AGTU – THE GLOBAL UNIVERSITY

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA COGNIÇÃO E EMOÇÃO DOS ALUNOS

AUTOR: ERIVELTO CECCHET

Resumo

Neste artigo mostrarei a importância que a Educação Física Escolar desempenha na vida do educando, onde ela exerce um papel fundamental no desenvolvimento físico, social e emocional onde podemos destacar a importância na formação integral dos educandos. Com a pesquisa bibliográfica podemos identificar que a Educação física não se limita somente na parte física dos educandos, mas desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de competências socioemocionais, como resolução de conflitos, autocontrole e empatia. A educação Física tem um papel fundamental no currículo escolar onde proporciona momentos de lazer, interação e exerce também muito identificada como uma ferramenta de inclusão social promovendo a valorização da diversidade entre os educandos além de proporcionar uma melhora na saúde mental e melhorando a qualidade de vida deles, e também atua como um fator de prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo. Neste artigo também falarei sobre os dois autores Steven Pinker e Antônio Damásio relatando suas contribuições sobre o papel da emoção e cognição, sobre a contribuição da Educação Física na emoção e cognição dos alunos também fazendo um relato sobre experiências vivenciadas na vida escolar.

1 Introdução

A educação Física tem um papel fundamental no currículo escolar onde proporciona momentos de lazer, interação e exerce também muito identificada como uma ferramenta de inclusão social promovendo a valorização da diversidade entre os educandos além de proporcionar uma melhora na saúde mental e melhorando a qualidade de vida deles, não somente no aspecto físico, mas também nos aspectos emocionais e sociais dos educandos. A educação física, quando devidamente estruturada e incorporada ao currículo escolar, tem um papel essencial na promoção de valores fundamentais, como disciplina, respeito mútuo e cooperação (Teixeira, 2024).

Na pratica da educação física escolar vivenciamos muitos conflitos entre os alunos, formas agressivas de agir, e nós temos um papel fundamental para melhorar estas atitudes dos alunos fazendo atividades com foco nas competências socioemocionais podemos reduzir estes comportamentos agressivos promover uma cultura de paz dentro do ambiente escolar. O diálogo e a cooperação são os principais benefícios da resolução de conflitos, pois permitem que os alunos aprendam a interagir respeitosamente em atividades coletivas, promovendo a harmonia entre os educandos. A resolução de conflitos por meio do diálogo e da cooperação é um dos principais benefícios dessa prática, pois, ao aprender a interagir de maneira respeitosa em atividades coletivas, os alunos têm a oportunidade de vivenciar a importância da harmonia social (Santos, 2020).

A nossa mente sempre está em pleno funcionamento e precisamos entender ela para melhorar nossas praticas, principalmente na área da educação, comunicação e psicológica.

2 Fundamentação teórica

2.1 Contribuição dos autores Steven Pinker

Em desvairados o autor concebe a cognição e a emoção como adaptações funcionais, com a mente como um conjunto de cérebros especializados, as emoções desempenhando um papel adaptativo na resolução de problemas e as emoções como estratégias cognitivas automatizadas que contribuem para a eficiência do pensamento humano, reafirmando a separação da perspectiva evolucionária entre razão e emoção.

Steven Pinker (2019) aborda a perspectiva racionalista do funcionamento mental, acreditando que a cognição é moldada por evolutivos favorecidos por vidas cognitivas, em uma base racionalista e realista, valorizando a capacidade racional em concordância com a nossa história evolutiva.

O autor discute em dois livros (Como a Mente Funciona e Tábula Rasa) que a mente humana está sob uma perspectiva da psicologia evolucionista onde as emoções são adaptações evolutivas que moldam o comportamento e que a nossa cognição é um resultado da seleção natural onde as emoções influenciam as estratégias cognitivas e que a linguagem também faz parte disso e é usada para expressar estados emocionais complexos.

