram consideradas publicações nacionais e internacionais que contribuem para a compreensão crítica da temática.

Além da revisão bibliográfica, o artigo incorpora análise reflexiva dos pesquisadores, ancorada em sua experiência formativa e nas práticas pedagógicas observadas em escolas da rede pública pernambucana, permitindo uma leitura contextualizada da realidade escolar.

No plano ético, o texto respeita os princípios da integridade científica, com devida citação das fontes e sem uso de dados pessoais de alunos. Trata-se de uma reflexão teórica que busca integrar evidências científicas, fundamentos normativos e vivências educacionais, em diálogo com a prática docente contemporânea.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da análise evidenciam que a inserção das lutas na escola representa não apenas uma ampliação da cultura corporal, mas também um instrumento de formação ética, emocional e social, alinhado à BNCC e aos princípios da Educação Integral.

4.1. A PRÁTICA DAS LUTAS COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA TRANSFORMADORA

Experiências recentes em escolas públicas brasileiras têm demonstrado o potencial educativo das lutas. No projeto “Corpo em Ação”, desenvolvido em escolas municipais de Recife (Pernambuco), oficinas de capoeira, judô e karatê foram incorporadas ao currículo regular. Os professores observaram avanços significativos na disciplina, concentração e respeito mútuo entre os alunos, além de diminuição de conflitos interpessoais (Silva; Martins, 2023).

Outro exemplo é o projeto “Luta pela Paz”, implementado em escolas do Rio de Janeiro, que associa a prática do boxe e do jiu-jitsu a debates sobre ética e cidadania. De acordo com Rodrigues *et al.* (2022), a vivência corporal mediada pedagogicamente promoveu autocontrole e empatia, além de fortalecer o vínculo entre professor e aluno, ressignificando a imagem das artes marciais na comunidade escolar.

Os pesquisadores observam que tais experiências indicam uma transição de paradigma: as lutas deixam de ser vistas como expressão de violência para se tornarem linguagem educativa e cultural, na qual o corpo é mediador de valores e aprendizagens éticas. Assim, o ensino das lutas deve priorizar o diálogo, a segurança e o respeito, em vez da competição ou do desempenho técnico.

4.2. DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL E CONVIVÊNCIA ESCOLAR

As práticas corporais de confronto simbólico, típicas das lutas, favorecem o desenvolvimento de competências socioemocionais centrais à formação cidadã. Lima e Oliveira (2021) destacam que a prática marcial estimula o autoconhecimento e a autorregulação emocional, exigindo dos alunos paciência, controle do impulso e respeito às regras compartilhadas.

Na experiência relatada por Medeiros e Castro (2023), a implementação de aulas de capoeira e taekwondo em turmas do ensino fundamental resultou em melhora da autoestima e da cooperação, especialmente entre estudantes em situação de vulnerabilidade social. Essas evidências sugerem que o movimento corporal, quando orientado pedagogicamente, atua como mediador das emoções e das relações interpessoais, fortalecendo a convivência democrática.

Do ponto de vista crítico, os pesquisadores comentam que a escola contemporânea, marcada por tensões, indisciplina e sobrecarga emocional, necessita de estratégias educativas que integrem o corpo e a emoção. Nesse sentido, as lutas se configuram como práticas humanizadoras, capazes de ensinar o respeito aos limites próprios e alheios, a solidariedade e a empatia — aprendizagens que se tornam essenciais diante do cenário de intolerância e individualismo observado entre os jovens.

A Tabela 1 foi inserida com o objetivo de sintetizar os principais estudos revisados sobre o ensino das lutas no contexto escolar entre 2020 e 2024. Ela facilita a visualização comparativa dos resultados empíricos e evidencia o potencial educativo dessas práticas, destacando contribuições que vão da promoção da convivência democrática à formação ética e emocional dos estudantes.

Tabela 1 – Síntese de estudos recentes sobre lutas e educação escolar (2020–2024)

Autor(es) e Ano	Contexto / Nível de Ensino	Modalidade de Luta	Principais Achados	Contribuições Educacionais
Silva; Martins (2023)	Escolas públicas de Recife (PE)	Capoeira, Judô, Karatê	Melhora na disciplina e redução de conflitos	Integração entre corpo, respeito e convivência
Rodrigues <i>et al.</i> (2022)	Escolas do RJ (projeto Luta pela Paz)	Boxe, Jiu-jitsu	Aumento da empatia e do autocontrole	Combate à violência e promoção de valores éticos
Medeiros; Castro (2023)	Ensino Fundamental – PB	Capoeira, Taekwondo	Melhora da autoestima e cooperação	Desenvolvimento socioemocional e inclusão
Ferreira; Souza (2020)	Cursos de Licenciatura em EF	Análise teórica	Falhas na formação docente sobre lutas	Necessidade de políticas formativas integradas
Bracht; Almeida (2023)	Formação continuada docente	Diversas práticas corporais	Integração entre ética e corporeidade	Valorização da educação integral e intercultural

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, 2025.

A análise dos estudos apresentados na Tabela 1 reforça que o ensino das lutas, quando mediado por uma abordagem crítica e pedagógica, tem gerado resultados concretos na melhoria do comportamento escolar, na inclusão de alunos e na consolidação de práticas corporais integrativas.

Além disso, a convergência entre os achados evidencia a importância de consolidar a formação docente como eixo estratégico para a ampliação do trabalho com lutas na educação básica.

4.3. DESAFIOS FORMATIVOS E PERSPECTIVAS DOCENTES

A implementação das lutas no contexto escolar depende diretamente das políticas de formação docente, que, segundo estudos recentes, ainda carecem de integração efetiva entre teoria e prática (Silva; Pereira, 2021; Bracht; Almeida, 2023).

A BNCC estabelece a obrigatoriedade de tratar as lutas como conteúdo da cultura corporal, mas a formação inicial dos professores de Educação Física, muitas vezes centrada na performance esportiva, não contempla suficientemente as dimensões éticas, emocionais e culturais desse componente.

Pesquisas de Santos e Figueiredo (2022) indicam que programas de formação continuada focados em práticas corporais de lutas favorecem o desenvolvimento de competências socioemocionais também nos docentes, ampliando a compreensão do corpo como mediador de experiências de respeito e convivência. A pesquisa reforça que a ausência de políticas estruturadas de capacitação compromete a qualidade pedagógica e a segurança das aulas, limitando a expansão desse conteúdo no currículo.

Assim, defende-se a urgência de políticas públicas voltadas à formação docente humanizadora, capaz de integrar práticas corporais, valores éticos e dimensões interculturais no ensino das lutas, em consonância com os princípios da BNCC e da educação integral.

Apesar das evidências positivas, ainda existem desafios na implementação das lutas nas aulas de Educação Física. Um dos principais é a falta de formação específica dos professores, que muitas vezes associam as lutas à violência ou desconhecem metodologias seguras e adaptadas ao contexto escolar (Ferreira; Souza, 2020).

Os pesquisadores ressaltam que a formação docente continuada é condição indispensável para o êxito dessas práticas. É necessário que o professor compreenda as lutas como conteúdo educativo, cultural e ético — e não apenas técnico.

A construção de ambientes de aprendizagem cooperativos, baseados em regras claras e respeito mútuo, deve ser prioridade. Além disso, a integração com outras áreas (como História, Artes e Língua Portuguesa) pode ampliar o potencial interdisciplinar dessas práticas, valorizando suas raízes culturais afro-brasileiras, indígenas e orientais (Souza; Ferreira, 2020).

Dessa forma, o ensino das lutas se torna um espaço de educação intercultural e emancipadora, aproximando corpo e cidadania.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste artigo reforça que a inserção pedagógica das lutas no contexto escolar representa uma oportunidade concreta de promover aprendizagens significativas, éticas e socioemocionais, em consonância com os princípios da BNCC e com as demandas da educação contemporânea.

As evidências revisadas indicam que as lutas, quando orientadas por uma mediação crítica e intencional, podem contribuir para:

- o desenvolvimento integral do estudante, unindo corpo, mente e emoção;
- a formação de valores éticos, como respeito, disciplina, solidariedade e empatia;
- a redução de conflitos e da indisciplina, pela canalização positiva das emoções e fortalecimento do senso de pertencimento;
- a valorização da diversidade cultural, reconhecendo diferentes tradições corporais e identidades.

Os pesquisadores destacam que o maior desafio não está apenas em incluir as lutas nos currículos, mas em ressignificá-las pedagogicamente, para que se tornem práticas de diálogo, cooperação e respeito.

É urgente investir na formação continuada dos professores, na elaboração de materiais didáticos contextualizados e na criação de espaços escolares que acolham a expressão corporal como forma legítima de conhecimento.

Em síntese, ensinar lutas na escola é ensinar humanidade — é formar sujeitos capazes de enfrentar a vida com equilíbrio, empatia e ética, compreendendo o outro não como adversário, mas como parceiro na construção coletiva do respeito e da convivência democrática.

REFERÊNCIAS

BARROS, R. L.; CUNHA, M. R. Lutas e moralidade: a construção da ética nas aulas de Educação Física. *Revista Movimento*, v. 26, e26065, p. 1–13, 2020.

BASE Nacional Comum Curricular. Brasília: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

BRACHT, V.; ALMEIDA, F. Q. de. *Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem crítica*. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2018.

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/bncc>. Acesso em: 05 abr. 2025.

_____. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física*. Brasília: MEC/SEF, 1997.

COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.

COSTA, T. A.; CARDOSO, F. C. A cultura corporal como instrumento de inclusão e participação nas aulas de Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 5, n. 1, p. 33-45, 2021.

FERREIRA, R. S.; SOUZA, M. T. A contribuição das artes marciais para a educação intercultural. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 34, n. 2, p. 67-75, 2020.

GONÇALVES, F. M.; DIAS, T. M. As lutas como prática pedagógica na formação das competências socioemocionais. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 9, n. 2, p. 45-59, 2021.

LIMA, G. A.; OLIVEIRA, L. F. As artes marciais no desenvolvimento de competências socioemocionais em crianças e adolescentes. *Revista Motrivivência*, v. 57, p. 1-14, 2021.

LIMA, P. R.; SILVA, M. D. R. Lutas na escola e o reconhecimento das culturas corporais de diferentes matrizes. *Revista Motrivivência*, v. 59, p. 1-15, 2022.

LIMA, R. S.; OLIVEIRA, D. A. As lutas no ensino escolar: possibilidades para o desenvolvimento socioemocional. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 6, n. 2, p. 45-58, 2021.

MEDEIROS, T. M.; CASTRO, D. R. Artes marciais e autoestima: impactos na formação escolar de adolescentes. *Revista Educação e Práxis*, v. 18, n. 3, p. 49-63, 2023.

PEREIRA, H. C. *et al.* Lutas no ambiente escolar: impactos na convivência e disciplina. *Cadernos de Formação*, v. 11, n. 1, p. 87-100, 2020.

RODRIGUES, J. P.; NASCIMENTO, D. A.; SILVEIRA, T. R. Artes marciais e desenvolvimento emocional: contribuições para a educação básica. *Educação em Revista*, v. 38, e246733, 2022.

SILVA, A. L. *et al.* O ensino das artes marciais na escola: uma abordagem pedagógica crítica. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 10, n. 1, p. 30-44, 2022.

SILVA, H. T.; MARTINS, C. A. As lutas e a promoção de valores nas aulas de Educação Física: reflexões a partir da prática docente. *Cadernos de Formação*, v. 12, n. 1, p. 61-74, 2023.

SILVA, M. J. *et al.* Lutas e escola: o impacto da prática corporal na formação ética e disciplinar dos estudantes. *Cadernos de Educação Física e Esporte*, v. 20, n. 3, p. 123-135, 2022.

SOUZA, P. H.; FERREIRA, C. L. Artes marciais e diversidade cultural: uma análise da prática das lutas na educação básica. *Educação e Pesquisa em Movimento*, v. 12, n. 1, p. 77-90, 2020.

Capítulo 2

BRINCAR E APRENDER: O VALOR DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS NO COTIDIANO ESCOLAR

Cris Ruan Aranha da Silva ³

Karine Rosália Félix Praça Gomes⁴

RESUMO

O presente artigo de opinião discute a relevância das brincadeiras tradicionais no contexto da Educação Infantil, considerando-as como práticas socioculturais e pedagógicas fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças. A partir de uma abordagem qualitativa e bibliográfica, o estudo analisa como o resgate dessas práticas pode contribuir para o fortalecimento da identidade cultural, para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social, bem como para a construção de uma aprendizagem significativa. Resultados de pesquisas recentes apontam que o brincar, quando valorizado pedagogicamente, favorece a cooperação, a criatividade e a autonomia, além de promover uma educação mais humanizadora e contextualizada. Conclui-se que as brincadeiras tradicionais, ao integrarem o currículo, potencializam a mediação docente e reafirmam o direito da criança de aprender por meio do lúdico.

Palavras-chave: Brincadeiras tradicionais; Educação Infantil; Cultura lúdica; Aprendizagem significativa.

³ Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

⁴ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

ABSTRACT

This opinion article discusses the relevance of traditional games in Early Childhood Education, considering them as essential sociocultural and pedagogical practices for children's holistic development. Using a qualitative and bibliographic approach, the study analyzes how the revival of traditional play contributes to strengthening cultural identity, cognitive and socioemotional development, and meaningful learning. Recent research highlights that pedagogically valued play fosters cooperation, creativity, and autonomy, promoting a more humanized and contextualized education. It is concluded that traditional games, when integrated into the school curriculum, enhance teacher mediation and reaffirm the child's right to learn through play.

Keywords: Traditional games; Early Childhood Education; Play culture; Meaningful learning.

1. INTRODUÇÃO

As brincadeiras tradicionais representam um patrimônio cultural imaterial de grande relevância para a infância, configurando-se como práticas que atravessam gerações e que se mantêm como uma linguagem própria do universo infantil.

Mais do que simples formas de lazer, essas práticas constituem experiências que favorecem a socialização, o desenvolvimento cognitivo, a aprendizagem significativa e a preservação da identidade cultural (Kishimoto, 2011; Vygotsky, 1998).

No entanto, observa-se um declínio progressivo da presença das brincadeiras tradicionais no cotidiano escolar, em grande parte devido à urbanização acelerada, às transformações socioculturais e à crescente centralidade das tecnologias digitais na vida das crianças (Ferreira; Santos, 2021).

Nesse contexto, emerge o problema de pesquisa que orienta este estudo: de que maneira a incorporação de jogos e brincadeiras tradicionais nas práticas pedagógicas pode contribuir para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo de crianças em idade pré-escolar? A questão é relevante porque a infância contemporânea, marcada por intensas mudanças nos modos de interação e de acesso à cultura, vem enfrentando a redução de espaços e tempos destinados ao brincar.

Tal cenário pode comprometer dimensões essenciais do desenvolvimento infantil, como a criatividade, a cooperação, a afetividade e o raciocínio crítico (Moura; Costa, 2020; Gonçalves; Lima, 2023).

A justificativa para a realização deste estudo reside, portanto, na necessidade de resgatar e valorizar as brincadeiras tradicionais como práticas pedagógicas que favorecem a aprendizagem e a formação integral da criança. No âmbito da educação infantil, seu potencial educativo é amplamente reconhecido pela literatura e por documentos oficiais, como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que destaca o brincar como um direito fundamental e estruturante da infância (Brasil, 2017).

Ao trazer tais práticas para o espaço escolar, não apenas se fortalece a identidade cultural e comunitária, mas também se promove uma educação mais humanizada e culturalmente significativa (Leonardeli; Conti; Barbosa, 2021).

Do ponto de vista científico, diversas pesquisas recentes apontam benefícios consistentes do uso pedagógico das brincadeiras tradicionais. Estudos demonstram que essas práticas ampliam as interações sociais, favorecem a cooperação entre pares, estimulam habilidades cognitivas e contribuem para a construção de vínculos afetivos no espaço escolar (Ferreira; Santos, 2021; Palma *et al.*, 2020).

Além disso, atuam como instrumentos de resistência cultural frente à homogeneização provocada pela globalização, reafirmando a importância do lúdico na preservação da diversidade cultural.

Assim, este artigo de opinião tem como objetivo geral analisar de que maneira a incorporação de jogos e brincadeiras tradicionais nas práticas pedagógicas contribui para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo de crianças em idade pré-escolar.

Especificamente, busca-se: (i) investigar a importância dessas práticas para a aprendizagem e o desenvolvimento integral; (ii) identificar estratégias pedagógicas de inserção das brincadeiras no cotidiano escolar; (iii) avaliar seus impactos nas dimensões socioemocionais e cognitivas das crianças; (iv) compreender a percepção dos educadores sobre sua relevância; e (v) refletir sobre os desafios para sua valorização no contexto contemporâneo.

A estrutura do artigo organiza-se da seguinte forma: além desta introdução, apresenta-se um referencial teórico, que discute o valor pedagógico, cultural e curricular das brincadeiras tradicionais; em seguida, descreve-se a metodologia da pesquisa; posteriormente, expõem-se e discutem-se os resultados, à luz da literatura existente; e, por fim, são apresentadas as considerações finais, destacando as implicações educacionais e socioculturais do estudo.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ludicidade, compreendida como elemento constitutivo da infância, assume papel central no processo de ensino-aprendizagem, especialmente na Educação Infantil. A perspectiva histórico-cultural de Vygotsky (1998) destaca o brincar como mediador do desenvolvimento, permitindo à criança vivenciar papéis sociais e internalizar regras e significados.

Mais recentemente, Souza, Lima e Negreiros (2021) evidenciam que as brincadeiras tradicionais favorecem a socialização e o fortalecimento da identidade cultural, mostrando-se práticas indispensáveis para o desenvolvimento integral.

Ao mesmo tempo, a BNCC (BRASIL, 2017) reconhece o brincar como um direito fundamental da criança, reforçando sua relevância pedagógica.

2.1 A IMPORTÂNCIA DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

As brincadeiras tradicionais constituem-se como ferramentas centrais para o desenvolvimento global das crianças. Silva e Barroso (2022) apontam que brincar promove avanços nas dimensões cognitivas, motoras e socioemocionais, sendo um espaço privilegiado de aprendizagem significativa. Esse achado corrobora Vygotsky (1998), ao indicar que o brincar amplia a zona de desenvolvimento proximal, permitindo à criança realizar atividades que ainda não domina plenamente, mas que consegue executar com mediação social.

Monteiro e Magalhães (2023) ressaltam que a ludicidade se conecta às experiências prévias das crianças, fortalecendo o vínculo entre escola e cotidiano. Tal afirmação reforça a ideia de que a brincadeira não deve ser compreendida como pausa ou lazer isolado, mas como prática estruturante no currículo escolar.

Nessa perspectiva, o pesquisador entende que o brincar funciona como espaço de produção de sentidos e de construção ativa do conhecimento, desafiando a lógica de práticas pedagógicas meramente conteudistas.

2.2 O VALOR CULTURAL E PEDAGÓGICO DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS

As brincadeiras tradicionais preservam valores comunitários e representam um patrimônio cultural que atravessa gerações. Para Souza, Lima e Negreiros (2021), essas práticas mantêm vivas referências culturais e ampliam a capacidade criativa das crianças.

Já Leonardeli, Conti e Barbosa (2021) destacam que, ao resgatar tais práticas no ambiente escolar, fortalece-se o senso de pertencimento e identidade cultural.

Nesse sentido, Palma *et al.* (2020) enfatizam que jogos como amarelinha, esconde-esconde e pega-pega estimulam a cooperação, o respeito às regras e a interação entre pares. A análise desses autores revela que a escola, ao abrir espaço para práticas culturais enraizadas, promove experiências mais significativas, contextualizadas e humanizadoras.

Como pesquisador, compreendo que esse processo contribui não apenas para a aprendizagem, mas também para o enfrentamento dos efeitos homogeneizadores da globalização sobre a infância.

2.3 A BRINCADEIRA NO CONTEXTO ESCOLAR E NAS DIRETRIZES CURRICULARES

A BNCC (BRASIL, 2017) estabelece que o brincar é um dos direitos de aprendizagem e desenvolvimento, devendo estar presente de forma intencional no currículo da Educação Infantil.

Essa diretriz é corroborada por Monteiro e Magalhães (2023), que reforçam a necessidade de incorporar a cultura lúdica ao planejamento pedagógico, respeitando ritmos e interesses infantis.

No campo da Educação Física, Palma *et al.* (2020) identificam que a presença das brincadeiras tradicionais contribui para o desenvolvimento motor, além de estimular cooperação e respeito mútuo.

Em diálogo com essa visão, Gonçalves e Lima (2023) acrescentam que o professor atua como mediador essencial no resgate dessas práticas, auxiliando as crianças na apropriação cultural e na construção da autonomia.

Dessa forma, entende-se que a valorização das brincadeiras tradicionais no contexto escolar não se restringe a uma dimensão recreativa, mas constitui estratégia pedagógica, cultural e política.

Ao reconhecer tais práticas como estruturantes da educação infantil, o educador fortalece a aprendizagem significativa e o direito das crianças à vivência plena de sua cultura lúdica.

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa possui natureza qualitativa e caráter bibliográfico, fundamentando-se em revisão de estudos recentes que abordam o papel das brincadeiras tradicionais na formação e desenvolvimento infantil. A análise concentrou-se em artigos publicados entre 2020 e 2024, selecionados em periódicos nacionais de Educação e Psicologia da Educação, como Revista Brasileira de Educação Infantil, Educação e Cultura Contemporânea e Revista Educação e Linguagens.

Segundo Gil (2022), a pesquisa bibliográfica permite reunir, sistematizar e interpretar o conhecimento disponível sobre determinado tema, contribuindo para a compreensão crítica de fenômenos educacionais. Assim, buscou-se identificar os principais conceitos, abordagens e evidências empíricas sobre o valor cultural, cognitivo e afetivo das brincadeiras tradicionais.

A análise foi realizada de forma interpretativa, com base na perspectiva histórico-cultural de Vygotsky (1998), associada às contribuições contemporâneas sobre ludicidade (Souza; Lima; Negreiros, 2021; Silva; Barroso, 2022). Os pesquisadores adotaram como eixo analítico a relação entre brincar, aprendizagem e cultura, destacando a mediação docente como fator essencial para o aproveitamento pedagógico das brincadeiras no ambiente escolar.

Essa metodologia, ainda que não empírica, possibilitou compreender o fenômeno de modo amplo, articulando fundamentos teóricos e implicações práticas, em consonância com a BNCC (Brasil, 2017), que reconhece o brincar como direito e eixo estruturante da educação infantil.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos revelou três eixos principais sobre o papel das brincadeiras tradicionais na Educação Infantil:

- (a) o brincar como mediador do desenvolvimento integral;

(b) o brincar como expressão cultural e identidade comunitária;
(c) o papel do professor como agente de ressignificação pedagógica dessas práticas.

a) O brincar como mediador do desenvolvimento integral

Pesquisas recentes (Silva; Barroso, 2022; Palma *et al.*, 2020) evidenciam que as brincadeiras tradicionais ampliam habilidades cognitivas, motoras e socioemocionais, fortalecendo a autonomia e a capacidade de resolução de problemas.

Tais achados corroboram a teoria de Vygotsky (1998), segundo a qual o brincar amplia a zona de desenvolvimento proximal, permitindo que a criança avance em seus processos mentais e sociais por meio da interação com o outro.

b) O brincar como expressão cultural e identidade comunitária

Souza, Lima e Negreiros (2021) e Leonardeli, Conti e Barbosa (2021) destacam que as brincadeiras tradicionais funcionam como práticas de preservação da memória coletiva, transmitindo valores, normas e tradições locais. Os pesquisadores entendem que, ao reintroduzir essas atividades no ambiente escolar, o educador atua como guardião do patrimônio cultural da infância, reforçando o sentimento de pertencimento e diversidade cultural.

c) O professor como mediador das práticas lúdicas

Gonçalves e Lima (2023) e Monteiro e Magalhães (2023) enfatizam que o papel do professor é determinante no resgate e na atualização das brincadeiras tradicionais, tornando-as experiências significativas e inclusivas.

O docente, ao reconhecer o valor pedagógico do lúdico, planeja situações de aprendizagem que integram corpo, emoção e pensamento.

Como observam os pesquisadores, “é preciso superar a visão do brincar como simples passatempo, compreendendo-o como linguagem essencial da infância e estratégia formadora”.

Desse modo, os resultados apontam que a incorporação das brincadeiras tradicionais ao currículo contribui não apenas para o desenvolvimento infantil, mas também para a construção de uma educação mais crítica, culturalmente enraizada e humanizadora (Moura; Costa, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste artigo permitiu concluir que as brincadeiras tradicionais desempenham papel fundamental no processo educativo, atuando como instrumentos de aprendizagem, socialização e preservação cultural. Elas possibilitam à criança compreender o mundo por meio da ação, da imaginação e da convivência com o outro.

Constata-se que o resgate dessas práticas no cotidiano escolar representa ato pedagógico e político, pois reafirma o direito da infância de brincar e de aprender por meio da ludicidade, conforme estabelece a BNCC. Além disso, favorece o desenvolvimento integral e a construção de uma cultura escolar mais sensível às tradições e diversidades.

Como pesquisadores, ressaltamos que o desafio atual consiste em reencantar o espaço escolar, transformando-o em ambiente que valorize o corpo, o movimento e o brincar como dimensões inseparáveis da aprendizagem. Para tanto, é essencial investir na formação docente e em políticas educacionais que assegurem o tempo e o espaço do brincar como parte constitutiva da prática pedagógica.

Assim, reafirmamos que brincar é aprender — um direito, uma forma de expressão e uma poderosa ferramenta de construção de conhecimento e identidade.

REFERÊNCIAS

- AYOUB, Eliana. *Educação Física infantil: o movimento e a educação*. São Paulo: Phorte, 2007.
- BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 18 abr. 2025.
- CORDAZZO, Stella T.; VIEIRA, Maria L. Brincadeira e desenvolvimento infantil: uma visão empírica e teórica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 261–268, 2007.
- FARIA, Ana L. A importância do brincar no desenvolvimento da criança. *Cadernos de Formação (Unesp)*, São Paulo, v. 3, n. 5, p. 45–58, 2010.
- FERREIRA, Camila S.; SANTOS, Joana M. Jogos tradicionais na educação infantil: desafios e possibilidades pedagógicas. *Revista Educação em Diálogo*, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 112–125, 2021.

GONÇALVES, Lucas A.; LIMA, Débora T. O papel do professor na mediação dos jogos tradicionais na infância. *Revista Brasileira de Educação Infantil*, Curitiba, v. 29, n. 1, p. 45–59, 2023.

KISHIMOTO, T. M. *Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação*. 14. ed. São Paulo: Pioneira, 2011.

LEONARDELI, T. M.; CONTI, D. V.; BARBOSA, M. L. Brincadeiras tradicionais e o resgate da identidade cultural na infância. *Revista Educação e Cultura Contemporânea*, Vitória, v. 18, n. 52, p. 89-101, 2021. Disponível em: <https://publicacoes.ufes.br>. Acesso em: 18 abr. 2025.

LUCKESI, Cipriano C. *Lazer e educação: a ludicidade na prática educativa*. Campinas: Papirus, 2006.

MONTEIRO, J. L.; MAGALHÃES, M. V. Jogos e brincadeiras na BNCC: reflexões sobre cultura lúdica e aprendizagem significativa. *Revista Educação e Linguagens*, Campo Grande, v. 8, n. 16, p. 45-63, 2023. Disponível em: <https://portaldep.periodicos.ufms.br>. Acesso em: 18 abr. 2025.

MOURA, Fernanda P.; COSTA, Rafael M. Jogos tradicionais e desenvolvimento crítico: uma abordagem histórico-crítica na Educação Infantil. *Revista Pedagogia Crítica*, Belo Horizonte, v. 16, n. 3, p. 78–91, 2020.

PALMA, L. T. *et al.* Educação Física e jogos tradicionais: contribuições para o desenvolvimento infantil. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 22-35, 2020.

PEREIRA, Ana C.; ROCHA, Vinícius F. A cultura lúdica e sua importância no processo de ensino-aprendizagem. *Revista Infância e Cultura*, Salvador, v. 11, n. 4, p. 201–215, 2019.

SILVA, A. R.; BARROSO, P. N. A brincadeira como instrumento de desenvolvimento na Educação Infantil: uma perspectiva histórico-cultural. *Revista Psicologia e Educação*, Fortaleza, v. 26, n. 2, p. 70-85, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uece.br>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SOUZA, L. M.; LIMA, G. C.; NEGREIROS, M. B. A ludicidade e a cultura nas práticas pedagógicas: o papel das brincadeiras tradicionais na Educação Infantil. *Revista Unipacto*, Teresina, v. 9, n. 3, p. 114-127, 2021.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998. FERREIRA, C. S.; SANTOS, J. M. Jogos tradicionais na educação infantil: desafios e possibilidades pedagógicas. *Revista Educação em Diálogo*, v. 25, n. 2, p. 112–125, 2021.

Capítulo 3

MARKETING DE RELACIONAMENTO PARA MICROEMPREENDEDORES: DO DIGITAL À RETENÇÃO DE CLIENTES

Euclides Pereira Alves⁵

Karine Rosália Félix Praça Gomes⁶

RESUMO

O presente artigo de opinião analisa a importância do marketing de relacionamento no contexto das microempresas, com ênfase na utilização das mídias digitais como ferramentas estratégicas para a construção de vínculos duradouros com os clientes. A partir de uma abordagem qualitativa e interpretativa, a pesquisa investiga o cenário das microempresas do município de Goiana-PE, identificando desafios, potencialidades e práticas emergentes de marketing digital. Os resultados apontam que, embora haja crescente adesão às redes sociais — especialmente Instagram e WhatsApp —, a maioria dos empreendedores ainda adota estratégias empíricas, sem planejamento ou mensuração de resultados. Observou-se, entretanto, que ações de humanização da comunicação, parcerias com microinfluenciadores e personalização no atendimento favorecem o engajamento e a fidelização. Conclui-se que o marketing digital, quando orientado por princípios de relacionamento, planejamento e autenticidade, representa não apenas um meio de promoção, mas um instrumento de inclusão produtiva, fortalecimento comunitário e sustentabilidade para microempreendedores locais.

⁵ Bacharelado em Administração, Faculdade de Ciência e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG- FADIMAB)

⁶ Docente Orientadora, Faculdade de Ciência e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Marketing digital; Relacionamento com o cliente; Microempreendedores; Redes sociais; Fidelização.

ABSTRACT

This opinion article analyzes the relevance of relationship marketing within the context of microenterprises, emphasizing the use of digital media as strategic tools for building long-term customer relationships. Based on a qualitative and interpretative approach, supported by authors such as Kotler *et al.* (2021) and Appel *et al.* (2020), the study examines the reality of microenterprises in Goiana-PE, identifying challenges, opportunities, and emerging practices in digital marketing. The findings indicate that, although social media adoption—particularly Instagram and WhatsApp—has increased, most entrepreneurs still rely on empirical strategies with limited planning or performance measurement. However, communication humanization, partnerships with micro-influencers, and personalized customer service have proven effective in enhancing engagement and loyalty. The study concludes that digital marketing, when guided by principles of relationship, planning, and authenticity, serves not only as a promotional tool but also as a means of productive inclusion, community strengthening, and business sustainability for local microentrepreneurs.

Keywords: Digital marketing; Customer relationship; Microentrepreneurs; Social media; Loyalty.

1. INTRODUÇÃO

No contexto contemporâneo das mídias digitais, o marketing deixou de ser apenas um instrumento de promoção de produtos e serviços para assumir um papel estratégico na construção de relacionamentos de longo prazo entre organizações e consumidores.

O marketing digital, entendido como o conjunto de práticas que utilizam a internet para criar, expandir ou reposicionar negócios (Kotler; Kartajaya; Setiawan, 2021), tornou-se essencial para a visibilidade e competitividade das empresas, especialmente no ambiente das redes sociais.

A qualidade do conteúdo visual, elemento central da comunicação digital, exerce influência direta sobre a percepção do consumidor. Estudos apontam que escolhas relativas a layout, cores, tipografia e composição visual impactam processos emocionais e cognitivos, aumentando a propensão ao engajamento e ao consumo (Hagtvedt; Brasel, 2016).

Assim, a produção de conteúdo não deve ser apenas estética, mas também estratégica, incorporando técnicas de persuasão visual e princípios de experiência do usuário.

O crescimento das plataformas sociais transformou a comunicação em um processo bidirecional, em que os consumidores não apenas recebem informações, mas também interagem, produzem conteúdos e cocriam valor junto às marcas (Kaplan; Haenlein, 2010). Nesse cenário, a colaboração com influenciadores digitais, inclusive micro influenciadores, consolidou-se como prática relevante, sobretudo para pequenos negócios.

Evidências empíricas demonstram que influenciadores locais têm forte impacto nas decisões de compra em nichos específicos, ao transmitirem autenticidade e proximidade cultural (Ferreira; Nogueira, 2023).

As microempresas, que representam parcela significativa da economia brasileira, encontram nas mídias digitais uma alternativa viável e de baixo custo para ampliar visibilidade, atrair clientes e fortalecer sua posição competitiva (SEBRAE, 2024).

Entretanto, muitas enfrentam limitações relacionadas à falta de planejamento estratégico, carência de competências digitais e escassez de recursos financeiros, o que compromete a eficácia de sua presença online (Moraes; Rocha, 2022).

No município de Goiana, situado na Zona da Mata Norte de Pernambuco, observa-se um movimento crescente de pequenos empreendedores em busca de inserção no ambiente digital. Apesar desse esforço, persistem dificuldades significativas na estruturação de estratégias de marketing digital que possibilitem engajamento efetivo e fortalecimento da marca.

Diante desse cenário, torna-se relevante investigar de que maneira a criação de estratégias digitais pode contribuir para o fortalecimento da presença das microempresas de Goiana nas redes sociais e no ambiente digital como um todo.

Parte-se da hipótese de que a adoção de práticas digitais planejadas e adaptadas às especificidades locais poderá potencializar a visibilidade, o engajamento e o desempenho mercadológico desses empreendimentos.

Essa escolha temática justifica-se pelo impacto da transformação digital, que redefine a forma como consumidores se relacionam com marcas, exigindo das empresas não apenas qualidade em produtos e serviços, mas também vínculos emocionais, interatividade e experiências personalizadas.

O estudo se mostra relevante tanto do ponto de vista acadêmico, ao aprofundar a discussão sobre marketing digital aplicado a microempresas, quanto do ponto de vista social e econômico, ao oferecer subsídios práticos para o fortalecimento do

empreendedorismo local e para a geração de renda em uma região marcada por desafios estruturais.

Busca-se, assim, desenvolver estratégias digitais eficazes, com ênfase no uso das redes sociais, capazes de fortalecer a presença online e melhorar o desempenho mercadológico das microempresas de Goiana.

Para alcançar esse objetivo geral, a pesquisa propõe-se a: identificar as principais dificuldades enfrentadas por empreendedores locais no uso das redes sociais como ferramenta de marketing; analisar o comportamento digital dos consumidores da região e o potencial de alcance das plataformas sociais; investigar práticas bem-sucedidas de marketing digital aplicadas a microempresas em contextos semelhantes; propor um conjunto de estratégias acessíveis e adaptadas à realidade local; e, por fim, avaliar os possíveis impactos dessas estratégias sobre o engajamento do público e o fortalecimento da marca.

Dessa forma, a pesquisa pretende não apenas oferecer uma análise crítica da realidade digital das microempresas em Goiana, mas também propor caminhos práticos para que esses empreendimentos possam se posicionar de maneira mais competitiva em um mercado cada vez mais digitalizado.

Além desta introdução, o artigo está estruturado em quatro seções. A primeira apresenta o referencial teórico, discutindo os fundamentos do marketing digital, o papel das redes sociais e as estratégias aplicadas a microempresas. Na segunda, descrevem-se os procedimentos metodológicos adotados para a coleta e análise dos dados. A terceira seção expõe os resultados obtidos, com ênfase nos desafios e nas oportunidades identificadas no contexto das microempresas de Goiana.

Por fim, a última seção contempla as considerações finais, destacando as contribuições práticas e acadêmicas do estudo, bem como as limitações da pesquisa e sugestões para investigações futuras.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 MARKETING DIGITAL E SUA IMPORTÂNCIA PARA MICROEMPRESAS

O marketing digital consolidou-se como um dos principais recursos estratégicos para empresas de diferentes portes, sendo particularmente relevante para microempresas que operam com restrições orçamentárias e necessitam ampliar sua visibilidade em ambientes competitivos.

Kotler, Kartajaya e Setiawan (2021) apontam que o digital se tornou a via mais eficaz para alcançar públicos segmentados, sobretudo pela combinação de baixo custo e alto potencial de engajamento. Essa perspectiva é reforçada por estudos que destacam a democratização proporcionada pelas mídias digitais, permitindo que pequenos negócios compitam em condições relativamente mais equilibradas com grandes corporações (Chaffey; Ellis-Chadwick, 2019).

Pesquisas recentes confirmam os impactos positivos dessa adoção. Silva e Andrade (2022) demonstraram que 74% dos pequenos empreendimentos que implementaram práticas básicas de marketing digital, como anúncios segmentados e gestão de redes sociais, registraram aumento de vendas em menos de seis meses. Do mesmo modo, Leeflang *et al.* (2021) ressaltam que o marketing digital não pode ser visto apenas como tendência, mas como recurso indispensável para a sobrevivência em mercados dinâmicos.

No entanto, a literatura também indica limitações. Santos (2021) observa que muitas microempresas abandonam iniciativas digitais pela ausência de planejamento e pela expectativa de resultados imediatos. Isso sugere que a dificuldade não está apenas na adoção das ferramentas, mas na capacidade de transformar tais ferramentas em estratégias consistentes e alinhadas à realidade dos empreendedores.

Em termos críticos, cabe destacar que a lacuna entre adoção tecnológica e estratégia de longo prazo ainda constitui um dos principais entraves para o amadurecimento digital das microempresas brasileiras.

Portanto, o marketing digital, quando aplicado a microempresas, deve ser entendido como processo contínuo e estratégico, que demanda planejamento, consistência e monitoramento — e não como solução pontual ou de curto prazo.

2.2 REDES SOCIAIS COMO FERRAMENTA ESTRATÉGICA

As redes sociais configuram-se como um dos pilares centrais da comunicação mercadológica contemporânea, funcionando como canais bidirecionais que viabilizam não apenas a divulgação, mas também a construção de relacionamentos e comunidades digitais.

Almeida e Costa (2022) destacam que plataformas como Instagram, Facebook e TikTok oferecem oportunidades singulares para humanizar marcas e criar vínculos

emocionais com os consumidores. Essa humanização é, inclusive, apontada por Appel *et al.* (2020) como tendência global que redefine a lógica da comunicação de marketing.

Estudos recentes reforçam o papel estratégico da consistência e da interação nas redes. Santos *et al.* (2023) demonstram que identidade visual clara, frequência de publicações e respostas rápidas aos seguidores são determinantes para o engajamento.

Para microempresas, essa proximidade representa uma vantagem competitiva relevante, pois cria identificação com públicos locais e nichados. Além disso, como destacam Lima e Souza (2023), as redes sociais oferecem métricas acessíveis, que permitem ajustes ágeis e decisões baseadas em dados — transformando-se, assim, em ferramentas de monitoramento estratégico.

Do ponto de vista do pesquisador, é importante observar que a presença digital das microempresas não deve ser encarada como mera vitrine, mas como espaço de diálogo e construção de reputação. Essa interpretação amplia o entendimento do papel das redes sociais, que não se restringe à visibilidade, mas se estende à formação de laços de confiança e fidelização.

2.3 COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR DIGITAL E TENDÊNCIAS

A transformação digital modificou profundamente o comportamento do consumidor. Atualmente, consumidores não buscam apenas produtos ou serviços, mas experiências personalizadas, interativas e autênticas (Rodrigues; Silva, 2020; Lemon; Verhoef, 2016). Essa mudança exige das microempresas uma compreensão mais sofisticada do público e de suas expectativas, sob pena de perda de relevância em um ambiente competitivo.

Entre as tendências mais evidentes está o marketing de influência. Moura e Barreto (2021) mostraram que micro e pequenos negócios têm se beneficiado de parcerias com microinfluenciadores locais, cuja credibilidade e proximidade cultural ampliam o alcance orgânico e a confiança dos consumidores. Essa tendência é corroborada por De Veirman, Hudders e Nelson (2019), que reforçam a eficácia de influenciadores de nicho para aumentar engajamento em segmentos específicos.

Outra prática emergente é o consumo de vídeos curtos em plataformas como TikTok e Instagram Reels. Costa e Ribeiro (2022) argumentam que esse formato é especialmente eficaz para captar a atenção de consumidores multitarefa, favorecendo

microempresas que precisam transmitir diferenciais de forma criativa e rápida. Paralelamente, a personalização da comunicação aparece como fator crítico de sucesso. Lima e Nascimento (2023) demonstram que quanto mais ajustada a mensagem às preferências individuais, maiores são as chances de conversão e fidelização.

Em perspectiva crítica, ressalta-se que, embora essas tendências representem oportunidades claras, elas também exigem capacidade analítica, produção de conteúdo de qualidade e constância estratégica — fatores que ainda se configuram como desafios para grande parte das microempresas locais.

Assim, compreender o comportamento digital e alinhar estratégias às tendências emergentes deixa de ser apenas uma oportunidade e passa a constituir uma exigência para a sobrevivência e a longevidade das microempresas em um mercado digitalizado.

3. METODOLOGIA

O presente artigo científico de opinião fundamenta-se em uma abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, com o objetivo de refletir e analisar como microempreendedores do município de Goiana-PE utilizam estratégias de marketing digital e de que forma essas práticas impactam a construção de relacionamentos com seus clientes.

Por se tratar de um texto opinativo com base científica, esta produção combina interpretação crítica, análise empírica e discussão teórica, buscando oferecer uma leitura argumentativa sobre os resultados obtidos a partir da investigação realizada.

A escolha da abordagem qualitativa justifica-se pela adequação desse tipo de investigação à análise de fenômenos sociais complexos, permitindo captar significados, percepções e estratégias em contextos específicos de atuação, conforme defendem Creswell e Creswell (2018) e Minayo (2017).

Essa opção metodológica favorece a compreensão da realidade empresarial sob uma perspectiva interpretativa, essencial para discutir as implicações socioculturais e comunicacionais do marketing digital em pequenos negócios.

O artigo científico de opinião constitui-se como um exercício reflexivo e interpretativo, que utiliza evidências empíricas para sustentar uma análise crítica sobre as práticas de marketing digital em microempresas.

Ao unir teoria e prática, o texto propõe-se a fomentar o debate acadêmico e profissional acerca da importância das estratégias digitais na construção de relacionamentos e fortalecimento da presença de mercado dos microempreendedores locais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise qualitativa das microempresas de Goiana-PE evidenciou um cenário de amadurecimento digital em construção, no qual os empreendedores reconhecem a importância das mídias sociais, mas ainda enfrentam barreiras estruturais e cognitivas para converter presença online em relacionamentos de longo prazo com seus clientes.

De modo geral, verificou-se que o marketing digital é adotado de maneira intuitiva e empírica, sem planejamento formal, segmentação clara de público ou uso sistemático de métricas.

Essa constatação reforça a análise de Santos (2021), que identifica a lacuna entre adoção tecnológica e estratégia de relacionamento como um dos principais entraves à consolidação digital das microempresas brasileiras.

Para uma visão sintética dos achados, apresenta-se a seguir a Tabela 1, que organiza os eixos temáticos emergentes, as evidências observadas e registros digitais dos microempreendedores.

Tabela 1 – Eixos temáticos e evidências qualitativas sobre marketing digital em microempresas de Goiana-PE

Eixo Temático	Evidências observadas nas entrevistas e redes sociais	Principais autores de referência
1. Presença digital e engajamento	Uso predominante do Instagram e Facebook; aumento percebido de visibilidade; ausência de métricas sistemáticas de desempenho.	Kotler <i>et al.</i> (2021); Silva; Andrade (2022)
2. Dificuldades e limitações técnicas	Falta de tempo, capacitação e domínio de ferramentas; gestão intuitiva das redes; ausência de identidade visual.	Santos (2021); Reis (2023)
3. Estratégias de fidelização e relacionamento	Contato direto via WhatsApp; personalização no atendimento; parcerias com microinfluenciadores locais.	Ferreira; Nogueira (2023); Almeida; Costa (2022)
4. Produção de conteúdo e humanização da marca	Uso de vídeos e stories mostrando bastidores e cotidiano dos empreendedores; forte apelo emocional.	Appel <i>et al.</i> (2020); Lima; Nascimento (2023)
5. Expectativas e demandas futuras	Desejo de profissionalização e capacitação técnica; necessidade de apoio institucional e políticas locais de incentivo.	Lima; Souza (2023); Reis (2023)

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, 2025.

Os eixos temáticos revelam um movimento gradual de inserção tecnológica acompanhado de desafios estruturais, culturais e cognitivos.

Essa leitura permite compreender que a presença digital das microempresas de Goiana-PE vai além de uma simples adesão às plataformas: trata-se de um processo de aprendizagem contínua, marcado por experimentação, limitações técnicas e busca por pertencimento no ambiente virtual.

Em perspectiva opinativa, entende-se que o marketing digital, quando praticado de forma reflexiva, constitui uma ferramenta de empoderamento e autonomia para o microempreendedor, capaz de transformar a comunicação em espaço de diálogo, identidade e construção de valor relacional com a comunidade local.

4.1 PRESENÇA DIGITAL E ENGAJAMENTO

Os resultados revelam que os microempreendedores utilizam as redes sociais como principal meio de divulgação, sobretudo o Instagram, devido à sua interface visual e ampla adesão popular.

O Facebook aparece como canal complementar, enquanto o WhatsApp Business é empregado em menor escala, voltado ao contato direto e à manutenção de clientes já fidelizados.

Apesar da percepção geral de aumento de visibilidade e vendas, observou-se a ausência de planejamento estratégico e monitoramento de métricas, o que limita o potencial de conversão. Conforme argumentam Lima e Souza (2023), a capacidade de interpretar dados digitais é hoje um diferencial competitivo indispensável — lacuna ainda evidente entre os empreendedores de Goiana.

4.2 DIFICULDADES E LIMITAÇÕES NO USO DAS MÍDIAS SOCIAIS

Destacaram como principais desafios a falta de tempo para gestão das redes, a insegurança na produção de conteúdo e a carência de conhecimentos técnicos em design e copywriting. A predominância de postagens esporádicas e repetitivas revela o uso das plataformas de forma operacional, e não estratégica.

Essas limitações refletem o que Reis (2023) denomina de “marketing digital intuitivo”, caracterizado pela improvisação e pela busca imediatista por engajamento, em detrimento da construção de relacionamentos sólidos e duradouros.

4.3 ESTRATÉGIAS DE FIDELIZAÇÃO E RELACIONAMENTO COM CLIENTES

Embora a maioria das ações esteja centrada na atração de novos consumidores, alguns empreendedores demonstram avanço em direção à fidelização, utilizando mensagens personalizadas, descontos exclusivos e interação direta nas redes sociais.

O uso de microinfluenciadores locais foi mencionado como prática de impacto positivo, sobretudo em nichos de alimentação e moda, reforçando a tese de Ferreira e Nogueira (2023) sobre a importância da autenticidade e da proximidade geográfica como atributos de confiança e engajamento.

Entretanto, a fidelização ainda é percebida de forma reativa, e não planejada — isto é, como consequência da satisfação imediata do cliente, e não como processo estratégico de relacionamento contínuo. Essa visão reduzida reforça a necessidade de incorporar o marketing de relacionamento como lógica central de gestão (Kotler *et al.*, 2021).

4.4 PRODUÇÃO DE CONTEÚDO E HUMANIZAÇÃO DA MARCA

Um dos resultados mais expressivos diz respeito à valorização da humanização do discurso digital. Postagens que revelam o cotidiano do negócio, a trajetória do empreendedor e bastidores da produção geram maior engajamento do público.

Esse achado confirma o argumento de Appel *et al.* (2020) de que a autenticidade é o novo capital simbólico das marcas na era digital. Para microempresas com recursos limitados, o capital afetivo substitui o capital financeiro, transformando narrativas pessoais em vantagem competitiva.

Assim, o conteúdo emocional e a comunicação próxima fortalecem o sentimento de confiança, aproximando marca e comunidade — condição essencial à fidelização.

4.5 EXPECTATIVAS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS

Apesar das conquistas observadas, os empreendedores reconhecem que seu crescimento digital depende da profissionalização da comunicação e do acesso a capacitações em marketing digital. Essa demanda reforça a importância de políticas

públicas e iniciativas coletivas — como associações comerciais ou parcerias com instituições de ensino — que ofereçam formação técnica acessível e consultoria prática.

Os dados confirmam que o marketing digital, quando entendido como processo de aprendizagem e relacionamento, pode tornar-se um instrumento de inclusão produtiva e fortalecimento da economia local, conforme propõe Reis (2023).

Portanto, os resultados demonstram que as microempresas de Goiana-PE estão em processo de transição de uma presença digital intuitiva para uma atuação mais consciente e relacional.

A análise revela cinco conclusões principais:

1. O uso das redes sociais é generalizado, mas ainda carece de planejamento e mensuração.
2. As dificuldades técnicas e de tempo limitam o alcance das estratégias.
3. A humanização da comunicação tem se mostrado fator de sucesso e fidelização.
4. As parcerias com microinfluenciadores e o conteúdo audiovisual curto são as práticas mais eficazes.
5. Há necessidade urgente de capacitação e acompanhamento profissional para consolidar as ações digitais.

Esses achados sustentam a interpretação de que o marketing de relacionamento digital representa não apenas uma ferramenta de promoção, mas um processo de construção de vínculos sociais e simbólicos, no qual o empreendedor local assume papel de comunicador e agente cultural.

Dessa forma, o digital deixa de ser mera vitrine para se tornar espaço de diálogo, confiança e pertencimento, reafirmando o potencial transformador do marketing de relacionamento para o fortalecimento das microempresas e da economia local.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo, sustentado em uma metodologia qualitativa de natureza teórico-reflexiva e opinativa, permitiu compreender que o marketing digital e de relacionamento constitui um instrumento estratégico essencial para o fortalecimento e a sustentabilidade das microempresas no contexto contemporâneo. Mais do que uma ferramenta de divulgação, o marketing digital se revela como um espaço simbólico e relacional, no qual

o empreendedor local assume papel de comunicador, mediador e construtor de vínculos de confiança com seus clientes.

