



PROJETO MÁRIO TRAVASSOS

Artigo de Opinião

INCLUSÃO DAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriel Renaldo de Sousa

1º Tenente OTT – Educação Física

Mestre em Saúde Coletiva (CCS/UFSC)

INCLUSÃO DAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Introdução

As competências socioemocionais englobam habilidades que nos capacitam a lidar com nossas emoções, interagir de maneira eficaz com os outros e resolver conflitos de forma construtiva. Estas habilidades estão intrinsecamente ligadas à nossa inteligência emocional, a qual consiste na capacidade de compreender e gerir tanto as nossas próprias emoções como as emoções alheias. O desenvolvimento das competências socioemocionais assume um papel fundamental tanto no âmbito pessoal quanto no profissional, auxiliando na formação de relacionamentos positivos, no enfrentamento de estresse e adversidades, na tomada de decisões responsáveis, na promoção da criatividade e inovação, e no fortalecimento da resiliência e perseverança (LAWSON, 2019).

As aulas de Educação Física representam um espaço privilegiado para a ampliação das competências socioemocionais. Através de atividades físicas e recreativas, nas quais os alunos podem se engajar, eles têm a oportunidade de identificar e compreender suas próprias emoções, tais como alegria, tristeza, raiva e medo, além disso, essas atividades proporcionam o aprendizado do controle emocional, por meio da aplicação de técnicas de relaxamento e respiração profunda. O objetivo deste artigo é mostrar a opinião da temática das competências socioemocionais nas aulas de Educação Física.

Desenvolvimento

As competências socioemocionais podem ser desenvolvidas ao longo da vida, sendo que a infância e adolescência são períodos críticos para seu desenvolvimento. Durante essas fases, os indivíduos estão mais propensos a aprender e integrar novas experiências e conhecimentos. No contexto dos eixos temáticos da base curricular comum, a inserção das competências socioemocionais nas aulas de Educação Física pode ser realizada por meio da definição de objetivos, desenvolvimento e avaliação das aulas.

A título de exemplo, o eixo temático "Jogos e brincadeiras" é um dos cinco eixos estruturantes da Educação Física na BNCC (Base Nacional Comum Curricular). Ele está presente nos três ciclos de ensino (Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio) e busca promover o

desenvolvimento das competências motoras, cognitivas, afetivas e sociais dos alunos. Tais atividades lúdicas proporcionam aos alunos oportunidades para experimentar diversas emoções, aprender a lidar com elas e desenvolver habilidades socioemocionais, como o autoconhecimento, gerenciamento das emoções, empatia e habilidades de relacionamento (BRASIL, 2018).

Dentro deste eixo, podem ser mencionados os jogos cooperativos, nos quais todos os participantes colaboram para alcançar um objetivo comum, representando uma excelente maneira de fomentar o trabalho em equipe, a solidariedade e o respeito às diferenças. Os jogos de resolução de conflitos também são pertinentes, pois envolvem a cooperação entre os participantes para encontrar soluções pacíficas para problemas, ensinando aos alunos competências de resolução de conflitos. Por fim, os jogos de sensibilização exploram emoções e sentimentos, oferecendo uma excelente oportunidade para auxiliar os alunos no desenvolvimento do autoconhecimento e da empatia.

Quanto ao eixo "Práticas Corporais de Aventura", que inclui atividades como escalada, rapel, tirolesa e outras de natureza desafiadora, oferece um ambiente singular para o cultivo das Competências Socioemocionais. Como aponta uma revisão sistemática conduzida por Reynolds e colaboradores (2019) a qual investigou os impactos das atividades de aventura na melhoria das habilidades socioemocionais, tais como trabalho em equipe, autoconfiança e resiliência. Os resultados indicaram que a natureza desafiadora dessas atividades estimula a autorregulação emocional e promove a comunicação eficaz, fatores cruciais na construção das Competências Socioemocionais.