Segundo Pinker:

> As emoções são mecanismos que ajustam os objetivos de mais alto nível do cérebro. Uma vez desencadeada por um momento propício, uma emoção desencadeia a cascata de subobjetivos e subsubobjetivos que denominamos pensar e agir. Como os objetivos e meios encontram-se entrelaça dos em uma estrutura de controle

> multiplamente aninhada de subobjetivos dentro de subobjetivos dentro de subobjetivos, nenhuma linha nítida divide o pensar do sentir, e tampouco pensar inevitavelmente precede sentir ou vice-versa (não obstante o século de debate na psicologia sobre qual dos dois vem primeiro).

No livro "tábula rasa: a negação contemporânea da natureza humana" o autor fala que: as emoções são algoritmos evolutivos moldados para responder a situações recorrentes enfrentadas por nossos ancestrais; são softwares que nos ajudam a resolver problemas específicos de sobrevivência e convivência. (Pinker, 2004, p. 420).

2.2 Antônio Damásio

No seu livro mais recente "Sentir e saber: As origens da consciência" nos relata que emoção e cognição estão interligadas e que nos mostra a importância do nosso corpo e das nossas emoções na tomada de decisão e na formação da consciência. Damásio postula que a construção da consciência é afetada por emoções e condições fisiológicas, que dificulta concepções tradicionais sobre racionalidade e emoções, e que a combinação de emoções é fundamental para uma compreensão mais abrangente do funcionamento mental e uma tomada de decisão mais eficiente.

Damásio argumenta que a separação cartesiana entre mente racional e corpo emocional é infundada, em que a emoção está na base dos processos racionais, e que a consciência emerge da interação entre os estados corporais e emocionais, e indicando que a cognição não pode ser separada da vivência emocional que a acompanha. Na obra "O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano" o autor nos diz: A razão pode não ser tão pura quanto muitos supõem. Emoções e sentimentos não são luxos, mas sim componentes

essenciais dos mecanismos de racionalidade, tanto na construção de juízos quanto na tomada de decisões. (Damásio, 1996)

O autor argumenta que as emoções são peças chaves para a tomada de decisões racionais e que os danos na região cerebral das emoções resultam na perca de raciocínio, mesmo que as funções cognitivas permaneçam intactas. Relata também que a separação cartesiana entre corpo e mente é artificial.

2.3 Contribuição da Educação Física na cognição e emoção dos alunos

A proposta de uma educação integral, que leva em conta o aspecto cognitivo, social e emocional do aluno, faz com que a educação física se torne um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas competências. Quando bem aplicada, pode contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes, críticos e preparados para interagir de forma positiva com a sociedade (Saviani, 2008).

Em paralelo, a educação física pode contribuir significativamente para a promoção da autoestima e da autoconfiança dos alunos. As vitórias nas atividades físicas e esportivas, mesmo que em situações simples, podem gerar um sentimento de realização e aumentar a autossuficiência do estudante. Isso pode ser particularmente importante para alunos que enfrentam desafios em outras áreas da vida escolar (Ferreira, 2018).

A heterogeneidade no desenvolvimento emocional e nas habilidades sociais dos alunos exige que o professor de educação física saiba identificar as necessidades individuais de cada aluno e promova atividades que atendam a essas necessidades de forma inclusiva e acessível (Silva, 2020).

A educação física tem um valor muito grande no desenvolvimento socioemocional dos alunos e tem que se tornar prioridade nas práticas pedagógicas. De acordo com Lima

(2020), a educação física proporciona o espaço necessário para o exercício de habilidades sociais, criando um ambiente no qual os alunos possam interagir de maneira saudável, aprender a lidar com suas emoções e, assim, se preparar para enfrentar os desafios da vida cotidiana e também destaca que as atividades físicas, quando bem aplicadas, podem servir como mediadoras do aprendizado emocional, ajudando a fortalecer valores como cooperação, respeito e autoconfiança.