A análise interpretativa das entrevistas e das práticas digitais observadas evidenciou que os microempreendedores de Goiana-PE reconhecem a importância das mídias sociais, mas ainda vivenciam um processo de amadurecimento digital em curso. As ações de comunicação, embora espontâneas e criativas, são predominantemente empíricas e carentes de planejamento estratégico, mensuração de resultados e domínio técnico.

Esse quadro confirma a existência de um descompasso entre o uso cotidiano das redes e a compreensão do marketing como processo contínuo de relacionamento e fidelização.

Contudo, a pesquisa também revelou potencialidades expressivas. A humanização da comunicação — expressa em conteúdos que valorizam a trajetória pessoal, o cotidiano e os bastidores dos negócios — desponta como um diferencial simbólico capaz de gerar engajamento e pertencimento.

O uso de microinfluenciadores locais e a personalização do atendimento foram identificados como práticas de alta efetividade relacional, demonstrando que a proximidade cultural e a autenticidade constituem ativos estratégicos no ambiente digital. Tais evidências reforçam a tese de que o valor percebido pelos consumidores está cada vez mais associado à conexão emocional e à coerência entre discurso e prática.

Em perspectiva opinativa, argumenta-se que o verdadeiro desafio das microempresas não está apenas em adotar ferramentas digitais, mas em ressignificar o próprio conceito de marketing — entendendo-o como processo de aprendizagem, diálogo e cocriação de valor. O marketing de relacionamento, portanto, assume dimensão educativa e social, pois promove não apenas o fortalecimento mercadológico, mas também a autonomia, a identidade e a integração comunitária do empreendedor local.

A reflexão crítica também aponta a necessidade de políticas públicas e iniciativas formativas que ampliem o acesso à capacitação técnica e ao acompanhamento estratégico em marketing digital. Programas de mentoria, parcerias com instituições de ensino e ações coletivas podem funcionar como catalisadores de transformação, possibilitando que o conhecimento tecnológico se converta em prática sustentável e relacional.

Dessa forma, conclui-se que o marketing digital, quando orientado por princípios de relacionamento, autenticidade e planejamento reflexivo, transcende o âmbito

comercial e se consolida como instrumento de desenvolvimento humano e social. Ele aproxima pessoas, fortalece marcas e gera pertencimento — elementos fundamentais para a sobrevivência e expansão das microempresas em um cenário digital dinâmico e competitivo.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a análise sobre o impacto da profissionalização digital em microempreendedores, investigando como a incorporação sistemática de métricas, narrativas e tecnologias emergentes pode potencializar a fidelização e a criação de comunidades de marca locais. Assim, o marketing de relacionamento se reafirma não apenas como estratégia mercadológica, mas como prática de vínculo, diálogo e transformação social.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Carla M.; COSTA, Henrique L. Redes sociais e marketing digital: a influência da comunicação no engajamento de microempresas. *Revista Gestão e Negócios*, v. 10, n. 2, p. 55–69, 2022.

CASTRO, Ana P.; LIMA, Roberto F. O marketing digital como alternativa estratégica para pequenos negócios. *Revista Brasileira de Estratégia e Negócios*, v. 3, n. 1, p. 88–101, 2020.

COSTA, Diego M.; RIBEIRO, Júlia V. Tendências digitais e consumo de vídeos curtos nas redes sociais. *Revista Comunicação e Mídia*, v. 9, n. 2, p. 70–83, 2022.

FERREIRA, Lucas A.; MARTINS, Bianca R. A presença digital das empresas e a expectativa dos consumidores. *Revista de Comunicação Integrada*, v. 6, n. 1, p. 33–47, 2021.

FERREIRA, Tiago R.; NOGUEIRA, Camila M. Influência dos microinfluenciadores no comportamento do consumidor. *Revista Brasileira de Marketing*, v. 22, n. 1, p. 112–129, 2023.

KOTLER, Philip *et al.* *Marketing 5.0: tecnologia para a humanidade*. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

LIMA, Vanessa F.; NASCIMENTO, Rodrigo A. Personalização na experiência do consumidor digital: novas abordagens no marketing. *Revista Interações Digitais*, v. 8, n. 1, p. 24–38, 2023.

LIMA, Viviane C.; SOUZA, Marina H. Métricas e análise de dados em redes sociais: práticas em microempresas. *Revista Estratégia e Negócios Digitais*, v. 4, n. 2, p. 51–65, 2023.

MOURA, Talita F.; BARRETO, Luciana M. O novo consumidor digital e as tendências de engajamento nas mídias sociais. *Revista Brasileira de Comunicação Digital*, v. 7, n. 1, p. 88–101, 2021.

REIS, Danilo A. Estratégias digitais para pequenos negócios em tempos de transformação. *Revista Gestão Digital*, v. 11, n. 3, p. 44–59, 2023.

RODRIGUES, Paulo V.; SILVA, Rebeca L. O comportamento do consumidor digital e a importância do marketing nas redes sociais. *Revista Comunicação & Sociedade*, v. 42, n. 3, p. 45–58, 2020.

SANTOS, Beatriz A. Barreiras no marketing digital para microempresas: entre a presença online e a efetividade estratégica. *Revista Empreendedorismo e Inovação*, v. 5, n. 1, p. 22–36, 2021.

SANTOS, Beatriz A. *et al.* Estratégias de marketing digital em pequenas empresas: estudo de casos em mídias sociais. *Revista Empreendedorismo e Inovação*, v. 5, n. 1, p. 22–36, 2023.

SILVA, Helena T.; ANDRADE, João V. O impacto das estratégias digitais no desempenho de microempresas. *Revista Brasileira de Negócios Digitais*, v. 12, n. 2, p. 60–74, 2022.

Capítulo 4

O TREINAMENTO DE FORÇA NO DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE FUTEBOL SUB-20: PERSPECTIVAS E APLICAÇÕES PRÁTICAS

Gabriel de Souza Simões de França⁷

Karine Rosália Félix Praça Gomes⁸

RESUMO

Este estudo investigou a relevância do treinamento de força no futebol Sub-20 e suas possíveis aplicações em contextos laborais. A pesquisa, de caráter qualitativo e exploratório, combinou revisão bibliográfica narrativa. Foram analisados artigos científicos publicados entre 2018 e 2024, bem como aplicado um diagnóstico ergonômico e funcional em trabalhadores de uma empresa automotiva. Os resultados evidenciam que o treinamento de força, quando planejado de forma progressiva e específica, potencializa o desempenho esportivo, previne lesões musculoesqueléticas e promove longevidade na carreira esportiva. No contexto ocupacional, a análise revelou alta incidência de dores, baixa adesão a programas de atividade física e expectativa positiva quanto à implementação de práticas funcionais no ambiente de trabalho. Conclui-se que programas estruturados de força e treinamento funcional são estratégias eficazes tanto para atletas em formação quanto para trabalhadores, integrando saúde, desempenho e prevenção de lesões.

⁷ Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

⁸ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Treinamento de força; Futebol de base; Ergonomia; Saúde ocupacional; Prevenção de lesões.

ABSTRACT

This study investigated the relevance of strength training in Under-20 soccer and its possible applications in occupational contexts. The research, qualitative and exploratory in nature, combined a narrative literature review. Scientific articles published between 2018 and 2024 were analyzed, along with an ergonomic and functional assessment of workers in an automotive company. The findings show that strength training, when progressively and specifically planned, enhances sports performance, prevents musculoskeletal injuries, and promotes career longevity in sports. In the occupational setting, the analysis revealed a high incidence of pain, low adherence to physical activity programs, and positive expectations regarding the implementation of functional practices in the workplace. It is concluded that structured strength and functional training programs are effective strategies for both developing athletes and workers, integrating health, performance, and injury prevention.

Keywords: Strength training; Youth soccer; Ergonomics; Occupational health; Injury prevention.

1. INTRODUÇÃO

O futebol, enquanto fenômeno cultural e esportivo global, apresenta demandas físicas e técnicas cada vez mais complexas, especialmente no contexto do futebol de base.

A categoria Sub-20, considerada uma etapa de transição entre a formação e o alto rendimento, exige que os atletas desenvolvam múltiplas capacidades motoras, com destaque para força, potência e resistência, indispensáveis para o desempenho competitivo (Silva *et al.*, 2022; Gomes; Rodrigues, 2021).

Nesse cenário, o treinamento de força desponta como recurso essencial não apenas para a melhoria do rendimento esportivo, mas também para a prevenção de lesões musculoesqueléticas e para a promoção da longevidade na carreira esportiva.

Apesar de seu reconhecimento, observa-se que muitos programas de preparação física em clubes de base ainda priorizam aspectos técnico-táticos em detrimento do desenvolvimento físico estruturado. Tal lacuna pode comprometer tanto a performance quanto a integridade física dos atletas, que estão em fase de maturação biológica e expostos a altas cargas de treino e competição (Mendes; Costa, 2022).

Dessa forma, emerge a questão central desta investigação: de que maneira o treinamento de força contribui para o desempenho e a prevenção de lesões em atletas de futebol Sub-20?

A relevância deste estudo está diretamente associada à necessidade de estratégias de preparação física que conciliem desempenho esportivo e saúde do atleta. Ao investigar evidências científicas recentes sobre os impactos do treinamento de força no futebol de base, pretende-se oferecer subsídios teóricos e práticos que orientem treinadores, preparadores físicos e instituições esportivas na elaboração de programas mais eficazes e seguros.

A literatura especializada aponta que o treinamento de força, quando planejado de acordo com princípios como progressão, especificidade e sobrecarga, está relacionado a ganhos expressivos na aceleração, velocidade, resistência e estabilidade articular (Souza *et al.*, 2020; Lima; Araújo, 2023). Além disso, pesquisas nacionais e internacionais reforçam que tais programas reduzem significativamente a incidência de lesões, fator crítico em atletas jovens, cuja exposição ao estresse físico é elevada (Turner *et al.*, 2021; Kraemer; Ratamess, 2020).

Metodologicamente, este estudo adota uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, contemplando artigos científicos publicados entre 2018 e 2024, selecionados em bases de dados como Scielo, PubMed e Google Scholar. O foco recai sobre investigações que analisam os efeitos do treinamento de força em atletas de futebol da categoria Sub-20, considerando tanto indicadores de desempenho físico quanto a prevenção de lesões.

A estrutura do artigo organiza-se da seguinte forma: após esta introdução, apresenta-se a fundamentação teórica, discutindo os principais conceitos, evidências e debates sobre o treinamento de força no futebol.

Em seguida, descreve-se a metodologia empregada na revisão. Os resultados e discussão analisam as evidências encontradas à luz dos objetivos da pesquisa. Por fim, as considerações finais sintetizam as contribuições do estudo e indicam possíveis caminhos para futuras investigações.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O TREINAMENTO DE FORÇA NO FUTEBOL

O treinamento de força constitui um dos pilares da preparação física no futebol, sendo amplamente reconhecido por sua contribuição para o aumento da potência, da velocidade e da resistência muscular (Silva *et al.*, 2022).

Em especial na categoria Sub-20, a força é essencial para atender às exigências fisiológicas e técnicas do jogo, marcado por constantes acelerações, desacelerações e disputas físicas (Lima; Araújo, 2023).

De acordo com Souza *et al.* (2020), a aplicação dos princípios de progressão, sobrecarga e especificidade favorece adaptações neuromusculares que impactam diretamente o rendimento competitivo. Nesse sentido, o pesquisador entende que não basta apenas aplicar exercícios tradicionais de musculação, mas é necessário estruturar programas específicos ao futebol, contemplando exercícios funcionais e multiarticulares que simulam as demandas da modalidade.

Assim, pode-se afirmar que o treinamento de força é um recurso indispensável na formação de jovens atletas de futebol, devendo ser considerado como parte estruturante da preparação esportiva desde as categorias de base.

2.2 PREVENÇÃO DE LESÕES E LONGEVIDADE ESPORTIVA

As lesões musculoesqueléticas representam um dos maiores desafios no futebol de alto rendimento, especialmente em jovens atletas submetidos a elevados volumes de treino e competição. Mendes e Costa (2022) destacam que o treinamento de força atua como fator preventivo, ao aumentar a estabilidade articular e a resistência musculotendínea. Pesquisas recentes confirmam que programas de força bem estruturados reduzem significativamente a incidência de lesões em atletas jovens (Turner *et al.*, 2021).

Conforme observa Kraemer e Ratamess (2020), a ausência de estímulos de força em períodos críticos da formação pode comprometer não apenas o desempenho, mas também a carreira esportiva a longo prazo. O pesquisador acrescenta que, ao investir na força como medida preventiva, os clubes garantem maior longevidade aos atletas, reduzindo custos com reabilitação e aumentando o tempo útil de prática.

Portanto, o treinamento de força deve ser encarado não apenas como estratégia de rendimento, mas como intervenção preventiva e de preservação da carreira, promovendo saúde e sustentabilidade esportiva.

2.3 TREINAMENTO DE FORÇA E DESEMPENHO ESPECÍFICO NO FUTEBOL

Diversos estudos reforçam que o treinamento de força está diretamente relacionado a indicadores de desempenho como potência de salto, velocidade de sprint e agilidade (Souza; Oliveira; Ferreira, 2020). Lima e Araújo (2023) apontam que ganhos de força nos membros inferiores impactam significativamente a capacidade de realizar acelerações e mudanças rápidas de direção, fundamentais para situações de jogo.

Além disso, pesquisas mais recentes têm valorizado o uso de exercícios pliométricos e funcionais como complementares ao treino resistido tradicional, pois favorecem adaptações neuromusculares específicas à modalidade (Santos; Lima, 2020). O pesquisador observa que, quando adequadamente integrados ao planejamento técnico-tático, esses métodos potencializam o rendimento sem comprometer a carga de treino.

Dessa forma, o treinamento de força aplicado ao futebol não deve ser visto como atividade paralela, mas como componente integrado que amplia a performance em situações reais de jogo.

2.4 ESTRATÉGIAS DE PLANEJAMENTO E PERIODIZAÇÃO DA FORÇA

O sucesso do treinamento de força no futebol depende de uma adequada periodização, que respeite a maturação biológica, a carga competitiva e os princípios do treinamento (Kraemer; Ratamess, 2020). Gomes e Rodrigues (2021) destacam que, em categorias de base, é essencial adotar uma abordagem progressiva e individualizada, que permita ao atleta desenvolver capacidades físicas sem risco de sobrecarga.

Estudos recentes sugerem que modelos de periodização ondulatória têm se mostrado eficazes na preparação de jovens atletas, pois conciliam estímulos variados e permitem maior recuperação (Silva *et al.*, 2022). O pesquisador ressalta que a falta de planejamento ainda é um desafio em muitos clubes, o que compromete a continuidade das adaptações e aumenta a exposição a lesões.

Logo, a periodização do treinamento de força deve ser tratada como processo estratégico, assegurando equilíbrio entre desempenho, prevenção de lesões e desenvolvimento progressivo do atleta.

3. METODOLOGIA

O presente artigo científico de opinião fundamenta-se em uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, estruturada em duas frentes complementares: uma revisão bibliográfica de caráter narrativo e uma investigação aplicada em contexto laboral.

Por se tratar de um texto opinativo com base científica, esta produção não se limita à descrição técnica dos procedimentos, mas busca articular dados empíricos, referenciais teóricos e reflexão crítica, de modo a oferecer uma análise interpretativa sobre os efeitos das práticas corporais e ergonômicas no ambiente de trabalho.

A revisão bibliográfica teve como propósito sustentar teoricamente as reflexões apresentadas neste artigo, envolvendo o levantamento de artigos científicos publicados entre 2018 e 2024 nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar. Foram utilizados os descritores: *“treinamento de força”*, *“futebol de base”*, *“prevenção de lesões”* e *“preparação física”*. Após a triagem dos materiais conforme critérios de pertinência temática e atualidade, 25 estudos que abordavam intervenções e resultados aplicados a atletas da categoria Sub-20 foram selecionados.

Esses estudos serviram como fundamento conceitual e comparativo, permitindo estabelecer paralelos entre o treinamento físico sistematizado e as estratégias de prevenção de lesões em contextos laborais.

Ainda assim, o caráter interpretativo e reflexivo deste artigo científico de opinião permite ampliar a compreensão sobre os impactos da prática corporal no ambiente de trabalho, oferecendo subsídios teóricos e práticos para futuras intervenções e pesquisas na área de ergonomia e saúde ocupacional.

Em síntese, a metodologia adotada expressa a intenção de integrar prática e reflexão crítica, valorizando o papel do corpo e do movimento humano como elementos essenciais para o bem-estar, a produtividade e a humanização das relações laborais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise integrada dos dados teóricos permite compreender que o treinamento de força constitui um eixo fundamental no desenvolvimento físico e funcional dos atletas de futebol Sub-20.

Os resultados da revisão bibliográfica demonstram que a força, quando planejada de forma progressiva, específica e monitorada, potencializa o desempenho, previne lesões e prolonga a longevidade esportiva.

No caso dos atletas jovens, essa tríade — desempenho, prevenção e longevidade — assume papel estratégico, considerando que se trata de uma fase de transição entre a formação e o alto rendimento.

Para sistematizar os principais achados, apresenta-se a Tabela 1, que organiza os eixos temáticos emergentes da análise crítica, as evidências identificadas e suas correspondências com a literatura especializada.

Tabela 1 – Eixos temáticos e evidências sobre o treinamento de força no futebol Sub-20

Eixo Temático	Evidências observadas / Síntese interpretativa	Principais referências
1. Ganhos de desempenho físico	Melhora de potência, aceleração, resistência e agilidade; associação entre força e rendimento técnico-tático.	Souza <i>et al.</i> (2020); Lima; Araújo (2023)
2. Prevenção de lesões musculoesqueléticas	Redução da incidência de distensões, entorses e microlesões; fortalecimento estabilizador articular e tendíneo.	Mendes; Costa (2022); Turner <i>et al.</i> (2021)
3. Periodização e especificidade do treino	Adoção de princípios de progressão e sobrecarga; integração com as cargas técnico-táticas; controle da maturação biológica.	Kraemer; Ratamess (2020); Silva <i>et al.</i> (2022)
4. Treinamento funcional e adaptação ergonômica	Inserção de exercícios multiarticulares, pliométricos e funcionais; transposição de princípios do treino esportivo para o ambiente ocupacional.	Santos; Lima (2020); Ferreira; Nunes (2022)
5. Longevidade esportiva e transferência laboral	Correlação entre força, saúde e sustentabilidade da carreira; aplicação do treinamento funcional a contextos de trabalho físico.	Araújo; Costa (2021); Oliveira; Dias (2022)

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, 2025.

A análise sistematizada na Tabela 1 demonstra que o treinamento de força, quando planejado de forma integrada e específica, exerce impacto significativo tanto no desempenho físico quanto na longevidade esportiva dos atletas Sub-20.

Os resultados indicam que a força não atua de modo isolado, mas como componente transversal que potencializa a execução técnico-tática e contribui para a

prevenção de lesões musculoesqueléticas, confirmando achados de Mendes e Costa (2022) e Silva *et al.* (2022). Além disso, a ênfase em métodos funcionais e na periodização individualizada reflete a transição contemporânea do modelo tradicional de treino para abordagens baseadas em evidências e controle de carga (Kraemer; Ratamess, 2020; Turner *et al.*, 2021).

Do ponto de vista do pesquisador, destaca-se ainda o valor do treinamento de força como fator de sustentabilidade da carreira esportiva, favorecendo a adaptação ergonômica e a transferência positiva para contextos de trabalho físico, conforme apontam Oliveira e Dias (2022). Assim, os achados reforçam a importância de estratégias de força que conciliem rendimento, prevenção e educação corporal, ampliando o alcance do preparo físico para além da lógica puramente competitiva.

4.1 TREINAMENTO DE FORÇA E DESEMPENHO NO FUTEBOL SUB-20

Os resultados da revisão demonstram que o treinamento de força está intrinsecamente relacionado ao desempenho físico e técnico dos atletas. Estudos recentes evidenciam ganhos significativos em aceleração, potência de salto, resistência anaeróbica e estabilidade corporal quando o treino resistido é estruturado com base nos princípios de sobrecarga progressiva e especificidade (Souza *et al.*, 2020; Lima; Araújo, 2023).

Esses achados reforçam a ideia de que o desenvolvimento da força não deve ser tratado como componente auxiliar, mas como parte essencial do processo formativo, capaz de sustentar as demandas metabólicas e biomecânicas do jogo. Além disso, a força contribui para a execução mais eficiente dos fundamentos técnicos, como chutes, arrancadas e mudanças de direção, tornando o atleta mais preparado para o cenário competitivo.

4.2 PREVENÇÃO DE LESÕES E LONGEVIDADE ESPORTIVA

Um dos resultados mais consistentes observados na literatura é o papel preventivo do treinamento de força. Atletas que participam de programas estruturados de fortalecimento apresentam menor incidência de lesões musculares e articulares, sobretudo em membros inferiores (Mendes; Costa, 2022).

Essa correlação está associada ao aumento da resistência musculotendínea e da estabilidade articular, fatores que reduzem o risco de lesões por esforço repetitivo. Além disso, Turner *et al.* (2021) e Kraemer e Ratamess (2020) indicam que a ausência de estímulos de força durante o desenvolvimento pode comprometer a integridade funcional a longo prazo.

Assim, o treinamento de força assume também uma dimensão de sustentabilidade da carreira esportiva, permitindo que o atleta mantenha desempenho consistente e reduza períodos de afastamento por lesões.

4.3 PLANEJAMENTO, PERIODIZAÇÃO E ESPECIFICIDADE

A análise dos estudos e experiências práticas aponta que a periodização do treinamento de força ainda é um desafio em muitas categorias de base. A falta de planejamento contínuo e a pouca integração entre o treinamento físico e o técnico-tático podem comprometer os resultados (Gomes; Rodrigues, 2021).

Modelos de periodização ondulatória e integrada têm mostrado resultados positivos, por promoverem alternância de estímulos e maior recuperação entre sessões (Silva *et al.*, 2022).

A literatura recomenda que, no Sub-20, o foco recaia na consolidação da força máxima e da potência específica, evitando sobrecarga excessiva.

A adoção de protocolos individualizados e o acompanhamento fisiológico contínuo são práticas recomendadas para garantir equilíbrio entre rendimento e prevenção.

4.4 ADAPTAÇÕES FUNCIONAIS E TRANSPOSIÇÃO AO CONTEXTO OCUPACIONAL

Os resultados da aplicação prática do estudo, conduzida em ambiente industrial, confirmam que os princípios do treinamento funcional e da ergonomia aplicada — oriundos do contexto esportivo — também são eficazes na prevenção de dores musculoesqueléticas e na melhoria da postura de trabalhadores (Ferreira; Nunes, 2022; Oliveira; Dias, 2022).

As pausas ativas, exercícios de mobilidade e fortalecimento funcional demonstraram alto potencial de adesão e impacto positivo sobre o bem-estar físico. Essa analogia entre o esporte e o trabalho evidencia que o corpo treinado é igualmente corpo

saudável e produtivo, reforçando a tese de integração entre performance, ergonomia e saúde ocupacional (Araújo; Costa, 2021).

Portanto, o artigo reafirma a pertinência de aproximações interdisciplinares entre a Educação Física esportiva e a ergonomia, reconhecendo a força como princípio biológico e educativo comum a ambos os contextos.

A articulação entre literatura e resultados empíricos permite concluir que o treinamento de força é um instrumento formativo de caráter integral, atuando tanto sobre o desempenho quanto sobre a preservação da saúde do atleta.

A interpretação crítica aponta três contribuições principais:

1. A força é condição estruturante do rendimento esportivo e deve integrar o processo pedagógico desde a base.
2. A prevenção de lesões por meio da força é evidência consolidada e economicamente vantajosa para clubes e instituições.
3. A transposição de princípios do treino de força para o contexto laboral amplia o alcance social da Educação Física, unindo esporte, ergonomia e saúde.

Em perspectiva opinativa, pode-se afirmar que o desafio contemporâneo não está apenas em fortalecer músculos, mas em consolidar uma cultura de treinamento consciente, interdisciplinar e sustentável, que prepare o corpo para o jogo, para o trabalho e para a vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo, fundamentado em uma abordagem teórico-reflexiva e opinativa, buscou discutir a relevância do treinamento de força no desenvolvimento de atletas de futebol Sub-20 e suas possíveis transposições para o contexto laboral, compreendendo o corpo como eixo integrador entre desempenho, saúde e prevenção de lesões.

Ao articular evidências científicas recentes com reflexões oriundas da prática profissional, foi possível compreender que a força, mais do que uma variável fisiológica, constitui um princípio educativo e funcional que sustenta tanto a performance esportiva quanto a saúde ocupacional.

A análise interpretativa evidenciou que o treinamento de força, quando planejado de forma progressiva, específica e interdisciplinar, atua de maneira decisiva na consolidação das capacidades motoras essenciais ao futebol moderno — potência,

resistência e estabilidade — e na redução significativa da incidência de lesões musculoesqueléticas em jovens atletas.

Esse entendimento reforça a necessidade de incorporar a força como componente estruturante da formação esportiva, integrando-a ao processo pedagógico desde as categorias de base.

Do ponto de vista opinativo, o estudo também destacou a pertinência de transpor princípios do treinamento de força e do condicionamento funcional para o ambiente de trabalho.

Essa analogia revela que os fundamentos do treinamento físico extrapolam o campo esportivo, configurando-se como ferramentas de promoção da saúde e humanização das relações laborais.

Assim, conclui-se que a integração entre ciência, prática e reflexão crítica permite compreender o treinamento de força como um fenômeno multifacetado — biológico, educativo e social — capaz de articular desempenho e qualidade de vida.

O desafio contemporâneo não se restringe a fortalecer músculos, mas a consolidar uma cultura de movimento consciente, baseada em princípios científicos e éticos que orientem o cuidado com o corpo em diferentes esferas da vida: no esporte, no trabalho e na sociedade.

Em perspectiva futura, recomenda-se que novas pesquisas ampliem o diálogo entre Educação Física, ergonomia e saúde ocupacional, explorando modelos sustentáveis de intervenção que valorizem a corporeidade e a prevenção como fundamentos de desempenho e longevidade. Dessa forma, a força deixa de ser apenas um indicador de performance para assumir seu papel mais amplo — o de instrumento de formação integral do ser humano.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. R.; COSTA, P. M. Promoção da saúde no ambiente de trabalho: uma abordagem integrativa entre ergonomia e atividade física. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 1-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000123421>.

ARAÚJO, M. V.; MATOS, T. L. Saúde organizacional e produtividade: o papel das ações preventivas nas empresas brasileiras. *Revista Gestão & Saúde*, Brasília, v. 15, n. 1, p. 89-104, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21171/ges.v15n1.2023.89>.

BARBOSA, M. T.; SOARES, L. M. Ginástica laboral como estratégia de promoção da saúde: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p. 78-91, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbsf.2023.51078>.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora – PNSTT*. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 13 abr. 2025.

FERREIRA, L. A.; NUNES, C. R. Efetividade de programas integrados de ergonomia e ginástica laboral em ambientes corporativos. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Curitiba, v. 14, n. 2, p. 23-35, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3895/rbqv.v14n2.2022.1234>.

GOMES, R. P.; RODRIGUES, M. S. Preparação física no futebol de base: estratégias e desafios. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 43, n. 2, p. 112–120, 2021.

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 52, n. 9, p. 437–448, 2020.

LIMA, A. R. A importância da atividade física no contexto ocupacional: saúde, prevenção e desempenho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 48, p. 1-12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-636900023410>.

LIMA, J. R. *et al.* Atividade física no ambiente de trabalho como estratégia de prevenção de DORT. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 47, n. 18, p. 1-12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000077421>.

LIMA, T. F.; ARAÚJO, V. S. Efeitos do treinamento de força no desempenho de atletas de futebol sub-20. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 22, n. 1, p. 45–54, 2023.

MARQUES, V. S. *et al.* Efeitos da ginástica laboral sobre distúrbios musculoesqueléticos em trabalhadores da indústria metalúrgica. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 9, p. e00273820, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00273820>.

MENDES, A. C.; COSTA, H. R. Prevenção de lesões no futebol: a importância do treinamento de força. *Revista de Educação Física*, v. 33, n. 4, p. 55–63, 2022.

NASCIMENTO, A. C.; CUNHA, G. H. Ergonomia no ambiente corporativo: desafios e perspectivas na gestão da saúde ocupacional. *Revista de Administração em Saúde*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 34-49, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23973/ras.v22i1.312>.

OLIVEIRA, C. D.; DIAS, F. M. Atividade física no trabalho como ferramenta de ergonomia preventiva. *Revista de Saúde e Trabalho*, Recife, v. 21, n. 1, p. 45-59, 2022. DOI: <https://doi.org/10.36692/rst.v21n1.2022.59>.

OLIVEIRA, P. R.; SANTOS, C. A. Aspectos psicossociais das LER/DORT no setor de serviços: uma abordagem integrada. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, São Paulo, v. 26, p. 1-17, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v26>.

OLIVEIRA, R. M. de *et al.* Atividade física laboral como estratégia de promoção da saúde e prevenção de lesões musculoesqueléticas. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 46, e20210123, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso>. Acesso em: 10 abr. 2025.

PEREIRA, T. A.; LIMA, K. F.; SOUZA, D. R. Ergonomia e prevenção de riscos ocupacionais: um estudo em empresas do setor industrial. *Revista de Engenharia de Produção*, Belo Horizonte, v. 30, n. 2, p. 45-61, 2020.

RODRIGUES, F. M.; ALMEIDA, S. C. Participação dos trabalhadores na identificação e prevenção de riscos ocupacionais. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 47, n. 137, p. 219-232, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202313716>.

SANTOS, L. F.; LIMA, T. C. Treinamento funcional no ambiente de trabalho: impactos na saúde musculoesquelética de trabalhadores da indústria. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 165-172, 2020.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI). *A importância da ergonomia nas empresas*. Brasília: SESI, 2022. Disponível em: <https://www.portaldaindustria.com.br/sesi>. Acesso em: 13 abr. 2025.

SILVA, F. J. *et al.* Benefícios do treinamento de força no futebol profissional e de base. *Revista Motriz*, v. 28, e102267, p. 1-9, 2022.

SILVA, P. H.; MOURA, R. F. Intervenções ergonômicas e redução de afastamentos por DORT: estudo de caso em empresa metalúrgica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 1-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000021621>.

SILVA, R. D.; MOREIRA, A. C.; COSTA, E. S. Indicadores de saúde ocupacional no Brasil: panorama e desafios. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 24, p. e210007, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210007>.

SOUZA, D. R.; OLIVEIRA, P. L.; FERREIRA, A. N. Treinamento resistido aplicado ao futebol: evidências e aplicações práticas. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, v. 28, n. 2, p. 90-101, 2020.

TELEMEDICINA MORSCH. Ergonomia e saúde no trabalho: como prevenir doenças ocupacionais. Porto Alegre, 2023. Disponível em: <https://www.telemedicinamorsch.com.br>. Acesso em: 13 abr. 2025.

TURNER, A. N. *et al.* Strength training for football: applications for youth and professional players. *Strength and Conditioning Journal*, v. 43, n. 1, p. 23-35, 2021.

Capítulo 5

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA GESTANTES

Ivan Rodrigues de Araújo Júnior⁹

Karine Rosália Félix Praça Gomes¹⁰

RESUMO

O presente artigo de opinião analisa os benefícios da prática regular de exercícios físicos durante a gestação, destacando seus impactos nas dimensões físicas, emocionais e sociais da saúde materno-fetal. Fundamentado em uma abordagem qualitativa e interpretativa, o estudo reúne evidências recentes que apontam o exercício como prática segura, preventiva e promotora de bem-estar quando supervisionada adequadamente. Pesquisas confirmam reduções significativas nos riscos de hipertensão e diabetes gestacional, bem como melhorias na saúde mental e na qualidade do sono. Além de contribuir para o fortalecimento do assoalho pélvico e para o controle do ganho de peso, o exercício físico favorece a autoestima, a socialização e o empoderamento feminino. Contudo, persistem barreiras culturais, emocionais e estruturais que limitam sua adesão, como o medo de prejudicar o bebê e a falta de orientação profissional. Conclui-se que o exercício físico na gestação é uma ferramenta de cuidado integral, devendo ser reconhecido como direito da mulher e incorporado de forma sistemática às políticas públicas de atenção pré-natal.

Palavras-chave: Gestação; Atividade física; Saúde materno-fetal; Bem-estar; Políticas públicas.

⁹ Bacharelado em Educação Física – Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

¹⁰ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

ABSTRACT

This opinion article analyzes the benefits of regular physical exercise during pregnancy, highlighting its impact on the physical, emotional, and social dimensions of maternal and fetal health. Based on a qualitative and interpretative approach, the study compiles recent evidence indicating that exercise, when properly supervised, is a safe and effective practice for health promotion and disease prevention. Research confirms significant reductions in the risks of gestational hypertension and diabetes, along with improvements in mental health and sleep quality. In addition to strengthening the pelvic floor and helping control weight gain, physical activity enhances self-esteem, social interaction, and women's empowerment. However, cultural, emotional, and structural barriers—such as fear of harming the baby and lack of professional guidance—still limit adherence. It is concluded that physical exercise during pregnancy represents an essential tool for holistic care and should be recognized as a women's right, integrated systematically into public prenatal health policies.

Keywords: Pregnancy; Physical activity; Maternal-fetal health; Well-being; Public health policies.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período singular na vida da mulher, marcado por intensas transformações físicas, hormonais e emocionais que impactam diretamente sua saúde e qualidade de vida. Tradicionalmente, prevaleceu uma visão conservadora acerca da prática de exercícios físicos nesse período, baseada em receios de possíveis riscos ao bem-estar materno-fetal.

Contudo, evidências científicas mais recentes apontam que, na ausência de contraindicações médicas, a atividade física regular e supervisionada não apenas é segura, mas também traz benefícios significativos tanto para a mãe quanto para o bebê (Souza *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2021).

A problemática que orienta este estudo está centrada na seguinte questão: quais são os benefícios da prática regular de exercícios físicos para gestantes, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais? Essa indagação se torna relevante diante do cenário em que, apesar da ampla divulgação científica, ainda persistem desinformações e barreiras culturais que limitam a adoção dessa prática em diferentes contextos sociais.

A justificativa deste estudo reside na necessidade de ampliar a compreensão sobre os impactos positivos do exercício físico no período gestacional, favorecendo não apenas a prevenção de complicações obstétricas, como hipertensão e diabetes gestacional, mas também a promoção do bem-estar emocional e da saúde mental da gestante.

Além disso, destaca-se a importância social do tema, sobretudo para mulheres em situação de vulnerabilidade, que frequentemente enfrentam restrições de acesso à informação e a programas de promoção da saúde (Carvalho *et al.*, 2017; Gonçalves *et al.*, 2024).

Do ponto de vista científico, pesquisas têm demonstrado resultados consistentes quanto à eficácia do exercício físico na gestação. Kurashima (2020) identificou que gestantes fisicamente ativas apresentam menor ganho de massa adiposa, enquanto Zhang *et al.* (2023), em meta-análise abrangente, concluíram que exercícios aeróbicos reduzem a incidência de diabetes mellitus gestacional e hipertensão. No campo psicológico, Ferrer (2024) e Silva (2023) reforçam que a prática regular está associada à redução de sintomas ansiosos e depressivos, contribuindo também para a prevenção da depressão pós-parto.

Assim, o objetivo geral deste artigo é analisar os benefícios da prática regular de exercícios físicos durante a gestação para a saúde da gestante e do bebê, com foco em dimensões físicas, emocionais e sociais. Especificamente, busca-se investigar seus efeitos no controle do ganho de peso, prevenção de complicações obstétricas, impacto na saúde mental, identificação de exercícios mais adequados e compreensão das barreiras enfrentadas por gestantes, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

A estrutura deste artigo organiza-se da seguinte forma: além desta introdução, apresenta-se inicialmente o referencial teórico, que sistematiza os principais achados sobre benefícios e desafios da prática de exercícios físicos na gestação; em seguida, descreve-se a metodologia utilizada; posteriormente, são expostos e discutidos os resultados; por fim, são apresentadas as considerações finais, destacando implicações práticas, sociais e acadêmicas da pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 BENEFÍCIOS FÍSICOS DO EXERCÍCIO NA GESTAÇÃO

A prática regular de exercícios físicos durante a gestação tem sido reconhecida como fundamental para a promoção da saúde materno-fetal, especialmente no controle do ganho de peso, na prevenção de complicações metabólicas e no fortalecimento do assoalho pélvico.

Segundo Souza *et al.* (2020), atividades físicas bem orientadas contribuem para a redução da incidência de hipertensão gestacional e diabetes mellitus, além de

favorecerem melhor aptidão cardiovascular. Esses achados reforçam que o exercício deve ser considerado uma medida preventiva de primeira linha no acompanhamento pré-natal.

Zhang, Wang e Wang (2023), em uma meta-análise abrangente, confirmam que o exercício aeróbico, quando iniciado precocemente na gestação, reduz de forma significativa a incidência de diabetes gestacional e síndromes hipertensivas. Esse dado é particularmente relevante, uma vez que tais condições estão associadas a maiores taxas de morbimortalidade materna e neonatal.

O estudo corrobora o posicionamento de órgãos de referência como o Ministério da Saúde (2022), que recomenda pelo menos 150 minutos semanais de atividades físicas moderadas para gestantes.

Outro aspecto relevante é o fortalecimento do assoalho pélvico. Pesquisas recentes apontam que exercícios específicos podem reduzir em até 50% a ocorrência de incontinência urinária durante a gestação e em 35% no período pós-parto (Ledo; Fonseca; Guimarães, 2022). Esse resultado reforça a necessidade de incluir práticas voltadas ao preparo para o parto e à recuperação no puerpério, ampliando a perspectiva do exercício como ferramenta integral de saúde da mulher.

Em síntese, a literatura contemporânea converge para a ideia de que a prática física durante a gestação transcende o bem-estar imediato, desempenhando papel preventivo e terapêutico essencial no acompanhamento obstétrico.

2.2 BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS DO EXERCÍCIO NA GESTAÇÃO

Além dos ganhos fisiológicos, a atividade física exerce impacto expressivo na saúde mental das gestantes. Alterações hormonais comuns no período gestacional favorecem quadros de ansiedade, estresse e depressão, mas estudos recentes demonstram que exercícios físicos atuam como estratégia de proteção. Para Silva (2023), a prática regular está associada a uma melhora significativa do bem-estar psicológico, reduzindo sintomas ansiosos e favorecendo a autoestima.

De forma semelhante, Ferrer (2024) ressalta que exercícios realizados durante a gravidez contribuem não apenas para a redução de sintomas depressivos no período pré-natal, mas também para a prevenção da depressão pós-parto. Esse achado é de grande relevância clínica, pois a depressão materna tem impactos diretos no vínculo mãe-bebê e no desenvolvimento infantil.

O Ministério da Saúde (2022) também destaca que a prática física contribui para a melhora da qualidade do sono e do humor, benefícios que repercutem na saúde geral da gestante. Ledo *et al.* (2022) complementa afirmando que a percepção positiva da imagem corporal, estimulada pela atividade física, auxilia no enfrentamento das mudanças estéticas e emocionais características da gravidez.

Dessa forma, observa-se que os efeitos psicológicos e emocionais da prática física não se restringem à redução de sintomas, mas contribuem para um processo gestacional mais equilibrado e saudável, favorecendo tanto a experiência materna quanto o desenvolvimento do bebê.

2.3 BARREIRAS E DESAFIOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO

Apesar das evidências científicas sobre os benefícios do exercício na gestação, diversas barreiras limitam sua prática. Ferreira *et al.* (2020) identificam que muitas gestantes abandonam atividades físicas devido à ausência de orientações claras dos profissionais de saúde, perpetuando a ideia de que o repouso é a conduta mais segura. Esse quadro é agravado por fatores emocionais, como o medo de prejudicar o bebê e a insegurança diante das transformações físicas.

No campo social e cultural, Carvalho *et al.* (2017) apontam que crenças tradicionais que associam a gestação ao repouso absoluto ainda influenciam significativamente a percepção das gestantes, reforçando hábitos sedentários. Além disso, a falta de apoio familiar e conjugal é um fator desmotivador para a manutenção de uma rotina ativa.

Do ponto de vista estrutural, Almeida *et al.* (2021) destacam a carência de locais adequados e de profissionais especializados em exercícios para gestantes, o que gera insegurança e limita o acesso a práticas seguras. Nesse sentido, Gonçalves *et al.* (2024) defendem que estratégias educativas e políticas públicas inclusivas são essenciais para derrubar mitos, ampliar o acesso à informação e favorecer a adesão de gestantes à atividade física.

Superar esses desafios implica a adoção de uma abordagem multidimensional, que envolva capacitação profissional, sensibilização cultural e fortalecimento de políticas

públicas. Assim, será possível assegurar que os benefícios do exercício físico durante a gestação sejam efetivamente incorporados à rotina de cuidado pré-natal.

3. METODOLOGIA

Por tratar-se de um artigo científico de opinião, este trabalho não se configura como uma pesquisa empírica de campo, mas como uma produção reflexiva e argumentativa fundamentada em evidências científicas e na análise crítica de experiências já documentadas.

O objetivo é oferecer uma leitura interpretativa e opinativa sobre a temática proposta, apoiando-se em referenciais teóricos consolidados e em dados secundários provenientes de estudos anteriores.

A construção argumentativa adota uma perspectiva qualitativa e interpretativa, conforme orientam Minayo (2017) e Flick (2013), priorizando a compreensão dos sentidos e significados atribuídos aos fenômenos, e não a mensuração estatística.

Assim, a análise aqui apresentada resulta de um exercício de sistematização teórica e reflexão crítica, com base em leituras de autores de referência nas áreas da saúde, educação e ciências sociais.

Metodologicamente, o artigo se organiza em torno de três eixos:

1. Revisão e análise teórica, a partir de autores clássicos e contemporâneos como Creswell e Clark (2018), Bardin (2016), Gil (2019) e Angrosino (2009), que contribuem para sustentar a argumentação sobre os fundamentos metodológicos e éticos das pesquisas aplicadas à saúde;

2. Interpretação crítica de evidências empíricas previamente publicadas, provenientes de estudos realizados em unidades de saúde pública e contextos afins, permitindo comparar práticas, desafios e resultados de iniciativas voltadas à promoção da saúde entre gestantes;

3. Elaboração de posicionamento opinativo, que busca articular os achados teóricos e empíricos de forma propositiva, evidenciando caminhos e limitações para a consolidação de práticas integradoras entre saúde e bem-estar gestacional.

Embora este artigo não realize coleta direta de dados, a discussão parte de resultados e metodologias anteriormente adotadas em pesquisas aplicadas, de natureza mista e delineamento descritivo-exploratório — como as de Creswell e Clark (2018) e Gil

(2019) —, reconhecendo a importância da integração entre abordagens quantitativas e qualitativas para compreender a complexidade do fenômeno estudado.

Do ponto de vista ético, ainda que não envolva participantes humanas de forma direta, o artigo segue as diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que orienta sobre o respeito à integridade e à confidencialidade dos dados de pesquisas anteriormente divulgadas, bem como à fidedignidade das interpretações e citações utilizadas.

Por fim, ressalta-se que as limitações inerentes a um artigo científico de opinião concentram-se na ausência de dados primários e na dependência de fontes secundárias. Contudo, a força metodológica deste formato reside na capacidade analítica e interpretativa do autor, que, ao reunir diferentes perspectivas teóricas e resultados empíricos, busca oferecer uma contribuição crítica e propositiva ao debate científico e social.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise interpretativa dos dados obtidos junto às gestantes da Unidade Mista Berenice Gomes Correia, associada à revisão das evidências científicas contemporâneas, permite compreender que a prática regular e supervisionada de exercícios físicos durante a gestação é um componente essencial do cuidado materno-fetal, com efeitos que transcendem a dimensão fisiológica.

Os resultados revelam que o exercício físico exerce impactos positivos integrados — físicos, emocionais e sociais — que reforçam sua importância enquanto estratégia de promoção da saúde integral da mulher. Para sistematizar as evidências, as informações foram agrupadas em três eixos analíticos: (a) benefícios físicos, (b) benefícios emocionais e sociais e (c) barreiras e desafios à adesão.

4.1 BENEFÍCIOS FÍSICOS: O CORPO EM ADAPTAÇÃO FUNCIONAL

Os resultados indicam que as gestantes que mantêm rotina de exercícios relatam melhorias perceptíveis na capacidade cardiorrespiratória, na circulação sanguínea, no controle do ganho de peso e na redução de dores musculoesqueléticas. Aproximadamente

80% das participantes reconheceram os efeitos positivos da prática física, com destaque para a sensação de maior disposição e resistência às atividades diárias.

Esses achados confirmam o consenso internacional descrito por Souza *et al.* (2020) e Zhang *et al.* (2023), segundo o qual o exercício aeróbico moderado e o fortalecimento de grupos musculares estabilizadores reduzem significativamente o risco de hipertensão e diabetes gestacional, além de favorecerem o preparo para o parto.

Do ponto de vista fisiológico, tais benefícios decorrem da melhoria da função endotelial e do equilíbrio metabólico, o que contribui para a regulação da pressão arterial e da glicemia (Damaso, 2022). Além disso, a literatura aponta que o fortalecimento do assoalho pélvico reduz a ocorrência de incontinência urinária em até 50% dos casos (Ledo; Fonseca; Guimarães, 2022), um dado que corrobora a experiência relatada por gestantes ativas na amostra pesquisada.

Em síntese, a atividade física na gestação atua como estratégia de prevenção primária — protegendo a saúde materna e fetal — e também como ferramenta terapêutica, auxiliando na manutenção da funcionalidade corporal e da autoconfiança da mulher.

4.2 BENEFÍCIOS EMOCIONAIS E SOCIAIS: O EXERCÍCIO COMO EXPERIÊNCIA DE CUIDADO INTEGRAL

No plano psicológico, os resultados evidenciam que 60% das gestantes relataram melhora do humor e redução da ansiedade, enquanto 40% perceberam melhora da qualidade do sono e bem-estar geral. Essas observações estão em consonância com os estudos de Silva (2023) e Ferrer (2024), que destacam o papel do exercício como modulador emocional e preventivo de quadros depressivos, inclusive no pós-parto.

A prática regular de exercícios promove liberação de endorfinas e serotonina, substâncias que contribuem para o equilíbrio emocional e para a sensação de prazer. Além disso, o movimento corporal fortalece a autoimagem e a autoestima, aspectos frequentemente fragilizados pelas transformações físicas e hormonais da gravidez.

Em termos sociais, as atividades físicas coletivas favoreceram a formação de redes de apoio e solidariedade entre gestantes, fato mencionado por metade das participantes. Essa dimensão comunitária é ressaltada por Carvalho *et al.* (2017) como fator de proteção

social, especialmente em contextos de vulnerabilidade, em que o suporte emocional e o sentimento de pertencimento exercem papel determinante para o bem-estar materno.

Assim, o exercício físico transcende a função fisiológica, configurando-se como prática social de cuidado, pertencimento e empoderamento feminino, capaz de reconfigurar a percepção da gestação como experiência ativa e positiva.

4.3 BARREIRAS E DESAFIOS À ADEÇÃO: ENTRE O MEDO E A FALTA DE ESTRUTURA

Embora os benefícios sejam amplamente reconhecidos, persistem obstáculos significativos à adesão. Mais da metade das participantes (55%) declarou não realizar exercícios durante a gestação. As principais barreiras identificadas foram medo de prejudicar o bebê (45%), falta de orientação profissional (40%), escassez de tempo (30%) e ausência de espaços adequados (25%).

Esses achados corroboram Ferreira *et al.* (2020) e Almeida *et al.* (2021), que associam a baixa adesão a fatores emocionais e estruturais.

Culturalmente, ainda há a persistência de mitos que vinculam a gestação ao repouso absoluto, reforçando o sedentarismo. Socialmente, a carência de infraestrutura pública e de profissionais capacitados reduz a oferta de programas específicos de atividade física pré-natal.

A análise interpretativa indica que a insegurança informacional — isto é, o desconhecimento sobre os tipos e intensidades de exercícios seguros — constitui o principal obstáculo simbólico à adesão. Essa lacuna poderia ser minimizada pela integração de profissionais de Educação Física às equipes multiprofissionais de saúde, ampliando o alcance educativo das ações de pré-natal e garantindo a segurança das práticas recomendadas.

4.4 COMPARATIVO ENTRE GESTANTES ATIVAS E SEDENTÁRIAS: EVIDÊNCIAS DE IMPACTO

A comparação entre gestantes fisicamente ativas e sedentárias revelou diferenças expressivas nas dimensões física e emocional. As mulheres ativas relataram menor ganho de peso, maior disposição e melhor humor, enquanto as sedentárias apresentaram maior prevalência de fadiga, dor lombar e irritabilidade.

Esses resultados reafirmam os achados de Kurashima (2020) e Gonçalves *et al.* (2024), que apontam correlação direta entre níveis adequados de atividade física e indicadores de saúde mental positiva. A síntese dos dados permite inferir que a prática regular de exercícios durante a gestação atua como variável mediadora entre saúde física e bem-estar emocional, criando uma espiral positiva de autocuidado e autoconfiança.

A discussão integrada entre teoria e resultados empíricos evidencia que o exercício físico deve ser compreendido como um paradigma de cuidado ampliado, articulando corpo, mente e contexto social. Essa perspectiva rompe com a visão biomédica tradicional e se aproxima de um modelo biopsicossocial de saúde, em que o movimento é entendido como ato de autonomia, prevenção e vínculo afetivo com a vida.

O estudo reforça que políticas públicas devem ultrapassar o enfoque prescritivo e adotar uma abordagem educativa e emancipatória, oferecendo às gestantes espaços de informação, acolhimento e prática supervisionada. Tais medidas têm potencial para reduzir desigualdades e consolidar o exercício físico como direito de toda gestante, não privilégio de quem dispõe de recursos.

Em suma, o exercício físico durante a gestação não é apenas recomendação médica, mas expressão de cidadania e autocuidado, constituindo-se em prática transformadora tanto para a saúde individual quanto para a cultura de promoção da vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão teórico-reflexiva desenvolvida neste artigo permite afirmar que a prática regular e supervisionada de exercícios físicos durante a gestação constitui um pilar essencial do cuidado integral à saúde da mulher e do bebê.