Além disso, o contato com situações de risco controlado durante as práticas corporais de aventura pode aprimorar a capacidade dos alunos para lidar com incertezas e medos, contribuindo para uma maior resiliência emocional. Isso se alinha à pesquisa realizada por Silva, Melo & Lopes (2018), a qual examinou a influência das atividades de aventura no desenvolvimento da resiliência psicológica e social dos participantes

No eixo temático de esportes, oferece-se um ambiente propício para a construção da competência socioemocional. O trabalho em equipe é uma habilidade crucial que os estudantes podem desenvolver por meio da participação em esportes coletivos. Um estudo conduzido por Gould (2016) explorou os efeitos do esporte na promoção do trabalho em equipe e constatou que a interação constante entre os membros da equipe aprimorou suas habilidades de comunicação, cooperação e tomada de decisão.

Nos esportes podem auxiliar os alunos no desenvolvimento da resiliência emocional, a superação de desafios e adversidades durante a prática esportiva pode contribuir para a construção da capacidade de lidar com o fracasso e persistir perante as dificuldades. O estudo de BRIDON et al.

(2019) destacou como os esportes individuais, como a ginástica e o atletismo, podem impulsionar o desenvolvimento da resiliência psicológica, promovendo uma mentalidade de crescimento.

Contudo, para maximizar o potencial da Educação no desenvolvimento das Competências Socioemocionais, os educadores precisam ser capacitados para criar ambientes de aprendizagem inclusivos e respeitosos, o estudo de Light & Harvey et al. (2017) ressalta a importância do treinamento de professores na promoção de uma cultura esportiva positiva e no ensino de habilidades socioemocionais.

A integração das competências socioemocionais nas aulas de Educação Física representa uma abordagem pedagógica enriquecedora e vital para o desenvolvimento estudantes. O reconhecimento da relevância dessas habilidades transcende a mera aquisição de conhecimento técnico, buscando fortalecer a capacidade dos indivíduos de se relacionarem consigo mesmos e com os outros de maneira saudável e construtiva.

Conclusão

A Educação Física proporciona um terreno fértil para o cultivo das competências socioemocionais por meio de seus eixos temáticos, nos quais os alunos têm a oportunidade de encarar desafios, gerenciar emoções e aprender a lidar com o desconhecido, contribuindo para o fortalecimento de uma resiliência emocional sólida. No entanto, é crucial ressaltar que a eficácia desse processo está intrinsecamente ligada à capacitação dos educadores. O papel do professor como facilitador do crescimento socioemocional não deve ser subestimado. A formação contínua e a implementação de estratégias pedagógicas que promovam a autorreflexão, a comunicação eficaz e a resolução de conflitos são elementos essenciais para o sucesso dessa abordagem.

Em um mundo em constante transformação, onde as habilidades socioemocionais são cada vez mais valorizadas, reconhecer a importância da inteligência emocional e da interação interpessoal é estar preparando os alunos não apenas para enfrentar desafios acadêmicos, mas também para prosperar em suas vidas pessoais e profissionais. Dessa forma, a integração das competências socioemocionais nas aulas de Educação Física representa um investimento valioso no desenvolvimento integral dos estudantes

Referências:

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

BRITTON, Darren M.; KAVANAGH, Emma J.; POLMAN, Remco CJ. A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. **Frontiers in psychology**, v. 10, p. 1151, 2019.

CASANOVA, M. F.; LOPES, P. P. A importância dos jogos e brincadeiras no desenvolvimento das competências socioemocionais. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 32, n. 4, p. 1041-1052, 2018.

GOULD, Daniel R. Leadership as a life skill in youth sports. **Positive youth development through sport**, p. 151-167, 2016.

LAWSON, Gwendolyn M. et al. The core components of evidence-based social emotional learning programs. **Prevention Science**, v. 20, p. 457-467, 2019.

LIGHT, Richard L.; HARVEY, Stephen. Positive pedagogy for sport coaching. **Sport, Education and Society**, v. 22, n. 2, p. 271-287, 2017.

INSTITUTO PENÍNSULA. Educação Física e o desenvolvimento das habilidades socioemocionais. 2022.

SILVA, S. S.; MELO, A. S.; LOPES, P. P. Jogos e brincadeiras como estratégia para o desenvolvimento das competências socioemocionais. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 29, n. 2, p. 211-222, 2018.

REYNOLDS, Joseph A. Social Emotional Skills in Adventure Education: A Qualitative Study on the Connection of Adventure Education Participation and Social Emotional Skills in High School Students. 2019.