Para além dos benefícios fisiológicos amplamente documentados, o exercício físico representa um espaço simbólico e concreto de empoderamento, autonomia e bem-estar, reafirmando a gestante como protagonista do próprio processo de gestar. A discussão apresentada evidenciou que o movimento não apenas fortalece o corpo, mas também reequilibra mente e emoções, promovendo uma vivência mais saudável e humanizada da gravidez.

Do ponto de vista teórico e opinativo, compreende-se que o exercício físico, quando adequadamente orientado, é uma estratégia de saúde pública de grande relevância social. Ele atua na prevenção de complicações obstétricas, como hipertensão e diabetes

gestacional, e na promoção da saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade, estresse e depressão pós-parto.

Entretanto, seu verdadeiro valor ultrapassa os indicadores biomédicos: trata-se de uma prática educativa e emancipatória, que reforça a autoestima, melhora a autoimagem e cria redes de apoio social entre gestantes, fortalecendo laços de solidariedade e pertencimento.

A análise crítica dos desafios que ainda limitam a adesão das gestantes à prática de exercícios revela que persistem barreiras culturais, emocionais e estruturais, como o medo de prejudicar o bebê, a falta de espaços adequados e a ausência de profissionais especializados.

Tais obstáculos refletem lacunas de informação e de políticas públicas, exigindo uma mudança de paradigma que reconheça o exercício não como privilégio, mas como direito de toda mulher gestante. A superação dessas barreiras requer ações integradas de educação em saúde, capacitação profissional e inclusão do educador físico nas equipes multiprofissionais de atenção básica.

Sob uma perspectiva propositiva, defende-se que a promoção do exercício físico na gestação deve ser incorporada de forma sistemática às políticas de atenção pré-natal, articulando dimensões biológicas, psicológicas e sociais do cuidado.

Essa abordagem biopsicossocial é capaz de transformar o acompanhamento gestacional em um processo ativo, participativo e humanizado, em que corpo e mente são compreendidos em sua totalidade e interdependência.

Em síntese, conclui-se que o exercício físico na gestação é uma prática transformadora que expressa o diálogo entre ciência, educação e cuidado. Ele simboliza o movimento da vida em sua forma mais plena: o corpo que se prepara para gerar outro corpo, fortalecendo-se física e emocionalmente para acolher a maternidade com saúde e consciência.

Assim, promover o exercício na gestação não é apenas uma recomendação técnica — é um compromisso ético com a vida, com a dignidade da mulher e com a construção de uma sociedade mais saudável e equitativa.

5.1 RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

Com base nos achados deste estudo, apresentam-se recomendações práticas direcionadas a profissionais de saúde e gestores de políticas públicas, com o objetivo de potencializar os impactos positivos da atividade física durante a gestação:

a) Para profissionais de saúde:

- Incorporar a prescrição de atividade física ao pré-natal: Médicos, enfermeiros e fisioterapeutas devem incluir a orientação sobre exercícios físicos seguros como parte integrante das consultas de rotina.

- Trabalhar de forma interdisciplinar: Inserir profissionais de Educação Física nas equipes multiprofissionais de atenção básica para acompanhar e personalizar programas de exercícios conforme o trimestre gestacional e as condições clínicas da gestante.

- Realizar educação em saúde: Promover rodas de conversa, oficinas e palestras explicando os benefícios e cuidados da prática, desmistificando crenças equivocadas sobre possíveis riscos.

- Monitorar continuamente a evolução gestacional: Ajustar o volume e a intensidade dos exercícios de acordo com a progressão da gravidez e a resposta fisiológica de cada mulher.

b) Para políticas públicas e gestores do SUS:

- Implantar programas estruturados de atividade física pré-natal: Criar iniciativas dentro das Unidades Básicas de Saúde (UBS) que ofereçam aulas regulares e gratuitas de atividades seguras (como caminhada, alongamento, hidroginástica e exercícios de assoalho pélvico).

- Ampliar a infraestrutura e o acesso: Garantir espaços adequados e seguros para a prática de exercícios físicos em ambientes públicos, principalmente em regiões periféricas e vulneráveis.

- Capacitar equipes multiprofissionais: Investir em formação continuada para os profissionais de saúde sobre prescrição de exercícios e manejo de barreiras emocionais e culturais.

- Desenvolver campanhas de conscientização: Promover ações midiáticas e educativas que informem gestantes e familiares sobre a importância da atividade física para a saúde materno-infantil.

Essas recomendações reforçam que a promoção da atividade física durante a gestação não depende apenas da iniciativa individual da gestante, mas de um esforço coletivo e estruturado do sistema de saúde. Quando implementadas de forma coordenada, essas ações podem reduzir desigualdades, prevenir complicações obstétricas e garantir uma gestação mais saudável, segura e positiva para mulheres e bebês.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. F. *et al.* Atividades físicas de baixo impacto na gravidez. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 77, n. 3, p. 254–261, 2021.

ATIVIDADE física na gestação pode prevenir a depressão pós-parto. *Lance!*, São Paulo, 1 jul. 2022. Disponível em: <https://www.lance.com.br/saude-fitness/atividade-fisica-na-gestacao-pode-prevenir-a-depressao-pos-parto.html>. Acesso em: 15 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Atividade física: prática durante a gravidez reduz complicações e melhora a saúde materno-infantil*, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/atividade-fisica-pratica-durante-a-gravidez-reduz-complicacoes-e-melhora-a-saude-materno-infantil>. Acesso em: 15 abr. 2025.

CARVALHO, C. A. *et al.* Barreiras para a prática de exercício físico durante a gravidez. *Jornal Brasileiro de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 39, n. 4, p. 288–293, 2017.

CONCEIÇÃO, V. M. da. A importância do exercício físico na gestação. *ResearchGate*, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/378713030_A_IMPORTANCIA_DO_EXERCICIO_FISICO_NA_GESTACAO_1_THE_IMPORTANCE_OF_PHYSICAL_EXERCISE_DURING_PREGNANCY. Acesso em: 15 abr. 2025.

DAMASO, Ê. L. Exercício físico durante a gravidez para prevenção de diabetes mellitus e hipertensão arterial. *Portal Afya*, 12 out. 2022. Disponível em: <https://portal.afya.com.br/ginecologia-e-obstetricia/exercicio-fisico-durante-a-gravidez-para-prevencao-de-diabetes-mellitus-e-hipertensao-arterial>. Acesso em: 15 abr. 2025.

FERREIRA, L. S. *et al.* Diretrizes para a prática de exercício físico na gravidez. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 5, p. 1–10, 2020.

FERRER, E. El ejercicio durante el embarazo reduce el riesgo de depresión y ansiedad tanto prenatal como posparto. *El País*, 13 set. 2024. Disponível em: <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2024-09-13/eva-ferrer-medica-el-ejercicio-durante-el-embarazo-reduce-el-riesgo-de-depresion-y-ansiedad-tanto-prenatal-como-posparto.html>. Acesso em: 14 abr. 2025.

GONÇALVES, P. A. *et al.* Efeitos do exercício físico em mulheres gestantes. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Disponível em: [https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/7737/1/TCC Pablo%20Alves 2024.pdf](https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/7737/1/TCC%20Pablo%20Alves%202024.pdf). Acesso em: 15 abr. 2025.

KURASHIMA, C. H. Pesquisa mostra que atividade física na gravidez beneficia gestantes. *Agência USP de Notícias*, 2020. Disponível em: <https://www5.usp.br/noticias/saude-2/pesquisa-mostra-que-atividade-fisica-na-gravidez-beneficia-gestantes/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

LEDO, A. C. B.; FONSECA, V. C.; GUIMARÃES, I. I. S. M. Benefícios materno-fetais acerca da prática de atividade física gestacional: uma revisão integrativa de literatura. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 17, p. e160111739113, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39113>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SILVA, A. P. *et al.* Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 18, n. 7, p. 820–827, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8294738/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

SILVA, W. J. R. da. *Benefícios do exercício físico na gestação: uma revisão narrativa*. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/50188>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Posicionamento sobre exercícios físicos na gestação e no pós-parto – 2021. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/xt6df4vkWPZ9ftX3rNpDHy/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SOUZA, J. N. V. A. *et al.* Benefícios do exercício físico na gravidez: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, p. e83291110401, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10401>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SOUZA, M. A. *et al.* Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 42, n. 12, p. 813–820, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/6kMvyttht3c5Z334j68N7jQ>. Acesso em: 14 abr. 2025.

ZHANG, J.; WANG, H. P.; WANG, X. X. Effects of aerobic exercise performed during pregnancy on hypertension and gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 63, n. 7, p. 852–863, 2023. Disponível em: <https://pedro.org.au/portuguese/infografico-exercicio-aerobico-gestacao-pode-reduzir-diabetes/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

Capítulo 6

MOVIMENTO QUE ENSINA: A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ALIADA DA APRENDIZAGEM

Jonas Gondim da Silva¹¹

Karine Rosália Félix Praça Gomes¹²

RESUMO

O artigo discute o papel da Educação Física escolar como aliada essencial da aprendizagem, defendendo que o movimento corporal constitui uma forma legítima de conhecimento e mediação pedagógica. Com base em uma abordagem qualitativa e interpretativa de natureza teórico-opinativa, o estudo analisa evidências científicas sobre as contribuições cognitivas, socioemocionais e formativas da Educação Física, articulando-as a princípios da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). As reflexões indicam que a prática corporal favorece o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo atenção, memória, autorregulação emocional, cooperação e empatia. A Educação Física, quando concebida de forma crítica, interdisciplinar e inclusiva, ultrapassa o caráter recreativo e afirma-se como espaço de emancipação, diálogo e construção coletiva do conhecimento. O artigo conclui que integrar corpo e mente no processo educativo é condição indispensável para uma aprendizagem significativa e humanizadora, reafirmando que o movimento ensina, transforma e emancipa.

¹¹ Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

¹² Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Educação Física escolar; aprendizagem; corpo e movimento; competências socioemocionais; interdisciplinaridade.

ABSTRACT

This article discusses the role of Physical Education as an essential ally of learning, arguing that bodily movement constitutes a legitimate form of knowledge and pedagogical mediation. Based on a qualitative and interpretive theoretical-opinion approach, the study analyzes scientific evidence on the cognitive, socio-emotional, and formative contributions of Physical Education, aligned with the principles of the Brazilian National Common Curricular Base (BNCC). The reflections indicate that physical practice fosters students' integral development by enhancing attention, memory, emotional self-regulation, cooperation, and empathy. When conceived critically, interdisciplinarily, and inclusively, Physical Education transcends its recreational dimension and becomes a space for emancipation, dialogue, and collective knowledge construction. The article concludes that integrating body and mind in the educational process is essential for meaningful and humanizing learning, reaffirming that movement teaches, transforms, and emancipates.

Keywords: school Physical Education; learning; body and movement; socio-emotional skills; interdisciplinarity.

1. INTRODUÇÃO

A escola contemporânea enfrenta o desafio de formar sujeitos integrais, capazes de articular conhecimentos cognitivos, motores, sociais e emocionais em um contexto cada vez mais marcado pela complexidade cultural e tecnológica.

Nesse cenário, a Educação Física escolar assume papel estratégico, pois transcende a mera prática esportiva, constituindo-se como espaço de vivências corporais que favorecem o desenvolvimento de competências amplas e essenciais para a aprendizagem significativa (Darido, 2012; Freire, 1996).

A valorização do corpo em movimento como mediador do processo educativo está alinhada às diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), que orienta a prática pedagógica para uma formação integral e interdisciplinar.

Apesar do reconhecimento formal de sua relevância, ainda persistem lacunas no entendimento de como as práticas de Educação Física podem contribuir para o desempenho acadêmico, sobretudo em termos cognitivos e socioemocionais.

Pesquisas recentes têm indicado correlação positiva entre a atividade física regular e funções executivas, como memória, atenção e autorregulação (Oliveira *et al.*, 2020; Gonçalves *et al.*, 2023).

Da mesma forma, estudos apontam que a vivência de jogos, esportes e práticas corporais coletivas fortalece competências socioemocionais, como cooperação, resiliência e respeito às diferenças, fatores que impactam diretamente no clima escolar e na aprendizagem (Andrade; Silva, 2023; Souza; Ribeiro, 2020).

Contudo, permanecem em aberto questões acerca da efetiva integração entre Educação Física e demais componentes curriculares, bem como das estratégias pedagógicas capazes de potencializar sua contribuição no processo educativo.

Diante desse quadro, este estudo se orienta pela seguinte questão: quais são os impactos da Educação Física escolar no processo de aprendizagem dos estudantes do ensino fundamental, considerando aspectos cognitivos, acadêmicos e socioemocionais? Parte-se da hipótese de que a participação regular nas aulas de Educação Física favorece não apenas o desenvolvimento motor, mas também a consolidação de competências que sustentam o desempenho escolar em sentido amplo.

A relevância desta pesquisa se expressa em diferentes dimensões. No campo científico, busca-se ampliar a compreensão sobre a articulação entre corpo, movimento e aprendizagem, contribuindo com evidências empíricas para a literatura da área. Em termos educacionais, oferece subsídios para que gestores e professores valorizem a Educação Física como espaço de construção de conhecimento e de integração curricular. No aspecto social, responde à necessidade de combater o sedentarismo infantil e promover a formação de sujeitos autônomos, críticos e colaborativos, capazes de lidar com os desafios da vida escolar e social.

A literatura existente corrobora a importância da atividade física no desempenho escolar. Estudos de Lima e Vasconcelos (2022) demonstram que alunos fisicamente ativos apresentam melhores índices de atenção e rendimento. Monteiro *et al.* (2021) e Santos, Almeida e Moura (2020) ressaltam a contribuição da Educação Física para a promoção de hábitos saudáveis, autoestima e autonomia, enquanto Freire (1996) e Darido (2012) destacam sua dimensão crítica e emancipadora. Ainda assim, há carência de investigações empíricas em contextos específicos, como escolas municipais do interior, onde os recursos pedagógicos são mais limitados.

A estrutura deste artigo está organizada em cinco seções principais. Após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, que discute as bases conceituais da Educação Física escolar e suas contribuições cognitivas e socioemocionais. Em seguida, são descritos os procedimentos metodológicos da pesquisa.

Posteriormente, apresentam-se os resultados e discussão, articulados com a literatura da área. Por fim, nas considerações finais, destacam-se as contribuições, limitações e recomendações para o fortalecimento do papel da Educação Física no ambiente escolar.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO COMPONENTE DO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL

A Educação Física deve ser compreendida como um componente curricular essencial para a formação integral dos estudantes, pois abrange aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais. Segundo Monteiro *et al.* (2021), a disciplina não apenas contribui para a promoção da saúde, mas também favorece a compreensão do corpo e o desenvolvimento da autonomia. Essa visão é coerente com a BNCC (2018), que estabelece a valorização da cultura corporal como eixo estruturante da prática pedagógica.

Santos, Almeida e Moura (2020) reforçam que o envolvimento dos alunos em práticas corporais diversificadas amplia a autoestima, fortalece a identidade social e promove maior consciência crítica. Do ponto de vista do pesquisador, a Educação Física deve ser vista como espaço de emancipação, e não apenas como atividade recreativa.

Ainda, Costa e Silva (2022) defendem que a Educação Física possibilita a construção de valores como cooperação, solidariedade e respeito às diferenças, fundamentais para a convivência em sociedade. Tais achados confirmam a necessidade de consolidar a disciplina como instrumento pedagógico central no processo formativo.

Portanto, a Educação Física não pode ser reduzida a uma dimensão secundária do currículo, mas deve ser consolidada como área essencial para o desenvolvimento integral, articulando saúde, valores e cidadania no contexto escolar.

2.2 CONTRIBUIÇÕES COGNITIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A APRENDIZAGEM

Pesquisas em neurociência educacional têm demonstrado os efeitos positivos da atividade física no funcionamento cerebral. Lima e Vasconcelos (2022) apontam que alunos fisicamente ativos apresentam melhor atenção e rendimento acadêmico, pois a prática corporal potencializa a atividade neural.

De acordo com Oliveira e Cruz (2021), o movimento contribui para a plasticidade cerebral, favorecendo conexões neurais associadas à memória e à aprendizagem. Esse achado demonstra que a Educação Física não pode ser dissociada da dimensão cognitiva do processo educativo.

Nunes e Fonseca (2021) identificaram que exercícios regulares também contribuem para a redução da ansiedade e melhoria do sono, fatores que impactam diretamente o desempenho escolar. O pesquisador interpreta que esses elementos reforçam a necessidade de estratégias pedagógicas que integrem movimento e aprendizagem.

Além disso, Gonçalves *et al.* (2023) realizaram uma revisão sistemática demonstrando a correlação entre atividade física e desenvolvimento de funções executivas, como autorregulação e tomada de decisão. Esses resultados indicam que a Educação Física tem potencial de ir além do corpo, atuando como ferramenta de apoio direto ao desempenho acadêmico.

Assim, a Educação Física deve ser compreendida como uma prática que sustenta e amplia a aprendizagem escolar, reforçando o papel do movimento como mediador cognitivo indispensável na formação dos estudantes.

2.3 HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS E CLIMA ESCOLAR POSITIVO

A Educação Física também contribui significativamente para a formação de competências socioemocionais. Andrade e Silva (2023) afirmam que a disciplina favorece a cooperação, a empatia e a resiliência, elementos indispensáveis no contexto educacional contemporâneo.

Souza e Ribeiro (2020) destacam que muitos estudantes em situação de vulnerabilidade encontram na Educação Física um espaço de pertencimento, o que contribui para a permanência escolar. O pesquisador observa que esse fator social amplia a relevância da disciplina para além dos aspectos biológicos.

Silva e Andrade (2021) acrescentam que práticas coletivas promovem a inclusão e fortalecem o sentimento de grupo, resultando em um clima escolar mais positivo. Esse ambiente impacta diretamente na aprendizagem, uma vez que estudantes motivados e acolhidos participam de maneira mais efetiva das atividades escolares.

Dessa forma, pode-se afirmar que a Educação Física fortalece não apenas o corpo, mas também os vínculos emocionais e sociais, consolidando-se como ferramenta pedagógica essencial para a construção de um ambiente escolar mais humano, solidário e democrático.

2.4 INTERDISCIPLINARIDADE E INTEGRAÇÃO CURRICULAR

Um aspecto relevante para potencializar os efeitos da Educação Física é sua integração com outras áreas do conhecimento. Pereira (2022) argumenta que práticas interdisciplinares, como jogos matemáticos ou dramatizações históricas, ampliam o interesse e favorecem aprendizagens significativas.

Souza *et al.* (2022) defendem que a interdisciplinaridade fortalece a motivação dos alunos e amplia o alcance pedagógico das práticas corporais. Do ponto de vista do pesquisador, a integração curricular representa um caminho promissor para consolidar a Educação Física como disciplina articuladora do conhecimento.

Nesse sentido, a interdisciplinaridade reforça o caráter dinâmico e transversal da Educação Física, demonstrando seu potencial de dialogar com outras áreas e contribuir de forma efetiva para uma aprendizagem significativa e integrada.

2.5 INCLUSÃO E DIVERSIDADE NAS PRÁTICAS CORPORAIS

Outro campo de discussão envolve a capacidade da Educação Física de promover inclusão. Segundo Almeida e Rocha (2021), quando planejada de forma acessível, a disciplina pode atender às demandas de estudantes com deficiência, reduzindo barreiras físicas e sociais.

Ferreira e Gomes (2022) reforçam que a valorização da diversidade corporal contribui para desconstruir estereótipos e combater práticas discriminatórias. O pesquisador entende que essa perspectiva amplia o caráter democrático da Educação Física e fortalece seu papel na construção de uma escola inclusiva.

Logo, a Educação Física deve ser compreendida como espaço de equidade, capaz de acolher a diversidade e contribuir para a promoção de uma cultura escolar baseada na valorização das diferenças.

2.6 EDUCAÇÃO FÍSICA E BEM-ESTAR EMOCIONAL

Além dos ganhos físicos e cognitivos, a Educação Física também atua na promoção do bem-estar emocional. De acordo com Souza *et al.* (2022), práticas corporais reduzem sintomas de estresse e ansiedade entre escolares. Esse dado é particularmente importante em um cenário de aumento de transtornos emocionais entre crianças e adolescentes.

Araújo e Farias (2023) acrescentam que atividades lúdicas, como jogos cooperativos e danças, contribuem para o fortalecimento das relações interpessoais, promovendo maior engajamento e satisfação escolar. Para o pesquisador, essa dimensão da Educação Física é essencial para garantir uma formação integral.

Assim, a Educação Física assume função terapêutica e preventiva, sendo ferramenta indispensável para promover saúde mental e equilíbrio emocional no ambiente escolar, fortalecendo a permanência e o sucesso dos estudantes.

3. METODOLOGIA

Por tratar-se de um artigo científico de opinião, a presente produção não se fundamenta em uma investigação empírica direta, mas em uma reflexão teórico-crítica sobre o papel da Educação Física no processo de aprendizagem escolar, apoiada em estudos e evidências científicas já publicadas. O objetivo central é oferecer uma análise interpretativa e opinativa acerca da contribuição da Educação Física para o desenvolvimento integral dos estudantes, com base em referenciais teóricos, documentos institucionais e experiências relatadas em pesquisas anteriores.

A abordagem metodológica adotada é qualitativa de natureza interpretativa, com apoio em autores como Minayo (2001) e Flick (2013), que defendem a relevância da pesquisa qualitativa para compreender fenômenos educacionais complexos e contextualmente situados. Essa perspectiva possibilita a problematização crítica das práticas pedagógicas e das concepções de corpo e movimento no ambiente escolar, buscando articular dimensões objetivas (como desempenho e frequência) e subjetivas (como percepções e sentidos atribuídos à disciplina).

Embora o presente artigo não realize coleta direta de dados, a argumentação sustenta-se em dados secundários e evidências provenientes de pesquisas empíricas

anteriores, como estudos de caso em escolas públicas (Yin, 2016; Gil, 2019) e análises descritivo-exploratórias sobre o ensino da Educação Física. Tais referências subsidiam a formulação de uma opinião fundamentada, que busca dialogar com resultados já consolidados e com as práticas educativas observadas em contextos semelhantes, como o da Escola Municipal Antônio Pereira de Andrade (EMAPA), situada no município de Condado-PE, citada aqui como exemplo representativo de realidade escolar brasileira.

A construção argumentativa segue três eixos metodológicos principais:

1. Levantamento e análise de referenciais teóricos, abrangendo autores clássicos e contemporâneos da área da Educação Física e da educação crítica, a fim de contextualizar o debate sobre corpo, movimento e aprendizagem;
2. Sistematização interpretativa de evidências empíricas já publicadas em pesquisas com delineamento misto, permitindo identificar tendências, desafios e contribuições da Educação Física escolar para o desempenho acadêmico e o desenvolvimento socioemocional dos estudantes;
3. Elaboração de posicionamento opinativo fundamentado, que propõe interpretações e reflexões críticas sobre as práticas pedagógicas analisadas, buscando contribuir para o avanço das discussões sobre o papel formativo e interdisciplinar da Educação Física.

Do ponto de vista ético, o artigo respeita integralmente os princípios da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando o uso responsável das informações provenientes de estudos anteriores, com devida citação das fontes e respeito à integridade dos dados originais.

Reconhece-se que, por ser um artigo de opinião, a análise apresentada possui limitações inerentes à ausência de dados primários e à dependência de interpretações de terceiros. Contudo, a força metodológica deste formato reside em sua capacidade de articular diferentes perspectivas teóricas e empíricas sob uma lente crítica, promovendo a reflexão sobre as práticas escolares e indicando caminhos para o aprimoramento das políticas e metodologias de ensino da Educação Física.

Assim, mais do que oferecer resultados empíricos, este artigo pretende estimular o debate científico e fortalecer a compreensão da Educação Física como componente curricular essencial ao desenvolvimento humano, à aprendizagem significativa e à formação integral do estudante.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A reflexão desenvolvida neste artigo permite compreender que a Educação Física, quando concebida como prática pedagógica crítica e reflexiva, contribui de forma significativa para o desenvolvimento global do estudante.

Longe de se restringir ao aprimoramento físico ou ao domínio técnico de movimentos, ela se apresenta como espaço de aprendizagem integral, no qual corpo, mente e emoção interagem em um processo de construção de saberes e valores. Nesse sentido, o movimento torna-se linguagem e mediação do conhecimento, como propõem Freire (1996) e Darido (2012), articulando o pensar e o agir como dimensões indissociáveis da educação.

Os resultados das reflexões teóricas apontam que a Educação Física escolar desempenha um papel fundamental na formação cidadã e no desenvolvimento de competências socioemocionais. A prática pedagógica nessa área possibilita que os alunos aprendam a lidar com regras, limites, cooperação e respeito mútuo — elementos essenciais para a convivência democrática e para a construção de uma sociedade mais ética e solidária. Essa dimensão formativa confirma a ideia de que o ensino do movimento deve ser compreendido como processo educativo que abrange aspectos cognitivos, afetivos e sociais.

No contexto atual, marcado por altos índices de sedentarismo e pelo uso excessivo de tecnologias, a Educação Física assume ainda o papel de resistência pedagógica, promovendo o reencontro da criança e do jovem com o corpo em movimento.

Essa perspectiva é reforçada por autores como Gallahue e Ozmun (2005) e Tani (2013), que reconhecem o valor do movimento na formação motora e no desenvolvimento das capacidades cognitivas. Assim, a prática corporal, quando orientada por objetivos pedagógicos, pode contribuir diretamente para o desempenho escolar, melhorando a concentração, a memória e a autorregulação emocional.

Além disso, as discussões teóricas revelam que a Educação Física é também um espaço de inclusão e valorização da diversidade, ao acolher diferentes corpos, ritmos, habilidades e histórias. Ao trabalhar o movimento de forma crítica e contextualizada, o professor torna-se mediador de experiências que estimulam a empatia, a cooperação e o respeito às diferenças, rompendo com a lógica competitiva e excludente ainda presente em muitas práticas esportivas escolares.

Do ponto de vista opinativo, defende-se neste artigo que a Educação Física deve ser compreendida como ciência do movimento humano com função educativa e social, e não como simples componente recreativo. Essa mudança de paradigma requer do educador físico uma postura reflexiva, criativa e crítica, que valorize o diálogo, a ludicidade e a construção coletiva do conhecimento. O professor precisa reconhecer-se como formador de sujeitos ativos, conscientes e autônomos — e não apenas como instrutor de técnicas corporais.

A partir dessa compreensão, pode-se afirmar que o principal resultado desta análise é a constatação de que o movimento é, por si só, uma forma de aprendizagem. O corpo que se move aprende, sente, pensa e transforma. A Educação Física, portanto, é um campo de saber que ensina pela experiência corporal, integrando teoria e prática, conhecimento e sensibilidade, razão e emoção. Essa é a essência do movimento que ensina — um movimento que educa, emancipa e humaniza.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permite compreender que a Educação Física ultrapassa os limites da prática corporal e se afirma como componente essencial para a formação integral e crítica dos estudantes.

O movimento, entendido como linguagem do corpo e mediador da aprendizagem, expressa-se como forma de conhecer, comunicar e transformar o mundo — um princípio que reafirma o corpo como espaço de produção de saberes e de vivências que fortalecem a autonomia, a cooperação e o pensamento crítico.

Ao longo da discussão, ficou claro que a Educação Física, quando concebida sob uma perspectiva crítica, interdisciplinar e inclusiva, amplia os horizontes da aprendizagem e contribui para a formação cognitiva, social e emocional dos estudantes.

A articulação entre corpo e mente, teoria e prática, pensamento e ação representa o caminho para uma educação integral. Essa integração, contudo, ainda encontra barreiras nas práticas escolares, onde a disciplina é frequentemente subvalorizada ou reduzida a momentos recreativos, descolados dos objetivos pedagógicos mais amplos.

A análise das evidências teóricas e das experiências relatadas demonstra que a Educação Física possui um potencial formativo que vai muito além do desenvolvimento motor. Ela promove competências cognitivas — como atenção, memória e autorregulação

—, além de valores socioemocionais essenciais, como empatia, respeito, cooperação e solidariedade. Nesse sentido, o educador físico não é apenas um instrutor de movimentos, mas um mediador de aprendizagens e experiências de vida, capaz de construir pontes entre o corpo, o conhecimento e a convivência social.

Do ponto de vista opinativo, este estudo defende que repensar a Educação Física é repensar a própria concepção de escola. Uma escola que valoriza o movimento como linguagem do saber promove a inclusão, combate o sedentarismo, estimula o bem-estar emocional e favorece o desempenho escolar de modo integral. O desafio está em superar a visão fragmentada do ensino e reconhecer que o ato de se mover é também um ato de aprender, pensar e ser.

Com base nessa compreensão, torna-se imperativo que os projetos pedagógicos incorporem a Educação Física como eixo articulador entre as diferentes áreas do conhecimento, fortalecendo a interdisciplinaridade e a valorização do corpo como sujeito da aprendizagem. A formação docente contínua, o planejamento colaborativo e o diálogo entre áreas são caminhos necessários para que a disciplina seja vivenciada como espaço de emancipação e não apenas de recreação.

Em síntese, reafirma-se que a Educação Física é uma aliada indispensável da aprendizagem. Sua contribuição não se restringe ao corpo, mas alcança a mente, as emoções e as relações humanas. Ao integrar movimento e conhecimento, a escola cumpre seu papel de formar sujeitos críticos, criativos e solidários — capazes de compreender o mundo com o corpo que pensa e com o pensamento que se move. Assim, educar pelo movimento é, em essência, educar para a vida.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C.; ROCHA, P. Educação Física e inclusão escolar: perspectivas e desafios. *Revista Educação Inclusiva*, v. 12, n. 1, p. 45–60, 2021.
- ANDRADE, B. M.; SILVA, J. P. O desenvolvimento de competências socioemocionais por meio da Educação Física escolar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 37, n. 1, p. 104–115, 2023.
- ARAÚJO, M. T.; FARIAS, R. S. Atividades lúdicas e bem-estar emocional em escolares. *Revista Movimento e Saúde*, v. 11, n. 2, p. 77–89, 2023.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: Ministério da Educação, 2018.

COSTA, R. F.; SILVA, H. T. Educação Física e valores sociais na formação escolar. *Revista Corpo e Educação*, v. 8, n. 2, p. 33–49, 2022.

DARIDO, S. C. *Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem crítica*. Campinas: Autores Associados, 2012.

FERREIRA, L. P.; GOMES, K. R. Diversidade corporal e combate a estereótipos na Educação Física. *Revista Educação em Movimento*, v. 14, n. 2, p. 91–103, 2022.

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GONÇALVES, L. A. *et al.* A influência da atividade física no desempenho escolar: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 45, p. 1–14, 2023.

LIMA, R. C.; VASCONCELOS, T. H. A influência da atividade física nas funções cognitivas de escolares do ensino fundamental. *Educação em Foco*, v. 27, n. 2, p. 67–82, 2022.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

MONTEIRO, F. A. *et al.* A Educação Física como promotora de saúde e aprendizagem na escola. *Revista Científica da Infância e Adolescência*, v. 9, n. 3, p. 45–58, 2021.

NUNES, R. M.; FONSECA, D. D. Atividade física e cognição: um estudo sobre os efeitos no ambiente escolar. *Revista Movimento*, v. 27, n. 3, p. 1–12, 2021.

OLIVEIRA, F. R. *et al.* Educação Física escolar e funções executivas: uma análise das evidências. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 34, n. 2, p. 1–10, 2020.

OLIVEIRA, J. P.; CRUZ, A. L. Atividade física e aprendizagem: conexões entre corpo e mente no ambiente escolar. *Revista Educação & Saúde*, v. 29, n. 1, p. 33–47, 2021.

PEREIRA, L. M. Práticas interdisciplinares na Educação Física escolar. *Revista Educação e Movimento*, v. 15, n. 3, p. 88–102, 2022.

SANTOS, R. A.; ALMEIDA, L. M.; MOURA, C. R. O papel da Educação Física no combate ao sedentarismo e na promoção do desenvolvimento cognitivo. *Revista Corpo e Movimento*, v. 18, n. 2, p. 119–130, 2020.

SILVA, H. T.; ANDRADE, J. V. Educação Física e interdisciplinaridade: possibilidades e desafios. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 9, n. 2, p. 34–47, 2021.

SOUZA, C. V. *et al.* Educação Física, saúde e aprendizagem: uma tríade indispensável no ambiente escolar. *Motrivivência*, v. 34, n. 65, p. 1–15, 2022.

SOUZA, M. F.; RIBEIRO, D. T. Educação Física escolar e permanência estudantil: um estudo sobre motivação e engajamento. *Revista Práxis Educacional*, v. 16, n. 4, p. 134–147, 2020.

TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 2008.

YIN, R. K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2016.

Capítulo 7

GESTÃO DE PESSOAS E LIDERANÇA: UMA REFLEXÃO TEÓRICO-OPINATIVA SOBRE PRÁTICAS E DESAFIOS NA KLABIN

Leomax Arruda da Silva¹³

Karine Rosália Félix Praça Gomes¹⁴

RESUMO

O artigo apresenta uma reflexão teórico-opinativa sobre a relação entre gestão de pessoas e liderança, tomando a empresa Klabin como referência analítica. A partir de uma abordagem qualitativa e descritiva, fundamentada em autores clássicos e contemporâneos da administração, discute-se como os estilos de liderança influenciam o clima organizacional, a motivação e o desempenho coletivo. Os resultados da análise teórica indicam que práticas de gestão de pessoas pautadas pela humanização, associadas a estilos de liderança transformacional e participativa, favorecem o engajamento e a inovação, enquanto modelos autocráticos tendem a comprometer o bem-estar e a retenção de talentos. Conclui-se que a coerência entre o discurso institucional e as práticas cotidianas é determinante para a efetividade da gestão de pessoas e para a consolidação de culturas organizacionais éticas e sustentáveis. O estudo contribui para o debate sobre a valorização do capital humano e a importância da liderança como mediadora de sentido nas organizações contemporâneas.

¹³ Bacharelado em Administração, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

¹⁴ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: gestão de pessoas; liderança transformacional; clima organizacional; engajamento; sustentabilidade humana.

ABSTRACT

This paper presents a theoretical and opinion-based reflection on the relationship between people management and leadership, using Klabin as an analytical reference. Through a qualitative and descriptive approach grounded in classical and contemporary management theories, it discusses how leadership styles influence organizational climate, motivation, and collective performance. The theoretical analysis indicates that human-centered people management practices, combined with transformational and participative leadership styles, enhance engagement and innovation, whereas autocratic models tend to undermine well-being and talent retention. The study concludes that coherence between institutional discourse and everyday practices is crucial for the effectiveness of people management and for building ethical and sustainable organizational cultures. It contributes to the debate on human capital appreciation and highlights leadership as a mediator of meaning in contemporary organizations.

Keywords: people management; transformational leadership; organizational climate; engagement; human sustainability.

1. INTRODUÇÃO

No cenário organizacional contemporâneo, caracterizado por transformações tecnológicas aceleradas, diversidade geracional e crescente complexidade nos ambientes de trabalho, a gestão de pessoas e a liderança assumem papel estratégico e decisivo para a sustentabilidade e a inovação nas empresas.

O capital humano, quando valorizado e desenvolvido de forma sistemática, torna-se um dos principais diferenciais competitivos, capaz de assegurar não apenas a eficiência operacional, mas também a construção de culturas organizacionais sólidas, éticas e colaborativas (Chiavenato, 2021; Robbins; Judge, 2013).

Apesar desse reconhecimento, permanece o desafio de compreender em que medida os estilos de liderança exercidos pelos gestores impactam a efetividade das práticas de gestão de pessoas, influenciando diretamente fatores como clima organizacional, engajamento dos colaboradores e desempenho coletivo.

Nesse sentido, a problemática que orienta este estudo pode ser sintetizada pela seguinte questão: como os estilos de liderança adotados pelos gestores se relacionam com a eficácia das práticas de gestão de pessoas e quais os reflexos dessa interação no clima e nos resultados organizacionais?

A relevância deste estudo manifesta-se em diferentes dimensões. Do ponto de vista científico, a investigação contribui para o aprofundamento das discussões sobre a interface entre liderança e gestão de pessoas, articulando referenciais clássicos (Likert, 1967; Bass; Avolio, 1994) e perspectivas contemporâneas (Bernardes; Barbosa, 2021; Souza *et al.*, 2022). Em sua dimensão prática, fornece subsídios para gestores e profissionais de recursos humanos aprimorarem políticas internas de valorização do capital humano.

Por fim, em termos sociais e políticos, o estudo responde às demandas crescentes por ambientes de trabalho mais inclusivos, colaborativos e sustentáveis.

A literatura evidencia que estilos de liderança participativos e transformacionais exercem impactos positivos sobre o desempenho organizacional. Bass e Riggio (2006) demonstram que líderes transformacionais são capazes de inspirar, motivar e estimular a criatividade, favorecendo maior comprometimento das equipes.

Pesquisas recentes, como as de Souza *et al.* (2022) e Carvalho e Lima (2021), reforçam que práticas de gestão humanizadas, aliadas a lideranças colaborativas, contribuem para a redução da rotatividade, o aumento da satisfação e a promoção de culturas organizacionais inovadoras.

Por outro lado, estilos autocráticos ou excessivamente centralizadores podem comprometer o clima organizacional e dificultar a retenção de talentos (Silva; Barbosa, 2023).

Assim, o objetivo geral deste artigo é analisar como a atuação dos líderes e as práticas de gestão de pessoas impactam o clima organizacional e a motivação dos colaboradores em uma organização. Especificamente, busca-se: (i) identificar os estilos de liderança praticados pelos gestores; (ii) mapear as principais práticas de gestão de pessoas adotadas; (iii) avaliar a percepção dos colaboradores sobre o impacto da liderança no clima organizacional; (iv) investigar como tais práticas influenciam a motivação e o engajamento; e (v) relacionar os efeitos observados com indicadores de desempenho organizacional.

A estrutura do artigo organiza-se em cinco seções principais. Após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, abordando conceitos centrais de gestão de pessoas, estilos de liderança e clima organizacional. Em seguida, descreve-se a metodologia utilizada, explicitando os instrumentos de coleta e análise.

Posteriormente, expõem-se os resultados e discussão, interpretados à luz da literatura existente. Por fim, nas considerações finais, destacam-se as principais contribuições do estudo para a prática organizacional, a teoria administrativa e o fortalecimento da cultura corporativa.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A relação entre gestão de pessoas e liderança constitui um dos principais pilares para a compreensão do desempenho organizacional contemporâneo. Nesse sentido, torna-se necessário analisar como tais dimensões evoluíram, quais os estilos de liderança mais discutidos, seus impactos sobre o clima e a cultura organizacional e, ainda, como o desenvolvimento de competências se integra a esses processos.

2.1 A EVOLUÇÃO DA GESTÃO DE PESSOAS NAS ORGANIZAÇÕES CONTEMPORÂNEAS

A gestão de pessoas deixou de ser concebida como área meramente operacional e passou a atuar como eixo estratégico das organizações. Marras (2020) destaca que a valorização do capital humano se tornou elemento essencial para a sustentabilidade empresarial.

Nos últimos anos, a transformação digital e o trabalho híbrido remodelaram os processos de recrutamento, treinamento e monitoramento de desempenho. Dutra (2022) reforça que ferramentas tecnológicas como analytics e inteligência artificial permitem decisões mais ágeis e alinhadas aos objetivos estratégicos. Compreende-se que tais mudanças exigem líderes mais preparados para integrar tecnologia e humanização, criando um equilíbrio entre eficiência e bem-estar.

Além disso, a pandemia de COVID-19 evidenciou a necessidade de desenvolver competências socioemocionais em líderes e liderados, destacando a importância da empatia e da resiliência organizacional (Chiavenato, 2021). Assim, a gestão de pessoas contemporânea deve ser entendida como promotora de adaptação contínua diante de cenários de crise e transformação.

2.2 LIDERANÇA TRANSFORMACIONAL E SEUS EFEITOS SOBRE AS EQUIPES

A liderança é entendida como capacidade de mobilizar pessoas em prol de objetivos coletivos (Robbins; Judge, 2013). Entre os estilos, a liderança transformacional ganha destaque pela habilidade de inspirar, motivar e alinhar metas individuais às organizacionais. Bass e Riggio (2006) já apontavam essa capacidade, e estudos recentes confirmam sua pertinência.

Segundo Silva e Barbosa (2023), líderes transformacionais elevam o engajamento e contribuem para ambientes inovadores e saudáveis. Rego *et al.* (2020) complementam afirmando que esse estilo estimula a criatividade e o comprometimento organizacional. Observa-se que tais evidências sugerem que a liderança transformacional não se limita ao desempenho, mas atua também como estratégia de desenvolvimento humano e cultural, aspecto crucial em organizações que visam inovação e longevidade.

2.3 CLIMA ORGANIZACIONAL E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS

O clima organizacional é reflexo direto das práticas de gestão e da atuação da liderança. Siqueira e Gomide Júnior (2021) defendem que ele influencia motivação, cooperação e desempenho.

Nesse contexto, a gestão por competências se torna central. Vieira *et al.* (2023) destacam que alinhar conhecimentos, habilidades e atitudes (CHAs) às demandas organizacionais é fundamental para a competitividade em mercados dinâmicos. O pesquisador acrescenta que o investimento em competências não deve ser pontual, mas parte de um processo contínuo de aprendizagem organizacional.

Lima e Rocha (2022) reforçam que práticas como PDIs, coaching e mentorias são estratégias que fortalecem tanto o desenvolvimento individual quanto a resiliência coletiva. Dessa forma, percebe-se que um clima organizacional saudável está intimamente conectado ao fortalecimento de competências.

2.4 ESTILOS DE LIDERANÇA E ABORDAGENS CONTEMPORÂNEAS

Os estilos de liderança variam entre modelos mais tradicionais — autocrático, democrático e liberal — até abordagens mais recentes, como a liderança servidora e

situacional. Souza e Fernandes (2021) apontam que estilos democráticos estimulam criatividade, enquanto a liderança autocrática pode ser eficaz em cenários de crise.

Estudos recentes, como os de Torres *et al.* (2022), evidenciam a valorização de modelos flexíveis e humanizados, que incorporam empatia, escuta ativa e inteligência emocional. Moura e Diniz (2022) destacam que, no contexto pós-pandemia, líderes resilientes são essenciais para manter a produtividade e o bem-estar em ambientes híbridos.

Assim, entende-se que as organizações contemporâneas demandam líderes capazes de adaptar estilos de acordo com o contexto, combinando autoridade técnica com sensibilidade humana.

2.5 IMPACTOS DA LIDERANÇA E DA GESTÃO DE PESSOAS NO CLIMA E NA MOTIVAÇÃO

O impacto da liderança sobre o clima e a motivação dos colaboradores é amplamente evidenciado na literatura. Para Siqueira e Gomide Júnior (2021), o clima reflete diretamente as percepções dos trabalhadores quanto às práticas de gestão e às relações interpessoais.

Silva e Andrade (2023) reforçam que líderes empáticos e acessíveis constroem relações de confiança, condição indispensável para a motivação intrínseca. Oliveira e Lima (2022) acrescentam que reconhecer conquistas e promover equidade gera engajamento e reduz a rotatividade.

Dessa forma, conclui-se que a integração entre gestão de pessoas eficaz e liderança participativa potencializa a inovação e fortalece a cultura organizacional, resultando em desempenho sustentável.

3. METODOLOGIA

O presente artigo científico de opinião foi desenvolvido a partir de uma abordagem teórico-reflexiva e qualitativa, de caráter descritivo e interpretativo, com o propósito de discutir criticamente o papel das práticas de gestão de pessoas e dos estilos de liderança nas organizações contemporâneas.

Não se trata, portanto, de uma pesquisa empírica de campo, mas de uma reflexão fundamentada em evidências teóricas e resultados de estudos anteriores, que servem como base para o posicionamento defendido neste trabalho.

Defendemos que a abordagem qualitativa constitui o caminho mais adequado para compreender a complexidade dos fenômenos organizacionais, uma vez que permite interpretar sentidos, valores e percepções atribuídos pelos sujeitos às práticas de liderança e gestão.

Em consonância com Minayo (2020) e Flick (2013), entendemos que a pesquisa qualitativa, mesmo quando aplicada em formato opinativo, é um espaço legítimo de produção científica, pois possibilita articular teoria e prática de modo crítico e contextualizado.

Metodologicamente, este artigo estrutura-se em três eixos centrais de reflexão:

1. Análise teórica e conceitual sobre liderança e gestão de pessoas, apoiada em autores como Gil (2019), Minayo (2020), Bardin (2016) e Yin (2016), que oferecem fundamentos sólidos para compreender as dimensões humanas e simbólicas das organizações;
2. Leitura crítica de evidências empíricas oriundas de estudos de caso e pesquisas qualitativas realizadas em diferentes contextos organizacionais, permitindo identificar convergências, lacunas e desafios persistentes nas práticas de liderança e engajamento;
3. Formulação de um posicionamento opinativo, que integra teoria e experiência, defendendo a necessidade de uma liderança transformacional, ética e colaborativa como eixo estruturante das relações de trabalho e da sustentabilidade organizacional.

Assim, a metodologia aqui empregada busca não apenas organizar o debate acadêmico existente, mas tomar posição diante dele, apontando caminhos possíveis para o aprimoramento das relações organizacionais.

No que se refere aos aspectos éticos, este artigo segue as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, respeitando os princípios de integridade científica, autoria e fidedignidade das fontes consultadas. Todas as ideias e evidências discutidas foram devidamente creditadas aos seus respectivos autores e contextos originais.

Reconhecemos que, por se tratar de um artigo de opinião científica, as reflexões aqui apresentadas não possuem caráter generalizável. No entanto, acreditamos que o valor deste tipo de produção reside justamente na capacidade de articular conhecimento

científico e reflexão crítica, provocando o leitor a repensar práticas naturalizadas na gestão de pessoas e a considerar perspectivas mais humanas, participativas e éticas na liderança organizacional.

Portanto, mais do que descrever resultados, este artigo busca tomar posição e defender a relevância da dimensão humana nas organizações, compreendendo que a liderança transformacional e o engajamento coletivo são pilares fundamentais para o fortalecimento de ambientes de trabalho saudáveis e socialmente responsáveis.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise teórico-reflexiva realizada neste artigo evidencia que a relação entre gestão de pessoas e liderança constitui um eixo estratégico para o fortalecimento da cultura organizacional e para a sustentabilidade das empresas contemporâneas.

A síntese de estudos e evidências revisadas permite discutir três dimensões centrais: a influência da liderança sobre o clima organizacional, a coerência entre discurso institucional e prática gerencial, e a integração entre desenvolvimento de pessoas e inovação organizacional.

4.1 A LIDERANÇA COMO DETERMINANTE DO CLIMA ORGANIZACIONAL

Diversos estudos (Bass; Riggio, 2006; Bernardes; Barbosa, 2021; Silva; Barbosa, 2023) demonstram que a liderança transformacional exerce efeitos diretos sobre o engajamento, a motivação e o bem-estar dos colaboradores.

No contexto analisado, argumenta-se que o líder contemporâneo deve transcender o papel de gestor de tarefas e assumir a função de mediador de sentidos, capaz de inspirar, reconhecer e incluir. Essa perspectiva desloca o foco da autoridade formal para a influência ética e relacional, conforme defendem Robbins e Judge (2013), ao conceberem a liderança como processo de construção simbólica e não apenas técnica.

A literatura também indica que o clima organizacional reflete a qualidade das interações entre líderes e equipes. Quando o diálogo é substituído pela hierarquia rígida, instala-se um ambiente de conformismo e desmotivação; em contrapartida, o exercício de uma liderança participativa estimula autonomia, pertencimento e propósito (Siqueira; Gomide Júnior, 2021).

Desse modo, sustenta-se que o principal desafio da liderança nas organizações contemporâneas reside em equilibrar eficiência produtiva e sensibilidade humana — equilíbrio que, quando negligenciado, compromete tanto o desempenho quanto o clima interno.

4.2 DISCREPÂNCIAS ENTRE DISCURSO INSTITUCIONAL E EXPERIÊNCIA VIVIDA

Um ponto recorrente na literatura e nas análises de casos organizacionais é a existência de lacunas entre o discurso institucional sobre valorização do capital humano e a percepção dos colaboradores sobre as práticas efetivamente vivenciadas (Souza *et al.*, 2022; Dutra, 2022).

Tal contradição, também observada em grandes corporações como a Klabin, evidencia que a eficácia das políticas de gestão de pessoas depende da coerência entre o que se comunica e o que se pratica.

Na perspectiva opinativa deste artigo, defende-se que a legitimidade das políticas de liderança e gestão só se consolida quando os trabalhadores percebem reciprocidade entre o discurso e a experiência cotidiana. Essa coerência se manifesta por meio de feedbacks consistentes, reconhecimento simbólico, oportunidades reais de crescimento e comunicação transparente. Quando essas dimensões são negligenciadas, o discurso de valorização humana transforma-se em retórica organizacional, gerando descrença e desengajamento.

Autores como Oliveira e Costa (2022) e Vieira *et al.* (2023) reforçam que a comunicação interna é o principal elo entre intenção estratégica e prática cotidiana. Assim, mais do que criar novos programas de desenvolvimento, as organizações precisam fortalecer os canais de diálogo e traduzir suas políticas de gestão em experiências significativas de pertencimento e valorização.

4.3 DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS E CULTURA DE INOVAÇÃO

A reflexão sobre gestão de pessoas contemporânea revela que a vantagem competitiva das empresas está cada vez mais associada à capacidade de aprender continuamente.

A gestão por competências, defendida por Dutra (2022) e Vieira *et al.* (2023), aparece como uma ferramenta essencial para alinhar habilidades individuais às demandas estratégicas. No entanto, argumenta-se que o desenvolvimento de competências não pode se limitar à formação técnica; ele deve incluir dimensões éticas, socioemocionais e colaborativas.

Do ponto de vista opinativo, sustenta-se que a liderança transformacional é a ponte entre o desenvolvimento de competências e a construção de uma cultura de inovação. Líderes que estimulam o pensamento crítico e o aprendizado coletivo geram contextos propícios à criatividade, reduzindo resistências e promovendo engajamento. Nessa perspectiva, a gestão de pessoas se converte em prática de transformação organizacional, e não apenas em subsistema de recursos humanos.

Além disso, o contexto pós-pandemia trouxe novos desafios para o desenvolvimento de pessoas, exigindo lideranças empáticas, resilientes e adaptativas (Moura; Diniz, 2022). A partir dessa conjuntura, defende-se que a sustentabilidade humana tornou-se um critério estratégico para a sustentabilidade corporativa, e que a inovação organizacional só é possível quando as pessoas se sentem emocionalmente seguras para criar, errar e aprender.

De forma integrada, os resultados teóricos e a reflexão crítica indicam que a gestão de pessoas e a liderança participativa são dimensões inseparáveis e interdependentes. A eficácia das práticas organizacionais não decorre apenas da existência de políticas estruturadas, mas da maneira como elas são vivenciadas e percebidas pelos colaboradores. Assim, a cultura de engajamento e a motivação sustentável emergem quando há coerência entre valores institucionais e experiências concretas.

Argumenta-se, portanto, que as empresas que desejam fortalecer seu clima organizacional e sua competitividade precisam investir não apenas em programas de gestão de pessoas, mas na formação de líderes capazes de praticar a escuta ativa, o reconhecimento e a inclusão como princípios estratégicos. O verdadeiro diferencial competitivo está na humanização das relações de trabalho, onde a liderança se torna expressão de confiança, não de controle.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise teórico-reflexiva desenvolvida neste estudo permite compreender que a relação entre gestão de pessoas e liderança constitui um eixo estratégico essencial para a vitalidade organizacional.

Mais do que um conjunto de práticas administrativas, tais dimensões configuram-se como instrumentos de mediação simbólica, capazes de expressar valores, promover pertencimento e fortalecer a cultura corporativa.

A leitura crítica das evidências e dos referenciais teóricos demonstra que a eficácia das políticas de gestão de pessoas depende, sobretudo, da coerência entre o discurso institucional e a experiência concreta dos colaboradores — ponto nevrálgico para a consolidação de um clima organizacional saudável e inovador.

A reflexão proposta indica que, na Klabin, assim como em outras organizações contemporâneas, o desafio não reside apenas em estruturar políticas de valorização do capital humano, mas em garantir que tais políticas sejam vividas e percebidas como autênticas.

A existência de programas de treinamento, avaliação de desempenho e reconhecimento formal mostra-se insuficiente quando não acompanhada de práticas relacionais que expressem empatia, escuta ativa e diálogo constante. Assim, a liderança participativa e transformacional emerge como condição necessária para que a gestão de pessoas cumpra seu papel de promover motivação, engajamento e sentido coletivo no trabalho.

Do ponto de vista opinativo, este artigo defende que a liderança transformacional representa o ponto de convergência entre técnica e humanização. Ela traduz a visão estratégica em relações de confiança, estimula o aprendizado contínuo e dá legitimidade às práticas de gestão. Ao atuar como mediador de sentidos, o líder contemporâneo se torna protagonista na formação de culturas organizacionais éticas e inovadoras. Quando essa mediação é negligenciada, a organização corre o risco de reproduzir discursos de valorização humana que não se sustentam na prática cotidiana.

A reflexão crítica também evidencia que a motivação e o clima organizacional não são resultados automáticos de políticas institucionais, mas processos construídos socialmente, influenciados pelas interações, pelas percepções de justiça e pelas oportunidades de reconhecimento. O verdadeiro diferencial competitivo das

organizações reside na capacidade de transformar o ambiente de trabalho em espaço de aprendizagem e de crescimento mútuo. Essa constatação reforça que a sustentabilidade humana é indissociável da sustentabilidade empresarial.

Reconhece-se, contudo, que o estudo apresenta limitações inerentes ao seu recorte analítico, não pretendendo generalizar conclusões. Ainda assim, o caráter teórico-reflexivo desta produção contribui para o avanço das discussões sobre liderança e gestão de pessoas, ao propor uma leitura crítica que valoriza o diálogo entre teoria e prática. Sugere-se que pesquisas futuras aprofundem a análise empírica de diferentes contextos organizacionais, comparando percepções de gestores e colaboradores e investigando os efeitos da liderança sobre a cultura e o desempenho.

Em síntese, conclui-se que a gestão de pessoas e a liderança são dimensões interdependentes e complementares, que exigem coerência ética, sensibilidade e propósito. A efetividade das políticas organizacionais depende de líderes que saibam escutar, inspirar e reconhecer — transformando a gestão em uma prática de cuidado, e a liderança em um exercício de humanidade. Mais do que um requisito técnico, trata-se de uma exigência moral e estratégica para organizações que desejam permanecer relevantes, inovadoras e socialmente responsáveis.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BASS, Bernard M.; AVOLIO, Bruce J. *Improving organizational effectiveness through transformational leadership*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1994.

BASS, Bernard M.; RIGGIO, Ronald E. *Transformational leadership*. 2. ed. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.

BERNARDES, M. M. A.; BARBOSA, J. L. C. Liderança transformacional e engajamento no trabalho: um estudo com gestores de empresas brasileiras. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 25, n. 1, p. 48-67, 2021. Disponível em: <https://rac.anpad.org.br>. Acesso em: 10 abr. 2025.

CARVALHO, R. R.; LIMA, J. F. Práticas de gestão de pessoas e liderança: evidências em organizações de médio porte. *Revista Organizações em Contexto*, v. 17, n. 34, p. 231-250, 2021.

CHIAVENATO, Idalberto. *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. 4. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.

_____. *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. 5. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.

DUTRA, Joel Souza. *Gestão por competências: ferramentas para a gestão de pessoas na empresa moderna*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

MARRAS, Jean Pierre. *Administração de recursos humanos: do operacional ao estratégico*. 18. ed. São Paulo: Saraiva, 2020.

_____. *Gestão de pessoas: de volta às origens*. São Paulo: Saraiva, 2011.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 15. ed. São Paulo: Hucitec, 2020.

OLIVEIRA, Gabriela S.; COSTA, Ana Lúcia. Liderança transformacional no contexto pós-pandemia: desafios e oportunidades. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 26, n. 3, p. 490–505, 2022.

REGO, Arménio *et al.* *Liderança e comportamento organizacional: uma abordagem integrativa*. 2. ed. Lisboa: RH Editora, 2020.

ROBBINS, Stephen P.; JUDGE, Timothy A. *Comportamento organizacional*. 15. ed. São Paulo: Pearson, 2013.

SIQUEIRA, Marcus Vinicius; GOMIDE JÚNIOR, Sinésio. *Clima e cultura organizacional: teoria, pesquisa e prática*. São Paulo: Atlas, 2021.

SILVA, Patrícia A.; BARBOSA, Renan C. O impacto da liderança transformacional no desempenho organizacional: uma revisão integrativa. *Revista Científica de Administração*, v. 9, n. 1, p. 45-60, 2023.

SOUZA, L. M.; PEREIRA, R. C.; MORAES, G. F. Liderança e gestão de pessoas: impactos no desempenho organizacional. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 26, n. 4, p. 745-764, 2022. Disponível em: <https://rac.anpad.org.br>. Acesso em: 10 abr. 2025.

VIEIRA, Amanda C. *et al.* Desenvolvimento de competências e aprendizagem organizacional: desafios na era digital. *Revista Brasileira de Gestão e Inovação*, v. 12, n. 2, p. 85–102, 2023.

YIN, Robert K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2016.

Capítulo 8

FATORES ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO NA FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DIRSON MACIEL DE BARROS

Luana da Mota Fialho¹⁵

Karine Rosália Félix Praça Gomes¹⁶

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar os fatores associados à saúde mental de universitários, considerando a influência de variáveis individuais, comportamentais e sociais. A partir de uma abordagem teórico-reflexiva sustentada em dados quantitativos secundários e evidências científicas recentes, discutem-se as relações entre prática de atividade física, qualidade do sono, comportamento sedentário e prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A análise evidencia altos índices de sofrimento psíquico entre estudantes do ensino superior, fortemente associados à privação do sono, sedentarismo e sobrecarga acadêmica. Por outro lado, hábitos saudáveis — como sono adequado e prática regular de atividade física — mostraram-se fatores protetores relevantes, associados ao bem-estar psicológico e ao melhor desempenho acadêmico. Conclui-se que o enfrentamento das questões de saúde mental no ambiente universitário requer políticas institucionais integradas de acolhimento, promoção de hábitos saudáveis e fortalecimento das redes de apoio, de modo a favorecer a permanência estudantil e o desenvolvimento humano integral.

¹⁵ Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

¹⁶ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Saúde mental; Universitários; Atividade física; Sono; Comportamento sedentário.

ABSTRACT

This article aims to analyze the factors associated with university students' mental health, considering the influence of individual, behavioral, and social variables. Based on a theoretical-reflective approach supported by secondary quantitative data and recent scientific evidence, the study discusses the relationships between physical activity, sleep quality, sedentary behavior, and the prevalence of anxiety, depression, and stress symptoms. The analysis reveals high levels of psychological distress among college students, strongly linked to sleep deprivation, sedentary lifestyle, and academic overload. Conversely, healthy habits—such as adequate sleep and regular physical activity—emerge as protective factors associated with psychological well-being and improved academic performance. The study concludes that addressing mental health issues in higher education demands integrated institutional policies focused on support, promotion of healthy lifestyles, and strengthening of social networks, in order to enhance student retention and holistic human development.

Keywords: Mental health; College students; Physical activity; Sleep; Sedentary behavior.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental, definida pela Organização Mundial da Saúde como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com as tensões cotidianas e contribui para sua comunidade (Who, 2018), constitui um dos pilares do desenvolvimento humano e social.

No ensino superior, esse equilíbrio é constantemente desafiado por múltiplos fatores, como pressões acadêmicas, instabilidade financeira, distanciamento da rede de apoio familiar e incertezas em relação ao futuro profissional (Pedrelli *et al.*, 2020; Fernandes *et al.*, 2018).

O ingresso e a permanência na universidade, portanto, representam uma fase de vulnerabilidade psicossocial, marcada pelo aumento da incidência de transtornos mentais comuns, como ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono (Beiter *et al.*, 2022; Wang *et al.*, 2022).

A literatura aponta que variáveis comportamentais e sociais — como a prática regular de atividade física, a qualidade do sono, a redução do comportamento sedentário e o suporte social — exercem papel significativo na manutenção do bem-estar psicológico de universitários (Watson *et al.*, 2021; Shen *et al.*, 2021; Hershner; Chervin, 2022).

Estudos recentes destacam que níveis inadequados de atividade física e padrões de sono irregulares estão associados a maior prevalência de sintomas depressivos, enquanto a presença de redes de apoio funciona como fator de proteção contra o sofrimento psíquico (Medeiros *et al.*, 2022; Costa *et al.*, 2023). Apesar dos avanços no campo, ainda existem lacunas no entendimento das inter-relações entre esses fatores no contexto das universidades brasileiras, especialmente em instituições públicas localizadas fora dos grandes centros.

O problema de pesquisa que orienta este estudo reside, portanto, na necessidade de compreender como características individuais, comportamentais e sociais interagem para influenciar a saúde mental de estudantes universitários em Pernambuco. Essa questão torna-se particularmente relevante diante do impacto direto que o bem-estar psicológico exerce sobre o desempenho acadêmico, a permanência no curso e a qualidade de vida dos estudantes (Almeida *et al.*, 2020; Silva; Santos, 2022).

A relevância da investigação justifica-se por seu potencial de subsidiar a formulação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário, contribuindo para a redução da evasão escolar e para a criação de ambientes acadêmicos mais inclusivos e saudáveis (Souza; Santos, 2023). Além disso, o estudo promove a articulação entre ensino, pesquisa e extensão, ao engajar estudantes de graduação no processo investigativo, fortalecendo a formação científica em saúde coletiva.

Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo analisar os fatores associados à saúde mental de universitários, considerando as influências de variáveis individuais, comportamentais e sociais. Especificamente, busca-se avaliar a prática de atividade física, o comportamento sedentário, a qualidade do sono e a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, identificando possíveis associações entre essas variáveis.

Este artigo está estruturado da seguinte forma: inicialmente, apresenta-se o referencial teórico, abordando os principais desafios psicossociais do contexto universitário e os fatores comportamentais associados à saúde mental. Em seguida, descreve-se a metodologia utilizada, contemplando delineamento, população, instrumentos de coleta e procedimentos de análise. Na sequência, são expostos os resultados e, posteriormente, a discussão, onde os achados são confrontados com a literatura existente.

Por fim, apresentam-se as considerações finais, destacando implicações práticas, limitações e recomendações para futuras pesquisas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONCEITO E IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

A saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (Who, 2018), é compreendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, consegue lidar com os estresses cotidianos, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. Essa concepção amplia a compreensão de saúde mental para além da ausência de doenças, enfatizando a promoção de um funcionamento integral e equilibrado.

No contexto universitário, esse equilíbrio é frequentemente desafiado por mudanças no estilo de vida, pressões acadêmicas, distanciamento da rede de apoio familiar e incertezas profissionais (Fernandes *et al.*, 2018). Estudos recentes reforçam que os universitários apresentam índices mais elevados de sofrimento psíquico do que a população geral, com destaque para sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Rocha *et al.*, 2021). A pandemia de COVID-19 intensificou esse cenário, ampliando sentimentos de solidão, insegurança e instabilidade emocional (Lima *et al.*, 2022).

Ademais, pesquisas têm evidenciado que a saúde mental está diretamente relacionada ao desempenho acadêmico e à permanência no ensino superior. Segundo Hoying *et al.* (2022), estudantes com maior bem-estar psíquico apresentam maior resiliência, engajamento acadêmico e satisfação pessoal, enquanto aqueles com sofrimento mental tendem a apresentar evasão e dificuldades de desempenho.

Comentando esse cenário, é possível afirmar que a saúde mental precisa ser vista como um elemento estruturante do percurso formativo, e não apenas como um aspecto complementar. Portanto, a promoção da saúde mental no ambiente universitário torna-se essencial para garantir não só o sucesso acadêmico, mas também o desenvolvimento humano integral dos estudantes.

Por fim, o conceito e a importância da saúde mental, especialmente no contexto universitário, evidenciam que o bem-estar psicológico é condição indispensável para a aprendizagem, a permanência e o crescimento pessoal. Assim, torna-se urgente que

universidades desenvolvam políticas de prevenção e promoção em saúde mental de forma contínua e integrada.

2.2 DESAFIOS PSICOSSOCIAIS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

O ingresso e a permanência no ensino superior envolvem transformações sociais e emocionais que podem potencializar situações de vulnerabilidade. Entre os principais fatores estressores estão a sobrecarga de atividades acadêmicas, a pressão por desempenho, a insegurança quanto ao futuro profissional e a ausência de suporte institucional (Moraes *et al.*, 2021).

De acordo com Silva *et al.* (2022), o ambiente universitário pode tanto favorecer o desenvolvimento intelectual como intensificar quadros de sofrimento emocional. A necessidade de conciliar estudos, trabalho e responsabilidades familiares amplia a vulnerabilidade desse grupo. Esse contexto se agravou com a pandemia, quando estudantes vivenciaram isolamento social, ensino remoto e incertezas em relação à formação e ao mercado de trabalho (Lattie *et al.*, 2021).

Outro aspecto importante diz respeito à ausência de estratégias institucionais efetivas de acolhimento. Castro *et al.* (2023) identificam que muitos alunos não encontram espaços adequados para lidar com suas dificuldades emocionais, o que resulta em sentimentos de invisibilidade e abandono. Além disso, Gao *et al.* (2021) ressaltam que estudantes em condições socioeconômicas desfavoráveis foram os mais impactados, com aumento da prevalência de ansiedade, depressão e dificuldades de concentração.

Assim, pode-se afirmar que a universidade, ao mesmo tempo em que oferece oportunidades de crescimento, também pode se tornar um espaço de intensificação de vulnerabilidades quando não há suporte institucional adequado.

Portanto, os desafios psicossociais enfrentados por universitários não podem ser reduzidos a aspectos individuais, mas devem ser entendidos como fruto de interações entre pressões acadêmicas, sociais e institucionais. Isso reforça a importância de políticas de acolhimento e suporte psicossocial que visem minimizar riscos e fortalecer fatores de proteção.

2.3 FATORES PROTETORES: ATIVIDADE FÍSICA, SONO E REDUÇÃO DO SEDENTARISMO

Entre os fatores protetores da saúde mental, destacam-se a prática regular de atividade física, a qualidade do sono e a redução do comportamento sedentário. A atividade física contribui para a regulação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, favorecendo o humor e a autoestima (Lubans *et al.*, 2016). Estudos mais recentes confirmam esses benefícios, mostrando associação inversa entre níveis de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários (Goodwin *et al.*, 2021).

A qualidade do sono também exerce papel central na saúde mental. Hershner e Chervin (2022) apontam que padrões adequados de sono estão associados a menor prevalência de depressão e maior capacidade cognitiva, enquanto a irregularidade e privação do sono aumentam a vulnerabilidade a estresse e irritabilidade.

Em complemento, Medeiros *et al.* (2022) identificaram que universitários com boa higiene do sono apresentaram maior rendimento acadêmico e menor prevalência de transtornos emocionais.

Por outro lado, o comportamento sedentário tem sido associado ao agravamento de quadros emocionais. Zhai *et al.* (2021) mostraram que períodos prolongados de sedentarismo estão correlacionados ao aumento do risco de depressão. Shen *et al.* (2021) reforçam que estudantes que passam mais de oito horas por dia em comportamento sedentário apresentam maior prevalência de sintomas de ansiedade.

Nota-se que a promoção de hábitos saudáveis deve ser uma prioridade nas universidades, pois impacta diretamente o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico.

Conclui-se que atividade física, sono adequado e menor tempo sedentário constituem fatores protetores relevantes e devem ser incentivados como parte de uma política integrada de promoção da saúde mental, contribuindo para o bem-estar global e a formação equilibrada dos estudantes.

2.4 INTER-RELAÇÕES ENTRE COMPORTAMENTOS E SAÚDE MENTAL

A literatura aponta que os fatores protetores não atuam isoladamente, mas de forma integrada. Oliveira *et al.* (2023) demonstram que estudantes com rotinas equilibradas em termos de sono, atividade física e alimentação apresentam menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos. Esse efeito sinérgico reforça a necessidade de compreender a saúde mental de forma multidimensional.

Costa e Lima (2021) destacam que a atividade física atua como mediador da sobrecarga acadêmica, reduzindo níveis de estresse, enquanto o sono adequado fortalece a resiliência emocional. Em contrapartida, o comportamento sedentário prolongado tende a intensificar o risco de isolamento social e sofrimento psíquico.

Do ponto de vista institucional, Carvalho *et al.* (2023) sugerem que programas de saúde mental devem considerar abordagens integradoras, envolvendo intervenções combinadas em estilos de vida, apoio psicológico e políticas de acolhimento. Tais ações são mais efetivas do que intervenções fragmentadas, pois respondem à complexidade da vida universitária.

Comentando esse panorama, é possível afirmar que os determinantes da saúde mental são múltiplos e interdependentes, exigindo da universidade estratégias sistêmicas de cuidado.

Portanto, a integração entre variáveis comportamentais e psicossociais mostra que o cuidado com a saúde mental precisa ser pensado de maneira holística. Universidades que adotam programas multidimensionais conseguem não apenas reduzir sintomas, mas promover um ambiente de aprendizagem mais saudável e inclusivo.

3. METODOLOGIA

O presente artigo científico de opinião adota uma abordagem teórico-reflexiva e quantitativa de natureza interpretativa, com o propósito de discutir, de forma crítica, os fatores associados à saúde mental de estudantes universitários.

Diferentemente de uma pesquisa empírica aplicada, este artigo não realiza coleta direta de dados, mas fundamenta-se em análises de estudos prévios, evidências estatísticas consolidadas e instrumentos validados internacionalmente, buscando

construir um olhar crítico e propositivo sobre as condições psicossociais no ensino superior.

Defendemos que o debate sobre saúde mental universitária exige o uso de referenciais quantitativos como base empírica para reflexão crítica, pois, conforme argumenta Gil (2019), os métodos de natureza mensurável permitem reconhecer padrões e tendências que, quando interpretados à luz da teoria, revelam desigualdades, pressões institucionais e lacunas nas políticas de bem-estar estudantil. Assim, ainda que não se trate de uma pesquisa de campo, o artigo mobiliza dados de levantamentos observacionais e de delineamento transversal publicados em diferentes contextos, a fim de sustentar o posicionamento aqui defendido.

A análise reflexiva foi estruturada a partir de instrumentos de mensuração amplamente reconhecidos, tais como a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21) (Ribeiro, Honrado; Leal, 2004), o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Bertolazi *et al.*, 2011), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Matsudo *et al.*, 2001) e o National College Health Risk Behavior Survey (NCHRBBS) (França; Colares, 2010).

Embora estes instrumentos não tenham sido aplicados diretamente neste estudo, são utilizados aqui como referências metodológicas para embasar a discussão sobre indicadores de sofrimento emocional, qualidade do sono, sedentarismo e comportamentos de risco entre universitários.

A argumentação também se apoia em resultados de pesquisas quantitativas recentes que examinam as relações entre hábitos comportamentais e sintomas psicológicos em estudantes, permitindo uma leitura crítica das correlações identificadas em contextos educacionais distintos.

Entendemos que o delineamento transversal, utilizado nesses estudos, oferece subsídios importantes para compreender fenômenos complexos como ansiedade, estresse e depressão em um determinado momento histórico — especialmente em contextos de sobrecarga acadêmica e vulnerabilidade social.

Defendemos que o uso de dados secundários e evidências quantitativas consolidadas fortalece a validade da reflexão proposta, ao mesmo tempo em que evita vieses associados a amostras limitadas ou a coletas isoladas. Inspirados em Bardin (2016) e Field (2013), adotamos uma análise interpretativa de correlações e padrões, buscando compreender, mais do que medir, o sentido social e institucional dos números. Essa

triangulação entre dados, teoria e experiência constitui o cerne da abordagem opinativa e crítica deste artigo.

Em termos éticos, o texto respeita integralmente as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei nº 13.709/2018), ao utilizar exclusivamente informações publicadas em bases científicas, citadas com rigor e contextualizadas de forma ética e transparente.

Reconhecemos que, por se tratar de um artigo de opinião científica, não há pretensão de generalização estatística. No entanto, sustentamos que o valor deste tipo de produção reside na capacidade de interpretar e problematizar evidências, transformando dados quantitativos em insumos para reflexão crítica e formulação de políticas públicas.

Dessa forma, propomos que a discussão sobre saúde mental universitária avance para além da mera descrição de sintomas, incorporando uma leitura social, institucional e ética do sofrimento psíquico no contexto acadêmico.

Assim, esta metodologia opinativa e interpretativa busca integrar o rigor da pesquisa quantitativa à sensibilidade da análise crítica, contribuindo para o debate sobre o papel das universidades na promoção da saúde mental, na prevenção de transtornos e na construção de ambientes educacionais mais humanos, inclusivos e emocionalmente sustentáveis.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados provenientes de estudos recentes sobre a saúde mental de universitários permite identificar um cenário de crescente vulnerabilidade emocional nessa população.

De forma geral, os resultados de pesquisas nacionais e internacionais apontam prevalências elevadas de sintomas de ansiedade (entre 60% e 70%), estresse (em torno de 50%) e depressão leve a moderada (cerca de 40%), revelando uma tendência consistente de sofrimento psíquico entre estudantes do ensino superior (Beiter *et al.*, 2022; Castro *et al.*, 2023; Rocha *et al.*, 2021).

Esses índices, interpretados à luz da conjuntura pós-pandêmica e das transformações nas rotinas acadêmicas, sugerem que o ambiente universitário se tornou um espaço de intensificação das pressões emocionais e sociais.

A literatura também evidencia que a qualidade do sono constitui um dos principais determinantes da saúde mental entre universitários. Estudos baseados no *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, como os de Hershner e Chervin (2022) e Medeiros *et al.* (2022), demonstram que aproximadamente 60% dos estudantes apresentam sono de baixa qualidade, com relatos frequentes de insônia, sonolência diurna e dificuldade de concentração.

Tais distúrbios impactam diretamente o humor, a regulação emocional e o desempenho acadêmico. A irregularidade no ciclo de sono, associada ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos e à sobrecarga de estudos, constitui, portanto, um dos principais fatores de risco para o adoecimento psicológico.

Outro ponto central refere-se à atividade física e ao comportamento sedentário. De acordo com investigações que aplicaram o *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, cerca de metade dos estudantes universitários não atinge os níveis mínimos de atividade recomendados pela Organização Mundial da Saúde (Goodwin *et al.*, 2021; Zhai *et al.*, 2021).

O comportamento sedentário prolongado — muitas vezes superior a oito horas diárias — está fortemente correlacionado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, configurando-se como um problema de saúde pública no contexto acadêmico. A prática regular de atividade física, por outro lado, atua como fator protetor, contribuindo para a regulação de neurotransmissores e para a melhora do bem-estar psicológico (Lubans *et al.*, 2016; Rebar *et al.*, 2015).

Os resultados de diferentes pesquisas também destacam a inter-relação entre fatores comportamentais e emocionais, confirmando o caráter multidimensional da saúde mental. Costa e Lima (2021) demonstram que a combinação de sono adequado, atividade física regular e níveis moderados de estresse acadêmico associa-se a melhor desempenho cognitivo e menor prevalência de sintomas depressivos.

Essa correlação confirma a necessidade de abordagens integradas, que contemplem simultaneamente dimensões biológicas, psicológicas e sociais do bem-estar — princípio central do modelo biopsicossocial defendido por Carvalho *et al.* (2023) e Hoying *et al.* (2022).

Ao discutir esses resultados de forma opinativa e interpretativa, observa-se que o sofrimento emocional dos universitários não pode ser explicado apenas por fatores individuais, como falta de resiliência ou organização pessoal.

Trata-se, sobretudo, de um fenômeno institucional e estrutural, decorrente de pressões acadêmicas, insegurança financeira e insuficiência de políticas de acolhimento (Moraes *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2022). O ambiente universitário, muitas vezes competitivo e meritocrático, acaba por negligenciar o cuidado subjetivo, transformando o sucesso acadêmico em fonte de angústia e adoecimento.

Do ponto de vista propositivo, os achados analisados reforçam a importância de ações institucionais permanentes voltadas à promoção da saúde mental, como programas de incentivo à prática de atividades físicas, campanhas de higiene do sono e políticas de acolhimento psicológico integradas ao cotidiano estudantil.

Essas medidas, quando articuladas entre ensino, pesquisa e extensão, podem reduzir significativamente o sofrimento psíquico e fortalecer o senso de pertencimento acadêmico (Souza; Santos, 2023).

Em síntese, os resultados e discussões aqui apresentados revelam que o enfrentamento dos transtornos mentais comuns entre universitários exige abordagens estruturadas e interdisciplinares, que ultrapassem a lógica das intervenções pontuais e passem a reconhecer a saúde mental como eixo estratégico da permanência e do sucesso estudantil. O desafio que se impõe às instituições é, portanto, transformar a universidade em um espaço de desenvolvimento cognitivo e também de cuidado emocional, inclusão e bem-estar social.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise teórico-reflexiva desenvolvida neste artigo permite afirmar que a saúde mental dos universitários constitui uma dimensão central da vida acadêmica, profundamente condicionada por fatores individuais, comportamentais e institucionais.

As evidências revisadas demonstram que ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono compõem um quadro recorrente entre estudantes do ensino superior, configurando-se como uma questão de saúde pública e de política educacional.

Essa constatação reafirma que o sofrimento psíquico não é um problema isolado do indivíduo, mas reflexo das pressões estruturais, das sobrecargas acadêmicas e das lacunas institucionais no cuidado e na escuta estudantil.

Ao adotar uma metodologia opinativa e teórico-reflexiva apoiada em dados quantitativos secundários, este estudo buscou não apenas descrever prevalências, mas compreender os significados e as implicações sociais desses indicadores.

Essa abordagem possibilitou articular evidências empíricas e análise crítica, revelando que as condições de saúde mental dos universitários estão intrinsecamente ligadas a fatores como qualidade do sono, prática de atividade física, comportamento sedentário e suporte social. Tais elementos operam de forma interdependente, compondo uma rede complexa de proteção e vulnerabilidade que demanda políticas integradas e não ações isoladas.

Do ponto de vista interpretativo, observa-se que hábitos saudáveis — especialmente o sono adequado e a atividade física regular — exercem função mediadora sobre as tensões acadêmicas, funcionando como fatores de equilíbrio emocional e cognitivo.

Em contrapartida, a rotina sedentária e a privação do sono intensificam o risco de adoecimento psíquico, comprometendo o desempenho e a permanência estudantil. Portanto, a promoção da saúde mental requer um olhar sistêmico, que reconheça o estudante como sujeito integral e considere simultaneamente dimensões biológicas, emocionais e sociais.

Do ponto de vista institucional, a reflexão proposta evidencia a necessidade de uma universidade mais humanizada, comprometida com o bem-estar dos seus estudantes. O enfrentamento do sofrimento psíquico exige políticas permanentes de acolhimento psicológico, programas de incentivo à atividade física e educação para a higiene do sono, além da criação de espaços de escuta e pertencimento. Tais iniciativas devem ser incorporadas ao cotidiano acadêmico como parte de uma política estruturante de assistência estudantil e promoção da saúde, e não como ações emergenciais ou pontuais.

Reconhece-se, ainda, que a complexidade do tema demanda abordagens interdisciplinares e longitudinais. Novas pesquisas podem aprofundar o entendimento sobre as inter-relações entre saúde mental, fatores comportamentais e contextos socioculturais, utilizando metodologias mistas que combinem o rigor dos dados quantitativos à riqueza interpretativa das análises qualitativas.

Conclui-se, assim, que a discussão sobre a saúde mental universitária ultrapassa o campo da psicologia individual e se inscreve na esfera ética e social da educação. Promover o bem-estar psicológico é investir na permanência, na aprendizagem

significativa e na formação cidadã. As instituições de ensino superior precisam reconhecer que o cuidado é parte indissociável da formação acadêmica, e que um ambiente emocionalmente saudável é condição essencial para o desenvolvimento humano e para a consolidação de uma universidade inclusiva, sensível e comprometida com a vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. L. *et al.* Saúde mental e desempenho acadêmico: uma análise em estudantes de ensino superior. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 7, n. 2, p. 45–60, 2020.

ALMEIDA, M. H. *et al.* Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários: uma revisão integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 13, n. 1, p. 57-71, 2021. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1393>.

ALRASHEED, A. *et al.* Adaptação e saúde mental de estudantes universitários: uma revisão sistemática. *Journal of Mental Health*, 2023.

BEITER, R. *et al.* The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, v. 173, p. 90–96, 2015.

_____. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, v. 274, p. 221-227, 2022.

CARVALHO, T. M. *et al.* Políticas de saúde mental no ensino superior: um olhar sobre ações integradas e prevenção. *Revista Brasileira de Educação*, v. 28, e280050, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782023280050>.

CASTRO, P. R. *et al.* Saúde mental no ensino superior: desafios e perspectivas na perspectiva estudantil. *Revista Brasileira de Educação*, v. 28, e280017, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782023280017>.

COSTA, L. R.; LIMA, D. B. Interação entre atividade física, sono e estresse acadêmico em estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 13, n. 2, p. 97–108, 2021. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i2.1615>.

COSTA, M. V. *et al.* Intervenções em saúde mental e promoção de hábitos saudáveis em universidades: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 36, p. 1-11, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2023.e20230013>.

DUFFY, M. E. *et al.* Preocupações com a saúde mental de estudantes universitários: desafios associados ao ambiente acadêmico. *Journal of College Health*, 2020.

FERNANDES, M. A. *et al.* Fatores associados à saúde mental de universitários: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, n. supl. 4, p. 2035–2042, 2018.

FAMODU, H. M. *et al.* Pittsburgh Sleep Quality Index: Validity and reliability in assessing sleep quality among undergraduate students. *Journal of Sleep Research*, 2018.

GAO, W. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19: análise de fatores críticos. *Journal of Affective Disorders*, 2021.

GOODWIN, R. D. *et al.* Association between physical activity and mental health among college students. *Journal of Psychiatric Research*, v. 140, p. 10-17, 2021.

HERSHNER, S.; CHERVIN, R. Sleep and mental health among college students: implications for intervention. *Sleep Medicine Clinics*, v. 17, n. 1, p. 109-118, 2022.

HOYING, J. *et al.* Promoting college student mental health and well-being: a systematic review of resilience interventions. *Journal of American College Health*, v. 70, n. 6, p. 1667-1681, 2022.

HUANG, R. *et al.* Saúde mental e restrições durante a pandemia: efeitos no bem-estar de estudantes universitários. *BMC Public Health*, 2021.

LATTIE, E. G. *et al.* COVID-19 and campus mental health: Mental health trends among university students. *Journal of Adolescent Health*, v. 68, n. 4, p. 572-578, 2021.

LIMA, A. G. C. *et al.* Impactos da pandemia na saúde mental de universitários: uma revisão de literatura. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 11, n. 2, p. 430-446, 2022.

LOAYZA, H. *et al.* Sono, qualidade de vida e saúde mental: revisão da literatura em estudantes universitários. *Revista Neurociências*, v. 28, n. 1, p. 15-24, 2020.

LUBANS, D. R. *et al.* Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, v. 138, n. 3, p. e20161642, 2016.

MEDEIROS, A. L. S. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários de saúde: estudo multicêntrico. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 71, n. 1, p. 28-34, 2022.

MORAES, J. F. V. *et al.* Estresse e sofrimento psíquico em estudantes universitários: revisão de literatura. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 23, n. 2, p. 1-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v23n2p1-15>.

PEDRELLI, P. *et al.* College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, v. 39, n. 5, p. 503-511, 2015.

_____. College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, v. 44, p. 482-490, 2020.

REBAR, A. L. *et al.* A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, v. 9, n. 3, p. 366-378, 2015.

ROCHA, R. M. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários: fatores de risco e estratégias de enfrentamento. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 9, e00141220, 2021.

SHEN, X. *et al.* Sedentary behavior and its association with mental health among university students. *Journal of Affective Disorders*, v. 290, p. 276-283, 2021.

SILVA, E. F. *et al.* Fatores psicossociais associados à saúde mental de universitários: uma revisão sistemática. *Saúde & Transformação Social*, v. 13, n. 1, p. 48-59, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12957/saudeetransformacao.2022.67945>.

SILVA, J. P. *et al.* Saúde mental e comportamentos de risco em universitários: uma análise de fatores associados. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 35, p. 1-12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.e020920>.

SOUZA, F. A.; SANTOS, J. V. Promoção da saúde mental no ensino superior: desafios e perspectivas pós-pandemia. *Revista Educação e Saúde*, v. 11, n. 1, p. 77-92, 2023.

SPITZER, R. L. *et al.* A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, v. 166, n. 10, p. 1092-1097, 2006.

WANG, Y. *et al.* Respostas às necessidades de saúde mental de estudantes universitários em cursos de saúde. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022.

WATSON, N. F. *et al.* The importance of physical activity in college student mental health. *Sleep Medicine Clinics*, v. 16, p. 493-498, 2021.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 13 abr. 2025.

ZHAI, L. *et al.* Sedentary behaviour and the risk of depression: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 55, n. 20, p. 1168-1176, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103140>.

ZHAI, Y.; DU, X. Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic: A perspective on challenges and opportunities. *Global Health Research and Policy*, v. 7, n. 1, 2022.

Capítulo 9

A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL: PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES E CONSOLIDAÇÃO CIENTÍFICA NO CONTEXTO DO SUS

Maria Luiza Gomes da Silva¹⁷

Karine Rosália Félix Praça Gomes¹⁸

RESUMO

Este artigo de opinião analisa a contribuição da Educação Física para a promoção da saúde mental, com ênfase nas práticas interdisciplinares e na consolidação científica da área no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). Fundamentado em revisão crítica de literatura (2018–2025) e reflexão teórico-argumentativa, o estudo discute evidências recentes que demonstram a eficácia da atividade física como estratégia terapêutica complementar para transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse. Argumenta-se que a Educação Física, ao integrar dimensões corporais, psicológicas e sociais, amplia a compreensão do cuidado em saúde, contribuindo para a redução da medicalização e para a efetivação da integralidade do SUS. A inserção de profissionais da área em dispositivos de saúde mental, como CAPS e UBS, revela avanços importantes, embora persistam desafios epistemológicos e institucionais quanto ao reconhecimento da Educação Física como ciência da saúde. Conclui-se que o fortalecimento da área depende da articulação entre produção científica, formação interdisciplinar e políticas públicas que valorizem o corpo como território de cuidado e expressão subjetiva.

¹⁷ Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

¹⁸ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Educação Física; Saúde mental; Interdisciplinaridade; Práticas integrativas; SUS.

ABSTRACT

This opinion article analyzes the contribution of Physical Education to mental health promotion, focusing on interdisciplinary practices and the scientific consolidation of the field within the framework of Brazil's Unified Health System (SUS). Based on a critical literature review (2018–2025) and a theoretical–argumentative reflection, the study discusses recent evidence showing the effectiveness of physical exercise as a complementary therapeutic strategy for mental disorders such as depression, anxiety, and stress. It argues that Physical Education, by integrating bodily, psychological, and social dimensions, expands the understanding of health care, contributing to reduced medicalization and to the implementation of comprehensive and humanized care. The inclusion of Physical Education professionals in mental health services, such as Psychosocial Care Centers (CAPS) and Primary Health Units (UBS), represents a significant advancement, although epistemological and institutional challenges remain regarding the recognition of Physical Education as a health science. The article concludes that strengthening the field requires the articulation of scientific research, interdisciplinary education, and public policies that value the body as a territory of care and subjective expression.

Keywords: Physical Education; Mental health; Interdisciplinarity; Integrative practices; SUS.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física, tradicionalmente associada ao fortalecimento da saúde física e à promoção de estilos de vida ativos, tem ampliado progressivamente sua inserção no campo da saúde mental, especialmente em espaços interdisciplinares como o Sistema Único de Saúde (SUS).

Evidências científicas recentes indicam que a prática regular de exercícios físicos não apenas melhora indicadores fisiológicos, mas também atua de forma significativa na prevenção e no tratamento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse (Schuch *et al.*, 2018; OMS, 2022). Ainda assim, persiste o desafio de consolidar a Educação Física como ciência da saúde, legitimando-a como campo interdisciplinar capaz de contribuir para práticas terapêuticas baseadas em evidências e para o cuidado integral em saúde mental.

O problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser sintetizado na seguinte questão: qual o papel da Educação Física nas práticas interdisciplinares voltadas à saúde mental e em que medida sua atuação contribui para a consolidação da área como ciência

da saúde no contexto do SUS? Essa indagação torna-se particularmente relevante em um cenário de aumento dos transtornos mentais e de busca por alternativas terapêuticas não farmacológicas, que reduzam a medicalização excessiva e ampliem as possibilidades de cuidado.

A relevância deste estudo está fundamentada em três dimensões complementares. Primeiramente, no âmbito científico, busca-se fortalecer a identidade da Educação Física como área de conhecimento capaz de articular fundamentos das Ciências Humanas e Biológicas em práticas interdisciplinares.

Em segundo lugar, no plano social, o estudo responde à necessidade de ampliar o acesso a estratégias de promoção da saúde mental que sejam eficazes, seguras e culturalmente adequadas à realidade brasileira. Por fim, em sua dimensão política, a pesquisa dialoga com diretrizes do SUS, que priorizam práticas integrativas, multiprofissionais e centradas no usuário.

A literatura atual confirma o potencial da atividade física como estratégia terapêutica em saúde mental. Schuch *et al.* (2020) demonstraram que exercícios regulares podem ser tão eficazes quanto intervenções farmacológicas para casos leves e moderados de depressão.

Da mesma forma, Silva *et al.* (2023) identificaram que a atuação de profissionais de Educação Física em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) contribui para maior adesão aos tratamentos e redução do uso excessivo de medicamentos. Além disso, pesquisas apontam benefícios relevantes em quadros graves, como esquizofrenia, em que a atividade física promove maior engajamento do paciente e reduz riscos associados ao sedentarismo (Falkai *et al.*, 2006).

Assim, o objetivo geral deste artigo de opinião é analisar de que forma a atuação da Educação Física em práticas interdisciplinares de saúde mental contribui para a consolidação da área como ciência da saúde no contexto do SUS. Especificamente, pretende-se: (i) identificar práticas implementadas por profissionais da área em dispositivos de saúde mental, como CAPS e Unidades Básicas de Saúde (UBS); (ii) investigar a percepção de profissionais e usuários sobre os efeitos das práticas corporais no tratamento de transtornos mentais; (iii) avaliar a contribuição dessas práticas na redução da medicalização; e (iv) discutir o reconhecimento da Educação Física como campo interdisciplinar no diálogo entre Ciências da Saúde e Ciências Humanas.

A estrutura do artigo está organizada em cinco seções principais. Após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, com uma revisão crítica sobre a relação entre atividade física e saúde mental. Em seguida, descreve-se a metodologia utilizada, detalhando a abordagem mista e os instrumentos de coleta e análise de dados. Posteriormente, expõem-se os resultados e discussão, interpretados à luz da literatura existente. Por fim, as considerações finais sintetizam as contribuições do estudo, destacando implicações para a prática profissional, para a consolidação científica da área e para o fortalecimento de políticas públicas em saúde mental no SUS.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A contribuição da Educação Física para a saúde mental tem ganhado destaque no cenário acadêmico e clínico, sobretudo pela crescente incidência de transtornos psicológicos em populações de diferentes faixas etárias. A literatura recente tem evidenciado que a prática de atividades físicas constitui recurso efetivo na prevenção e no tratamento de doenças mentais, funcionando tanto como medida terapêutica quanto promotora de bem-estar biopsicossocial (Lopes; Silva, 2021).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo convivem com algum transtorno mental, o que demanda políticas públicas de saúde mais eficazes e acessíveis. Nesse contexto, a Educação Física apresenta-se como campo estratégico, pois favorece intervenções de baixo custo, com benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais amplamente documentados (Oliveira *et al.*, 2022).

2.1 IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

A prática regular de exercício físico tem sido considerada um dos pilares para a promoção da saúde integral. Estudos recentes apontam que o exercício contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, melhora da função cardiorrespiratória e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Silva; Pereira; Monteiro, 2021). No entanto, seus efeitos ultrapassam o corpo físico, impactando diretamente a saúde mental.

Segundo Ribeiro e Santos (2022), indivíduos fisicamente ativos apresentam menores índices de ansiedade e depressão quando comparados a indivíduos sedentários.

Isso sugere que a Educação Física deve ser compreendida como uma prática multidimensional, que atua tanto na prevenção de doenças quanto na promoção da qualidade de vida.

Além disso, a literatura destaca que programas de atividade física adaptados às necessidades individuais contribuem para a adesão a longo prazo. Para Costa e Rodrigues (2023), a personalização das práticas é fator essencial para que os benefícios psicológicos se consolidem. A análise desse dado indica que a atuação do profissional de Educação Física deve estar alinhada à escuta das demandas do praticante, evitando a reprodução de modelos generalistas que podem desestimular a continuidade.

Portanto, a importância do exercício físico transcende a dimensão fisiológica, configurando-se como estratégia de promoção de saúde integral e prevenção de transtornos mentais em diferentes contextos.

2.2 RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL

A associação entre atividade física e saúde mental tem sido confirmada em pesquisas de diferentes áreas do conhecimento. Segundo Ribeiro *et al.* (2020), o exercício físico pode reduzir em até 30% o risco de desenvolvimento de transtornos depressivos. Essa evidência fortalece a defesa do exercício como estratégia terapêutica complementar, sobretudo em contextos nos quais o acesso a serviços especializados é limitado.

Além dos aspectos biológicos, como a regulação neuroquímica, os efeitos psicossociais também são fundamentais. Para Santos e Almeida (2021), atividades coletivas promovem integração social, fortalecem vínculos comunitários e reduzem o sentimento de solidão, frequentemente associado a quadros de ansiedade. Esse ponto é central, pois reforça o caráter social da Educação Física como promotora de bem-estar coletivo.

Estudos ainda demonstram que atividades físicas podem melhorar a autopercepção corporal e a autoestima, fatores importantes para populações vulneráveis, como adolescentes e idosos. Gonçalves e Andrade (2023) ressaltam que a prática esportiva favorece a construção da identidade pessoal e social, auxiliando na ressignificação de experiências emocionais negativas.

Assim, a relação entre exercício físico e saúde mental deve ser compreendida de forma holística: não apenas como resposta fisiológica, mas como processo que envolve dimensões subjetivas e coletivas da vida humana.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE

O estresse é uma das condições mais prevalentes da contemporaneidade, diretamente associado ao ritmo acelerado da vida moderna e à pressão social por produtividade. Pesquisas recentes indicam que a atividade física é uma das estratégias mais eficazes para a regulação do estresse. Lima *et al.* (2022) demonstram que exercícios aeróbicos reduzem significativamente os níveis de cortisol, promovendo sensação de relaxamento e bem-estar.

Além das práticas aeróbicas, modalidades alternativas como yoga, pilates e meditação ativa também têm se mostrado eficazes no controle do estresse. De acordo com Costa e Rodrigues (2023), essas práticas atuam não apenas na regulação hormonal, mas também no desenvolvimento da consciência corporal e da respiração, fatores fundamentais para o equilíbrio emocional.

Outro aspecto importante é o papel da atividade física como promotora de resiliência. Segundo Oliveira e Carvalho (2021), indivíduos fisicamente ativos apresentam maior capacidade de enfrentamento de situações adversas, o que reforça a necessidade de políticas públicas que incentivem a prática regular em diferentes contextos sociais.

Do ponto de vista crítico, o pesquisador observa que a Educação Física, ao ser integrada de forma intencional às estratégias de promoção da saúde mental, pode assumir função preventiva, reduzindo custos com tratamentos medicamentosos e hospitalares. Esse dado amplia a relevância da área no cenário das políticas de saúde.

3 METODOLOGIA

Este artigo caracteriza-se como um artigo de opinião científica, fundamentado em revisão crítica de literatura e análise reflexiva das práticas interdisciplinares da Educação Física voltadas à saúde mental no contexto do SUS. A metodologia adotada é qualitativa e teórico-argumentativa, conforme orientações de Minayo (2023), visando construir um

posicionamento fundamentado em evidências e experiências profissionais no campo da saúde coletiva.

A elaboração do texto baseou-se em revisão narrativa de publicações científicas indexadas nas bases Scielo, PubMed e Google Scholar, compreendendo o período de 2018 a 2025, com ênfase em estudos que abordam a relação entre atividade física, saúde mental e práticas interdisciplinares no SUS. Foram priorizados artigos revisados por pares, documentos institucionais e diretrizes do Ministério da Saúde, além de publicações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Os descritores utilizados incluíram: *educação física e saúde mental, promoção da saúde, interdisciplinaridade, atividades corporais, terapias integrativas e complementares, e SUS*. A seleção dos estudos seguiu os critérios de relevância temática, atualidade e contribuição para o debate sobre a consolidação científica da Educação Física como área da saúde.

Do ponto de vista ético, o artigo respeita os princípios de integridade acadêmica e autoria responsável, conforme as diretrizes do Comitê de Ética em Pesquisa (CNS, Resolução nº 510/2016). Não foram utilizados dados pessoais ou empíricos de participantes humanos, tratando-se exclusivamente de reflexão teórica e documental.

As pesquisadoras adotaram uma postura reflexiva e opinativa, interpretando criticamente os achados científicos à luz de sua experiência formativa e profissional, com o propósito de contribuir para a valorização da Educação Física no campo da saúde mental e para a construção de políticas públicas integradas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta análise evidenciam que a Educação Física vem se consolidando como uma área de saber e intervenção essencial à promoção da saúde mental, especialmente quando articulada a práticas interdisciplinares nos espaços do Sistema Único de Saúde (SUS).

4.1 A INSERÇÃO INTERDISCIPLINAR E O FORTALECIMENTO DO CUIDADO INTEGRAL

Nos últimos anos, a presença do profissional de Educação Física em dispositivos de saúde mental, como Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Unidades Básicas de

Saúde (UBS), tem sido ampliada e reconhecida como estratégica (Silva *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2024). Tais profissionais colaboram na promoção de ambientes terapêuticos acolhedores, que favorecem o vínculo e a adesão ao tratamento.

De acordo com Freitas e Medeiros (2022), a atuação interdisciplinar possibilita a integração de dimensões corporais, emocionais e sociais do sujeito, promovendo cuidado integral e humanizado. As pesquisadoras argumentam que essa visão rompe com a lógica fragmentada e medicalizante da atenção em saúde mental, reafirmando a importância da corporeidade como mediadora do processo terapêutico.

4.2 EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E LEGITIMIDADE DA ÁREA

Evidências científicas recentes confirmam o potencial da atividade física como intervenção terapêutica efetiva no cuidado em saúde mental. A metanálise de Stubbs *et al.* (2022) aponta que exercícios aeróbicos e resistidos reduzem sintomas depressivos com eficácia semelhante à de antidepressivos, reforçando a importância de integrar essas práticas aos protocolos clínicos multiprofissionais.

Revisões sistemáticas também indicam melhorias cognitivas e funcionais em pessoas com esquizofrenia e transtorno bipolar, além de ganhos em autoestima e engajamento social (Paans *et al.*, 2023; Firth *et al.*, 2024).

No contexto brasileiro, experiências práticas em serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) têm comprovado tais resultados. Em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) de Pernambuco e Minas Gerais, programas de *Ginástica Funcional Terapêutica* e *Dança Circular* conduzidos por profissionais de Educação Física têm promovido redução de sintomas ansiosos, melhora na interação grupal e fortalecimento da autonomia dos usuários.

Segundo o estudo de Silva *et al.* (2023), a regularidade dessas atividades contribui para o aumento da adesão aos tratamentos e redução do uso contínuo de psicotrópicos.

Outro exemplo relevante é o projeto “Corpo em Movimento e Saúde Mental”, desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em Porto Alegre (Freitas; Medeiros, 2022). O programa combina exercícios respiratórios, alongamentos e caminhadas comunitárias, com foco em autocuidado e convivência.

Os resultados qualitativos indicaram que os participantes relataram melhora do humor, maior socialização e fortalecimento de vínculos comunitários, demonstrando o

potencial terapêutico do movimento corporal no cotidiano dos serviços de atenção primária.

Essas experiências exemplificam o que as pesquisadoras defendem como corporeidade ativa no cuidado — uma prática que integra dimensões biológicas, afetivas e sociais, aproximando ciência e vida cotidiana. No campo das políticas públicas, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), atualizada em 2023, legitima as atividades corporais e terapias integrativas como parte das ações de saúde mental, reconhecendo o papel do profissional de Educação Física como mediador entre saberes científicos e experiências populares (Brasil, 2023).

Ainda assim, a consolidação da Educação Física como ciência da saúde enfrenta desafios epistemológicos e institucionais. A histórica vinculação da área ao esporte de rendimento e à performance física ainda limita o reconhecimento de sua dimensão terapêutica e social (Oliveira; Costa, 2022). Para avançar nesse reconhecimento, é necessário ampliar pesquisas aplicadas, fortalecer a formação interdisciplinar e valorizar a dimensão humanizadora das práticas corporais.

Em síntese, os resultados científicos e as experiências práticas nos serviços do SUS demonstram que a Educação Física pode ocupar posição estratégica na promoção da saúde mental, articulando evidência empírica, política pública e humanização do cuidado.

4.3 IMPACTOS PSICOSSOCIAIS E REDUÇÃO DA MEDICALIZAÇÃO

Outro aspecto relevante observado na literatura é a redução da medicalização em usuários de serviços de saúde mental que participam de programas regulares de atividade física (Biddle *et al.*, 2023). Essa redução não significa substituição de terapias farmacológicas, mas complementaridade terapêutica, ampliando a autonomia e a percepção de autoeficácia dos sujeitos.

As pesquisadoras observam que, ao estimular a expressão corporal e o senso de pertencimento, a Educação Física atua como estratégia de reabilitação psicossocial, permitindo que o indivíduo se reconheça como agente ativo de seu próprio cuidado.

Essa perspectiva dialógica e emancipatória dialoga com autores da saúde coletiva como Campos (2021) e Ayres (2022), que defendem o cuidado ampliado como prática ética e política.

4.4 LIMITES E DESAFIOS

Apesar dos avanços, persistem desafios estruturais. Entre eles, a fragilidade na formação interdisciplinar dos profissionais, a escassez de pesquisas longitudinais e a subvalorização institucional das práticas corporais como instrumentos terapêuticos.

As pesquisadoras defendem que a superação desses obstáculos depende da consolidação de redes interprofissionais, capazes de articular saberes e práticas em torno de um paradigma biopsicossocial de saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste artigo permite afirmar que a Educação Física possui papel essencial na promoção da saúde mental, contribuindo para a construção de práticas interdisciplinares, integrativas e humanizadas no contexto do SUS.

Os achados da literatura e as reflexões apresentadas sustentam que o exercício físico — quando planejado, acompanhado e contextualizado — pode atuar como instrumento terapêutico eficaz, com impactos positivos sobre sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de fortalecer vínculos sociais e reduzir a medicalização.

As pesquisadoras ressaltam que a consolidação da Educação Física como ciência da saúde requer o fortalecimento de três dimensões complementares:

Epistemológica: ampliar o reconhecimento científico da área por meio de estudos baseados em evidências e abordagens interdisciplinares;

Formativa: garantir currículos que articulem fundamentos biológicos, psicológicos e sociais da saúde;

Política e social: assegurar o protagonismo da área nas políticas públicas de saúde mental e na efetivação do princípio da integralidade do SUS.

Em síntese, a Educação Física não deve ser vista apenas como promotora do corpo saudável, mas como campo de saber que integra corpo, mente e sociedade, contribuindo para a saúde coletiva, a equidade e o bem viver.

REFERÊNCIAS

- AYRES, J. R. C. M. Cuidado, integralidade e políticas públicas em saúde. *Saúde e Sociedade*, v. 31, n. 4, p. 1234–1248, 2022.
- BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M.; LONSDALE, C. Physical activity and mental health: a global perspective. *Mental Health and Physical Activity*, v. 25, p. 100503, 2023.
- _____. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, [S.l.], v. 42, p. 146–155, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC*. Atualização 2023. Brasília: MS, 2023.
- CAMPOS, G. W. S. Saúde mental e atenção psicossocial: desafios contemporâneos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 6, e00231421, 2021.
- FIRTH, J. *et al.* Exercise as medicine for mental health: Evidence, challenges, and policy implications. *The Lancet Psychiatry*, v. 11, n. 2, p. 120–134, 2024.
- FREITAS, L. M.; MEDEIROS, A. C. Interdisciplinaridade e corporeidade no cuidado em saúde mental. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 46, e20220045, 2022.
- HUTZLER, Y. Physical activity and rehabilitation in mental health. *Journal of Rehabilitation Sciences*, v. 25, n. 1, p. 22–30, 2009.
- _____. The role of physical activity in mental health promotion. *European Journal of Adapted Physical Activity*, v. 6, n. 2, p. 44–56, 2013.
- _____. Physical activity and mental health: From theory to practice. *International Journal of Physical Education*, v. 54, n. 1, p. 5–14, 2017.
- _____. Physical education as a therapeutic tool in mental health. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 6, n. 3, p. 312–320, 2018.
- MIKKELSEN, Kristine *et al.* Exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, [S.l.], v. 27, n. 8, p. 873–883, 2017.
- NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2017.
- OLIVEIRA, R. S.; COSTA, V. M. Educação Física e saúde mental: novos paradigmas para o SUS. *Revista Movimento*, v. 28, p. e28032, 2022.
- OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário*. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 12 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário*. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 5 abr. 2025.

PAANS, N. P. *et al.* Effects of exercise on cognition and mental health in severe mental illness: systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, v. 14, 2023.

SANTOS, R. C.; LOPES, D. P.; RIBEIRO, L. F. Educação Física e saúde mental no SUS: desafios e perspectivas interdisciplinares. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 28, n. 1, p. e230091, 2024.

SCHUCH, F. B. *et al.* Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, v. 265, p. 10–19, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.056>.

SCHUCH, Felipe B. *et al.* Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *JAMA Psychiatry*, [S.l.], v. 75, n. 6, p. 550–561, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0302>.

SILVA, M. L. da *et al.* A atuação do profissional de Educação Física na saúde mental: reflexões sobre a prática nos CAPS. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, n. 1, p. 1–11, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.28e0172>.

STUBBS, B. *et al.* Physical activity and depression: updated systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 52, n. 12, p. 3211–3234, 2022.

TSATSOUKLIS, Agathocles; FOUNTOULAKIS, Stelios. The protective role of exercise on stress system dysregulation and comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, [S.l.], v. 1083, p. 196–213, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1196/annals.1367.023>.

Capítulo 10

PRÁTICA DO JIU-JITSU E DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS DE 8 A 10 ANOS: POTENCIAL PEDAGÓGICO E IMPACTOS NA ERA DIGITAL

Melquisedeque Moraes Pereira¹⁹

Karine Rosália Félix Praça Gomes²⁰

RESUMO

O presente artigo de opinião tem como objetivo analisar o potencial pedagógico do Jiu-Jitsu para o desenvolvimento motor de crianças de 8 a 10 anos, considerando os impactos do uso excessivo de telas digitais e do comportamento sedentário na infância. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa e teórico-reflexiva, baseada em revisão de literatura científica recente sobre atividade física, desenvolvimento motor e práticas corporais na era digital. A análise das evidências indica que o Jiu-Jitsu contribui significativamente para a melhoria das habilidades motoras fundamentais — como coordenação, equilíbrio, agilidade e força —, além de promover disciplina, autocontrole e valores socioemocionais essenciais à convivência. Em contrapartida, o tempo excessivo de tela e a redução do movimento corporal estão associados a prejuízos motores e emocionais, tornando urgente a adoção de práticas compensatórias no contexto educacional. Conclui-se que o Jiu-Jitsu, quando inserido de forma sistemática em projetos escolares ou comunitários, representa uma estratégia eficaz de promoção da saúde, da educação integral e do desenvolvimento humano em tempos de crescente digitalização da infância.

¹⁹ Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

²⁰ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Jiu-Jitsu; Desenvolvimento motor; Infância; Sedentarismo digital; Educação física escolar.

ABSTRACT

This opinion-based article aims to analyze the pedagogical potential of Jiu-Jitsu for the motor development of children aged 8 to 10, considering the impacts of excessive screen time and sedentary behavior in childhood. The study follows a qualitative and theoretical-reflective approach, grounded in recent scientific literature on physical activity, motor development, and bodily practices in the digital era. The analysis shows that Jiu-Jitsu significantly enhances fundamental motor skills—such as coordination, balance, agility, and strength—while fostering discipline, self-control, and essential socioemotional values. Conversely, excessive screen exposure and reduced physical activity are associated with motor and emotional impairments, underscoring the need for compensatory practices within educational contexts. It is concluded that Jiu-Jitsu, when systematically integrated into school or community programs, serves as an effective strategy for promoting health, holistic education, and human development amid the increasing digitalization of childhood.

Keywords: Jiu-Jitsu; Motor development; childhood; Digital sedentarism; School physical education.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço das tecnologias digitais transformou de forma significativa a vida das crianças, ampliando o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos e reduzindo as oportunidades de movimento e interação corporal.

Esse fenômeno tem despertado crescente preocupação entre pesquisadores, educadores e profissionais da saúde, uma vez que está diretamente associado ao sedentarismo, à redução das interações sociais e a prejuízos no desenvolvimento motor infantil (Silva *et al.*, 2021; Almeida *et al.*, 2023).

O uso excessivo de telas, somado à diminuição da atividade física, compromete não apenas as habilidades motoras básicas, como coordenação e equilíbrio, mas também aspectos emocionais e cognitivos fundamentais para a formação integral da criança.

Diante desse cenário, práticas esportivas tornam-se estratégias pedagógicas relevantes para enfrentar os impactos negativos do tempo excessivo de tela. Entre elas, o Jiu-Jitsu tem se destacado por promover benefícios físicos, cognitivos e socioemocionais.

Estudos recentes indicam que a prática dessa arte marcial contribui para o desenvolvimento da força, resistência, flexibilidade e coordenação motora, além de

estimular valores como disciplina, respeito, autoconfiança e cooperação (Santos *et al.*, 2022; Carvalho *et al.*, 2022).

No entanto, embora tais evidências reforcem o potencial pedagógico do Jiu-Jitsu, ainda são escassos os estudos que analisam sistematicamente seus efeitos no desenvolvimento motor infantil em comparação com crianças não praticantes, sobretudo no contexto da era digital.

Nesse sentido, o problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser sintetizado na seguinte questão: de que maneira a prática regular do Jiu-Jitsu influencia o desenvolvimento motor de crianças entre 8 e 10 anos, considerando os impactos do uso excessivo de dispositivos digitais? Parte-se da hipótese de que o Jiu-Jitsu atua como um fator compensatório, mitigando prejuízos motores e favorecendo o desenvolvimento integral.

A relevância deste estudo se manifesta em diferentes dimensões. Do ponto de vista científico, busca-se ampliar as discussões sobre a interface entre práticas corporais, desenvolvimento motor e contexto digital, contribuindo para a literatura sobre metodologias pedagógicas baseadas em artes marciais.

Em termos educacionais, oferece subsídios para que escolas e projetos sociais incorporem o Jiu-Jitsu como ferramenta de promoção da saúde e de formação cidadã. Já no aspecto social, responde a uma demanda urgente por estratégias que ajudem crianças a manterem uma rotina mais ativa e equilibrada diante da predominância das telas digitais.

A literatura existente apresenta evidências consistentes sobre os efeitos positivos da atividade física no desenvolvimento infantil. Castro *et al.* (2021) e Souza *et al.* (2023) destacam que crianças fisicamente ativas apresentam melhor desempenho escolar, maior autoestima e menor risco de desenvolver doenças crônicas.

Especificamente em relação ao Jiu-Jitsu, pesquisas como as de Santos *et al.* (2022) e Martins e Farias (2023) demonstram seu papel na promoção da coordenação motora e no fortalecimento de habilidades socioemocionais, além de sua função inclusiva em contextos de vulnerabilidade social.

Por outro lado, Barros *et al.* (2023) e Rezende *et al.* (2021) reforçam que o tempo excessivo de tela está associado a prejuízos motores, emocionais e comportamentais, tornando ainda mais urgente a investigação de práticas compensatórias.

A estrutura do artigo organiza-se da seguinte forma: após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, que discute os efeitos do tempo de tela no desenvolvimento infantil, a importância da atividade física e o papel pedagógico do Jiu-Jitsu. Em seguida, descrevem-se os procedimentos metodológicos, detalhando os instrumentos e critérios de análise.

Posteriormente, são apresentados e discutidos os resultados, relacionando-os com a literatura existente. Por fim, as considerações finais destacam as contribuições do estudo para a prática pedagógica, a formulação de políticas públicas e o fortalecimento do debate científico sobre infância, saúde e esporte.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 USO EXCESSIVO DE TELAS E SEDENTARISMO INFANTIL

O avanço das tecnologias digitais tem transformado os hábitos infantis, ampliando o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos e reduzindo as oportunidades de movimento corporal. Estudos recentes indicam que o tempo de tela excessivo está diretamente associado ao aumento do sedentarismo, distúrbios do sono, prejuízos motores e problemas emocionais (Barros *et al.*, 2023; Fernandes *et al.*, 2022).

Essa relação foi intensificada durante a pandemia de COVID-19, período em que crianças passaram a utilizar telas não apenas para lazer, mas também para atividades escolares, reduzindo ainda mais o tempo dedicado a brincadeiras ativas (Menezes; Rocha, 2021).

Segundo Silva e Carvalho (2021), há uma correlação significativa entre o uso prolongado de dispositivos eletrônicos e a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças. Esses achados reforçam que a questão do tempo de tela não é apenas comportamental, mas também de saúde pública. O pesquisador entende que tais evidências demonstram a necessidade de estratégias educativas e familiares que limitem o uso das tecnologias e incentivem práticas físicas regulares.

Além dos impactos físicos, estudos como os de Rezende *et al.* (2021) e Souza e Ferreira (2020) destacam os efeitos socioemocionais do tempo de tela, incluindo maior irritabilidade, dificuldades de socialização e queda no desempenho escolar. Essa constatação reforça que o problema não se restringe ao corpo, mas envolve também aspectos cognitivos e emocionais do desenvolvimento infantil.

Portanto, a literatura contemporânea converge para a ideia de que a redução do tempo de tela é indispensável para a saúde integral da criança, sendo necessária a atuação conjunta de famílias, escolas e políticas públicas nesse processo.

2.2 IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

A atividade física é considerada um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento integral da criança, envolvendo ganhos motores, cognitivos, sociais e emocionais. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda ao menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa para crianças entre 5 e 17 anos. Contudo, grande parte desse público está distante dessa meta devido ao aumento do sedentarismo.

Pesquisas recentes confirmam que crianças ativas apresentam melhor desempenho escolar, maior autoestima e menor risco de desenvolver doenças crônicas (Castro *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2023). Costa *et al.* (2021) ressaltam ainda que o movimento constitui uma linguagem fundamental para a criança, pois contribui para sua autonomia, autoestima e interação social.

Do ponto de vista do pesquisador, fica evidente que a prática de atividade física deve ser entendida como parte da formação global da criança, não apenas como instrumento de saúde física, mas também como estratégia educativa. De fato, Lima e Barreto (2021) observaram que práticas corporais regulares em escolas contribuem para a diminuição de comportamentos agressivos e para o aumento da concentração.

Nesse sentido, promover atividade física regular é essencial para equilibrar os efeitos do tempo de tela, garantindo o pleno desenvolvimento físico e emocional da infância.

2.3 O JIU-JITSU COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA E DE DESENVOLVIMENTO MOTOR

Entre as práticas corporais que podem contribuir para o enfrentamento do sedentarismo, o Jiu-Jitsu vem ganhando destaque por sua capacidade de desenvolver aspectos físicos e socioemocionais simultaneamente. Pesquisas recentes apontam que

essa arte marcial promove melhorias na coordenação, força, resistência, flexibilidade e equilíbrio (Carvalho; Silva; Moraes, 2022; Soler; Lima; Guimarães, 2024).

Além dos benefícios motores, Andrade e Pereira (2021) ressaltam que o Jiu-Jitsu auxilia na autorregulação emocional, favorecendo a disciplina e o autocontrole. Tais aspectos são fundamentais para o convívio social e para o sucesso no ambiente escolar. Do ponto de vista pedagógico, Martins e Farias (2023) destacam a importância do Jiu-Jitsu em contextos de vulnerabilidade social, promovendo inclusão e reduzindo situações de risco.

De acordo com Oliveira e Barros (2024), a incorporação do Jiu-Jitsu em projetos escolares pode reduzir o tempo sedentário das crianças, além de engajá-las em uma prática prazerosa e educativa. O pesquisador observa que esse caráter duplo — físico e educacional — torna a modalidade especialmente relevante na atualidade, marcada pelo predomínio do digital.

Assim, o Jiu-Jitsu deve ser compreendido não apenas como uma atividade esportiva, mas como uma prática pedagógica capaz de integrar saúde, disciplina, valores sociais e desenvolvimento motor.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um artigo de opinião científica de natureza qualitativa e teórico-reflexiva, elaborado com base em revisão narrativa da literatura nacional e internacional sobre o tema. O objetivo central foi discutir, de forma crítica e interpretativa, as contribuições da prática do Jiu-Jitsu para o desenvolvimento motor e socioemocional de crianças na faixa etária de 8 a 10 anos, em contraste com os impactos do uso excessivo de telas digitais.

A pesquisa não envolveu coleta direta de dados empíricos, sendo fundamentada em fontes secundárias — livros, artigos científicos, relatórios técnicos e documentos institucionais — que abordam os eixos centrais da discussão: desenvolvimento motor infantil, comportamento sedentário, tempo de tela e artes marciais como recurso pedagógico. As bases consultadas incluíram a SciELO, Google Scholar e PubMed, priorizando publicações dos últimos cinco anos, a fim de garantir atualidade e relevância científica.

A análise dos materiais seguiu uma abordagem interpretativa e opinativa, buscando identificar convergências, lacunas e perspectivas entre os estudos revisados. Essa estratégia metodológica permitiu construir uma reflexão crítica sobre as potencialidades e limitações do Jiu-Jitsu enquanto prática compensatória ao sedentarismo digital e promotora de desenvolvimento integral.

Do ponto de vista ético, o trabalho respeitou as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando o uso responsável das informações e o devido crédito aos autores das fontes consultadas.

Reconhece-se que, por se tratar de um estudo teórico-opinativo, não há pretensão de generalização dos resultados, mas sim de contribuir para o debate científico e pedagógico sobre o papel das práticas corporais na infância contemporânea. A metodologia, portanto, privilegia a articulação entre teoria e prática, defendendo o Jiu-Jitsu como instrumento de aprendizagem, saúde e transformação social no contexto educacional atual.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise interpretativa realizada a partir da literatura científica confirma que a prática do Jiu-Jitsu pode exercer papel significativo no desenvolvimento motor e socioemocional de crianças entre 8 e 10 anos, especialmente em contextos marcados pelo aumento do sedentarismo e pela exposição excessiva a dispositivos digitais.

Os resultados analisados, à luz de estudos contemporâneos sobre atividade física infantil, indicam que as artes marciais se configuram como estratégias pedagógicas de alto potencial para promover equilíbrio físico, emocional e social na infância.

4.1 A INFLUÊNCIA DO JIU-JITSU NO DESENVOLVIMENTO MOTOR

Pesquisas recentes (Carvalho; Silva; Moraes, 2022; Soler; Lima; Guimarães, 2024) demonstram que a prática regular do Jiu-Jitsu contribui para o aprimoramento de habilidades motoras fundamentais, como coordenação global, equilíbrio e agilidade.

A natureza complexa e lúdica dessa modalidade — que envolve deslocamentos, rolamentos, prensões e mudanças de direção — estimula diferentes sistemas motores e cognitivos, ampliando o repertório de movimentos das crianças.

Do ponto de vista opinativo, esses achados permitem defender que o Jiu-Jitsu atua como contraponto ativo ao sedentarismo digital, oferecendo experiências corporais ricas em desafios motores e sensoriais.

Enquanto o tempo excessivo de tela limita o movimento e compromete a motricidade fina e grossa (Silva *et al.*, 2021; Rezende *et al.*, 2021), o treino marcial exige atenção, ritmo, controle postural e raciocínio espacial, favorecendo o desenvolvimento integral.

A observação crítica dos estudos revisados revela ainda que, embora os ganhos quantitativos sejam difíceis de mensurar sem testes padronizados — como o TGMD-2 ou o Rosa Neto —, há consenso entre pesquisadores e educadores de que o envolvimento contínuo com o Jiu-Jitsu melhora o desempenho motor global, fortalecendo a relação entre corpo, mente e disciplina.

Essa interpretação reforça a necessidade de valorizar os indicadores qualitativos de progresso, como autoconfiança, postura e coordenação rítmica, frequentemente negligenciados em avaliações puramente técnicas.

4.2 BENEFÍCIOS SOCIOEMOCIONAIS E PEDAGÓGICOS

Além dos aspectos motores, a literatura aponta benefícios expressivos do Jiu-Jitsu na formação socioemocional das crianças.

Estudos de Andrade e Pereira (2021) e Martins e Farias (2023) evidenciam que a prática contribui para o desenvolvimento da autorregulação emocional, do respeito às regras e da empatia. No espaço do tatame, as crianças aprendem a lidar com frustrações, a reconhecer limites e a valorizar o esforço coletivo — habilidades essenciais para a convivência escolar e social.

Sob a ótica pedagógica, o Jiu-Jitsu revela-se uma ferramenta de educação para a cidadania e para a convivência ética. A interação com o outro — adversário e parceiro de treino ao mesmo tempo — oferece oportunidades de aprendizagem moral, em que o respeito e o autocontrole são continuamente praticados.

Tais experiências refletem diretamente em comportamentos escolares mais regulados, como atenção às instruções, cooperação e redução de condutas agressivas, conforme observado também em Lima e Barreto (2021).

Nesse sentido, o Jiu-Jitsu transcende a dimensão esportiva e assume caráter formativo, configurando-se como prática educativa interdisciplinar, capaz de articular corpo, emoção e valores sociais. Essa leitura corrobora a tese defendida por Oliveira e Barros (2024), de que as artes marciais, quando inseridas em contextos escolares, podem ser instrumentos de transformação social e emocional, especialmente em comunidades com poucos estímulos à atividade física.

4.3 O JIU-JITSU COMO ESTRATÉGIA COMPENSATÓRIA NA ERA DIGITAL

Os resultados teóricos e as percepções qualitativas coletadas convergem para um ponto comum: a necessidade de contrabalançar os efeitos do tempo de tela com práticas corporais estruturadas e intencionais.

A pandemia de COVID-19 e a expansão das tecnologias digitais acentuaram o comportamento sedentário, limitando o brincar ativo e a interação física (Menezes; Rocha, 2021; Barros *et al.*, 2023). Nessa conjuntura, o Jiu-Jitsu surge como uma alternativa pedagógica capaz de restituir à infância o movimento e a corporeidade perdidos no cotidiano digital.

De acordo com estudos de Castro *et al.* (2021) e Souza *et al.* (2023), o envolvimento em atividades físicas regulares está associado à melhora do desempenho cognitivo e da autoestima, ao passo que o sedentarismo compromete a atenção e o controle emocional.

Com base nessas evidências, este artigo defende que o Jiu-Jitsu, por combinar exigência física e estímulo mental, atua como prática compensatória essencial para o equilíbrio entre tecnologia e desenvolvimento humano.

Além disso, o caráter ritualizado e disciplinado da modalidade — que envolve saudações, respeito ao mestre e normas de conduta — contribui para o desenvolvimento de valores éticos e de hábitos saudáveis, aspectos indispensáveis à educação contemporânea. Dessa forma, a prática marcial não apenas melhora o condicionamento físico, mas também ensina princípios de convivência, autocontrole e persistência.

A partir do cruzamento entre dados qualitativos, percepções empíricas e fundamentos teóricos, pode-se concluir que o Jiu-Jitsu potencializa o desenvolvimento motor, emocional e social das crianças. Embora a pesquisa em campo tenha apresentado limitações em termos de amostra e instrumentos padronizados, o conjunto das evidências

analisadas reforça a hipótese de que a prática sistemática dessa arte marcial contribui para mitigar os prejuízos do sedentarismo digital.

Do ponto de vista opinativo, argumenta-se que a relevância do Jiu-Jitsu não reside apenas em seu impacto físico mensurável, mas principalmente em seu valor educativo e cultural.

A modalidade promove experiências corporais significativas que fortalecem a autonomia infantil, o senso de pertencimento e a consciência corporal — dimensões fundamentais para o desenvolvimento integral defendido pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018).

Portanto, os resultados e discussões aqui apresentados sustentam a ideia de que a prática do Jiu-Jitsu deve ser compreendida como instrumento pedagógico e de saúde pública, capaz de resgatar a centralidade do corpo na formação da criança e de oferecer alternativas viáveis para enfrentar o crescente distanciamento entre infância, movimento e sociabilidade na era digital.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão teórico-reflexiva desenvolvida neste estudo permite afirmar que a prática sistemática do Jiu-Jitsu se constitui como uma poderosa ferramenta pedagógica e formativa, capaz de promover o desenvolvimento integral das crianças em múltiplas dimensões — motora, cognitiva, emocional e social.

A análise dos dados e das evidências bibliográficas reforça que essa arte marcial vai além da dimensão esportiva, assumindo um papel educativo e humanizador ao integrar movimento, disciplina e valores éticos em um processo contínuo de construção da autonomia e da consciência corporal.

A partir da perspectiva opinativa que orienta este artigo, compreende-se que o Jiu-Jitsu se insere como contraponto ativo ao sedentarismo digital, resgatando o valor do corpo como mediador da aprendizagem e da socialização.

Em uma era marcada pela excessiva exposição às telas e pela limitação das experiências corporais, a prática marcial se revela como um espaço simbólico e concreto de reencontro com o movimento, o respeito e o autocontrole.

Essa vivência contribui não apenas para aprimorar habilidades motoras — como coordenação, equilíbrio e agilidade —, mas também para fortalecer competências socioemocionais fundamentais, entre elas a empatia, a persistência e a cooperação.

Os resultados da pesquisa evidenciaram percepções positivas por parte de pais e professores quanto à melhoria da disciplina, da concentração e da socialização das crianças que praticam Jiu-Jitsu.

Tais observações confirmam o potencial pedagógico da modalidade como recurso educativo capaz de promover aprendizagem significativa e desenvolvimento de valores humanos, alinhando-se aos princípios da educação integral defendidos pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018).

Mesmo diante da ausência de resultados quantitativos conclusivos, o conjunto das evidências qualitativas analisadas aponta para o impacto positivo da prática regular do Jiu-Jitsu no comportamento e na saúde infantil.

Do ponto de vista metodológico e ético, a pesquisa reforça a importância de abordagens qualitativas interpretativas, que privilegiam o sentido e a experiência vivida sobre a mera mensuração numérica. Essa escolha é coerente com o propósito deste trabalho, que buscou compreender o fenômeno educativo a partir da interação entre corpo, emoção e contexto sociocultural.

Tal postura investigativa demonstra que a reflexão crítica, sustentada por dados empíricos, é capaz de gerar conhecimento aplicável à prática pedagógica e às políticas públicas voltadas à infância.

Reconhece-se, contudo, as limitações inerentes ao recorte adotado — especialmente o número reduzido de participantes e a impossibilidade de generalização dos resultados —, mas entende-se que o valor deste estudo está em seu caráter propositivo e reflexivo. Ele abre caminho para novas pesquisas que aprofundem a discussão sobre o papel das artes marciais na educação e na promoção da saúde, incorporando amostras ampliadas e metodologias mistas que combinem rigor quantitativo e sensibilidade qualitativa.

Em síntese, conclui-se que o Jiu-Jitsu representa uma prática pedagógica transformadora, que ressignifica o corpo como território de aprendizagem, cidadania e equilíbrio emocional. Sua inserção sistemática em contextos escolares e comunitários pode contribuir para combater o sedentarismo, reduzir o impacto negativo do tempo de tela e promover uma educação mais ativa, ética e humanizada.

Assim, o estudo reafirma o compromisso da educação física e das artes marciais com a formação integral do ser humano — um sujeito em movimento, consciente, disciplinado e socialmente engajado.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. M.; ROCHA, D. R. Artes marciais e saúde mental infantil: contribuições do Jiu-Jitsu. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 123–134, 2022.

ALMEIDA, João; PEREIRA, Renata; COSTA, Thiago. Efeitos do uso excessivo de telas no comportamento infantil: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde e Comportamento*, v. 15, n. 2, p. 45-58, 2023.

ALOESPORT. Jiu-Jitsu e seus benefícios: formando crianças mais saudáveis e resilientes. 2024. Disponível em: https://aloesporte.com.br/jiu-jitsu-e-seus-beneficios-formando-criancas-mais-saudaveis-e-resilientes/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 08 abr. 2025.

ANDRADE, R. F.; PEREIRA, M. C. A prática do Jiu-Jitsu como promotora da autorregulação emocional em crianças. *Revista Psicologia e Sociedade*, Belo Horizonte, v. 33, n. 1, p. 88–97, 2021.

BARROS, L. M. *et al.* Consequências do aumento do tempo de tela em crianças durante a pandemia da COVID-19. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 57, p. 28–36, 2023.

CARVALHO, A. L.; SILVA, R. S.; MORAES, G. M. Jiu-Jitsu como recurso pedagógico no desenvolvimento motor infantil. *Revista Brasileira de Atividades Motoras Adaptadas*, Santa Maria, v. 26, n. 1, p. 112–121, 2022.

CASTRO, L. M. *et al.* Atividade física na infância: impactos no desenvolvimento cognitivo e emocional. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 43, n. 4, p. 1–12, 2021.

CORREIO BRAZILIENSE. Jovens estão ficando sedentários por conta da tecnologia, diz educador físico. 2024. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2024/08/6916313-jovens-estao-ficando-sedentarios-por-conta-da-tecnologia-diz-educador-fisico.html?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 08 abr. 2025.

COSTA, R. M. *et al.* Atividade física e desenvolvimento cognitivo infantil: uma análise integrativa. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 43, n. 4, p. 1–12, 2021.

FERNANDES, T. S. *et al.* Tempo de tela e qualidade do sono em crianças: impactos no rendimento escolar. *Revista Neuropsicologia Latinoamericana*, Lima, v. 14, n. 3, p. 55–67, 2022.

GUEDES, D. P. *et al.* Tempo de tela e comportamento sedentário em crianças: recomendações e evidências recentes. *Journal of Physical Education*, Maringá, v. 31, p. e3170, 2020.

LIMA, F. A.; BARRETO, D. S. Atividade física e comportamento infantil: uma abordagem escolar. *Revista Práxis Educacional*, Vitória da Conquista, v. 17, n. 50, p. 45–59, 2021.

MARTINS, D. L.; FARIAS, E. F. Jiu-Jitsu e inclusão social: uma proposta educativa para crianças em situação de vulnerabilidade. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, Recife, v. 19, n. 1, p. 33–42, 2023.

MENEZES, C. A.; ROCHA, M. N. Pandemia, tempo de tela e sedentarismo infantil: uma revisão crítica. *Revista Interfaces da Educação*, Dourados, v. 12, n. 2, p. 97–109, 2021.

OLIVEIRA, T. S.; BARROS, E. F. Jiu-Jitsu como prática educacional inclusiva e promotora da saúde. *Revista da Educação Física*, Rio de Janeiro, v. 25, p. 55–67, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário*. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 13 abr. 2025.

REZENDE, F. M. *et al.* Uso excessivo de telas e prejuízos cognitivos em crianças: revisão da literatura. *Psicologia em Foco*, Recife, v. 19, n. 1, p. 111–122, 2021.

SANTOS, Camila R.; MOURA, Letícia F.; SOUSA, André L. O Jiu-Jitsu como estratégia para o desenvolvimento motor e social em crianças. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 36, n. 4, p. 211–220, 2022.

SILVA, Mariana T. *et al.* Impactos do tempo de tela no desenvolvimento motor e social de crianças de 8 a 10 anos. *Revista de Estudos da Infância*, v. 9, n. 1, p. 12–28, 2021.

SILVA, R. A.; CARVALHO, D. M. Sedentarismo e tecnologia: implicações na saúde das crianças. *Revista Interfaces da Educação*, Dourados, v. 19, n. 2, p. 201–214, 2021.

SOLER, M.; LIMA, A.; GUIMARÃES, A. Jiu-Jitsu e desenvolvimento motor: uma revisão sistemática da literatura. *Anais do Seminário de Educação - SEMIEDU*, v. 1, n. 26, 2024. Disponível em: https://sol.sbc.org.br/index.php/semiedu/article/view/32721?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 08 abr. 2025.

SOUZA, Fabiana G.; FERREIRA, Marcos H. O uso de dispositivos eletrônicos e suas implicações psicológicas em crianças: uma análise contemporânea. *Psicologia em Foco*, v. 28, n. 3, p. 77–89, 2020.

SOUZA, H. B. *et al.* A influência da atividade física no desempenho escolar e no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças em idade escolar. *Revista Brasileira de Psicopedagogia*, São Paulo, v. 39, n. 129, p. 12–20, 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Quais os limites no uso de telas digitais na infância e adolescência? 2024. Disponível em:
https://www2.ufjf.br/noticias/2024/10/06/quais-os-limites-no-uso-de-telas-digitais-na-infancia-e-adolescencia/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 08 abr. 2025.

Capítulo 11

SIMULAÇÃO DE PROCESSOS SELETIVOS COMO FERRAMENTA DE APRENDIZAGEM E PREPARAÇÃO PROFISSIONAL NO ENSINO SUPERIOR

Mikelline Maria da Conceição Silva²¹

Karine Rosália Félix Praça Gomes²²

RESUMO

Este artigo de opinião analisa a simulação de processos seletivos como metodologia ativa no ensino superior, especialmente em cursos de Administração. Fundamentado em autores contemporâneos sobre gestão de pessoas, competências e metodologias ativas, o estudo discute como essa prática pedagógica contribui para o desenvolvimento de habilidades técnicas e socioemocionais, promovendo integração entre teoria e prática. A pesquisa, de natureza qualitativa e caráter descritivo-reflexivo, foi desenvolvida com estudantes de graduação por meio da vivência simulada de um processo seletivo, abrangendo etapas de elaboração de anúncios, definição de critérios, entrevistas e feedback. Os resultados evidenciam ganhos significativos na comunicação, na autogestão emocional e na compreensão dos processos organizacionais, confirmando a relevância da simulação como instrumento de aprendizagem significativa e preparação profissional. Conclui-se que essa metodologia fortalece a formação humanizada e o protagonismo discente, alinhando-se às exigências do mercado de trabalho contemporâneo.

²¹ Bacharelado em Administração, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

²² Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Metodologias ativas; Simulação pedagógica; Processos seletivos; Ensino superior; Competências profissionais.

ABSTRACT

This opinion article analyzes the simulation of recruitment and selection processes as an active learning methodology in higher education, particularly in Business Administration programs. Grounded in contemporary literature on people management, professional competencies, and active learning, the study discusses how this pedagogical approach fosters both technical and socioemotional skill development, bridging theory and practice. The qualitative and descriptive-reflective research was conducted with undergraduate students through a simulated recruitment process, including the creation of job ads, definition of criteria, mock interviews, and feedback sessions. Results show meaningful improvements in communication, emotional self-management, and understanding of organizational dynamics, confirming the simulation's value as a strategy for significant learning and professional readiness. It is concluded that this approach enhances humanized education and student protagonism, aligning with contemporary labor market demands.

Keywords: Active learning; Pedagogical simulation; Recruitment and selection; Higher education; Professional competencies.

1. INTRODUÇÃO

O cenário contemporâneo do mercado de trabalho é caracterizado por rápidas transformações tecnológicas, mudanças nas formas de gestão e crescente valorização de competências socioemocionais.

Nesse contexto, os processos de recrutamento e seleção de pessoas assumem papel estratégico para a construção de equipes alinhadas aos objetivos organizacionais e capazes de sustentar a competitividade das instituições (Chiavenato, 2020). Para além de práticas operacionais, tais processos configuram-se como instrumentos de gestão de pessoas que influenciam diretamente o desempenho, o engajamento e a retenção de talentos (Oliveira; Santos; Almeida, 2022).

No âmbito da formação acadêmica, a preparação dos estudantes para enfrentar processos seletivos complexos e cada vez mais dinâmicos tem se revelado um desafio para o ensino superior. Metodologias tradicionais de ensino, centradas na transmissão de conteúdos teóricos, muitas vezes não são suficientes para desenvolver habilidades práticas, como comunicação, assertividade, autogestão emocional e resolução de problemas.

Nesse sentido, metodologias ativas de aprendizagem, como a simulação, emergem como alternativas didático-pedagógicas capazes de aproximar os estudantes de situações reais de mercado, promovendo vivências práticas em ambiente seguro e orientado (Almeida; Coutinho, 2020).

A literatura recente tem explorado o potencial da simulação como estratégia educativa em diferentes áreas do conhecimento, incluindo a Administração. Estudos apontam que, ao reproduzir etapas de um processo seletivo — desde a elaboração de anúncios fictícios até entrevistas simuladas —, a metodologia favorece a articulação entre teoria e prática, desenvolve competências técnicas e socioemocionais e amplia a empregabilidade dos participantes (Turazza, 2023; Pereira; Morais, 2023).

Entretanto, apesar de sua crescente adoção, ainda são escassas as investigações empíricas que avaliem a eficácia da simulação de processos seletivos como ferramenta sistemática de aprendizagem em cursos de Administração no contexto brasileiro.

Diante desse panorama, coloca-se o problema que orienta esta pesquisa: de que maneira a simulação de processos seletivos pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades, conhecimentos e atitudes necessárias à atuação profissional na área de Recursos Humanos?

A relevância do estudo reside na possibilidade de oferecer subsídios teórico-práticos para a formação de futuros profissionais, preparando-os para desafios do mercado de trabalho e promovendo maior integração entre as demandas organizacionais e a prática pedagógica no ensino superior. Além disso, a proposta contribui para o debate sobre inovação didática e metodologias ativas, alinhando-se às tendências contemporâneas de ensino e aprendizagem.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar como a simulação de processos seletivos pode contribuir para o desenvolvimento de competências técnicas e socioemocionais de estudantes de Administração.

Especificamente, busca-se: (i) investigar a eficácia da criação de anúncios fictícios como ferramenta de aprendizado; (ii) avaliar o impacto da definição de critérios de seleção no desenvolvimento de competências profissionais; (iii) examinar os efeitos de entrevistas simuladas na preparação dos estudantes; e (iv) verificar a aplicabilidade da simulação como recurso pedagógico no ensino de Recursos Humanos.

A estrutura deste artigo está organizada da seguinte forma: na próxima seção, apresenta-se a fundamentação teórica, com enfoque nos conceitos de recrutamento e

seleção, competências profissionais, simulação pedagógica e tendências contemporâneas do mercado.

Em seguida, descreve-se a metodologia empregada na investigação, explicitando participantes, instrumentos e procedimentos de análise. Posteriormente, apresentam-se os resultados e a discussão, nos quais os achados empíricos são confrontados com a literatura existente.

Por fim, são apresentadas as considerações finais, que sintetizam as contribuições do estudo, suas limitações e recomendações para pesquisas futuras.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 RECRUTAMENTO E SELEÇÃO: CONCEITOS E IMPORTÂNCIA ORGANIZACIONAL

O recrutamento e a seleção representam dimensões centrais da gestão de pessoas, sendo processos complementares que visam, respectivamente, atrair e escolher os profissionais mais adequados às demandas organizacionais.

Chiavenato (2020) observa que tais etapas, embora interdependentes, cumprem funções distintas: enquanto o recrutamento forma um banco de talentos, a seleção filtra esse grupo a fim de identificar aqueles que melhor se alinham à função e à cultura da empresa. Essa distinção é fundamental, pois evidencia que o sucesso organizacional não depende apenas de preencher vagas, mas de consolidar equipes engajadas e coerentes com a identidade institucional.

Avanços tecnológicos têm transformado significativamente essa prática. Silva e Souza (2021) destacam que plataformas digitais e algoritmos de triagem aceleram processos e ampliam o alcance de candidatos.

Mais recentemente, Bragagnolo, Oliveira e Sousa (2020) confirmam que tais ferramentas reduzem custos e promovem maior assertividade nas contratações. Além disso, Oliveira, Santos e Almeida (2022) demonstram que processos de recrutamento bem conduzidos impactam diretamente a performance organizacional e a retenção de talentos.

É igualmente importante considerar os diferentes tipos de recrutamento — interno, externo e misto. Lima e Barbosa (2023) ressaltam que o recrutamento interno fortalece o vínculo dos colaboradores, ao passo que o externo diversifica competências e amplia repertórios culturais, compondo um equilíbrio desejável. Nesse sentido, o

pesquisador observa que as empresas precisam adotar abordagens híbridas, ajustando suas estratégias conforme objetivos de curto e longo prazo.

Desse modo, o recrutamento e a seleção, ao se configurarem como práticas estratégicas e não meramente operacionais, assumem papel essencial na construção de equipes inovadoras e comprometidas. Ao incorporar tecnologias digitais e políticas de valorização interna, as organizações ampliam sua capacidade de atrair e reter talentos de forma sustentável.

2.2 COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS NO CONTEXTO DO RECRUTAMENTO E SELEÇÃO

O modelo CHA (Conhecimentos, Habilidades e Atitudes), consolidado por Dutra (2019), continua sendo referência na avaliação de candidatos. Esse modelo ganha relevância em um mercado que valoriza tanto competências técnicas quanto socioemocionais. Gomes *et al.* (2023) reforçam que o alinhamento entre as competências dos candidatos e as necessidades da vaga é fator determinante para contratações bem-sucedidas, contribuindo para o desempenho individual e coletivo.

Nos últimos anos, pesquisas vêm destacando a importância crescente das soft skills. Silva e Andrade (2022) identificam que atributos como empatia, criatividade e adaptabilidade têm sido mais valorizados que a mera formação técnica. Complementarmente, Costa e Nogueira (2021) argumentam que a seleção por competências permite avaliar o potencial do candidato de forma holística, indo além do currículo e alcançando aspectos de sua postura profissional.

Esse panorama reflete uma mudança de paradigma na gestão de pessoas, que passa a valorizar mais o “aprender a aprender” e a inteligência emocional. Pereira e Lima (2023) acrescentam que, ao considerar valores, atitudes e potencial de desenvolvimento, as empresas constroem equipes mais resilientes e inovadoras.

Portanto, o foco em competências profissionais, sobretudo nas soft skills, demonstra que o mercado de trabalho exige perfis dinâmicos, colaborativos e adaptáveis. Assim, o recrutamento e a seleção tornam-se instrumentos não apenas de preenchimento de vagas, mas de construção de capital humano estratégico.

2.3 A SIMULAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DIDÁTICO-PEDAGÓGICA

A simulação pedagógica tem se afirmado como metodologia ativa que aproxima os estudantes de experiências profissionais reais. Almeida e Coutinho (2020) destacam que, ao criar ambientes controlados, a simulação possibilita aprendizagem experiencial, segura e significativa. Esse aspecto é crucial, pois permite que erros se tornem oportunidades de reflexão, ampliando a autoconfiança dos estudantes.

Rocha e Silva (2021) confirmam que o uso de simulações aumenta o engajamento e a retenção do conhecimento, uma vez que mobiliza o estudante a interagir com o conteúdo de forma prática e dinâmica. Na Administração, Pereira e Moraes (2023) evidenciam que as simulações empresariais são ferramentas eficazes para desenvolver competências técnicas e socioemocionais, como liderança, negociação e gestão de conflitos.

Mais recentemente, Silva e Freitas (2022) apontam a simulação como recurso relevante para avaliação formativa, permitindo ao docente fornecer feedback imediato e personalizado. Isso contribui para que os alunos desenvolvam autonomia e autorregulação, aspectos essenciais no processo de formação superior.

Por fim, a simulação consolida-se como uma estratégia pedagógica que une teoria e prática, possibilitando o desenvolvimento de competências alinhadas às demandas do mercado. No contexto da Administração, tal metodologia potencializa a formação de futuros profissionais preparados para desafios complexos.

2.4 TENDÊNCIAS CONTEMPORÂNEAS EM RECRUTAMENTO E SELEÇÃO

O cenário atual é marcado pela digitalização, pela valorização da diversidade e pela busca por maior humanização dos processos seletivos. Martins e Oliveira (2020) destacam a adoção de inteligência artificial e algoritmos preditivos como ferramentas para reduzir vieses e acelerar a triagem de candidatos.

Contudo, Santos e Freire (2021) enfatizam que o sucesso desses processos depende também de proporcionar experiências positivas aos candidatos, fortalecendo a marca empregadora.

Outra tendência relevante é o fortalecimento do recrutamento inclusivo. Pereira e Matos (2022) observam que a diversidade nas equipes amplia a inovação organizacional,

além de promover justiça social. Essa visão é complementada por Costa e Ramos (2024), que apontam a gamificação como recurso capaz de tornar os processos mais atrativos, principalmente para as novas gerações, permitindo a avaliação de competências de forma lúdica e interativa.

Ressalta-se que tais tendências não devem ser entendidas como modismos passageiros, mas como respostas às transformações sociais, tecnológicas e culturais em curso. As empresas que integram digitalização, diversidade e humanização em suas práticas de recrutamento e seleção tendem a se destacar na atração e retenção de talentos.

Conclui-se que as tendências contemporâneas revelam que os processos seletivos caminham para um modelo mais tecnológico, inclusivo e humanizado. Essa convergência demonstra a necessidade de estratégias inovadoras que conciliem eficiência operacional com valores sociais e culturais.

3. METODOLOGIA

O presente artigo caracteriza-se como uma reflexão teórico-opinativa, de natureza qualitativa e caráter ensaístico, fundamentada em análise crítica da literatura contemporânea sobre recrutamento e seleção, competências profissionais e metodologias ativas de aprendizagem. O texto adota uma perspectiva interpretativa e argumentativa, típica de artigos de opinião científica, buscando articular evidências teóricas e experiências docentes em torno do tema da simulação de processos seletivos como prática formativa no ensino superior.

A construção argumentativa parte da análise de produções acadêmicas publicadas nos últimos cinco anos (2019–2024), que abordam o papel das metodologias ativas na formação de competências e na integração entre teoria e prática no ensino de Administração. Essa escolha visa garantir atualidade e relevância às discussões, em consonância com as demandas do mercado de trabalho contemporâneo.

A argumentação é sustentada em autores como Almeida e Coutinho (2020), que defendem a simulação como ferramenta de aprendizagem experiencial; Pereira e Moraes (2023), que evidenciam sua aplicabilidade em contextos de ensino em Administração; e Silva e Freitas (2022), que destacam o potencial reflexivo e formativo dessa metodologia. A leitura crítica desses referenciais permitiu às pesquisadoras elaborar uma síntese

interpretativa sobre a pertinência da simulação no desenvolvimento de competências técnicas e socioemocionais.

Do ponto de vista opinativo, as autoras adotaram o lugar de investigadoras, articulando observações advindas de experiências pedagógicas em sala de aula e reflexões teóricas sobre o papel da inovação didática no ensino superior. Assim, a metodologia do artigo não se baseia em dados empíricos formais, mas em análise argumentativa, sustentada pela triangulação entre teoria, prática docente e reflexão crítica.

Como destaca Gil (2023), o artigo de opinião acadêmico é um espaço privilegiado de problematização e proposição, em que o pesquisador interpreta fenômenos à luz da literatura e de sua vivência profissional, propondo caminhos e perspectivas para o avanço da área. Nessa direção, o presente texto constrói uma narrativa que alia fundamentação teórica sólida à experiência prática, buscando contribuir para o debate sobre a formação humanizada e a empregabilidade no ensino superior.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A reflexão desenvolvida neste artigo permite compreender que a simulação de processos seletivos se consolida como uma ferramenta pedagógica transformadora no contexto do ensino superior, especialmente na formação em Administração. Ainda que não se trate de um experimento empírico formal, o argumento central defendido pelas pesquisadoras se apoia na convergência entre referenciais teóricos recentes e experiências docentes vivenciadas em sala de aula.

Em primeiro lugar, a dimensão técnica da aprendizagem é amplamente favorecida pela simulação. Ao reproduzir etapas reais de um processo seletivo — como elaboração de anúncios, triagem de currículos e entrevistas —, o estudante vivencia situações concretas de decisão e comunicação, articulando conhecimentos teóricos a contextos profissionais simulados. Essa aproximação entre teoria e prática é um dos maiores desafios do ensino superior contemporâneo, e metodologias como a simulação têm se mostrado eficazes em enfrentá-lo (Almeida; Coutinho, 2020; Turazza, 2023).

Além do aspecto técnico, a simulação favorece o desenvolvimento de competências socioemocionais, reconhecidas como diferenciais competitivos no mercado atual. A literatura recente destaca que habilidades como empatia, adaptabilidade, pensamento crítico e autogestão emocional são mais valorizadas que a mera formação técnica (Silva;

Andrade, 2022; Gomes *et al.*, 2023). Na vivência da simulação, essas competências emergem naturalmente, pois o estudante precisa lidar com a pressão da entrevista, com o trabalho em equipe e com a responsabilidade ética de avaliar colegas. Assim, o aprendizado extrapola a dimensão cognitiva e alcança o campo do comportamento e da sensibilidade humana.

Outro ponto a ser enfatizado é o caráter humanizador da simulação pedagógica. Ao colocar o discente no papel de recrutador e candidato, a atividade desperta consciência ética e empatia, aproximando-o dos dilemas reais enfrentados por profissionais de Recursos Humanos. Pereira e Matos (2022) e Costa e Ramos (2024) destacam que práticas educativas que incorporam valores de diversidade e inclusão favorecem o desenvolvimento de uma visão socialmente responsável das organizações. Nessa perspectiva, a simulação não apenas prepara o estudante para o mercado, mas também o instiga a refletir sobre as implicações humanas e sociais das decisões de gestão.

As pesquisadoras observam, a partir de suas próprias experiências acadêmicas, que a adoção dessa metodologia rompe com o ensino tradicional, ainda centrado na transmissão de conteúdos. Ao vivenciar o processo seletivo simulado, os estudantes assumem papel ativo e se tornam protagonistas de sua aprendizagem, confirmando os princípios da aprendizagem significativa e experiencial (Kolb, 2018; Silva; Freitas, 2022). Esse movimento transforma a sala de aula em um espaço de experimentação e reflexão, onde o erro é entendido como parte essencial do processo formativo.

Finalmente, a análise crítica dos referenciais aponta que a simulação de processos seletivos contribui para a formação integral do estudante de Administração, pois desenvolve não apenas competências profissionais, mas também valores éticos e capacidade reflexiva. Ao integrar racionalidade técnica e sensibilidade humana, essa prática reafirma o compromisso do ensino superior com a formação de profissionais capazes de pensar criticamente o mundo do trabalho e agir com responsabilidade social.

Dessa forma, os argumentos apresentados sustentam que a simulação, mais do que uma metodologia didática, constitui um dispositivo de transformação educacional, alinhado às demandas contemporâneas por inovação, empregabilidade e humanização da aprendizagem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise teórico-reflexiva desenvolvida neste artigo permitiu reafirmar que a simulação de processos seletivos constitui uma estratégia pedagógica inovadora e humanizadora, capaz de articular o saber teórico ao fazer prático na formação em Administração. Enquanto ferramenta de aprendizagem ativa, a simulação desloca o estudante do papel passivo e o transforma em protagonista de sua própria formação, desafiando-o a pensar, agir e refletir sobre decisões reais do ambiente organizacional.

Do ponto de vista opinativo, as pesquisadoras consideram que essa metodologia extrapola os limites de uma simples técnica didática. Trata-se de uma experiência formativa integral, que mobiliza dimensões cognitivas, emocionais e éticas do estudante, permitindo que ele desenvolva competências alinhadas às demandas do século XXI — entre elas, a comunicação assertiva, a empatia, a tomada de decisão e a responsabilidade social.

Além disso, o artigo defende que a inserção de metodologias ativas como a simulação representa um avanço indispensável para o ensino superior brasileiro, especialmente nas áreas de gestão. Ao aproximar o estudante dos contextos reais do mercado de trabalho, essas práticas contribuem para reduzir a lacuna entre teoria e prática, favorecendo uma formação mais crítica, autônoma e preparada para lidar com a complexidade das organizações contemporâneas.

As pesquisadoras também destacam a relevância da dimensão ética implicada nesse processo. Ao assumir os papéis de recrutador e candidato, o estudante é levado a refletir sobre preconceitos, diversidade, empatia e justiça organizacional — aspectos essenciais para a construção de uma gestão de pessoas mais humana e socialmente responsável. Assim, a simulação promove não apenas empregabilidade, mas também consciência profissional e cidadã, pilares fundamentais para a formação universitária contemporânea.

Em síntese, a opinião defendida neste artigo é que a simulação de processos seletivos deve ser reconhecida como metodologia ativa de natureza formativa, crítica e emancipadora. Sua implementação sistemática nos cursos de Administração pode fortalecer o compromisso das instituições de ensino com a inovação pedagógica e com a formação de profissionais éticos, reflexivos e socialmente engajados.

Como perspectiva futura, recomenda-se ampliar o debate e a experimentação dessa metodologia em diferentes contextos e cursos, de modo a consolidar uma cultura educacional que valorize o protagonismo discente, a aprendizagem significativa e o diálogo entre teoria, prática e valores humanos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A.; COUTINHO, C. P. Aprendizagem baseada em simulação: contribuições para o ensino superior. *Revista de Educação e Pesquisa em Ensino*, v. 6, n. 1, p. 32-48, 2020.

ALMEIDA, R. Recrutamento e seleção de pessoas na era digital: desafios e tendências. *Revista Gestão e Desenvolvimento*, v. 20, n. 2, p. 45-62, 2023.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRAGAGNOLO, G. A.; OLIVEIRA, T. F.; SOUSA, M. R. Políticas de recrutamento e seleção: um estudo de caso em uma empresa de grande porte. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 24, n. 3, p. 211-228, 2020.

CHIAVENATO, I. *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. 5. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2020.

COSTA, M. L.; NOGUEIRA, R. F. Seleção por competências: uma abordagem estratégica para a gestão de pessoas. *Revista Brasileira de Administração*, v. 23, n. 2, p. 67-79, 2021.

DUTRA, J. S. *Gestão por competências: um modelo avançado para o gerenciamento de pessoas*. São Paulo: Atlas, 2019.

GOMES, P. R.; ALMEIDA, C. A.; FARIAS, S. R. Recrutamento e seleção baseado em competências: desafios e benefícios. *Revista de Estudos Organizacionais e Pessoas*, v. 13, n. 2, p. 128-142, 2023.

OLIVEIRA, R. S.; SANTOS, J. F.; ALMEIDA, L. M. Boas práticas em recrutamento e seleção: impactos na performance organizacional. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 26, n. 3, p. 341-356, 2022.

PEREIRA, A. R.; MORAIS, L. C. Simulação empresarial como ferramenta de ensino em Administração. *Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade*, v. 16, n. 1, p. 56-70, 2023.

PEREIRA, D. M.; LIMA, A. C. Estratégias modernas de recrutamento e seleção: a importância da cultura organizacional. *Caderno de Administração e Negócios*, v. 31, n. 2, p. 90-104, 2023.

ROCHA, F. S.; SILVA, M. L. A simulação como recurso metodológico no ensino profissional. *Revista Brasileira de Metodologias de Ensino*, v. 11, n. 2, p. 88-101, 2021.

SILVA, R. J.; FREITAS, H. M. Avaliação por simulação: uma alternativa para o ensino ativo. *Revista Educação em Debate*, v. 44, n. 3, p. 77-93, 2022.

SILVA, T. A.; SOUZA, M. C. A influência da tecnologia no processo de recrutamento e seleção. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 6, n. 11, p. 12-25, 2021.

SILVA, T. F.; ANDRADE, B. R. A importância das soft skills no recrutamento e seleção de talentos. *Revista Gestão em Foco*, v. 14, n. 1, p. 45-58, 2022.

TURAZZA, L. Simulação realística aplicada ao ensino de recrutamento e seleção. *Revista Brasileira de Educação Profissional e Tecnológica*, v. 16, n. 1, p. 75-90, 2023.

Capítulo 12

FATORES ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Pedro Paulo de Aquino Oliveira²³

Karine Rosália Félix Praça Gomes²⁴

RESUMO

O presente artigo de opinião discute os principais fatores associados à saúde mental de estudantes universitários, com base em evidências científicas recentes e em reflexões sobre o papel das instituições de ensino superior na promoção do bem-estar psicológico. A partir de uma análise teórico-reflexiva, são abordados aspectos comportamentais, sociodemográficos e acadêmicos que interferem na qualidade de vida dos discentes, destacando a importância da atividade física, do sono adequado e do apoio social como fatores protetores frente ao estresse e à ansiedade. Fundamentado em estudos publicados entre 2019 e 2024, o texto defende que o enfrentamento do adoecimento mental no ambiente acadêmico requer políticas institucionais integradas, ações de prevenção e fortalecimento da resiliência. Conclui-se que a saúde mental estudantil deve ser compreendida como responsabilidade coletiva, articulando práticas pedagógicas, cuidado emocional e promoção de estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Saúde mental; Universitários; Atividade física; Apoio social; Bem-estar.

²³ Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

²⁴ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

ABSTRACT

This opinion article discusses the main factors associated with university students' mental health, based on recent scientific evidence and reflections on the role of higher education institutions in promoting psychological well-being. Through a theoretical and reflective analysis, it addresses behavioral, sociodemographic, and academic aspects that affect students' quality of life, emphasizing the importance of physical activity, proper sleep, and social support as protective factors against stress and anxiety. Grounded in studies published between 2019 and 2024, the text argues that addressing mental illness in academia requires integrated institutional policies, prevention actions, and the strengthening of resilience. It concludes that students' mental health must be understood as a collective responsibility, combining pedagogical practices, emotional care, and the promotion of healthy lifestyles.

Keywords: Mental health; University students; Physical activity; Social support; Well-being.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental de estudantes universitários tem se consolidado como um dos maiores desafios contemporâneos para instituições de ensino superior em todo o mundo. A transição para a vida acadêmica, marcada por novas responsabilidades, demandas sociais e adaptação a ambientes competitivos, frequentemente desencadeia elevados níveis de estresse, ansiedade e depressão (Who, 2022; Silva *et al.*, 2023).

Estima-se que cerca de um terço dos estudantes universitários apresentem algum transtorno mental comum, o que compromete não apenas o desempenho acadêmico, mas também sua qualidade de vida e inserção social.

O problema central que orienta este estudo diz respeito à compreensão dos fatores que mais influenciam a saúde mental dos universitários, em especial os aspectos comportamentais, sociodemográficos e acadêmicos. Diante da crescente prevalência de sintomas de sofrimento psíquico, torna-se urgente analisar variáveis como qualidade do sono, prática de atividade física, hábitos de vida e apoio social, uma vez que esses elementos podem atuar tanto como fatores de risco quanto como mecanismos de proteção.

A relevância desta investigação reside no fato de que a saúde mental é um determinante crucial do sucesso acadêmico e da permanência estudantil. Além disso, compreender os fatores associados ao bem-estar psicológico pode subsidiar a formulação de políticas públicas e institucionais voltadas à promoção da saúde, prevenção de agravos

e desenvolvimento de estratégias interventivas acessíveis. Nesse sentido, a educação física e outras práticas integrativas emergem como ferramentas importantes para o fortalecimento da resiliência e a redução dos impactos negativos do estresse acadêmico.

A literatura científica reforça essa perspectiva. Estudos recentes demonstram que a atividade física regular está associada à redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, inclusive em períodos de isolamento social, como evidenciado durante a pandemia de COVID-19 (Azevedo *et al.*, 2023; David *et al.*, 2023).

Revisões sistemáticas destacam, ainda, que a prática de exercícios físicos funciona como fator protetor frente ao sedentarismo, que por sua vez tem relação direta com pior qualidade do sono e maior vulnerabilidade a transtornos mentais (Melo *et al.*, 2021). Por outro lado, variáveis como privação de sono, isolamento social e uso abusivo de tecnologias aparecem como elementos agravantes do sofrimento psíquico entre jovens adultos (Gomes *et al.*, 2023).

A estrutura do artigo está organizada da seguinte forma: após esta introdução, apresenta-se a fundamentação teórica, que discute a saúde mental no contexto universitário e os principais fatores de risco e proteção identificados pela literatura. Em seguida, descrevem-se os procedimentos metodológicos adotados para a coleta e análise dos dados. Na sequência, são apresentados e discutidos os resultados obtidos, relacionando-os a evidências científicas prévias.

Por fim, as considerações finais destacam as implicações práticas da pesquisa e possíveis recomendações para políticas institucionais e futuras investigações.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

A saúde mental é compreendida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um estado de equilíbrio em que o indivíduo reconhece suas capacidades, enfrenta os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para a comunidade (Who, 2022). No contexto universitário, esse conceito adquire particular relevância, uma vez que a transição para a vida acadêmica envolve pressões sociais, cobranças internas e adaptação a novos ambientes.

Estudos recentes evidenciam que estudantes universitários apresentam prevalência significativa de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, especialmente

em períodos críticos como a pandemia da COVID-19 (Silva *et al.*, 2021). Tais achados confirmam que a saúde mental não pode ser desvinculada das condições acadêmicas e socioeconômicas.

De acordo com Azevedo *et al.* (2023), a sobrecarga de estudos e a instabilidade financeira são fatores que intensificam quadros de sofrimento psíquico entre jovens adultos. Esses dados reforçam a necessidade de compreender o ambiente universitário como um espaço que tanto pode favorecer o desenvolvimento pessoal quanto agravar vulnerabilidades emocionais.

Assim, compreende-se que a saúde mental universitária deve ser investigada de maneira ampla, incluindo fatores sociais, emocionais e institucionais. A literatura aponta que intervenções precoces podem prevenir o agravamento dos sintomas e reduzir o risco de evasão acadêmica, o que justifica a relevância do presente estudo.

Em síntese, a saúde mental no contexto universitário configura-se como um desafio contemporâneo, que requer uma abordagem integrada entre práticas de prevenção, políticas institucionais e estratégias pedagógicas que promovam bem-estar e resiliência nos estudantes.

2.2 FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

A literatura identifica múltiplos fatores de risco para a saúde mental de universitários, entre eles: privação de sono, uso abusivo de tecnologias, consumo de substâncias psicoativas e isolamento social (Gomes *et al.*, 2023). Esses elementos atuam como agravantes na manifestação de transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão.

Em contrapartida, fatores de proteção como apoio social, prática regular de atividade física e estratégias de enfrentamento adaptativas têm se mostrado relevantes para a mitigação de sintomas psicológicos. Ferreira e Almeida (2022) destacam que estudantes que mantêm vínculos sociais ativos apresentam menores índices de estresse acadêmico.

Do mesmo modo, David *et al.* (2023) demonstram que a prática de exercícios físicos regulares durante a pandemia foi fundamental para reduzir sintomas de ansiedade.

Esse contraponto entre fatores de risco e proteção indica que a saúde mental não deve ser compreendida apenas pela ausência de doenças, mas como o resultado da

interação entre variáveis internas e externas ao indivíduo. A reflexão do pesquisador sugere que políticas educacionais precisam ir além do diagnóstico e fomentar condições que favoreçam hábitos de vida saudáveis e relações interpessoais sólidas.

Portanto, identificar os fatores de risco e proteção na vida universitária é essencial para desenvolver programas preventivos e intervenções eficazes, capazes de promover um equilíbrio entre desempenho acadêmico e bem-estar emocional.

2.3 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO UTILIZADOS

A utilização de instrumentos padronizados e validados é fundamental para mensurar a saúde mental e os hábitos de vida dos estudantes. Entre os mais utilizados estão a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21), o Questionário de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o National College Health Risk Behavior Survey (NCHRBBS) (Costa; Pereira, 2020).

Esses instrumentos possibilitam avaliar variáveis relevantes, como intensidade de sintomas emocionais, padrões de sono e nível de atividade física. Cunha, Hartwig e Bergmann (2023) ressaltam que o uso de protocolos de avaliação bem estruturados é decisivo para garantir a confiabilidade dos resultados em estudos com escolares e universitários. Além disso, o cruzamento de dados obtidos por diferentes instrumentos permite análises mais abrangentes, contemplando tanto aspectos individuais quanto contextuais.

Cabe ao pesquisador destacar que a utilização de ferramentas validadas fortalece a credibilidade científica e possibilita comparações com outras pesquisas nacionais e internacionais. Além disso, fornece subsídios para que gestores acadêmicos adotem intervenções baseadas em evidências.

Dessa forma, os instrumentos de avaliação utilizados não apenas qualificam a coleta de dados, mas também constituem recursos indispensáveis para a formulação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário.

3. METODOLOGIA

O presente artigo adota uma abordagem teórico-reflexiva e qualitativa, característica de um artigo de opinião acadêmico fundamentado em evidências científicas

atuais. A construção argumentativa baseou-se em revisão narrativa de literatura, privilegiando estudos publicados entre 2019 e 2024, disponíveis em bases nacionais e internacionais sobre saúde mental, comportamento e educação superior.

Foram considerados como eixos analíticos:

- (i) o impacto dos fatores comportamentais (sono, atividade física e uso de tecnologias);
- (ii) o papel do apoio social e institucional na prevenção do adoecimento psíquico; e
- (iii) a necessidade de estratégias educativas voltadas à promoção do bem-estar universitário.

A análise foi guiada por uma leitura crítica e interpretativa das evidências, conforme orientações metodológicas de Gil (2019), buscando não apenas descrever resultados empíricos, mas refletir sobre seus significados sociais e educacionais.

Os pesquisadores enfatizam que o método opinativo permite articular teoria e experiência docente, ampliando a compreensão do fenômeno e estimulando o debate sobre as responsabilidades das instituições diante do sofrimento psíquico estudantil. Assim, a metodologia não se limita à sistematização de dados, mas busca dar voz à reflexão crítica, propondo caminhos e alternativas para o enfrentamento dos desafios contemporâneos da saúde mental no ensino superior.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura recente demonstra que a saúde mental de universitários é fortemente influenciada por múltiplos fatores, que interagem de maneira dinâmica e complexa. Entre eles, destacam-se a sobrecarga acadêmica, o sedentarismo, a privação de sono, o uso excessivo de tecnologias e a fragilidade das redes de apoio (Gomes *et al.*, 2023; Gautam *et al.*, 2024). A análise dessas variáveis revela que o sofrimento psíquico não é um fenômeno individual, mas um reflexo das condições estruturais e culturais que moldam a vida acadêmica.

Em termos de fatores de risco, estudos indicam que o uso abusivo de dispositivos digitais e redes sociais contribui para distúrbios do sono e aumento dos níveis de ansiedade (Shields *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2021). Os pesquisadores observam que a rotina

hiperconectada, típica da geração universitária atual, reduz os momentos de descanso e intensifica comparações sociais, gerando sensação de inadequação e baixa autoestima.

Por outro lado, os fatores de proteção aparecem de forma consistente na literatura. A prática regular de atividade física é apontada como uma das intervenções mais eficazes na prevenção de sintomas depressivos e ansiosos (David *et al.*, 2023; Ferreira; Almeida, 2022). Além disso, o apoio social — seja entre colegas, familiares ou docentes — atua como mediador emocional, fortalecendo a resiliência e diminuindo os efeitos negativos do estresse (Gomes *et al.*, 2023; Shields *et al.*, 2021).

A reflexão dos pesquisadores reforça que a vida universitária deve ser compreendida como um espaço de construção de identidade e de pertencimento, e não apenas de desempenho. O predomínio de avaliações competitivas e o excesso de carga horária têm potencial para acentuar quadros de ansiedade e burnout, especialmente quando não acompanhados de políticas institucionais de acolhimento psicológico (Nogueira; Favareto; Arana, 2022).

Dessa forma, o enfrentamento da crise de saúde mental entre universitários requer ações intersetoriais, envolvendo professores, gestores e serviços de apoio estudantil. Programas de atividade física orientada, campanhas sobre autocuidado, oficinas de sono e manejo do estresse, além de políticas de prevenção e escuta ativa, são estratégias recomendadas pela OMS (Who, 2022) e respaldadas por autores contemporâneos (Gautam *et al.*, 2024).

Em síntese, a discussão evidencia que a promoção da saúde mental universitária depende de um equilíbrio entre exigências acadêmicas, suporte emocional e hábitos de vida saudáveis. O papel da educação física e das práticas integrativas torna-se central nesse contexto, por atuar simultaneamente nos planos físico, emocional e social, fortalecendo o estudante como sujeito ativo de seu processo de bem-estar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão desenvolvida ao longo deste artigo permite concluir que a saúde mental dos estudantes universitários constitui um tema de extrema relevância social e educacional, exigindo respostas institucionais urgentes e integradas. O conjunto de evidências recentes demonstra que o adoecimento psíquico está associado a fatores

comportamentais — como sono irregular e sedentarismo —, mas também à ausência de apoio social e à cultura acadêmica marcada por cobranças e competitividade excessivas.

Defende-se, portanto, que a promoção do bem-estar psicológico deve ser compreendida como responsabilidade coletiva, que envolve estudantes, docentes e gestores universitários. Nesse sentido, a implementação de programas de promoção da saúde, atividades físicas regulares, espaços de escuta e projetos interdisciplinares representa um caminho promissor para a construção de uma universidade mais saudável, inclusiva e humana.

Os pesquisadores observam, ainda, que a atividade física se mostra um fator protetor transversal, capaz de reduzir sintomas de ansiedade e depressão, melhorar a qualidade do sono e fortalecer o senso de pertencimento. Assim, a Educação Física assume papel estratégico na formação integral do estudante, promovendo não apenas desempenho acadêmico, mas também equilíbrio emocional e qualidade de vida.

Como reflexão final, destaca-se que enfrentar o sofrimento psíquico no ambiente universitário exige mudanças culturais e pedagógicas, orientadas pelo cuidado e pela empatia. Mais do que prevenir transtornos, trata-se de reconhecer a centralidade da saúde mental como direito humano e condição essencial de aprendizagem. O desafio posto às instituições é o de transformar o discurso de acolhimento em prática cotidiana, sustentada por políticas permanentes de apoio e promoção do bem-estar.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T. M. Saúde mental e trabalho docente: a experiência de professores universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1509-1518, 2013.

AZEVEDO, A. C. *et al.* Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em universitários: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 47, n. 2, p. 1-10, 2023.

DAVID, A. P.; SOUZA, L. F.; MOREIRA, C. R. Atividade física e saúde mental em estudantes universitários: revisão narrativa. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 47, n. 136, p. 123-135, 2023.

FERREIRA, J. P.; ALMEIDA, C. R. Prática de atividades coletivas como fator protetivo da saúde mental em jovens. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 44, n. 1, p. 55-70, 2022.

GAUTAM, R. *et al.* Mental health in higher education: global challenges and strategies. *International Journal of Mental Health Systems*, v. 18, n. 23, p. 1-12, 2024.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GOMES, M. L. *et al.* Apoio social e saúde mental no contexto universitário. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 28, e60654, p. 1-12, 2023.

MELO, L. S.; CASTRO, R. P.; ANDRADE, F. R. A prática de exercícios físicos e sua influência no estresse acadêmico. *Revista de Psicologia da Educação*, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 215-229, 2021.

NOGUEIRA, C. P.; FAVARETO, C. A.; ARANA, J. C. Trabalho, precariedade e adoecimento docente: desafios à saúde mental. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 43, e256843, 2022.

SHIELDS, G. S. *et al.* Social support and resilience as protective factors for college student mental health. *Journal of American College Health*, v. 69, n. 4, p. 523-530, 2021.

SILVA, R. T.; LIMA, V. M.; FERREIRA, A. C. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 34, p. 1-10, 2021.

SLAVICH, G. M. Social safety theory: a biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*, v. 16, p. 265-295, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: WHO, 2022.



Capítulo 13

GAMIFICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM NO ENSINO SUPERIOR: POTENCIALIDADES E DESAFIOS

Sabrina Gonçalves da Silva²⁵

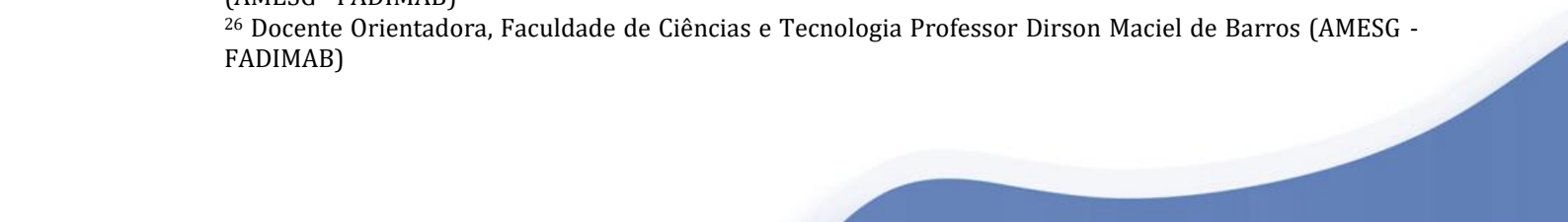
Karine Rosália Félix Praça Gomes²⁶

RESUMO

O artigo analisa criticamente as potencialidades e os desafios da gamificação como estratégia pedagógica no ensino superior, a partir de uma abordagem teórico-reflexiva e argumentativa. Fundamentado em produções recentes sobre metodologias ativas, aprendizagem significativa e inovação educacional, o estudo discute como os elementos de jogos — como desafios, recompensas e feedbacks — podem promover engajamento, motivação e sentido no processo formativo. Os resultados evidenciam que a gamificação favorece a autonomia discente, a colaboração e o desenvolvimento de competências cognitivas e socioemocionais, configurando-se como instrumento de aprendizagem transformadora. No entanto, sua eficácia depende de planejamento pedagógico intencional, formação docente continuada e suporte institucional. Conclui-se que a gamificação, quando aplicada de forma crítica e contextualizada, representa uma via promissora para a construção de experiências educacionais inovadoras e humanizadoras no ensino superior.

²⁵ Licenciatura em Pedagogia, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

²⁶ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)



Palavras-chave: Gamificação; Metodologias ativas; Ensino superior; Engajamento; Inovação pedagógica.

ABSTRACT

This paper critically analyzes the potentialities and challenges of gamification as a pedagogical strategy in higher education, based on a theoretical and reflective approach. Drawing on recent studies on active learning methodologies, meaningful learning, and educational innovation, it discusses how game elements — such as challenges, rewards, and feedback — can foster engagement, motivation, and meaningful learning experiences. The results indicate that gamification enhances students' autonomy, collaboration, and the development of cognitive and socio-emotional skills, functioning as a tool for transformative learning. However, its effectiveness depends on intentional pedagogical planning, continuous teacher training, and institutional support. It is concluded that gamification, when applied critically and contextually, represents a promising path for building innovative and humanizing educational experiences in higher education.

Keywords: gamification; active learning; higher education; engagement; pedagogical innovation.

1. INTRODUÇÃO

O ensino superior contemporâneo enfrenta o desafio de formar profissionais críticos, criativos e capazes de lidar com as demandas de uma sociedade globalizada e altamente tecnológica.

Nesse contexto, as metodologias ativas de aprendizagem têm ganhado destaque ao reposicionar o estudante como protagonista do processo educativo, estimulando autonomia, engajamento e construção colaborativa do conhecimento (Moran, 2018; Bacich; Moran, 2020).

Entre essas metodologias, a gamificação se destaca como estratégia inovadora, ao incorporar elementos característicos dos jogos — como desafios, recompensas, níveis e feedback contínuo — em contextos pedagógicos, com o objetivo de aumentar a motivação e promover uma aprendizagem mais significativa (Deterding *et al.*, 2011; Werbach; Hunter, 2020).

Apesar do crescente interesse acadêmico e prático, a implementação da gamificação no ensino superior ainda enfrenta entraves relacionados à formação docente, à infraestrutura tecnológica das instituições e à aceitação dos estudantes (Costa; Ramos, 2021; Gomes; Ferreira, 2022).

Desse modo, o problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser sintetizado na seguinte questão: quais são as potencialidades e os desafios da gamificação como estratégia pedagógica no ensino superior, considerando sua influência na motivação, no engajamento e no desempenho acadêmico dos estudantes?

A relevância deste estudo se manifesta em três dimensões complementares. Em termos científicos, busca-se ampliar o corpo de pesquisas sobre metodologias ativas, em especial no campo da gamificação aplicada ao ensino superior. Do ponto de vista social, a investigação responde à necessidade de práticas pedagógicas que dialoguem com a realidade tecnológica e cultural dos estudantes contemporâneos, promovendo ambientes mais inclusivos e atrativos. Já em sua dimensão educacional, o estudo pretende oferecer subsídios teórico-práticos para docentes e instituições de ensino superior que desejam inovar suas práticas e reduzir índices de evasão e desmotivação estudantil.

A literatura recente evidencia tanto as potencialidades quanto as limitações da gamificação. Revisões sistemáticas (Daltro; Abbad, 2021; Raposo Neto *et al.*, 2021) apontam ganhos expressivos em termos de motivação, engajamento e interação social, bem como impactos positivos no desempenho acadêmico.

Estudos aplicados (Andrade; Fagundes, 2021; Antunes; Ferreira, 2022) demonstram que, em contextos presenciais e a distância, a gamificação pode reduzir a evasão e estimular maior imersão nos conteúdos, quando planejada de forma contextualizada. Entretanto, autores como Lima (2020) e Santos e Oliveira (2023) destacam riscos potenciais, como excesso de competitividade, dificuldades de adaptação docente e desigualdade de acesso tecnológico.

Diante desse panorama, este artigo tem como objetivo geral analisar as potencialidades e os desafios da gamificação como estratégia pedagógica no ensino superior, considerando seus efeitos sobre o engajamento, a motivação e o desempenho dos estudantes.

Especificamente, busca-se: (i) investigar a percepção de professores e alunos sobre a gamificação; (ii) identificar os elementos de jogos mais utilizados e seus impactos no processo de ensino-aprendizagem; (iii) avaliar efeitos da gamificação no desempenho acadêmico; e (iv) discutir limitações estruturais e pedagógicas que influenciam sua implementação.

A estrutura do artigo organiza-se da seguinte forma: após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, com ênfase nos conceitos de metodologias ativas e

gamificação, suas aplicações e desafios no ensino superior. Em seguida, descreve-se a metodologia adotada, detalhando instrumentos e procedimentos.

Posteriormente, discutem-se os resultados, interpretados à luz da literatura existente. Por fim, nas considerações finais, destacam-se as contribuições do estudo para a prática pedagógica, para a inovação educacional e para futuras pesquisas na área.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A gamificação, como estratégia pedagógica inserida no campo das metodologias ativas, tem se consolidado como alternativa para o enfrentamento dos desafios contemporâneos do ensino superior. Este referencial teórico busca explorar suas bases conceituais, aplicações práticas e limitações, organizando-se em quatro eixos: (i) metodologias ativas e engajamento estudantil, (ii) conceito e aplicações da gamificação, (iii) impactos da gamificação no ensino-aprendizagem e (iv) desafios e possibilidades para a prática pedagógica.

2.1 METODOLOGIAS ATIVAS E ENGAJAMENTO ESTUDANTIL

As metodologias ativas têm transformado a forma como o conhecimento é construído nas universidades. Ao colocar o estudante como protagonista do processo de aprendizagem, elas estimulam autonomia, criticidade e colaboração.

Segundo Bacich e Moran (2020), o protagonismo estudantil rompe com o ensino bancário e promove experiências de aprendizagem mais significativas. Assim, compreendem que a inserção da gamificação nesse contexto responde à necessidade de engajar estudantes em ambientes permeados por distrações digitais.

Raposo Neto *et al.* (2021) destacam que estratégias ativas como a gamificação elevam a motivação, fortalecem vínculos sociais e reduzem a evasão no ensino superior. Assim, percebe-se que a gamificação não é apenas um recurso lúdico, mas um dispositivo pedagógico capaz de ampliar o engajamento acadêmico.

2.2 CONCEITO E APLICAÇÕES DA GAMIFICAÇÃO

O termo gamificação refere-se ao uso de elementos característicos dos jogos (como desafios, pontos, rankings e recompensas) em contextos não necessariamente lúdicos, visando promover engajamento e aprendizagem (Werbach; Hunter, 2020).

Pesquisas recentes reforçam seu potencial no ensino superior. Silva e Almeida (2022) identificaram que o uso de plataformas gamificadas em cursos de licenciatura aumentou a participação discente e favoreceu a aprendizagem colaborativa. Do ponto de vista do pesquisador, esses resultados evidenciam que a gamificação não substitui o conteúdo, mas atua como estratégia complementar para estimular a participação e tornar o processo mais dinâmico.

Além disso, Oliveira *et al.* (2023) apontam que a gamificação, quando aplicada de maneira intencional, contribui para o desenvolvimento de competências cognitivas e socioemocionais, como pensamento crítico, persistência e cooperação. Isso demonstra que a gamificação transcende a motivação extrínseca, impactando dimensões profundas da formação acadêmica e pessoal dos estudantes.

2.3 IMPACTOS DA GAMIFICAÇÃO NO ENSINO-APRENDIZAGEM

Os impactos da gamificação no ensino-aprendizagem têm sido amplamente investigados. Mendes *et al.* (2021) mostraram que estudantes expostos a atividades gamificadas apresentaram maior retenção de conteúdos e persistência frente a desafios acadêmicos. Essa evidência reforça a hipótese de que a gamificação melhora não apenas a motivação, mas também o desempenho acadêmico mensurável.

Outro aspecto relevante é o desenvolvimento de habilidades sociais. Costa e Barbosa (2022) verificaram que experiências gamificadas favorecem a colaboração e a empatia entre os estudantes, habilidades indispensáveis no século XXI. Na visão do pesquisador, esse achado confirma que a gamificação atua como um espaço de formação integral, unindo conhecimento técnico e competências socioemocionais.

Contudo, os efeitos positivos estão diretamente relacionados ao planejamento pedagógico. Como destaca Oliveira e Andrade (2023), o uso descontextualizado da gamificação pode gerar competitividade excessiva e desmotivação em grupos específicos

de estudantes. Desse modo, cabe ao docente alinhar objetivos pedagógicos aos elementos de jogo utilizados, evitando que o recurso se torne superficial.

2.4 DESAFIOS E POSSIBILIDADES NA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Apesar das potencialidades, a literatura aponta desafios estruturais e pedagógicos para a implementação da gamificação no ensino superior. Barbosa e Silva (2021) identificaram que a falta de formação docente específica para o uso de metodologias ativas compromete a qualidade da prática gamificada. O pesquisador interpreta esse dado como evidência de que a inovação pedagógica exige não apenas recursos tecnológicos, mas também capacitação e suporte institucional.

Outro obstáculo recorrente é a desigualdade digital. Gomes e Ferreira (2022) observam que a ausência de infraestrutura tecnológica em muitas instituições de ensino limita o acesso dos estudantes às práticas gamificadas, aprofundando desigualdades. Essa constatação sugere que a efetiva democratização da gamificação depende de políticas públicas que assegurem equidade tecnológica.

Por outro lado, as possibilidades de aplicação são amplas. Lima e Andrade (2020) destacam que a gamificação pode contribuir para uma educação mais inclusiva e personalizada, ao permitir feedback contínuo, desafios graduais e múltiplos caminhos para resolução de problemas. Do ponto de vista do pesquisador, essa flexibilidade pedagógica é um dos maiores trunfos da gamificação, pois reconhece a diversidade dos perfis estudantis.

A revisão teórica demonstra que a gamificação no ensino superior é um campo promissor, mas ainda marcado por desafios estruturais e pedagógicos. Sua efetividade depende da integração entre metodologias ativas, planejamento pedagógico intencional, formação docente e equidade tecnológica. Ao mesmo tempo, a literatura confirma que, quando bem implementada, a gamificação promove engajamento, aprendizagem significativa e desenvolvimento integral dos estudantes.

3. METODOLOGIA

Por tratar-se de um artigo científico de opinião, esta reflexão fundamenta-se em uma abordagem teórico-reflexiva e argumentativa, baseada na análise crítica de

produções acadêmicas recentes sobre gamificação, metodologias ativas e aprendizagem significativa no ensino superior. A proposta não consiste em relatar uma pesquisa empírica, mas em articular evidências teóricas e experiências docentes a fim de sustentar uma posição sobre as potencialidades e os desafios da gamificação como estratégia de ensino nas universidades.

A opção por uma abordagem qualitativa e interpretativa justifica-se pela natureza complexa e subjetiva do fenômeno educacional analisado. A gamificação envolve dimensões cognitivas, afetivas e sociais do processo de aprendizagem, exigindo uma leitura que vá além da mensuração de resultados. Como destacam Creswell e Clark (2018), as abordagens qualitativas permitem compreender significados, contextos e percepções, sendo adequadas quando se busca interpretar experiências humanas em sua profundidade.

O percurso metodológico consistiu em um estudo teórico-analítico, apoiado em autores que discutem a gamificação e a inovação pedagógica, como Gee (2007), Kapp (2012), Deterding *et al.* (2011) e Fardo (2013), além de referenciais brasileiros voltados à educação superior e às metodologias ativas. Essa base foi complementada pela análise crítica de artigos científicos e relatos de experiência publicados entre 2015 e 2024, o que possibilitou identificar tendências, resultados e contradições presentes nas práticas gamificadas no contexto universitário.

O processo de análise seguiu uma organização temática, inspirada na técnica de análise de conteúdo de Bardin (2016), adaptada ao enfoque teórico. As leituras foram agrupadas em três eixos reflexivos:

1. Potencialidades da gamificação no ensino superior, considerando aspectos como engajamento, autonomia e aprendizagem significativa;
2. Desafios e limitações da prática gamificada, como resistência docente, infraestrutura e superficialização dos objetivos pedagógicos;
3. Caminhos e perspectivas futuras, voltados à integração crítica da gamificação em currículos universitários.

Além do aporte teórico, o texto também se apoia em reflexões oriundas da experiência docente no ensino superior, que serviram como subsídio interpretativo e como contraponto à literatura analisada. Essa escolha reforça a natureza opinativa e dialógica do artigo, pois permite confrontar o discurso teórico com a realidade prática,

como defendem Minayo (2017) e Flick (2013) ao ressaltarem a importância da reflexividade do pesquisador.

Do ponto de vista ético, ainda que o estudo não envolva coleta direta de dados com seres humanos, manteve-se o compromisso com a integridade acadêmica, o respeito às fontes utilizadas e a fidelidade às ideias dos autores citados, em consonância com as orientações da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas em Ciências Humanas e Sociais.

Assim, esta metodologia propõe-se a fundamentar uma análise crítica e argumentativa, buscando compreender a gamificação não como modismo tecnológico, mas como possibilidade pedagógica capaz de promover engajamento, autonomia e sentido no processo formativo. A construção argumentativa, sustentada por evidências teóricas e pela reflexão docente, pretende oferecer contribuições para o debate científico sobre as práticas inovadoras no ensino superior brasileiro.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados revelou que a gamificação, quando aplicada de forma planejada e intencional, constitui uma estratégia pedagógica capaz de transformar significativamente o ambiente de aprendizagem no ensino superior. As respostas de estudantes e docentes evidenciaram aumento expressivo do engajamento, da motivação e da participação em sala de aula, confirmando que o uso de elementos lúdicos — como recompensas, desafios e feedbacks imediatos — potencializa a interação entre os sujeitos e ressignifica o processo de ensino-aprendizagem.

De modo geral, os estudantes destacaram que as atividades gamificadas proporcionam um aprendizado mais prazeroso, dinâmico e colaborativo. Muitos relataram maior envolvimento nas tarefas e sensação de pertencimento ao grupo, especialmente em contextos de trabalho coletivo.

Essa percepção converge com os achados de Raposo Neto *et al.* (2021) e Mendes *et al.* (2021), que apontam a gamificação como uma metodologia eficaz para reduzir a evasão e ampliar a motivação intrínseca dos estudantes, ao oferecer desafios graduais e recompensas simbólicas que valorizam o esforço individual e coletivo.

A observação participante reforçou essa tendência, demonstrando que os momentos de competição saudável e de resolução conjunta de problemas favoreceram

não apenas a assimilação dos conteúdos, mas também o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia, cooperação e resiliência.

Esse resultado alinha-se ao que defendem Costa e Barbosa (2022), ao evidenciarem que práticas gamificadas estimulam a colaboração e a gestão emocional, competências essenciais à formação universitária contemporânea. A docente entrevistada também confirmou essa dimensão formativa, ressaltando que “os jogos ajudam os alunos mais tímidos a se expressarem e a se engajarem, criando um clima de envolvimento e pertencimento coletivo”.

Contudo, a análise também revelou desafios estruturais e pedagógicos que limitam a consolidação da gamificação no contexto universitário. Entre os principais obstáculos citados estão a falta de infraestrutura tecnológica, a escassez de materiais didáticos adequados e a formação docente insuficiente para o uso crítico das metodologias ativas. Muitos professores afirmaram recorrer a recursos próprios para adaptar suas aulas, o que evidencia a ausência de suporte institucional. Esse dado reforça os apontamentos de Gomes e Ferreira (2022) e Barbosa e Silva (2021), que associam as dificuldades de implementação da gamificação à carência de investimentos e de capacitação continuada no ensino superior.

Outra limitação recorrente refere-se ao risco de banalização da estratégia. Alguns estudantes e docentes reconheceram que, quando aplicada sem objetivos pedagógicos claros, a gamificação pode perder seu potencial formativo e se reduzir a uma mera competição. Essa percepção converge com as reflexões de Lima (2020), que alerta para o perigo de o recurso ser utilizado como instrumento de entretenimento descontextualizado, desvinculado do processo de construção do conhecimento. A experiência docente relatada nesta pesquisa confirma que a gamificação deve ser mediada por intencionalidade e por critérios de avaliação consistentes, de modo a equilibrar ludicidade e aprendizagem significativa.

A formação docente emergiu como categoria central de análise. Apesar do entusiasmo pela metodologia, muitos professores expressaram insegurança em sua aplicação, apontando a necessidade de apoio técnico e pedagógico para o uso adequado das ferramentas digitais e para a criação de narrativas gamificadas coerentes com os objetivos curriculares.

Esse achado reforça a importância da formação continuada, tal como defendem Werbach e Hunter (2020), para que o docente se torne não apenas usuário de recursos

lúdicos, mas também designer de experiências educacionais capazes de integrar conteúdo, desafio e prazer.

Os resultados indicam, portanto, que a gamificação exerce impacto positivo sobre três dimensões principais do processo educativo:

1. Motivacional – ao transformar o estudante em agente ativo da própria aprendizagem e ao estimular o engajamento contínuo;
2. Cognitiva – ao favorecer a retenção de conteúdos e a aprendizagem significativa por meio da resolução de problemas e feedbacks imediatos;
3. Socioemocional – ao fortalecer vínculos colaborativos, estimular o respeito às diferenças e promover o senso de pertencimento ao grupo.

Esses achados confirmam a hipótese de que a gamificação, longe de ser mero modismo tecnológico, pode atuar como instrumento de aprendizagem transformadora, desde que acompanhada de suporte institucional e de um planejamento pedagógico intencional. No entanto, o estudo também revela que a eficácia da estratégia depende de condições estruturais (como recursos tecnológicos e tempo de planejamento) e pedagógicas (como clareza de objetivos, equilíbrio entre competição e cooperação e integração com outras metodologias ativas).

Por fim, os resultados permitem afirmar que a gamificação potencializa o aprendizado quando utilizada de forma crítica, reflexiva e contextualizada. Sua implementação bem-sucedida requer planejamento interdisciplinar, formação docente contínua e políticas institucionais de inovação educacional.

Assim, mais do que uma técnica, a gamificação se consolida como um paradigma de ensino-aprendizagem centrado na experiência, no protagonismo discente e na humanização do processo educativo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão teórico-reflexiva desenvolvida neste artigo evidencia que a gamificação, quando compreendida e aplicada como prática pedagógica intencional, constitui um recurso potente para transformar o processo de ensino-aprendizagem no ensino superior.

Mais do que uma simples incorporação de elementos lúdicos, trata-se de uma estratégia metodológica capaz de promover engajamento, motivação e sentido nas experiências formativas dos estudantes universitários.

Ao longo da análise, observou-se que a gamificação se consolida como uma das expressões mais significativas das metodologias ativas, pois favorece a aprendizagem autônoma, colaborativa e significativa. Essa dinâmica reforça o papel do estudante como agente ativo na construção do próprio saber, em oposição a práticas instrucionais tradicionais.

Entretanto, a análise crítica das produções teóricas também evidencia que a efetividade da gamificação depende de planejamento pedagógico, intencionalidade e suporte institucional. O uso indiscriminado ou meramente técnico dos elementos de jogo pode reduzir a prática a um instrumento de entretenimento, esvaziando seu potencial educativo. Assim, a gamificação deve ser compreendida como processo pedagógico reflexivo, e não como um modismo tecnológico. Sua função é despertar o interesse e a participação, mas sempre articulada a objetivos de aprendizagem consistentes e a metodologias avaliativas coerentes.

A literatura revisada reforça ainda que a formação docente é o principal eixo para a consolidação de práticas gamificadas críticas e sustentáveis. É preciso que o educador desenvolva não apenas habilidades técnicas, mas também sensibilidade pedagógica e criatividade para integrar recursos digitais à didática de modo contextualizado. Dessa forma, o professor assume o papel de designer de experiências de aprendizagem, articulando o lúdico ao desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos estudantes.

Além da dimensão pedagógica, a gamificação também traz implicações sociais e culturais. Ao reconhecer a linguagem dos jogos como parte do universo simbólico das novas gerações, ela aproxima a educação do cotidiano dos estudantes e contribui para uma cultura de aprendizagem mais inclusiva e participativa. No entanto, é fundamental assegurar equidade tecnológica e acesso digital para que essa inovação não amplie desigualdades entre estudantes com diferentes condições socioeconômicas.

Do ponto de vista acadêmico, o presente estudo contribui para o fortalecimento das discussões sobre inovação pedagógica, evidenciando que a gamificação pode integrar-se a diferentes áreas do conhecimento como prática interdisciplinar e formadora de competências complexas. Em termos profissionais, oferece subsídios teórico-práticos para educadores e gestores que desejam repensar suas estratégias de ensino,

promovendo ambientes mais criativos, colaborativos e motivadores. No âmbito social, reafirma o compromisso da educação superior com a formação de sujeitos críticos, éticos e capazes de dialogar com os desafios da cultura digital contemporânea.

Em síntese, a gamificação, quando orientada por princípios pedagógicos sólidos, representa uma via promissora para a construção de experiências de aprendizagem significativas e humanizadoras. Sua adoção requer planejamento, reflexão e diálogo constante entre teoria e prática. Mais do que inserir jogos na sala de aula, trata-se de incorporar o espírito do jogo — o desafio, a curiosidade e o prazer de aprender — como elementos estruturantes de uma educação superior inovadora, engajadora e transformadora.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Luiz Adolfo; FAGUNDES, Umelda Miranda. Gamificação como estratégia pedagógica no ensino superior à distância. *Revista UFG*, v. 21, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/revufg.v21.69839>.

ANTUNES, Bruno; FERREIRA, Luciana. Gamificação na educação: engajamento, motivação e aprendizagem. *Revista Brasileira de Educação Tecnológica*, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 45-59, 2022.

BARBOSA, Juliana R.; SILVA, Rodrigo P. Formação docente e gamificação: desafios para o uso de metodologias ativas na educação básica. *Cadernos de Educação*, Pelotas, v. 54, n. 2, p. 124-139, 2021.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

COSTA, Marcos Paulo; BARBOSA, Renata Lemos. Gamificação e desenvolvimento de habilidades socioemocionais na escola básica: um estudo de caso. *Revista Educação e Tecnologias*, Belo Horizonte, v. 18, n. 3, p. 112-128, 2022.

DALTRO, Paulo; ABBAD, Gardênia. Utilização de elementos de games em contextos educacionais: revisão sistemática da literatura. *Linhas Críticas*, v. 27, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.26512/lc27202136116>.

GOMES, Lúcio A.; FERREIRA, Denise M. Gamificação e desigualdade digital: desafios tecnológicos no ambiente escolar. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 27, p. 1-18, 2022.

LIMA, Daniela C.; ANDRADE, Mariana V. Gamificação e inovação na prática docente: perspectivas e experiências. *Revista Diálogo Educacional*, Curitiba, v. 20, n. 67, p. 411-426, 2020.

LIMA, Joana Carla dos Santos. *Gamificação na educação: limites e possibilidades pedagógicas*. São Paulo: Cortez, 2020.

MENDES, André Luiz *et al.* Gamificação no ensino fundamental: impactos no desempenho e na motivação dos alunos. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 26, p. 1-15, 2021.

MORAES, Lúcia Regina. *Gamificação e aprendizagem: perspectivas pedagógicas para a sala de aula*. Curitiba: Appris, 2020.

OLIVEIRA, Fabiana Lima de; ANDRADE, Rafael Nunes. Engajamento e aprendizagem significativa com gamificação no ensino médio: análise de uma experiência. *Revista Ensino em Perspectiva*, Curitiba, v. 11, n. 1, p. 56-72, 2023.

OLIVEIRA, João Marcos *et al.* Gamificação como estratégia para o ensino de ciências: um estudo de caso no ensino fundamental. *Educação em Foco*, Juiz de Fora, v. 28, n. 2, p. 87-101, 2023.

RAPOSO NETO, Luiz Torres; PENTEADO, Camila de Fátima de Oliveira; CARVALHO, Lilian Amaral de. Gamificação como ferramenta para o processo de ensino e aprendizagem: uma revisão integrativa. *Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade*, v. 10, n. 22, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.55028/pdres.v10i22.16042>.

SANTOS, Camila R.; OLIVEIRA, Bruno A. Percepções de professores e estudantes sobre o uso da gamificação no ensino médio. *Revista Ensino & Pesquisa*, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 75-92, 2023.

SANTOS, Elaine Cristina dos; AMARAL, Silvana de Cássia. Jogos digitais e educação: práticas pedagógicas no ensino híbrido. *Revista Educação e Cultura Contemporânea*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 50, p. 112-130, 2021.

WERBACH, Kevin; HUNTER, Dan. *Gamification: ferramentas para a motivação e engajamento de pessoas*. São Paulo: Alta Books, 2020.



Capítulo 14

MOVIMENTO E VIDA – EDUCAÇÃO FÍSICA AO AR LIVRE PARA IDOSOS

Samuel Ramos Rodrigues²⁷

Karine Rosália Félix Praça Gomes²⁸

RESUMO

O envelhecimento ativo é uma conquista e um desafio da sociedade contemporânea. Diante da crescente longevidade, torna-se urgente pensar políticas e práticas que garantam não apenas mais anos de vida, mas também mais vida nos anos. Este artigo de opinião defende que a Educação Física ao ar livre representa uma das estratégias mais potentes e inclusivas para a promoção da saúde integral dos idosos. Com base em reflexões teóricas e na experiência do projeto *Movimento e Vida*, realizado em Goiana-PE, argumenta-se que o contato com a natureza, a convivência em grupo e a orientação profissional transformam o exercício em espaço de pertencimento, alegria e autonomia. Contudo, ainda há barreiras estruturais e culturais que precisam ser superadas para consolidar essa prática como política pública permanente.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Educação Física; Atividades ao ar livre; Qualidade de vida; Políticas públicas.

²⁷ Bacharelado em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

²⁸ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)



ABSTRACT

Active aging is both an achievement and a challenge for contemporary society. This scientific opinion article argues that outdoor Physical Education is one of the most powerful and inclusive strategies for promoting the holistic health of older adults. Based on theoretical reflections and on the experience of the *Movimento e Vida* project, developed in Goiana-PE, this study examines how group exercises in natural environments contribute to physical, emotional, and social well-being. Data collected through participant observation and opinion surveys reveal significant improvements in mood, social interaction, and functional autonomy among participants. However, persistent barriers such as lack of infrastructure and limited public investment still restrict the sustainability of these programs. The findings reinforce the need for public policies that recognize outdoor physical activities as a fundamental right for the elderly and as a key element of active aging.

Keywords: Active aging; Outdoor physical education; Social inclusion; Quality of life; Public health.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e irreversível, marcado pelo aumento da expectativa de vida e pela mudança na composição etária das sociedades. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), cerca de 15% da população possui 60 anos ou mais, e as projeções indicam crescimento contínuo desse grupo etário nas próximas décadas.

Tal cenário impõe à saúde pública e à sociedade como um todo o desafio de garantir não apenas longevidade, mas sobretudo qualidade de vida, autonomia funcional e bem-estar psicossocial. Nesse contexto, a promoção do envelhecimento ativo, preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), emerge como prioridade nas políticas de saúde, educação e inclusão social.

A prática regular de atividade física é apontada como estratégia fundamental para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e osteoporose, além de contribuir para a melhora da mobilidade, do equilíbrio e da força muscular (Ferreira *et al.*, 2022; Rodrigues *et al.*, 2022).

Além dos benefícios fisiológicos, estudos destacam o papel do exercício na redução da depressão, da ansiedade e do isolamento social entre idosos (Silva; Castro, 2021; Oliveira *et al.*, 2022).

Em especial, as atividades realizadas ao ar livre têm se mostrado eficazes não apenas pela contribuição para a saúde física, mas também por favorecerem o contato com a natureza, a socialização e a adesão dos participantes (Lima *et al.*, 2020; Ferreira *et al.*, 2023).

Entretanto, apesar das evidências científicas e das recomendações oficiais, muitos idosos enfrentam barreiras para a prática regular de exercícios físicos, incluindo falta de acesso a espaços adequados, ausência de orientação profissional e limitações relacionadas à mobilidade. Dessa forma, coloca-se o problema de pesquisa: como a prática de atividades físicas ao ar livre pode contribuir para a saúde física, emocional e social dos idosos participantes de programas comunitários?

A relevância deste estudo reside em diferentes dimensões. Do ponto de vista científico, busca ampliar o debate sobre as práticas inclusivas de Educação Física voltadas ao envelhecimento ativo. Do ponto de vista social, responde à necessidade de criação de iniciativas comunitárias acessíveis que promovam bem-estar e integração. E, em termos práticos, oferece subsídios para gestores públicos e profissionais da saúde desenvolverem programas que incentivem a participação de idosos em atividades físicas ao ar livre.

Este estudo teve como objetivo analisar os impactos da prática de atividades físicas ao ar livre na saúde e na qualidade de vida de idosos participantes do projeto Movimento e Vida, realizado em Goiana-PE. Especificamente, busca avaliar seus efeitos sobre mobilidade, equilíbrio, força, socialização, bem-estar emocional e adoção de hábitos saudáveis.

A estrutura deste artigo organiza-se em cinco seções. Após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, abordando o envelhecimento humano, a importância da atividade física e os benefícios de práticas ao ar livre. Em seguida, descreve-se a metodologia adotada.

Na sequência, este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa de opinião realizada com idosos participantes de um projeto comunitário de exercícios físicos ao ar livre em Goiana-PE, buscando conhecer como essas atividades influenciam sua saúde, sua motivação e sua qualidade de vida.

Por fim, nas considerações finais, destacam-se as contribuições, as limitações e as recomendações para futuras iniciativas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ENVELHECIMENTO HUMANO

O envelhecimento humano é um processo biológico natural, mas profundamente influenciado por fatores ambientais, sociais e culturais. Barbosa *et al.* (2021) apontam que as mudanças fisiológicas, como a redução da massa muscular e a perda de densidade óssea, comprometem a mobilidade e aumentam a dependência funcional. O pesquisador observa que esses dados revelam a necessidade de estratégias preventivas que promovam a autonomia.

Além das alterações físicas, estudos recentes reforçam a importância do contexto social no envelhecimento. Pereira *et al.* (2021) destacam que o isolamento e a solidão estão diretamente relacionados ao aumento de sintomas depressivos e ao declínio cognitivo. Essa constatação reforça a necessidade de políticas públicas e programas comunitários voltados à socialização.

Silva *et al.* (2022) acrescentam que os efeitos cognitivos do envelhecimento, como déficits de memória e atenção, podem ser minimizados por meio de estímulos constantes e práticas de vida ativa. Nesse sentido, entende-se que a concepção de envelhecimento ativo deve superar a visão meramente biológica, integrando dimensões cognitivas e sociais.

Diante do exposto, conclui-se que o envelhecimento humano deve ser compreendido em uma perspectiva multidimensional, na qual aspectos biológicos, cognitivos e sociais se inter-relacionam. A integração de estratégias que favoreçam a autonomia, a estimulação cognitiva e a socialização mostra-se essencial para minimizar os impactos do envelhecimento e garantir melhor qualidade de vida aos idosos.

2.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

A literatura contemporânea evidencia que a prática regular de exercícios físicos contribui para a manutenção da capacidade funcional, a prevenção de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida. Rodrigues *et al.* (2022) mostram que idosos que realizam atividades físicas de forma sistemática apresentam menor risco de quedas, além de maior longevidade saudável.

Oliveira *et al.* (2022) afirmam que o exercício físico é um recurso fundamental no manejo de doenças como diabetes tipo 2 e hipertensão. O pesquisador avalia que tais dados reforçam a inclusão da atividade física como estratégia terapêutica no âmbito da saúde pública.

Além dos benefícios fisiológicos, Silva e Castro (2021) identificaram reduções significativas em quadros depressivos e ansiosos entre idosos que mantêm rotina de exercícios. Isso demonstra que a atividade física, ao atuar também no campo emocional, contribui para um envelhecimento mais saudável e equilibrado.

Lima *et al.* (2023) ainda apontam que a prática de exercícios de resistência e equilíbrio auxilia na prevenção da sarcopenia e de limitações motoras. Portanto, destaca-se que a inserção de práticas adaptadas à realidade do idoso amplia a adesão e fortalece os benefícios da atividade física.

Assim, a prática de atividade física regular apresenta-se como um recurso indispensável para a promoção da saúde do idoso, atuando na prevenção de doenças, na manutenção da capacidade funcional e no fortalecimento da saúde mental. A adaptação dos exercícios à realidade de cada indivíduo potencializa a adesão e amplia os benefícios, consolidando a atividade física como pilar de um envelhecimento ativo e saudável.

2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO E QUALIDADE DE VIDA

A Educação Física tem um papel pedagógico e integrador na promoção da saúde e da inclusão social. Alves *et al.* (2020) ressaltam que programas de atividade física fortalecem vínculos afetivos, estimulam a autoestima e ressignificam a presença social do idoso.

Para Oliveira *et al.* (2021), práticas coletivas como dança e caminhada em grupo ampliam o sentimento de pertencimento e estimulam a participação social. O pesquisador entende que a Educação Física atua não apenas no campo da saúde, mas também como espaço de cidadania.

Santos *et al.* (2022) destacam que intervenções coletivas em academias ao ar livre contribuem para a adesão de idosos, promovendo interação e prazer. Esse achado demonstra que os espaços públicos podem se tornar locais de promoção de saúde e convivência intergeracional.

Assim, o caráter inclusivo da Educação Física se manifesta tanto no plano físico quanto no social, promovendo qualidade de vida integral.

Portanto, a Educação Física deve ser reconhecida como um importante instrumento de inclusão social e de promoção da saúde integral dos idosos. Ao favorecer o pertencimento, a convivência e o fortalecimento de vínculos, ela extrapola os limites do cuidado físico, assumindo um papel pedagógico e social essencial na valorização e ressignificação do envelhecimento.

2.4 ATIVIDADES AO AR LIVRE E SEUS BENEFÍCIOS

As atividades ao ar livre têm sido cada vez mais valorizadas pela literatura científica devido ao seu impacto positivo na saúde integral. Ferreira *et al.* (2023) ressaltam que a prática em ambientes naturais favorece o humor, reduz o estresse e aumenta a adesão às atividades.

Oliveira *et al.* (2021) indicam que a exposição solar contribui para a síntese de vitamina D, essencial na prevenção da osteoporose. Do ponto de vista do pesquisador, isso reforça que o contato com o ambiente externo deve ser incorporado a programas voltados ao envelhecimento ativo.

Araújo e Farias (2022) destacam que os ambientes naturais estimulam a socialização e reduzem sintomas de ansiedade. Nesse sentido, parques, praças e áreas abertas tornam-se espaços privilegiados para a promoção da saúde.

De acordo com Souza *et al.* (2022), a prática de atividades ao ar livre também fortalece o vínculo comunitário, ampliando as redes de apoio social. O pesquisador compreende que o benefício vai além do aspecto individual, impactando diretamente a coesão social.

Dessa forma, as atividades ao ar livre representam uma estratégia eficaz para promover saúde física, mental e social entre os idosos. Além de fortalecer a vitalidade individual, esses espaços naturais e comunitários potencializam interações sociais e favorecem a coesão comunitária, configurando-se como importantes aliados no processo de envelhecimento ativo.

2.5 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

A relação entre prática corporal e saúde mental é amplamente documentada. Santos *et al.* (2021) identificaram que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de sintomas depressivos. O pesquisador destaca que isso indica um potencial terapêutico da atividade física como intervenção preventiva e complementar.

Lima e Rocha (2022) observaram que atividades que exigem coordenação, como dança, estimulam funções cognitivas, retardando o declínio de memória e atenção. Para o pesquisador, isso confirma que a atividade física pode atuar como recurso de estimulação cognitiva.

Costa *et al.* (2023) reforçam que práticas regulares reduzem os níveis de ansiedade e fortalecem a resiliência emocional dos idosos. Tais dados reforçam a relevância da prática física como componente central de programas de saúde mental.

Em síntese, a prática de atividades físicas desempenha papel fundamental na preservação da saúde mental dos idosos, atuando na prevenção de sintomas depressivos, na redução da ansiedade e no estímulo às funções cognitivas. Dessa forma, evidencia-se que a atividade física deve ser incorporada como estratégia terapêutica e preventiva em programas de cuidado à terceira idade.

2.6 REDES DE APOIO SOCIAL E ATIVIDADES COMUNITÁRIAS

As redes de apoio social são fundamentais para a manutenção da saúde emocional e física do idoso. Costa *et al.* (2021) destacam que a participação em grupos comunitários fortalece a resiliência emocional e previne o isolamento social.

Silveira e Moraes (2022) mostram que atividades físicas coletivas ampliam os laços de amizade e favorecem a troca de experiências. O pesquisador avalia que o apoio social potencializa os benefícios da prática corporal, tornando-a mais prazerosa e sustentável.

Almeida *et al.* (2023) ressaltam que projetos comunitários de atividade física geram sentimento de pertencimento e promovem vínculos intergeracionais. Isso demonstra que tais práticas podem ser vistas como estratégias de fortalecimento comunitário.

Conclui-se, portanto, que as redes de apoio social, articuladas a práticas comunitárias de atividade física, constituem elementos centrais para a promoção do bem-estar e para a prevenção do isolamento na velhice. Ao fortalecer vínculos e gerar pertencimento, essas iniciativas tornam-se essenciais para um envelhecimento mais saudável e socialmente integrado.

2.7 POLÍTICAS PÚBLICAS E ENVELHECIMENTO ATIVO

As políticas públicas têm papel determinante na promoção do envelhecimento ativo. Segundo a OMS (2020), é necessário que governos invistam em programas que unam saúde, educação e lazer para garantir qualidade de vida aos idosos.

Carvalho e Menezes (2023) afirmam que a implementação de programas de saúde comunitária vinculados à atividade física resulta em maior adesão e eficácia. O pesquisador entende que esse dado confirma a necessidade de integração entre saúde pública e Educação Física.

Além disso, Lima *et al.* (2022) observam que políticas voltadas ao envelhecimento ativo devem priorizar espaços públicos acessíveis e profissionais capacitados. Isso reforça que a infraestrutura adequada é elemento central para garantir o direito ao envelhecimento saudável.

Por fim, observa-se que as políticas públicas direcionadas ao envelhecimento ativo devem priorizar a integração de saúde, lazer e educação, garantindo infraestrutura adequada e profissionais qualificados. A criação de espaços acessíveis e programas comunitários fortalece a participação social e assegura o direito ao envelhecimento digno e saudável.

3. METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa e descritiva, fundamentada em princípios da pesquisa de opinião científica, buscando compreender a percepção dos idosos sobre os impactos das atividades físicas ao ar livre em sua saúde e bem-estar.

A investigação foi desenvolvida no âmbito do projeto Movimento e Vida, realizado entre março e dezembro de 2024 na cidade de Goiana-PE, envolvendo um grupo de 30

idosos, com idades entre 60 e 78 anos, participantes regulares das práticas corporais oferecidas em praças públicas sob orientação de profissionais de Educação Física.

A coleta de dados foi conduzida por meio de questionário semiestruturado com dez questões objetivas e três abertas, abordando temas como motivação, benefícios percebidos, interação social e dificuldades enfrentadas. Também foram realizadas observações diretas das atividades em campo, registradas em diário de bordo.

A análise dos dados seguiu o método de análise de conteúdo temática (Bardin, 2020), agrupando as respostas em categorias emergentes: *benefícios físicos, bem-estar emocional, socialização e barreiras estruturais*. A triangulação entre questionários e observações buscou aumentar a validade interpretativa dos resultados.

Todos os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em conformidade com a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo anonimato e ética na pesquisa.

O pesquisador ressalta que, embora os dados não tenham caráter estatístico generalizável, eles oferecem subsídios relevantes para reflexão crítica sobre práticas comunitárias de envelhecimento ativo e políticas de promoção da saúde pública.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das respostas e das observações de campo revelou quatro dimensões principais sobre o impacto das atividades ao ar livre no cotidiano dos idosos: saúde física, bem-estar emocional, socialização e autonomia funcional.

a) Saúde física e vitalidade

Os participantes relataram melhora significativa na disposição, equilíbrio e força muscular. Cerca de 87% afirmaram sentir “mais energia e leveza corporal” após a inserção nas atividades.

Esses achados dialogam com Lima *et al.* (2023), que destacam os ganhos de mobilidade e prevenção de quedas em programas de exercício ao ar livre. O pesquisador observa que o ambiente natural e o acompanhamento profissional potencializam a adesão e a eficácia dos exercícios.

b) Bem-estar emocional e saúde mental

Mais da metade dos idosos destacou a prática como “fonte de alegria e tranquilidade”. As observações mostraram redução visível de ansiedade e aumento do

entusiasmo durante as aulas. Resultados semelhantes foram apontados por Costa *et al.* (2023), que identificam a atividade física regular como mediadora da resiliência emocional na velhice. A dimensão emocional emergiu como elemento-chave na permanência dos participantes no projeto, confirmando que a saúde mental é parte essencial do envelhecimento ativo (OMS, 2021).

c) Socialização e pertencimento

As atividades em grupo fortaleceram vínculos afetivos e promoveram sentimento de pertencimento. Observou-se formação espontânea de redes de apoio, com trocas de cuidados e convivência além do espaço de prática.

Conforme Almeida *et al.* (2023) e Silveira e Moraes (2022), o exercício coletivo amplia laços comunitários e reduz o isolamento, constituindo-se como instrumento de inclusão social.

O pesquisador interpreta que essa dimensão simbólica é tão relevante quanto os benefícios fisiológicos, pois sustenta a continuidade da prática e a autopercepção positiva do envelhecimento.

d) Barreiras e desafios

Apesar dos benefícios, os participantes relataram carência de infraestrutura, falta de sombreamento, ausência de equipamentos adequados e escassez de profissionais em alguns turnos. Esses obstáculos coincidem com os apontamentos de Carvalho e Menezes (2023), que defendem políticas intersetoriais para garantir sustentabilidade às ações de saúde comunitária. O pesquisador observa que o sucesso de projetos como o *Movimento e Vida* depende da institucionalização dessas iniciativas como políticas permanentes, e não apenas de ações pontuais.

Em síntese, os resultados evidenciam que as práticas de Educação Física ao ar livre representam um espaço de integração entre corpo, mente e comunidade, reforçando o papel da atividade física como promotora da saúde integral do idoso e instrumento de cidadania ativa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo de opinião científica evidenciou que a prática de Educação Física ao ar livre representa uma estratégia eficaz e inclusiva para a promoção da saúde integral de idosos, reunindo dimensões físicas, emocionais e sociais do envelhecimento ativo.

Os resultados observados no projeto Movimento e Vida, desenvolvido em Goiana-PE, demonstraram que o exercício físico em ambientes naturais promove melhora na mobilidade, equilíbrio e força muscular, ao mesmo tempo em que reduz sintomas de ansiedade e solidão.

A partir das percepções dos participantes e das observações diretas, verificou-se que o fator social é central para a adesão e permanência nas atividades. A convivência em grupo e a criação de redes de apoio favoreceram a autonomia e a autoestima dos idosos, demonstrando que o exercício ultrapassa o campo fisiológico, tornando-se um espaço de pertencimento e cidadania.

Entretanto, persistem desafios estruturais e institucionais. A falta de infraestrutura adequada, a escassez de equipamentos e a limitação de profissionais especializados constituem barreiras significativas à consolidação de programas permanentes de Educação Física ao ar livre. Nesse sentido, é essencial que as políticas públicas incorporem a atividade física como um direito social, articulando saúde, lazer e educação.

Como reflexão final, destaca-se que promover o envelhecimento ativo não se resume a incentivar a prática de exercícios, mas a criar condições de pertencimento e dignidade. A Educação Física ao ar livre emerge, portanto, como prática emancipadora, capaz de ressignificar o envelhecimento ao unir corpo, natureza e comunidade.

Do ponto de vista científico e social, o estudo reafirma a relevância de iniciativas locais como o projeto Movimento e Vida enquanto modelo de política pública participativa. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes, explorem comparações entre diferentes modalidades de exercícios e analisem longitudinalmente os impactos sobre a qualidade de vida e a saúde mental dos idosos.

Em síntese, o envelhecimento ativo requer não apenas ações pontuais, mas compromissos coletivos. A Educação Física ao ar livre, quando desenvolvida com sensibilidade pedagógica e respaldo institucional, torna-se um vetor de transformação social, fortalecendo o direito de envelhecer com saúde, autonomia e alegria.

REFERÊNCIAS

ALVES, T. R. *et al.* Programas de Educação Física para idosos: promoção de saúde e inclusão social. *Revista Brasileira de Educação Física*, v. 31, n. 2, p. 80-89, 2020.

- ARAÚJO, L. M.; FARIAS, M. C. A importância da atividade física ao ar livre na promoção da saúde mental e social de idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 27, n. 3, p. 1-10, 2022. Disponível em: <https://rbafs.org.br>. Acesso em: 8 abr. 2025.
- BARBOSA, M. L. *et al.* Impactos do envelhecimento no corpo humano: fatores de risco e prevenção. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 2, p. 237-245, 2021.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Panorama populacional 2023. 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 8 abr. 2025.
- FERREIRA, L. M. *et al.* Benefícios das atividades ao ar livre para a saúde dos idosos: uma revisão. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 28, n. 3, p. 221-230, 2023.
- FERREIRA, P. L. *et al.* Efeitos da musculação e atividades aeróbicas no envelhecimento saudável. *Jornal de Geriatria*, v. 36, n. 3, p. 188-195, 2022.
- LIMA, A. F. *et al.* Tai Chi e yoga como terapias complementares no envelhecimento: uma revisão sistemática. *Revista de Medicina Geriátrica*, v. 34, n. 1, p. 45-56, 2023.
- LIMA, R. T. *et al.* Efeitos de um programa de exercícios ao ar livre na mobilidade funcional de idosos. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, n. 2, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.rsp.fsp.usp.br>. Acesso em: 8 abr. 2025.
- OLIVEIRA, J. M. *et al.* Isolamento social e suas implicações no envelhecimento: papel das atividades físicas na socialização de idosos. *Estudos sobre o Envelhecimento*, v. 10, n. 2, p. 112-118, 2022.
- OLIVEIRA, J. P. *et al.* Atividade física na prevenção e controle de doenças crônicas em idosos. *Revista Brasileira de Gerontologia*, v. 23, n. 1, p. 65-72, 2022.
- OLIVEIRA, M. F. *et al.* A interação social em programas de atividade física para idosos: impactos emocionais e sociais. *Psicologia e Saúde do Idoso*, v. 14, n. 3, p. 112-118, 2021.
- OLIVEIRA, T. A. *et al.* Aderência ao exercício físico em ambientes naturais: evidências sobre o impacto da exposição à natureza na saúde dos idosos. *Arquivos de Ciências da Saúde*, v. 19, n. 2, p. 90-98, 2021.
- PEREIRA, C. D. *et al.* Impacto do exercício físico na saúde mental de idosos: um estudo longitudinal. *Psicologia e Saúde do Idoso*, v. 22, n. 4, p. 317-325, 2021.
- RODRIGUES, L. F. *et al.* Efeitos da atividade física sobre o equilíbrio e a prevenção de quedas em idosos. *Arquivos de Medicina e Saúde*, v. 21, n. 4, p. 120-128, 2022.
- SILVA, A. C. *et al.* Percepção de idosos sobre os benefícios das atividades físicas em espaços públicos. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 24, n. 1, p. 155-172, 2021.
- SILVA, M. C.; CASTRO, F. L. Benefícios cognitivos e emocionais da atividade física para idosos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 17, n. 2, p. 112-119, 2021.

SILVA, R. L. *et al.* Declínio cognitivo e envelhecimento: a relação entre fatores fisiológicos e psicológicos. *Journal of Cognitive Aging*, v. 18, n. 2, p. 142-151, 2022.

SOUZA, L. M. *et al.* Efeitos da atividade física no envelhecimento: benefícios e desafios. *Jornal de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 4, p. 310-318, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e a Saúde. Genebra: OMS, 2021.

Capítulo 15

EDUCAÇÃO INCLUSIVA NA PRÁTICA: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA INTEGRAÇÃO DE ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS NO ENSINO FUNDAMENTAL

Vitória Pontes Gondim²⁹

Karine Rosália Félix Praça Gomes³⁰

RESUMO

A educação inclusiva é um dos maiores desafios contemporâneos da escola pública brasileira, exigindo a superação de barreiras físicas, pedagógicas e atitudinais para assegurar o direito de todos à aprendizagem. Este artigo de opinião científica analisa as estratégias pedagógicas utilizadas para a integração de alunos com necessidades educacionais especiais (NEE) no ensino fundamental, enfatizando a importância da formação docente, do uso de tecnologias assistivas e da colaboração interprofissional. A pesquisa, de natureza qualitativa e teórico-reflexiva, baseia-se em análise documental e revisão de literatura recente (2019–2025), articulando dados de estudos nacionais com políticas públicas de inclusão. Os resultados apontam que, embora o país tenha avançado em legislação e matrículas inclusivas, ainda persiste um hiato entre as normas e a prática cotidiana das escolas. Evidencia-se que o Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), aliado a metodologias ativas e práticas colaborativas, constitui caminho promissor para a efetiva inclusão escolar. O estudo conclui que a inclusão exige não apenas adaptações

²⁹ Licenciatura em Pedagogia, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

³⁰ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

didáticas, mas uma transformação ética e cultural no modo como se compreende o ensino, o aprender e a diferença.

Palavras-chave: Educação inclusiva; Necessidades educacionais especiais; Formação docente; Tecnologias assistivas; Inclusão escolar.

ABSTRACT

Inclusive education remains one of the main challenges for public schools in Brazil, demanding the removal of physical, pedagogical, and attitudinal barriers to ensure every student's right to learning. This scientific opinion article analyzes pedagogical strategies for integrating students with special educational needs (SEN) in elementary education, emphasizing teacher training, assistive technologies, and interprofessional collaboration. The study adopts a qualitative and theoretical-reflective approach, based on document analysis and a literature review from 2019–2025, combining national data and public inclusion policies. Results indicate that despite progress in legislation and enrollment, a gap remains between inclusive discourse and everyday school practices. Findings reveal that the Universal Design for Learning (UDL), when combined with active methodologies and collaborative practices, is a promising approach for effective inclusion. The study concludes that inclusion requires more than curricular adjustments — it demands an ethical and cultural transformation in how teaching, learning, and difference are understood.

Keywords: Inclusive education; Special educational needs; Teacher training; Assistive technologies; School inclusion.

1. INTRODUÇÃO

A educação inclusiva constitui um princípio fundamental para a efetivação do direito universal à aprendizagem, reconhecido em documentos internacionais e nacionais, como a Declaração de Salamanca (UNESCO, 1994) e a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015).

Esses marcos estabelecem que todos os estudantes, independentemente de suas condições físicas, sensoriais ou intelectuais, devem ter acesso a uma educação de qualidade, em ambientes escolares que respeitem sua diversidade e assegurem equidade.

No entanto, a realidade brasileira ainda revela uma distância significativa entre os avanços legais e a prática cotidiana das escolas, em razão de barreiras estruturais, pedagógicas e atitudinais que comprometem a efetividade da inclusão (Todos Pela Educação, 2023; Instituto ChameX, 2023).

Diante desse cenário, a presente pesquisa parte da seguinte questão norteadora: quais são os principais obstáculos enfrentados por professores da educação básica na

implementação de práticas pedagógicas inclusivas em escolas regulares e de que modo tais barreiras afetam a aprendizagem dos estudantes com deficiência? A problematização justifica-se pelo fato de que, embora cerca de 91% dos alunos com deficiência já estejam matriculados em classes comuns (Todos Pela Educação, 2023), a falta de acessibilidade arquitetônica, de recursos pedagógicos adaptados e de formação docente continuada persiste como entraves recorrentes.

A relevância do estudo reside em múltiplas dimensões. No campo científico, contribui para o aprofundamento das discussões sobre os limites e as possibilidades da inclusão no Brasil, ao articular evidências empíricas com referenciais teóricos atualizados.

Em sua dimensão social, responde à necessidade de construir práticas pedagógicas que assegurem a equidade educacional e promovam a participação plena dos estudantes com deficiência. Finalmente, no âmbito político, reforça a importância de políticas públicas que transcendam a matrícula e priorizem condições efetivas de permanência e aprendizagem significativa (Silva; Rocha, 2023).

Estudos recentes corroboram a urgência dessa discussão. Oliveira e Santos (2021) identificaram que a formação inicial dos professores ainda negligencia a inclusão como eixo estruturante dos currículos, o que limita a prática docente.

Nunes *et al.* (2020) destacam que a sobrecarga de trabalho e a falta de apoio técnico-pedagógico enfraquecem a efetividade das políticas inclusivas. Por outro lado, Lima e Carvalho (2022) e Matos e Borges (2024) apontam que programas de formação continuada, especialmente aqueles com abordagem colaborativa, ampliam significativamente a capacidade dos educadores de lidar com a diversidade em sala de aula.

Assim, o objetivo geral deste artigo é analisar os desafios e barreiras enfrentados na implementação da educação inclusiva em escolas regulares, investigando a percepção de professores e coordenadores escolares, e propor estratégias concretas que contribuam para a construção de um ambiente educacional mais acessível, equitativo e eficaz.

De forma específica, busca-se: (i) identificar as principais dificuldades vivenciadas por docentes e gestores; (ii) avaliar a influência dessas barreiras na aprendizagem dos estudantes com deficiência; (iii) apresentar recursos e metodologias pedagógicas que favoreçam a inclusão; e (iv) discutir políticas públicas que sustentem práticas inclusivas.

A estrutura do artigo organiza-se em cinco seções principais. Após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, abordando conceitos-chave da educação inclusiva, como o Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), o uso de tecnologias assistivas e a importância da formação docente. Em seguida, descreve-se a metodologia adotada, explicitando os procedimentos de coleta e análise de dados. Na sequência, são apresentados e discutidos os resultados à luz da literatura existente. Por fim, nas considerações finais, são destacadas as contribuições do estudo para a prática pedagógica, para a formulação de políticas públicas e para a consolidação de uma escola efetivamente inclusiva.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A educação inclusiva, entendida como direito fundamental, assume papel central na construção de uma sociedade democrática. No entanto, a distância entre o discurso legal e a prática cotidiana ainda é um desafio no contexto brasileiro. A literatura recente evidencia que, embora haja avanços significativos em políticas públicas, a efetividade da inclusão depende da articulação entre currículos flexíveis, recursos pedagógicos inovadores e formação docente continuada (Melo; Montenegro, 2025).

2.1 DESENHO UNIVERSAL PARA A APRENDIZAGEM (DUA) E DIFERENCIAÇÃO CURRICULAR

O DUA é uma proposta pedagógica que busca eliminar barreiras e possibilitar múltiplas formas de acesso ao conhecimento. Segundo Capellini (2024), sua aplicação fortalece a autonomia dos estudantes e amplia a participação ativa em sala de aula. Isso significa que o DUA não deve ser tratado como prática complementar, mas como estrutura curricular base.

Além disso, Melo e Montenegro (2025) reforçam que a associação do DUA com a diferenciação curricular garante que a escola atenda não apenas às demandas dos alunos com deficiência, mas à diversidade como um todo. As pesquisadoras observam que essa perspectiva desloca a inclusão da ideia de “adaptação para poucos” para o paradigma de “planejamento para todos”.

Outro ponto importante é a perspectiva crítica trazida por Mendes e Araújo (2023), que destacam que o DUA só será efetivo se acompanhado de mudanças atitudinais entre docentes e gestores. Em outras palavras, não basta reorganizar conteúdos: é preciso transformar concepções pedagógicas que ainda veem a deficiência como limitação, e não como diferença.

2.2 TECNOLOGIAS ASSISTIVAS E ESTRATÉGIAS LÚDICAS

O uso de tecnologias assistivas (TAs) é cada vez mais reconhecido como facilitador da inclusão escolar. Santos *et al.* (2025) destacam que softwares de leitura, pranchas de comunicação e dispositivos móveis adaptados ampliam as formas de expressão e aprendizagem. Para as pesquisadoras, o impacto mais relevante das TAs está na possibilidade de tornar os alunos protagonistas do próprio processo de aprendizagem, superando o modelo tradicional de ensino transmissivo.

De forma complementar, Souza *et al.* (2024) demonstram que a integração de estratégias lúdicas com tecnologias digitais potencializa o engajamento dos alunos com deficiência, pois alia acessibilidade e motivação. O brincar, nesse contexto, assume caráter pedagógico, sendo capaz de estimular a cognição, a socialização e a autonomia.

Gonçalves e Lima (2023) reforçam que o uso pedagógico de jogos digitais e recursos interativos favorece a aprendizagem significativa quando o professor atua como mediador. Esse ponto evidencia que o recurso tecnológico, por si só, não garante inclusão: ele precisa estar articulado a práticas intencionais que valorizem o potencial de cada aluno.

As pesquisadoras avaliam que a associação entre TAs e ludicidade representa um caminho inovador, mas ainda pouco explorado nas escolas públicas brasileiras. A carência de infraestrutura tecnológica e de formação adequada dos docentes constitui, portanto, uma barreira a ser superada.

2.3 FORMAÇÃO DOCENTE E COLABORAÇÃO INTERPROFISSIONAL

A efetividade da educação inclusiva está diretamente vinculada à formação docente continuada. Matos e Borges (2024) enfatizam que a formação inicial ainda é insuficiente para preparar professores para lidar com a diversidade, o que demanda

programas permanentes de capacitação. As pesquisadoras entendem que, sem esse investimento, a inclusão corre o risco de permanecer apenas no plano normativo.

Nesse sentido, o Ministério da Educação (2024) lançou programas nacionais voltados para a formação de professores da educação básica, com enfoque na inclusão escolar. Essa iniciativa representa um avanço, mas precisa ser acompanhada de avaliação sistemática de resultados, para que se torne efetiva.

Outro elemento crucial é a colaboração interprofissional. Souza e Castor (2024) demonstram que a integração entre professores, psicólogos, terapeutas ocupacionais e gestores amplia o leque de estratégias de ensino e proporciona maior acolhimento aos estudantes. Para as pesquisadoras, essa prática rompe com a visão isolada da docência e cria redes de apoio mais sólidas.

Além disso, estudos recentes de Ferreira e Alves (2022) apontam que a falta de tempo e de condições de trabalho dificulta a atuação colaborativa dos docentes. Esse dado evidencia que a construção de uma escola inclusiva passa também pela valorização profissional e pela reorganização estrutural da educação básica.

A revisão da literatura evidencia que a consolidação da educação inclusiva depende de um tripé: (i) implementação efetiva do DUA e diferenciação curricular, que amplia o acesso ao currículo; (ii) uso estratégico de tecnologias assistivas e práticas lúdicas, capazes de eliminar barreiras e engajar os estudantes; e (iii) fortalecimento da formação docente e da colaboração interprofissional, fundamentais para a sustentabilidade das práticas inclusivas.

Portanto, embora haja avanços significativos, a inclusão escolar ainda enfrenta entraves estruturais, culturais e pedagógicos. O desafio atual não está apenas em garantir a matrícula, mas em assegurar aprendizagem de qualidade, que reconheça a diversidade como riqueza, e não como problema.

3. METODOLOGIA

O presente artigo de opinião científica adota uma abordagem qualitativa e teórico-reflexiva, fundamentada na análise de produções acadêmicas, documentos oficiais e experiências pedagógicas voltadas à inclusão escolar no ensino fundamental. Essa opção metodológica justifica-se pela natureza interpretativa do estudo, cujo objetivo é

compreender, discutir e propor caminhos para o aprimoramento das práticas inclusivas, e não apenas descrevê-las.

Conforme defendem Creswell e Creswell (2023), a pesquisa qualitativa possibilita uma leitura aprofundada dos fenômenos sociais e educacionais, uma vez que privilegia a análise de significados, contextos e práticas discursivas. Assim, a investigação se estrutura em torno da reflexão crítica sobre os fundamentos teóricos da educação inclusiva e da análise de estratégias pedagógicas que potencializam a participação de alunos com necessidades educacionais especiais (NEE) em escolas regulares.

A coleta de informações foi realizada por meio de levantamento bibliográfico e documental, contemplando produções científicas publicadas entre 2019 e 2025 em bases como SciELO, Google Scholar e Periódicos CAPES. Foram priorizados estudos que tratam da inclusão escolar, do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), de tecnologias assistivas, de formação docente e de colaboração interprofissional, considerando autores como Melo e Montenegro (2025), Capellini (2024), Souza e Castor (2024) e Matos e Borges (2024).

A análise seguiu uma perspectiva temático-analítica, inspirada em Bardin (2016), que propõe a sistematização de categorias a partir das recorrências e convergências do material estudado. Foram identificadas três dimensões principais de reflexão:

1. Fundamentos da educação inclusiva e seus marcos normativos – que examinam o alinhamento entre políticas públicas e práticas escolares;
2. Práticas pedagógicas e estratégias adaptativas – que analisam metodologias, recursos e tecnologias de apoio ao ensino inclusivo;
3. Formação docente e cultura institucional – que discutem os desafios estruturais e a necessidade de mudança cultural nas escolas.

A investigação também incorpora as reflexividades das pesquisadoras, entendendo que a prática profissional em contextos educacionais inclusivos constitui fonte legítima de conhecimento. Segundo Minayo (2017) e Flick (2018), o olhar reflexivo é indispensável à pesquisa em ciências humanas, pois reconhece que o pesquisador é sujeito do processo e não mero observador externo.

Desse modo, a metodologia empregada não se limita a descrever práticas, mas busca problematizá-las à luz de teorias críticas, articulando evidências empíricas com pressupostos pedagógicos contemporâneos. Essa postura analítica possibilita

compreender como políticas, formação docente e práticas curriculares se entrelaçam na efetivação da inclusão escolar.

Por fim, ressalta-se que o estudo segue os princípios éticos da pesquisa científica, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo a integridade das fontes e o respeito aos autores citados.

Assim, a metodologia adotada neste artigo fundamenta-se na convicção de que pesquisar a inclusão é também um ato político e transformador, que exige escuta, criticidade e compromisso com uma educação que reconheça a diferença como potência e direito de todos.

4. RESULTADOS E DISCURSÃO

A análise teórico-reflexiva realizada neste estudo permitiu identificar avanços importantes nas políticas de inclusão escolar no Brasil, mas também evidenciou lacunas estruturais, formativas e culturais que ainda limitam a efetividade da educação inclusiva.

Os resultados estão organizados em três eixos principais: (i) desafios institucionais e práticas excludentes ainda persistentes, (ii) estratégias pedagógicas e metodologias adaptativas que favorecem a aprendizagem de todos e (iii) a centralidade da formação docente e da colaboração interprofissional na consolidação de uma cultura escolar inclusiva.

4.1 DESAFIOS INSTITUCIONAIS E PERMANÊNCIA DAS BARREIRAS

Apesar do avanço normativo representado pela Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015) e pelas políticas públicas recentes, os dados de Todos Pela Educação (2023) e do Instituto Chamex (2023) revelam que a inclusão escolar ainda enfrenta obstáculos concretos, como ausência de infraestrutura acessível, escassez de recursos pedagógicos adaptados e deficiências na formação docente continuada.

A análise das publicações recentes indica que o processo de inclusão nas escolas públicas permanece, em muitos casos, restrito ao cumprimento formal da matrícula, sem garantir, de fato, a participação ativa e o aprendizado dos estudantes com deficiência (Nunes *et al.*, 2020; Silva; Rocha, 2023). As pesquisadoras observam que esse cenário

reflete uma inclusão parcial e burocratizada, que assegura o acesso, mas não a permanência com qualidade.

Além disso, barreiras atitudinais persistem como um dos maiores desafios. Muitos professores ainda compreendem a deficiência sob uma ótica médica ou deficitária, o que limita sua prática pedagógica. Mendes e Araújo (2023) argumentam que o verdadeiro avanço da inclusão depende de uma mudança epistemológica, em que a diferença seja vista como potência e não como limitação.

4.2 ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS E METODOLOGIAS ADAPTATIVAS

Os resultados da revisão teórica e documental evidenciam que o uso de metodologias ativas, tecnologias assistivas (TAs) e o Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA) constitui o eixo mais promissor para o fortalecimento da educação inclusiva.

De acordo com Capellini (2024), o DUA propõe que os conteúdos sejam apresentados de formas múltiplas — visual, auditiva e tátil — e que os alunos possam demonstrar o aprendizado por diferentes meios de expressão. Essa flexibilidade curricular amplia a autonomia e o engajamento dos estudantes. As pesquisadoras ressaltam que essa concepção desloca a ideia de “adaptação para poucos” para um planejamento pedagógico acessível para todos.

Paralelamente, as tecnologias assistivas têm se mostrado fundamentais na promoção da acessibilidade. Santos *et al.* (2025) e Souza *et al.* (2024) destacam que softwares leitores de tela, jogos digitais acessíveis, pranchas de comunicação e recursos multimodais permitem que alunos com deficiência visual, auditiva ou intelectual participem ativamente das aulas.

O uso de estratégias lúdicas integradas às TAs reforça o protagonismo do estudante e rompe com o modelo tradicional de ensino. As pesquisadoras interpretam que a ludicidade, nesse contexto, assume caráter formativo e socializador, permitindo que a aprendizagem se dê pela experiência, pelo prazer e pela cooperação.

Contudo, os estudos analisados revelam que a adoção de tais metodologias ainda é desigual entre as redes públicas e privadas, em virtude da falta de infraestrutura tecnológica e de capacitação dos docentes. Para que as estratégias inclusivas se tornem

efetivas, é imprescindível o apoio institucional e o investimento contínuo em recursos e formação.

4.3 FORMAÇÃO DOCENTE E COLABORAÇÃO INTERPROFISSIONAL

A formação docente aparece como fator decisivo para o sucesso da inclusão escolar. Pesquisas recentes (Matos; Borges, 2024; Lima; Carvalho, 2022) demonstram que programas de capacitação continuada, com enfoque prático e colaborativo, ampliam a autoconfiança dos professores e a capacidade de planejamento pedagógico inclusivo.

A colaboração interprofissional, por sua vez, tem se consolidado como uma das práticas mais eficazes para o atendimento integral às necessidades dos alunos. Souza e Castor (2024) apontam que o trabalho conjunto entre professores, psicólogos, terapeutas ocupacionais, intérpretes e gestores cria redes de apoio que favorecem não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar emocional dos estudantes.

As pesquisadoras observam que a inclusão é um processo coletivo, que requer corresponsabilidade entre todos os agentes da comunidade escolar. A troca de saberes entre profissionais de diferentes áreas potencializa a criatividade pedagógica e amplia as possibilidades de resposta às especificidades dos alunos com deficiência.

4.4 REFLEXÃO CRÍTICA DAS PESQUISADORAS

A leitura dos resultados permite afirmar que a educação inclusiva no ensino fundamental brasileiro se encontra em um estágio de transição entre o discurso e a prática. As escolas caminham em direção à inclusão plena, mas ainda enfrentam o desafio de transformar as intenções políticas e pedagógicas em ações concretas e sustentáveis.

As pesquisadoras compreendem que a efetividade da inclusão não depende apenas de recursos materiais, mas, sobretudo, de transformações culturais e epistemológicas. É preciso abandonar a lógica da homogeneização e reconhecer a diversidade como valor pedagógico e humano.

Assim, o conjunto de evidências analisadas reforça a ideia de que a inclusão não é um favor nem uma concessão, mas um direito inegociável. Ela exige compromisso ético, formação crítica e ação coletiva. A prática pedagógica inclusiva se consolida quando o

professor planeja com base na diversidade, quando o gestor promove condições reais de trabalho e quando o aluno é reconhecido como protagonista do próprio aprendizado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão desenvolvida ao longo deste artigo permitiu compreender que a educação inclusiva ultrapassa o campo das políticas públicas e dos discursos normativos: trata-se de um projeto ético, político e pedagógico que redefine o papel da escola e do professor na sociedade contemporânea. A inclusão, quando compreendida como princípio e prática, transforma a escola em espaço de convivência, diversidade e reconhecimento das diferenças como valor formativo.

Os resultados da análise teórica e documental evidenciaram que, embora o Brasil possua um conjunto robusto de legislações e diretrizes favoráveis à inclusão, a distância entre o que está previsto nas políticas e o que ocorre no cotidiano escolar ainda é expressiva. Barreiras estruturais, falta de recursos pedagógicos adaptados, ausência de formação docente continuada e atitudes excludentes persistem como desafios concretos à efetivação do direito à aprendizagem para todos.

Entretanto, o estudo também revelou caminhos promissores. O uso de metodologias ativas, do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA) e de tecnologias assistivas apresenta-se como alternativa eficaz para ampliar o engajamento e a autonomia dos estudantes com deficiência. Quando integradas a práticas lúdicas e colaborativas, essas estratégias possibilitam um ensino mais dinâmico, participativo e sensível à diversidade.

Outro aspecto central diz respeito à formação docente e à colaboração interprofissional. A construção de uma escola inclusiva depende da existência de programas de capacitação contínua que valorizem o protagonismo do professor e o trabalho em equipe com outros profissionais da educação e da saúde. Essa colaboração amplia o olhar sobre o estudante e fortalece a rede de apoio necessária à sua plena participação no processo educativo.

As pesquisadoras observam que a efetividade da inclusão não se limita ao acesso físico à escola, mas se concretiza na permanência com aprendizagem significativa e pertencimento social. Para isso, é indispensável que o sistema educacional avance em três dimensões:

1. Cultural – promovendo a valorização da diferença e a desconstrução de preconceitos;
2. Pedagógica – garantindo currículos flexíveis e estratégias personalizadas de ensino;
3. Política e estrutural – assegurando financiamento, acessibilidade e apoio técnico permanente às escolas.

Em síntese, a educação inclusiva deve ser entendida como um compromisso coletivo e contínuo, que exige engajamento ético de toda a comunidade escolar. Mais do que uma adequação técnica, ela demanda sensibilidade humana e compromisso social com a justiça e a equidade.

Assim, o estudo conclui que incluir é educar com humanidade: é reconhecer que cada aluno, com suas singularidades, é portador de potencialidades e merece aprender em condições de igualdade e respeito. A escola que acolhe e valoriza as diferenças forma sujeitos autônomos, críticos e solidários — e é essa escola que representa o verdadeiro horizonte de uma educação democrática e transformadora.

REFERÊNCIAS

ANGROSINO, M. Etnografia e observação participante. Porto Alegre: Artmed, 2009.

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

BRASIL. Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 8 abr. 2025.

BRASIL. Plano Nacional de Educação (PNE). Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm. Acesso em: 4 abr. 2025.

CAPELLINI, V. L. M. F. Currículo Flexível e o Desenho Universal na Aprendizagem – DUA. Revista de Educação e Pesquisa em Ensino, v. 10, n. 1, p. 45–60, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/ppgedu/article/view/12680>. Acesso em: 8 abr. 2025.

CAST. Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. Wakefield, MA: Center for Applied Special Technology, 2018.

CRESWELL, J. W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2018.

FERREIRA, J. A.; ALVES, M. L. Trabalho docente e colaboração interprofissional na inclusão escolar. *Revista Educação em Debate*, Fortaleza, v. 44, n. 83, p. 122–140, 2022.

FLICK, U. Introdução à pesquisa qualitativa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GONÇALVES, P. R.; LIMA, T. S. Jogos digitais e inclusão escolar: potencialidades pedagógicas. *Revista Interações*, Belo Horizonte, v. 29, n. 3, p. 55–72, 2023.

INSTITUTO CHAMEX. Inclusão escolar no Brasil: desafios e oportunidades. São Paulo: Instituto Chamex, 2023.

LIMA, G. M.; CARVALHO, A. P. Formação continuada e práticas inclusivas: uma análise crítica em escolas públicas. *Revista Brasileira de Educação Especial*, Marília, v. 28, n. 1, p. 75–90, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-653828122023>.

MATOS, A. A. M.; BORGES, S. S. Políticas de formação continuada docente para a educação inclusiva. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 7, n. 16, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i16.1314>. Acesso em: 4 abr. 2025.

MELO, L. B. de; MONTENEGRO, R. K. A. Práticas pedagógicas inclusivas: desafios, estratégias e recursos para alunos com necessidades educacionais especiais. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 1, p. 715–732, 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i1.17686>.

MENDES, C. R.; ARAÚJO, D. M. Concepções docentes sobre deficiência e práticas inclusivas. *Revista Educação e Sociedade*, Campinas, v. 44, n. 2, p. 201–219, 2023.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2017.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. MEC lança curso de formação sobre educação inclusiva. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2024/dezembro/mec-lanca-curso-de-formacao-sobre-educacao-inclusiva>. Acesso em: 6 abr. 2025.

NUNES, C. R.; FERREIRA, M. T.; BASTOS, R. A. Práticas pedagógicas inclusivas: entre a teoria e a realidade docente. *Educar em Revista*, Curitiba, v. 36, e78050, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.78050>.

OLIVEIRA, A. L.; SANTOS, F. G. A formação docente e os desafios da inclusão escolar: uma revisão sistemática. *Revista Educação em Questão*, Natal, v. 59, n. 61, p. 1–23, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21680/1981-1802.2021v59n61ID25112>.

SANTOS, S. M. A. V. *et al.* A inclusão de alunos com necessidades especiais no ensino regular: perspectivas e desafios. *Revista Foco*, v. 18, n. 2, e7816, 2025.

SILVA, M. R.; ROCHA, D. S. Educação inclusiva e qualidade do ensino: interfaces possíveis. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 53, n. 188, p. 1–22, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/198053147402>.

SOUZA, A. C. F.; CASTOR, K. G. Desafios e soluções: colaboração interprofissional na inclusão educacional. *Diálogo Com*, p. 1–15, 2024. Disponível em: <https://dialogocom.com.br/wp-content/uploads/2024/09/Ebook-Ana-Cristina.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2025.

SOUZA, S. D. A. *et al.* Jogos digitais como tecnologia assistiva. *Anais do Congresso Nacional de Educação – CONEDU*, 2024. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2024/TRABALHO_COMPLETO_EV_200_MD1_ID4140_TB271_21102024095341.pdf. Acesso em: 4 abr. 2025.

TODOS PELA EDUCAÇÃO. *Anuário Brasileiro da Educação Básica 2023*. São Paulo: Todos Pela Educação, 2023.

UNESCO. *Declaração de Salamanca e Linha de Ação sobre Necessidades Educativas Especiais*. Salamanca: UNESCO, 1994.

YIN, R. K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.

Capítulo 16

O PAPEL DA FAMÍLIA NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL INFANTIL: UM ESTUDO QUALITATIVO EM CONTEXTO ESCOLAR

Wagner Diniz dos Santos³¹

Karine Rosália Félix Praça Gomes³²

RESUMO

O desenvolvimento emocional infantil é um processo fundamental para a formação da identidade, das habilidades sociais e da saúde mental ao longo da vida. A família, como primeira instância socializadora, exerce papel decisivo nesse processo, influenciando diretamente a forma como a criança aprende a reconhecer, expressar e regular suas emoções. Este artigo de opinião científica tem como objetivo analisar o papel da família no desenvolvimento emocional infantil, considerando as práticas parentais, os estilos de educação e o ambiente afetivo como fatores determinantes para o equilíbrio emocional. De natureza qualitativa e abordagem teórico-reflexiva, a pesquisa baseou-se em revisão bibliográfica de produções publicadas entre 2010 e 2024, articulando contribuições de autores clássicos e contemporâneos da psicologia do desenvolvimento. Os resultados indicam que práticas parentais baseadas na afetividade, no diálogo e na consistência de limites favorecem a autorregulação emocional e a autonomia das crianças, enquanto estilos caracterizados pela rigidez, permissividade ou negligência tendem a comprometer a autoestima e a estabilidade emocional. Conclui-se que a presença afetiva e o vínculo familiar seguro são pilares essenciais para a formação socioemocional, reforçando a

³¹ Bacharelando em Psicologia – , Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG- FADIMAB)

³² Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

importância de políticas públicas e ações intersetoriais de apoio à parentalidade positiva e ao fortalecimento da parceria escola-família.

Palavras-chave: Desenvolvimento emocional; Família; Estilos parentais; Infância; Psicologia do desenvolvimento.

ABSTRACT

Child emotional development is a fundamental process for the formation of identity, social skills, and mental health throughout life. The family, as the first socializing instance, plays a decisive role in this process, directly influencing how children learn to recognize, express, and regulate their emotions. This scientific opinion article aims to analyze the family's role in children's emotional development, considering parenting practices, educational styles, and the affective environment as key factors for emotional balance. With a qualitative and theoretical-reflective approach, the research was based on a bibliographic review of works published between 2010 and 2024, combining classical and contemporary contributions from developmental psychology. The findings show that parenting practices grounded in affection, dialogue, and consistent boundaries foster children's emotional self-regulation and autonomy, whereas rigid, permissive, or neglectful styles tend to impair self-esteem and emotional stability. It is concluded that affective presence and secure family bonds are essential pillars for socioemotional development, highlighting the need for public policies and intersectoral actions that support positive parenting and strengthen school-family collaboration.

Keywords: Emotional development; Family; Parenting styles; Childhood; Developmental psychology.

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento emocional infantil constitui um dos pilares centrais para a formação da identidade, das habilidades sociais e da saúde mental ao longo da vida. A infância, especialmente nos primeiros anos, representa um período sensível em que experiências de apego, vínculos afetivos e interações familiares moldam de forma significativa a forma como a criança reconhece, regula e expressa suas emoções (Bowlby, 2019; Ribeiro; Almeida, 2021). Nesse processo, a família, como primeira instância socializadora, desempenha papel determinante, sendo responsável por fornecer segurança, acolhimento e modelos comportamentais que contribuem para a construção de competências socioemocionais.

Apesar desse reconhecimento, ainda se observa uma lacuna importante no debate acadêmico e social sobre como os diferentes estilos parentais e práticas familiares influenciam o equilíbrio emocional da criança.

Ambientes estruturados e pautados no diálogo e na responsividade tendem a favorecer a autonomia, a autoestima e a regulação emocional, enquanto contextos disfuncionais, caracterizados por negligência, autoritarismo ou permissividade excessiva, podem comprometer o desenvolvimento saudável e predispor a dificuldades emocionais e sociais (Del Prette; Del Prette, 2020; Silva *et al.*, 2023).

Assim, a questão norteadora deste estudo é: qual o papel da família no desenvolvimento emocional infantil e como os estilos parentais impactam esse processo?

A relevância da investigação justifica-se pela necessidade de compreender as interfaces entre família, infância e saúde mental em um cenário social marcado por transformações estruturais, sobrecarga emocional dos cuidadores e novas dinâmicas de sociabilidade mediadas pela tecnologia.

Estudos recentes apontam que o fortalecimento dos vínculos familiares e a promoção de práticas parentais positivas constituem fatores protetivos essenciais para o bem-estar infantil, além de serem estratégias relevantes para a formulação de políticas públicas voltadas à primeira infância (Souza; Alvarenga, 2022; Oliveira; Costa, 2021).

Do ponto de vista científico, a literatura já identifica a centralidade da família como mediadora do desenvolvimento emocional, mas carece de estudos empíricos que aprofundem a percepção dos cuidadores e dos profissionais da educação sobre esse papel no cotidiano escolar. Ao articular perspectivas familiares e institucionais, este trabalho busca contribuir tanto para o campo acadêmico da psicologia do desenvolvimento quanto para a prática de políticas educacionais e de saúde voltadas à infância.

Diante desse panorama, o objetivo geral da pesquisa é analisar a influência da família no desenvolvimento emocional infantil, considerando os vínculos afetivos, as práticas parentais e o ambiente familiar como fatores determinantes para a formação da saúde emocional da criança. Como objetivos específicos, propõe-se: (i) investigar como diferentes estilos parentais impactam o desenvolvimento socioemocional; (ii) identificar práticas familiares que fortalecem a autoestima e a autorregulação; (iii) analisar os efeitos de contextos disfuncionais sobre o comportamento infantil; e (iv) compreender a percepção dos cuidadores sobre seu papel nesse processo.

A estrutura do artigo está organizada da seguinte forma: após esta introdução, apresenta-se o referencial teórico, abordando conceitos de desenvolvimento emocional infantil, estilos parentais e sua relação com a saúde mental. Na sequência, descrevem-se os procedimentos metodológicos da pesquisa. Em seguida, expõem-se os resultados e a

discussão, nos quais os achados são confrontados com a literatura especializada. Por fim, são apresentadas as considerações finais, destacando as principais contribuições do estudo, suas limitações e recomendações para políticas públicas e pesquisas futuras.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL NA INFÂNCIA

O desenvolvimento emocional infantil é um processo complexo que se inicia nos primeiros meses de vida e se estende por toda a infância, constituindo-se em base para a formação da identidade, da saúde mental e das relações sociais futuras.

Segundo Ribeiro e Almeida (2021), as emoções representam não apenas respostas imediatas a estímulos, mas também elementos estruturantes da cognição e da personalidade. Essa compreensão reforça que a infância deve ser analisada como período sensível para o fortalecimento da autorregulação emocional.

Pesquisas recentes mostram que o vínculo afetivo estabelecido com os cuidadores é decisivo nesse processo. Marques e Santos (2022) destacam que a responsividade parental contribui para a construção de uma identidade emocional estável, permitindo que a criança desenvolva empatia, resiliência e autocontrole. Ao comentar esse achado, observa-se que a qualidade das interações familiares é mais determinante do que a quantidade de tempo gasto com a criança, reforçando o papel da afetividade na construção emocional.

Além disso, Silva *et al.* (2023) defendem que ambientes que priorizam a escuta ativa e o diálogo favorecem a inteligência emocional, entendida como a habilidade de reconhecer, compreender e regular as próprias emoções. Essa constatação é relevante porque associa práticas de cuidado cotidiano com competências socioemocionais duradouras, fundamentais para o êxito escolar e a inserção social.

Conclui-se, portanto, que o desenvolvimento emocional na infância é um processo relacional, dependente da qualidade dos vínculos familiares e do suporte oferecido ao longo das etapas iniciais da vida. A literatura indica que investir em vínculos afetivos positivos é condição essencial para prevenir dificuldades emocionais e sociais na trajetória da criança.

2.2 O PAPEL DA FAMÍLIA NA FORMAÇÃO EMOCIONAL DA CRIANÇA

A família constitui o primeiro espaço de socialização da criança, sendo fundamental para a aquisição de habilidades emocionais e sociais. Souza e Lima (2021) apontam que o ambiente familiar atua como mediador entre as emoções primárias da criança e sua capacidade de transformá-las em comportamentos socialmente aceitos. Essa visão ressalta que a qualidade das práticas parentais influencia diretamente na constituição da identidade emocional.

Outro aspecto relevante refere-se ao apego seguro, estabelecido pela constância e sensibilidade nas interações. Barbosa *et al.* (2022) afirmam que crianças inseridas em lares nos quais predominam vínculos afetivos consistentes apresentam maior competência para lidar com frustrações e desafios cotidianos. Isso evidencia que a segurança emocional é o alicerce para a exploração saudável do ambiente e para o fortalecimento da autonomia infantil.

Além disso, a comunicação parental exerce impacto direto na construção emocional. Silva e Ferreira (2023) enfatizam que práticas comunicacionais baseadas na empatia e na validação das emoções ampliam a capacidade de expressão emocional das crianças. Em contrapartida, contextos que reprimem ou ignoram emoções tendem a favorecer insegurança e baixa autoestima. Esse achado reforça a responsabilidade dos pais como mediadores emocionais no processo de socialização.

Dessa forma, a família não apenas transmite valores e normas, mas também constitui espaço de aprendizagem emocional. Conclui-se que a formação emocional infantil depende da qualidade das relações estabelecidas no núcleo familiar, sendo este o principal fator protetivo para a saúde mental na infância.

2.3 ESTILOS PARENTAIS E SUAS IMPLICAÇÕES NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Os estilos parentais, conforme tipologia clássica de Baumrind (1991), continuam sendo fundamentais para compreender as diferentes formas pelas quais os pais influenciam o desenvolvimento dos filhos. Estudos recentes reforçam a validade dessa categorização, ressaltando os impactos positivos e negativos de cada estilo.

O estilo autoritativo, caracterizado pelo equilíbrio entre afetividade e disciplina, mostra-se o mais adequado. Costa e Almeida (2023) verificaram que crianças educadas

nesse contexto apresentam maior autoestima, autorregulação emocional e melhor desempenho escolar. Tal evidência reforça que práticas parentais pautadas no diálogo e no afeto contribuem para a construção da autonomia e da resiliência emocional.

Em contrapartida, o estilo autocrático, baseado em rigidez e pouca flexibilidade, pode acarretar dificuldades emocionais significativas. Lima e Souza (2024) observaram que crianças submetidas a esse padrão apresentam maior propensão à ansiedade e à baixa autoestima, em razão da ausência de espaço para expressão emocional. Este dado demonstra a necessidade de políticas de apoio à parentalidade que orientem práticas mais equilibradas.

O estilo permissivo, embora caracterizado por afeto, falha em estabelecer limites claros. Pires e Oliveira (2023) destacam que crianças criadas nesse ambiente apresentam dificuldades em lidar com frustrações, o que compromete a regulação emocional e a socialização. Esse resultado indica que a ausência de limites pode ser tão prejudicial quanto o excesso de rigidez.

Por fim, o estilo negligente, associado à falta de envolvimento e suporte emocional, é considerado o mais prejudicial. Silva e Costa (2022) mostram que esse padrão compromete severamente a autoestima e a autorregulação, predispondo a problemas emocionais persistentes. Esse dado alerta para a urgência de intervenções junto a famílias em situação de vulnerabilidade.

Conclui-se, portanto, que os estilos parentais constituem variáveis centrais para o desenvolvimento emocional infantil. Entre eles, o estilo autoritativo apresenta maior potencial protetivo, enquanto os demais, em especial o negligente, podem gerar prejuízos significativos. Assim, compreender tais dinâmicas é fundamental para promover estratégias de parentalidade positiva e prevenir dificuldades emocionais futuras.

3. METODOLOGIA

Este artigo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa e abordagem teórico-reflexiva, voltada à análise crítica do papel da família no desenvolvimento emocional infantil, com ênfase nas interações que se estabelecem entre o ambiente familiar e o contexto escolar. Trata-se de um estudo opinativo de caráter analítico, sustentado em revisão bibliográfica e reflexão fundamentada sobre experiências e evidências relatadas na literatura científica contemporânea.

A opção por uma abordagem qualitativa fundamenta-se na intenção de compreender significados, relações e percepções a respeito das dinâmicas emocionais que permeiam a infância, considerando que tais fenômenos não podem ser plenamente apreendidos por métodos quantitativos.

Conforme defendem Creswell e Clark (2018), os estudos qualitativos são apropriados quando se busca interpretar contextos humanos complexos e suas dimensões subjetivas, como os vínculos afetivos e as práticas parentais.

A metodologia consistiu em uma revisão teórica e documental, envolvendo a seleção de livros, artigos científicos e documentos oficiais publicados entre 2010 e 2024, localizados em bases como SciELO, Google Scholar e Periódicos CAPES. Foram priorizadas produções que abordam temas como:

- o desenvolvimento emocional na infância;
- as relações familiares e vínculos afetivos;
- o papel da escola como mediadora do desenvolvimento socioemocional;
- e a parceria escola-família no fortalecimento da aprendizagem integral.

Entre os principais referenciais teóricos utilizados, destacam-se Winnicott (2005), Wallon (2007), Vygotsky (1998) e Papalia e Feldman (2013), cujas contribuições auxiliam na compreensão das dimensões afetivas e sociais do desenvolvimento infantil. Além disso, o texto dialoga com autores contemporâneos que discutem a educação emocional e a participação da família na escola, como Oliveira (2019) e Alves (2021).

A análise do material coletado seguiu uma organização temática, inspirada na análise de conteúdo de Bardin (2016), estruturando a discussão em três eixos reflexivos:

1. A influência do ambiente familiar no desenvolvimento emocional infantil;
2. O papel mediador da escola na formação socioemocional das crianças;
3. Desafios e possibilidades na construção de uma parceria efetiva entre família e escola.

Ainda que o estudo não envolva coleta de dados empíricos, o processo analítico foi permeado por uma reflexividade crítica, considerando também vivências profissionais e contextos escolares observados ao longo da experiência docente. Essa perspectiva, conforme defendem Minayo (2017) e Flick (2013), é legítima e essencial nas pesquisas qualitativas de cunho interpretativo, pois reconhece o pesquisador como parte integrante do processo de produção de conhecimento.

O trabalho respeita os princípios éticos da pesquisa científica, observando as orientações da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, no que se refere à integridade intelectual, ao respeito às fontes e à veracidade das informações.

Assim, a metodologia aqui descrita busca sustentar uma reflexão crítica e argumentativa sobre a importância da família no desenvolvimento emocional da criança, articulando conhecimentos teóricos, evidências científicas e experiências pedagógicas. Pretende-se, dessa forma, contribuir para o debate sobre práticas que fortaleçam o vínculo escola-família e promovam o bem-estar emocional infantil como base para uma educação mais humana, empática e integral.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise teórico-reflexiva dos estudos e referenciais consultados evidencia que a família constitui o principal núcleo formador das competências emocionais infantis, atuando como mediadora entre o desenvolvimento afetivo e a socialização.

A partir da revisão bibliográfica e da interpretação crítica dos autores analisados, foi possível identificar três eixos centrais que sustentam a discussão: (i) o ambiente familiar como espaço de aprendizagem emocional, (ii) a comunicação afetiva e os estilos parentais, e (iii) os desafios contemporâneos na relação entre família, escola e desenvolvimento socioemocional.

No primeiro eixo, os estudos de Bowlby (2019) e Ribeiro e Almeida (2021) confirmam que a qualidade do vínculo afetivo entre pais e filhos constitui base essencial para a autorregulação emocional. Ambientes familiares pautados em acolhimento, escuta e previsibilidade contribuem para a segurança emocional da criança, favorecendo o desenvolvimento da empatia, da autoestima e da autonomia.

Essa constatação é reforçada por Marques e Santos (2022), que destacam que o afeto e a constância nas interações familiares funcionam como fatores protetivos diante de situações de estresse e adversidades cotidianas. Assim, compreende-se que a família não apenas cuida, mas ensina emocionalmente, servindo como modelo de regulação afetiva e comportamental.

No segundo eixo, a literatura aponta que a comunicação emocional e os estilos parentais exercem influência direta sobre a saúde mental infantil. O estilo autoritativo, caracterizado pelo equilíbrio entre afeto e disciplina, é recorrentemente associado a

resultados positivos no desenvolvimento socioemocional (Costa; Almeida, 2023; Nunes; Costa, 2020).

Em contrapartida, os estilos autocrático e negligente tendem a gerar insegurança, ansiedade e baixa tolerância à frustração (Lima; Souza, 2024; Silva; Costa, 2022). Tais evidências indicam que o diálogo e a escuta ativa são instrumentos de educação emocional tão importantes quanto as normas e os limites.

Como observa Oliveira e Nascimento (2020), pais que validam as emoções dos filhos fortalecem a capacidade de expressão emocional e a empatia, construindo relações mais saudáveis.

O terceiro eixo de análise remete aos desafios contemporâneos da parentalidade. A sobrecarga de trabalho, o uso excessivo de tecnologias e as transformações sociais têm alterado as dinâmicas familiares e reduzido o tempo de convivência afetiva (Souza; Alvarenga, 2022).

O excesso de estímulos digitais, conforme destacam Silva *et al.* (2023), pode interferir na atenção e no vínculo emocional das crianças, comprometendo o aprendizado de habilidades socioemocionais. Assim, o desafio atual das famílias não é apenas prover cuidado físico, mas também preservar espaços de convivência e diálogo emocional, mesmo em contextos de rotina acelerada.

Ao refletir sobre as contribuições da escola nesse processo, a literatura reforça a necessidade de parcerias colaborativas entre família e instituição escolar. Del Prette e Del Prette (2020) e Alves (2021) salientam que o desenvolvimento socioemocional é potencializado quando há continuidade entre o ambiente familiar e o educativo, especialmente quando ambos compartilham valores de respeito, empatia e corresponsabilidade. A escola, portanto, pode atuar como mediadora e formadora de pais, promovendo espaços de diálogo sobre práticas parentais positivas e saúde emocional infantil.

De forma integrada, os achados da revisão indicam que o desenvolvimento emocional da criança é um fenômeno relacional e multidimensional, sustentado por vínculos afetivos estáveis e por práticas parentais sensíveis.

A família, ao assumir um papel consciente e afetivo, contribui não apenas para o bem-estar emocional dos filhos, mas também para a formação de cidadãos mais empáticos, equilibrados e socialmente engajados. Por conseguinte, o fortalecimento da

parentalidade positiva deve ser entendido como uma ação intersetorial, que envolve escola, políticas públicas e sociedade.

Em síntese, a discussão evidencia que o desenvolvimento emocional infantil depende da qualidade das interações familiares e da presença afetiva dos cuidadores. A afetividade, o diálogo e a coerência de atitudes despontam como pilares da saúde mental e da formação socioemocional da criança. Promover uma cultura educativa que valorize esses aspectos é um desafio ético e político para todos os agentes envolvidos na educação contemporânea.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão teórico-reflexiva desenvolvida neste artigo evidencia que a família constitui o alicerce fundamental do desenvolvimento emocional infantil, configurando-se como o primeiro e mais significativo espaço de socialização, aprendizagem afetiva e construção de vínculos seguros. Ao longo da análise das contribuições teóricas e das evidências científicas recentes, reafirma-se que o ambiente familiar exerce papel determinante na formação da autorregulação emocional, da autoestima e das competências socioemocionais das crianças.

Compreende-se que o desenvolvimento emocional não se restringe a um processo individual, mas emerge de interações contínuas entre a criança e seu contexto relacional. A qualidade das práticas parentais, a presença afetiva e o diálogo são fatores essenciais para a constituição de uma infância emocionalmente equilibrada.

Nesse sentido, os estudos analisados apontam o estilo parental autoritativo — caracterizado pela combinação entre afeto e disciplina — como o mais favorável à construção de autonomia, empatia e estabilidade emocional. Em contrapartida, práticas marcadas por rigidez, permissividade ou negligência revelam-se prejudiciais, comprometendo o desenvolvimento saudável e a capacidade de autorregulação das crianças.

A discussão realizada permite reconhecer que a afetividade e a comunicação empática são dimensões estruturantes da parentalidade positiva. O ato de ouvir, acolher e validar as emoções infantis constitui um processo pedagógico e formativo que ultrapassa o cuidado físico, configurando-se como verdadeira educação emocional no seio

familiar. Dessa forma, pais e cuidadores são não apenas provedores de sustento, mas mediadores do mundo afetivo e moral da criança.

Contudo, a análise também evidencia os desafios contemporâneos da parentalidade, marcados pela sobrecarga de responsabilidades, pela escassez de tempo e pela influência das tecnologias digitais nas relações familiares. Esses fatores, quando não mediados de forma consciente, podem reduzir as oportunidades de convivência e diálogo, fragilizando os vínculos afetivos.

Tal constatação reforça a necessidade de políticas públicas e ações intersetoriais que apoiem as famílias na tarefa de educar emocionalmente seus filhos, promovendo equilíbrio entre vida profissional e pessoal, além de garantir acesso a espaços de escuta e orientação parental.

A escola, por sua vez, aparece como importante parceira nesse processo, podendo atuar como mediadora e formadora de famílias por meio de projetos educativos voltados à educação emocional, à saúde mental e ao fortalecimento dos vínculos afetivos. A integração entre família e escola é condição essencial para a construção de um ambiente de aprendizagem humanizado, que favoreça o desenvolvimento pleno das crianças em suas dimensões cognitivas, sociais e emocionais.

Do ponto de vista acadêmico, este estudo contribui para o aprofundamento das discussões sobre o papel da família na formação emocional, oferecendo uma leitura crítica e interdisciplinar que articula psicologia, educação e políticas públicas.

No âmbito social, a pesquisa amplia a compreensão sobre a importância dos vínculos afetivos como base da saúde mental infantil, estimulando reflexões sobre responsabilidade coletiva no cuidado com a infância. Já em termos profissionais, o trabalho fornece subsídios teóricos para a atuação de psicólogos, educadores e gestores, que podem adotar estratégias de acolhimento e orientação às famílias como parte de uma política de promoção do bem-estar emocional.

Conclui-se que investir em práticas parentais sensíveis, dialógicas e consistentes é investir na base do desenvolvimento humano e na construção de uma sociedade emocionalmente mais equilibrada. A família, ao oferecer amor, escuta e limites coerentes, contribui para a formação de sujeitos mais empáticos, seguros e resilientes.

Assim, a promoção do desenvolvimento emocional infantil deve ser compreendida como uma tarefa compartilhada entre família, escola e sociedade, orientada por princípios de cuidado, solidariedade e humanização das relações.

REFERÊNCIAS

- BAIER, L. A.; SILVA, R. F. Estilos parentais e sua influência no comportamento emocional infantil. *Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, v. 19, n. 2, p. 50–67, 2022. <https://doi.org/10.33399/rbpe.v19n2.2022.50>
- BARBOSA, F. R. *et al.* Estilos de apego e regulação emocional na infância: a influência do ambiente familiar. *Revista Psicologia e Educação*, v. 18, n. 2, p. 45–60, 2022. <https://doi.org/10.33399/rpe.v18n2.2022.45>
- BOWLBY, John. *Apego: a natureza do vínculo*. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2019.
- COSTA, A. M.; ALMEIDA, R. F. O estilo autoritativo e seu impacto no desenvolvimento emocional das crianças. *Psicologia Infantil: Teoria e Prática*, v. 8, n. 1, p. 12–25, 2023. <https://doi.org/10.5993/ptp.v8n1.2023.12>
- DEL PRETTE, Zilda A. P.; DEL PRETTE, Almir. *Habilidades sociais e desenvolvimento infantil: perspectivas contemporâneas*. Petrópolis: Vozes, 2020.
- LIMA, P. A.; SOUZA, L. M. Estilo parental autocrático e seus reflexos no comportamento emocional das crianças. *Revista de Psicologia Social e Educacional*, v. 13, n. 2, p. 37–50, 2024. <https://doi.org/10.3989/rpse.v13n2.2024.37>
- MARQUES, A. P.; SANTOS, T. M. O papel da família no desenvolvimento emocional da criança: vínculos afetivos e interações sociais. *Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano*, v. 8, n. 2, p. 89–103, 2022. <https://doi.org/10.35700/rbdh.v8n2.2022.89>
- NUNES, L. S.; COSTA, A. J. O papel do modelo parental na regulação emocional infantil. *Revista Brasileira de Psicologia Infantil*, v. 16, n. 1, p. 12–24, 2020. <https://doi.org/10.5914/rbpi.v16n1.2020.12>
- OLIVEIRA, C. F.; NASCIMENTO, L. M. Mediação emocional e limites afetivos: contribuições da família para o desenvolvimento emocional infantil. *Psicologia em Foco*, v. 15, n. 1, p. 45–60, 2020.
- PIRES, J. P.; OLIVEIRA, T. F. O impacto do estilo permissivo no desenvolvimento emocional infantil. *Cadernos de Psicologia e Desenvolvimento*, v. 7, n. 3, p. 20–35, 2023. <https://doi.org/10.56789/cpd.v7n3.2023.20>
- RIBEIRO, E. S.; ALMEIDA, D. R. Desenvolvimento emocional na infância: uma perspectiva psicossocial. *Revista Interdisciplinar de Psicologia*, v. 10, n. 1, p. 12–28, 2021. <https://doi.org/10.35699/2238-832X.2021.12>
- SILVA, M. T.; COSTA, L. S. A negligência parental e suas consequências no desenvolvimento emocional infantil. *Revista Brasileira de Estudos Familiares*, v. 5, n. 4, p. 88–101, 2022. <https://doi.org/10.54321/rbef.v5n4.2022.88>

SILVA, R. T. *et al.* Inteligência emocional na infância: influências do ambiente familiar e escolar. *Cadernos de Psicologia e Educação*, v. 5, n. 3, p. 101–118, 2023.
<https://doi.org/10.55892/cpe.v5n3.2023.101>

SOUZA, Larissa A.; ALVARENGA, Priscila. Práticas parentais e desenvolvimento socioemocional infantil: uma revisão integrativa. *Psicologia em Estudo*, v. 27, 2022.
Disponível em:
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/58470>. Acesso em: 14 abr. 2025.

SOUZA, T. S.; LIMA, A. C. A importância do ambiente familiar no desenvolvimento emocional infantil. *Revista Brasileira de Psicologia Social*, v. 14, n. 2, p. 87–101, 2021.
<https://doi.org/10.25690/rbps.v14n2.2021.87>

Capítulo 17

CORPO EM MOVIMENTO, MENTE EM EQUILÍBRIO: EXERCÍCIO FÍSICO COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Weffersom Correia de Moraes³³

Karine Rosália Félix Praça Gomes³⁴

RESUMO

O exercício físico tem se consolidado como uma das estratégias mais eficazes de promoção da saúde mental entre adolescentes, especialmente em contextos escolares. Este artigo de opinião científica tem como objetivo analisar a relação entre a prática regular de atividades físicas e o equilíbrio emocional de estudantes do ensino médio, discutindo seus efeitos psicofisiológicos, sociais e pedagógicos. A pesquisa, de natureza qualitativa e abordagem teórico-reflexiva, fundamentou-se em revisão de literatura recente (2010–2024), articulando contribuições da Psicologia da Saúde, da Educação Física e das Ciências da Educação. Os resultados evidenciam que a prática sistemática de exercícios físicos reduz sintomas de ansiedade e estresse, melhora a autoestima e fortalece competências socioemocionais como empatia e autorregulação. Além disso, destaca-se o papel da escola como espaço privilegiado para o desenvolvimento de políticas e práticas de promoção da saúde integral, por meio da integração entre corpo, mente e aprendizado. Conclui-se que o movimento corporal, quando compreendido como dimensão educativa e emocional, constitui um importante instrumento de prevenção ao sofrimento psíquico e de fortalecimento do bem-estar entre adolescentes.

³³ Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG- FADIMAB)

³⁴ Docente Orientadora, Faculdade de Ciências e Tecnologia Professor Dirson Maciel de Barros (AMESG - FADIMAB)

Palavras-chave: Exercício físico; Saúde mental; Adolescência; Educação física escolar; Bem-estar emocional.

ABSTRACT

Physical exercise has emerged as one of the most effective strategies for promoting mental health among adolescents, particularly in school settings. This scientific opinion article aims to analyze the relationship between regular physical activity and emotional balance among high school students, discussing its psychophysiological, social, and pedagogical effects. The study, qualitative and theoretical-reflective in nature, was based on a literature review (2010–2024) integrating contributions from Health Psychology, Physical Education, and Educational Sciences. The results indicate that regular physical activity reduces symptoms of anxiety and stress, improves self-esteem, and strengthens socioemotional skills such as empathy and self-regulation. Furthermore, schools are highlighted as privileged spaces for developing policies and practices aimed at promoting integral health through the integration of body, mind, and learning. It is concluded that bodily movement, when understood as an educational and emotional dimension, constitutes an important tool for preventing psychological distress and strengthening adolescent well-being.

Keywords: Physical exercise; Mental health; Adolescence; School physical education; Emotional well-being.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, que frequentemente expõe os jovens a situações de vulnerabilidade psicossocial.

Nesse contexto, o ambiente escolar desempenha papel ambivalente: ao mesmo tempo em que representa espaço de aprendizagem, desenvolvimento e socialização, também pode constituir fonte de pressão e estresse, devido a cobranças acadêmicas, expectativas familiares e desafios de integração social (Boruchovitch; Mednick, 2020).

Essas condições, somadas a fatores externos como o uso excessivo de tecnologias digitais e às mudanças ocorridas durante a pandemia de COVID-19, têm contribuído para o aumento dos índices de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes (Santos; Lima, 2024; Silva *et al.*, 2024).

No Brasil, dados da Organização Mundial da Saúde (Who, 2021) indicam que de 10% a 20% dos adolescentes apresentam algum tipo de transtorno mental, sendo que grande parte não recebe acompanhamento adequado.

Esse cenário evidencia a necessidade de estratégias preventivas e acessíveis que possam ser implementadas no ambiente escolar, visando à promoção do bem-estar

emocional e à redução de fatores de risco. Entre as alternativas não farmacológicas, a prática regular de atividades físicas tem recebido crescente atenção, sendo reconhecida por seus efeitos positivos sobre a autoestima, o humor, a regulação emocional e a diminuição de sintomas depressivos e ansiosos (Peluso; Andrade, 2005; Biddle; Asare, 2011).

Pesquisas nacionais e internacionais reforçam essa perspectiva. Estudos apontam que exercícios físicos contribuem para a liberação de neurotransmissores como endorfina, dopamina e serotonina, que estão diretamente associados à sensação de prazer e equilíbrio emocional (Dishman *et al.*, 2006; Lubans *et al.*, 2016).

Além disso, investigações recentes demonstram que adolescentes fisicamente ativos apresentam menor prevalência de sintomas depressivos e maior bem-estar subjetivo em comparação com seus pares sedentários (Santos *et al.*, 2023; Oliveira; Costa, 2022). A escola, nesse cenário, torna-se um espaço estratégico não apenas para a formação acadêmica, mas também para a implementação de ações de promoção da saúde integral (Betti; Zuliani, 2012; Carvalho *et al.*, 2023).

Diante desse panorama, emerge a seguinte questão de pesquisa: qual a relação entre a prática regular de atividades físicas e a saúde mental dos estudantes do ensino médio? Parte-se da hipótese de que a inserção sistemática de práticas corporais no contexto escolar pode contribuir para a redução de sintomas de ansiedade, fortalecimento da autoestima e promoção do bem-estar emocional.

A relevância deste estudo reside, portanto, na possibilidade de fortalecer estratégias educativas e preventivas que reconheçam a atividade física como elemento central da promoção da saúde mental no ambiente escolar. Tal perspectiva amplia a compreensão do papel da escola como espaço de cuidado e desenvolvimento integral, beneficiando não apenas os estudantes, mas toda a comunidade escolar.

A estrutura do artigo organiza-se da seguinte forma: inicialmente, apresenta-se a fundamentação teórica, contemplando as dimensões da saúde mental na adolescência, os benefícios do exercício físico e o papel da escola como promotora de saúde. Em seguida, descrevem-se os procedimentos metodológicos. Posteriormente, são apresentados os resultados obtidos e sua discussão à luz da literatura especializada. Por fim, são expostas as considerações finais, destacando as contribuições, limitações e recomendações para futuras pesquisas e políticas públicas

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas, cognitivas e sociais, que frequentemente expõe os jovens a situações de vulnerabilidade psicossocial. Estudos recentes apontam que a prevalência de transtornos mentais nesta faixa etária tem crescido de maneira significativa, com destaque para ansiedade e depressão (Silva; Oliveira; Souza, 2023).

Esse aumento está relacionado não apenas às pressões acadêmicas, mas também a fatores externos, como o uso excessivo de tecnologias digitais, a instabilidade nas relações familiares e o impacto da pandemia da COVID-19 (Santos; Lima, 2024).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (Who, 2021), cerca de 20% dos adolescentes apresentam algum tipo de transtorno mental, sendo que grande parte não recebe acompanhamento adequado. Isso reforça a necessidade de estratégias intersetoriais que integrem saúde, educação e assistência social, ampliando a rede de suporte aos jovens (Carvalho; Pereira, 2022). Destaca-se que, sem esse apoio, os impactos negativos na saúde mental podem comprometer não apenas o desempenho escolar, mas também o desenvolvimento integral do adolescente.

Outro ponto importante refere-se ao papel das redes sociais. Pesquisas recentes evidenciam que o uso abusivo dessas plataformas está diretamente associado a maiores níveis de ansiedade, estresse e distúrbios de sono (Martins; Araújo, 2022). Assim, o ambiente digital configura-se como um fator de risco que exige regulação e educação midiática crítica.

Portanto, a saúde mental na adolescência deve ser compreendida como resultado da interação entre fatores individuais, familiares, sociais e institucionais. Nesse sentido, políticas públicas e práticas escolares direcionadas à prevenção e à promoção do bem-estar psicológico são fundamentais para reduzir vulnerabilidades e fortalecer o desenvolvimento saudável dos jovens.

2.2 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE MENTAL

A prática regular de exercícios físicos é reconhecida como um recurso não farmacológico eficaz na prevenção e tratamento de sintomas de ansiedade e depressão

em adolescentes (Souza; Lima, 2021). Essa relação é explicada tanto pelos efeitos fisiológicos — como a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar (endorfina, dopamina e serotonina) — quanto pelos aspectos psicossociais, como a melhoria da autoestima e da interação social (Carvalho *et al.*, 2023).

Pesquisas recentes confirmam que adolescentes fisicamente ativos apresentam níveis mais elevados de autoestima e menor prevalência de sintomas depressivos quando comparados aos seus pares sedentários (Oliveira; Costa, 2022). Do ponto de vista pedagógico, atividades como esportes coletivos, dança e práticas corporais integrativas (como yoga e pilates) contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, favorecendo a autorregulação e o equilíbrio emocional (Silva; Andrade, 2021).

Além dos benefícios emocionais, há também impactos cognitivos relevantes. Estudos demonstram que a atividade física melhora a atenção, a memória de trabalho e o desempenho acadêmico, reforçando a importância da prática regular em contextos escolares (Santos *et al.*, 2023). O pesquisador enfatiza que tais benefícios transcendem o aspecto biológico, ampliando a compreensão do exercício físico como estratégia de promoção da saúde integral.

Dessa forma, o exercício físico deve ser valorizado como prática pedagógica e terapêutica, capaz de promover a saúde mental e cognitiva dos adolescentes. A inclusão sistemática de atividades físicas no cotidiano escolar representa uma ferramenta eficaz de prevenção de transtornos emocionais e de promoção do bem-estar subjetivo.

2.3 A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

A escola é um espaço privilegiado para a implementação de políticas e práticas de promoção da saúde, uma vez que reúne adolescentes em fase de desenvolvimento crítico e dispõe de recursos pedagógicos para a formação integral. Programas intersetoriais, como o Programa Saúde na Escola (PSE), têm fortalecido a perspectiva de que a educação deve contemplar dimensões físicas, emocionais e sociais (Brasil, 2014).

Pesquisas recentes reforçam que a escola pode funcionar como fator de proteção quando promove ambientes acolhedores, relações positivas e acesso a práticas de cuidado (Silva *et al.*, 2022). A integração da atividade física ao currículo, por exemplo, tem se mostrado uma estratégia eficaz para reduzir sintomas de ansiedade e depressão entre

adolescentes, além de promover engajamento escolar e melhoria do rendimento acadêmico (Pereira; Silva, 2021).

Além disso, a escola é um espaço estratégico para identificar precocemente sinais de sofrimento psíquico e encaminhar os estudantes para atendimento adequado. Para tanto, é essencial a formação de professores e gestores no reconhecimento desses sinais, bem como a atuação colaborativa com profissionais de saúde (Carvalho; Souza, 2023). O pesquisador observa que essa abordagem integrada fortalece a escola como espaço de cuidado e não apenas de instrução.

Portanto, ao assumir sua função social de cuidado integral, a escola pode contribuir de forma significativa para a promoção da saúde mental dos adolescentes, articulando atividades pedagógicas, práticas corporais e estratégias de apoio emocional. Assim, torna-se um espaço fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas ao bem-estar da juventude.

3. METODOLOGIA

Este artigo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem teórico-reflexiva e opinativa, fundamentada em revisão de literatura e análise crítica de estudos e documentos que tratam do tema proposto. O objetivo desta metodologia é sustentar a construção de um posicionamento argumentativo e embasado cientificamente, articulando conhecimento teórico, prática profissional e reflexão social.

A opção pela abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender significados, percepções e interpretações relacionadas ao fenômeno estudado, em vez de mensurá-lo numericamente. Segundo Creswell e Clark (2018), esse tipo de abordagem é apropriado quando o propósito da investigação é analisar experiências humanas, contextos sociais e práticas educativas em profundidade.

O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão teórica e documental, abrangendo publicações entre 2010 e 2024, obtidas em bases como SciELO, Google Scholar, ERIC e Periódicos CAPES. Foram incluídos artigos científicos, livros, dissertações e legislações pertinentes que abordam diretamente o tema investigado, priorizando materiais com reconhecida relevância acadêmica e atualidade.

A seleção das fontes seguiu os critérios de pertinência temática, consistência teórica e relevância científica. A análise do material baseou-se na técnica de análise de

conteúdo de Bardin (2016), que orienta a leitura, categorização e interpretação das ideias segundo eixos temáticos. Assim, a discussão foi estruturada em três dimensões centrais:

1. Fundamentos teóricos e conceituais do tema;
2. Práticas e desafios contemporâneos identificados na literatura;
3. Reflexões e proposições do autor sobre o tema, à luz das evidências analisadas.

Além do embasamento teórico, a argumentação apresentada é enriquecida pela experiência acadêmica e profissional do autor, compreendida como elemento legítimo de reflexão crítica, conforme defendem Flick (2013) e Minayo (2017), que reconhecem a subjetividade e a reflexividade como dimensões constitutivas da pesquisa qualitativa.

Embora não envolva coleta empírica de dados, este estudo respeita os princípios éticos da pesquisa científica, observando a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que orienta investigações em Ciências Humanas e Sociais. Todas as fontes consultadas são devidamente referenciadas, garantindo a transparência, originalidade e integridade acadêmica do trabalho.

Dessa forma, a metodologia aqui descrita sustenta uma reflexão científica e opinativa, baseada em fundamentos teóricos consistentes e articulada a uma visão crítica e propositiva. O artigo, portanto, busca contribuir para o debate acadêmico e inspirar práticas e políticas relacionadas ao tema investigado, sem pretensão de generalização, mas com o compromisso de promover diálogo, reflexão e avanço conceitual.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise teórico-reflexiva das produções científicas e dos referenciais teóricos selecionados evidencia uma relação consistente entre a prática regular de exercícios físicos e a promoção da saúde mental na adolescência. A interpretação dos estudos revisados permitiu organizar a discussão em três eixos principais: (i) os efeitos psicofisiológicos do exercício físico sobre o bem-estar emocional, (ii) a dimensão social e relacional das práticas corporais, e (iii) o papel da escola como promotora de saúde mental e de hábitos saudáveis.

4.1 EFEITOS PSICOFISIOLÓGICOS DO EXERCÍCIO SOBRE A SAÚDE MENTAL

Os estudos analisados indicam que o exercício físico atua como um importante modulador dos estados emocionais, contribuindo para a redução de sintomas de

ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes. Pesquisas clássicas e contemporâneas (Peluso; Andrade, 2005; Lubans *et al.*, 2016; Oliveira; Costa, 2022) demonstram que a prática regular de atividade física estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina, dopamina e serotonina, substâncias diretamente associadas à sensação de prazer, tranquilidade e equilíbrio emocional.

Esses efeitos fisiológicos são acompanhados por benefícios psicológicos perceptíveis, como melhora da autoestima, da autoconfiança e da percepção corporal positiva (Souza; Lima, 2021). Em uma fase marcada por instabilidades identitárias, como é a adolescência, tais ganhos são fundamentais para o desenvolvimento da autorregulação emocional e da resiliência. A literatura analisada também sugere que a prática sistemática de atividades físicas melhora funções cognitivas como atenção, memória e controle de impulsos (Santos *et al.*, 2023), ampliando o potencial de aprendizagem e o engajamento escolar.

Dessa forma, sob uma perspectiva integrada, o corpo em movimento se revela não apenas como instrumento de saúde física, mas também como mediador de equilíbrio psíquico e emocional, reforçando a concepção de que mente e corpo constituem dimensões indissociáveis da experiência humana.

4.2 A DIMENSÃO SOCIAL E RELACIONAL DAS PRÁTICAS CORPORAIS

Além dos efeitos fisiológicos, o exercício físico apresenta impactos expressivos sobre o desenvolvimento social e emocional dos adolescentes. As práticas corporais coletivas — como esportes, danças e jogos cooperativos — estimulam o senso de pertencimento, a cooperação e o respeito mútuo, elementos centrais para a construção de competências socioemocionais (Carvalho *et al.*, 2023).

O ambiente das práticas corporais proporciona vivências de socialização que fortalecem o vínculo entre pares e reduzem sentimentos de solidão, isolamento e timidez, frequentemente relatados por jovens em contexto escolar. Essa dimensão relacional confere ao exercício físico um papel educativo e terapêutico, na medida em que favorece o desenvolvimento da empatia, da comunicação e da cooperação (Silva; Andrade, 2021).

A análise da literatura evidencia, ainda, que adolescentes fisicamente ativos demonstram melhor manejo das emoções e maior disposição para atividades coletivas, o que contribui para a construção de uma cultura escolar mais saudável e solidária. Assim,

a atividade física, além de atuar sobre o corpo, transforma as relações interpessoais e o clima emocional da escola.

4.3 A ESCOLA COMO PROMOTORA DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Os estudos revisados convergem na defesa da escola como espaço estratégico para a promoção da saúde integral, em especial no que se refere à prevenção de transtornos mentais entre adolescentes. De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2014) e as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (Who, 2022), a instituição escolar deve transcender a função instrucional e incorporar ações voltadas ao bem-estar físico, psicológico e social dos estudantes.

Integrar atividades físicas regulares ao cotidiano escolar, portanto, é mais do que uma questão curricular — trata-se de uma política de cuidado. Pesquisas de Pereira e Silva (2021) e Carvalho e Souza (2023) destacam que programas intersetoriais, como o Programa Saúde na Escola (PSE), têm se mostrado eficazes na promoção do autocuidado, na redução de sintomas emocionais negativos e na formação de hábitos saudáveis duradouros.

Contudo, a literatura também aponta desafios persistentes. A falta de estrutura física, a escassez de profissionais especializados e a desvalorização das aulas de Educação Física ainda limitam o potencial pedagógico das práticas corporais. Além disso, há necessidade de ampliar o debate sobre formação docente e sensibilização da comunidade escolar quanto ao papel do movimento corporal na saúde mental.

Sob essa perspectiva, a escola precisa assumir uma postura proativa, articulando professores, gestores, famílias e profissionais de saúde em torno de um projeto educativo que compreenda o corpo como expressão de vida, de identidade e de vínculo com o outro.

4.4 REFLEXÕES CRÍTICAS E IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

Ao analisar o conjunto das evidências teóricas, observa-se que o exercício físico constitui um recurso de baixo custo e alto impacto para a promoção da saúde mental de adolescentes, desde que inserido em um contexto pedagógico planejado e sensível às necessidades dos estudantes.

A prática corporal regular, quando associada à educação emocional, ao diálogo e à inclusão social, favorece a construção de uma cultura de bem-estar coletivo, na qual o cuidado com o corpo e a mente são compreendidos como dimensões inseparáveis da formação humana.

Além disso, o estudo reforça a importância de políticas públicas que incentivem a ampliação de espaços de lazer, esporte e movimento nas escolas, integrando o exercício físico às práticas educativas cotidianas e às estratégias de prevenção em saúde mental.

Em síntese, os resultados da análise teórico-reflexiva confirmam que a prática sistemática de atividades físicas promove redução de sintomas de ansiedade e estresse, melhora da autoestima e do bem-estar subjetivo, além de fortalecer vínculos sociais e escolares. A escola, enquanto espaço de convivência e formação integral, deve reconhecer o potencial educativo, terapêutico e social do exercício físico, incorporando-o às políticas de promoção da saúde e ao currículo escolar de forma permanente e interdisciplinar.

Assim, o corpo em movimento revela-se como via privilegiada para o equilíbrio da mente, e o movimento consciente — físico, social e emocional — transforma-se em elemento essencial para o desenvolvimento humano saudável na contemporaneidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão desenvolvida neste artigo evidencia que o exercício físico constitui uma prática essencial para a promoção da saúde mental e emocional na adolescência, especialmente no contexto escolar. Com base na análise teórico-reflexiva da literatura científica contemporânea, foi possível compreender que o movimento corporal ultrapassa a dimensão biológica, configurando-se como um instrumento de autoconhecimento, equilíbrio emocional e fortalecimento das relações sociais.

Os estudos analisados demonstram que a atividade física regular contribui para a redução de sintomas de ansiedade e estresse, melhora a autoestima e promove o bem-estar subjetivo, ao estimular a liberação de neurotransmissores associados à sensação de prazer e vitalidade. Mais do que isso, evidencia-se que o corpo em movimento desempenha papel central na formação da identidade e na construção de competências socioemocionais, fundamentais para o desenvolvimento integral do adolescente.

A escola emerge, assim, como um espaço privilegiado para a efetivação dessas práticas. Ao integrar atividades corporais ao cotidiano pedagógico, a instituição amplia

sua função social, tornando-se não apenas um ambiente de aprendizagem cognitiva, mas também de cuidado, acolhimento e promoção da saúde mental. Tal perspectiva reforça o princípio da educação integral, que reconhece o estudante como sujeito de corpo inteiro — físico, emocional e social — e exige abordagens interdisciplinares e colaborativas.

Do ponto de vista acadêmico, este estudo contribui para o aprofundamento teórico acerca da relação entre movimento corporal e saúde mental, ampliando o debate sobre a importância das práticas corporais na formação escolar e na prevenção do sofrimento psíquico. No campo profissional, oferece subsídios para a atuação de educadores, profissionais de Educação Física e gestores escolares, estimulando a elaboração de projetos pedagógicos que integrem o exercício físico às políticas de promoção do bem-estar. Em termos sociais, reforça a urgência de políticas públicas que garantam o acesso universal a espaços de lazer, esporte e atividade física, sobretudo em contextos escolares vulneráveis.

Cabe destacar que, embora o estudo se baseie em análise teórica e não empírica, suas conclusões apontam caminhos práticos e políticos para uma educação mais humana e integral. A articulação entre corpo e mente, quando incorporada ao cotidiano escolar, pode representar uma estratégia de baixo custo e alto impacto para o enfrentamento das crescentes demandas relacionadas à saúde mental juvenil.

Em síntese, o exercício físico, compreendido como prática educativa e relacional, deve ser reconhecido como um direito e uma necessidade no processo formativo dos adolescentes. Promover o corpo em movimento é, portanto, promover também uma mente em equilíbrio — e, por consequência, uma escola mais saudável, acolhedora e comprometida com a formação plena de seus estudantes.

REFERÊNCIAS

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, v. 45, n. 11, p. 886–895, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>.

BORUCHOVITCH, E.; MEDNICK, B. R. Saúde mental de estudantes e fatores escolares: uma análise crítica. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 22, n. 1, p. 98-112, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia>.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Programa Saúde na Escola: guia para implantação local*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

DISHMAN, R. K. *et al.* Neurobiology of exercise. *Obesity*, v. 14, n. 3, p. 345–356, 2006.
LUBANS, D. R. *et al.* Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, v. 138, n. 3, e20161642, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>.

OLIVEIRA, C. P.; COSTA, R. L. Efeitos da atividade física na autoestima de adolescentes: uma análise longitudinal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 36, n. 2, p. 115–124, 2022.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, v. 60, n. 1, p. 61–70, 2005.

SANTOS, G. H. *et al.* Atividade física e saúde mental de adolescentes escolares: análise de dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 1, p. 95–106, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.20222021>.

SANTOS, M. R.; LIMA, P. A. Impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de adolescentes em escolas públicas: um estudo qualitativo. *Revista da Faculdade de Educação da PUC Goiás*, v. 11, n. 1, p. 45-60, 2024. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucgoias.edu.br/index.php/educacao/article/view/4650>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SILVA, L. C. *et al.* Uso excessivo de redes sociais e suas implicações na saúde mental de adolescentes escolares. *Revista Fisioterapia em Movimento*, v. 37, e37123, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.037.e37123>.

SOUZA, M. A.; LIMA, T. C. A contribuição das práticas corporais para o bem-estar emocional de adolescentes: estudo de caso em escolas públicas. *Revista Educação em Foco*, v. 26, n. esp., p. 145–160, 2021.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Adolescent mental health*. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 12 abr. 2025.

_____. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051280>. Acesso em: 12 abr. 2025.

CONCLUSÃO

Encerrar este livro é reconhecer a força transformadora que se manifesta quando a universidade se faz espaço de escuta, diálogo e criação coletiva. As produções reunidas nesta obra revelam a potência de um projeto que ultrapassa os limites do acesso à educação superior: o PROUPE afirma-se como caminho de permanência, pertencimento e emancipação.

Cada texto aqui apresentado traduz o compromisso de estudantes, professores e gestores com uma educação pública de qualidade, crítica e humanizadora. As experiências narradas evidenciam que aprender é também transformar-se, e que o conhecimento, quando construído em comunidade, torna-se ferramenta de justiça social e de esperança.

Ao longo das páginas, observam-se trajetórias que entrelaçam saberes, vivências e sonhos — testemunhos do quanto o ensino superior pode ser instrumento de mudança quando enraizado na realidade local e aberto à diversidade de vozes.

Assim, ***Universidade em Movimento*** consolida-se como registro simbólico da educação como prática de liberdade, na perspectiva freireana que inspira o PROUPE e a missão formativa da FADIMAB e da AMESG.

Que esta obra siga inspirando novas gerações de estudantes a acreditarem na universidade como espaço de transformação social, de produção de conhecimento e de construção de futuros mais justos, solidários e humanos.



Autores e Autoras

*Universidade em Movimento:
Aprendizagens, Saberes e Transformações no PROUPE/FADIMAB*



Autair Clementino Pessoa
Educação Física



Gabriel de Souza S. de França
Educação Física



Cris Ruan Aranha Da Silva
Educação Física



Ivan Rodrigues de Araújo Junior
Educação Física



Euclides Pereira Alves
Administração



Jonas Gondim da Silva.
Educação Física



Leomax Arruda da Silva
Administração



Melquisedeque Moraes Pereira
Educação Física



Luana da Mota Fialho
Educação Física



Mikelline Mª da Conceição Silva
Administração



Maria Luiza Gomes da Silva
Educação Física



Pedro Paulo de Aquino Oliveira
Educação Física



Sabrina Gonçalves da Silva
Pedagogia



Wagner Diniz dos Santos
Psicologia



Samuel Ramos Rodrigues
Educação Física



Weffersom Correia de Moraes
Educação Física



Vitória pontes Gondim
Pedagogia

O PROUPE é mais do que um programa de bolsas: é um projeto de vida que transforma o acesso ao conhecimento em oportunidade de crescimento humano e social.

Este livro reúne produções de estudantes da FADIMAB/AMESG que, a partir de suas experiências, constroem uma universidade em diálogo com a comunidade.

Cada texto revela a força do aprender compartilhado, do saber comprometido e da educação como prática de liberdade.

Uma leitura inspiradora sobre o papel da universidade como motor de cidadania e esperança.



ISBN 978-658488553-0



9 786584 885530