Nas aulas de Educação Física realizam-se várias atividades em grupo oque proporciona a construção de laços de amizade e de pertencimento coletivo, onde fortalece a empatia e a solidariedade, competências essas essências para a convivência em sociedade, proporciona também a construção de uma identidade social com estas praticas coletivas, onde representa um dos maiores fatores da educação física. Ela também ajuda no aumento de habilidades para resolução de conflitos. Segundo Santos (2020), atividades físicas como jogos e esportes coletivos favorecem a negociação de regras e a mediação de disputas entre os participantes.

Outra contribuição da educação física escolar é na promoção da saúde, onde promover hábitos de vida saudável na escola pode influenciar na vida adulta das pessoas. Segundo Costa (2019), a promoção da saúde deve ser entendida como uma responsabilidade compartilhada entre os educadores e a comunidade escolar. Nesse contexto, a educação física contribui não apenas para a melhoria do condicionamento físico, mas também para a promoção de uma vida saudável, diminuindo os riscos de doenças relacionadas ao sedentarismo e ao estresse.

2.4 Vivencia na prática educacional

Na minha vida profissional já presenciei inúmeros momentos em que os estudantes demonstravam mais interesses e engajamento nas aulas, e que com isso facilitava o seu entendimento e aprendizado na aula, onde obtinham um melhor resultado. Vários estudos em neurociência e psicologia educacional apoiam essa conexão, enfatizando que as emoções são fundamentais para a motivação, atenção e consolidação da memória. (Fadel et al., 2021).

E também que ficavam frustrados, demonstravam raiva durante a execução das atividades, onde tinha que sentar e conversar com eles pra tentar resolver a situação ou planejar uma aula diferente que envolvesse mais os alunos. Para Lima (2020), essas situações de conflito são oportunidades para o aprendizado de habilidades socioemocionais, como a paciência, a tolerância e a comunicação assertiva, que são fundamentais tanto no ambiente escolar quanto na sociedade.

Outra coisa que está me chamando bastante a atenção é a crescente utilização da tecnologia os alunos estão vindo cada vez mais estressados, angustiados, sonolentos para as escolas, oque dificulta o seu aprendizado. E para mostrar o impacto que a Educação Física exerce sobre a saúde mental dos alunos, Pereira (2016) afirma que a prática regular de atividades físicas pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade, promovendo uma melhora significativa no bem-estar dos estudantes.

3 Conclusão

Este estudo comparou duas teorias de dois autores, Damásio e Pinker, essas duas teorias nos ajudam a ter uma visão mais aberta da mente humana, se completam, um foca mais no papel das emoções e no processo de decisão e o outro na racionalidade e na

cognição, e por isso nós profissionais de Educação Física vivenciamos estas experiências quase que diariamente em nossas aulas e temos que compreender que cognição e emoção estão integrados e são essenciais para uma prática pedagógica mais eficaz.

Neste artigo relatei a importância que a Educação Física escolar exerce no desenvolvimento emocional e cognitivo dos educandos, que ela vai muito além da parte física, ela desempenha um papel crucial na formação integral dos educandos. Sendo assim Freire (1996) destaca, a educação deve ser um processo contínuo e transformador, e a educação física, por sua natureza inclusiva e dinâmica, possui o potencial de moldar a formação do aluno de maneira integral.

Por fim, o que posso destacar é que a educação física exerce um papel fundamental dentro das unidades escolares onde ele promove uma vida mais saudável, promove o respeito pelas diferenças, a integração entre os educandos, contribui para a formação de cidadãos mais conscientes e preparados para lidar com os desafios que a vida nos impõe. Segundo Freire (1996), a educação deve ser um processo emancipador, e a educação física, ao integrar os aspectos físicos, sociais e emocionais, torna-se uma ferramenta poderosa para a formação integral dos alunos.

Outro ponto forte da Educação Física e da sua importância, ela serve como mediadora de conflitos, no autocontrole dos alunos, na paciência, nas competências socioemocionais, na empatia, quando bem orientadas tem-se um ambiente propicio para o desenvolvimento dessas habilidades, oque resulta no desempenho escolar como na convivência social.

4 Referências Bibliográficas

COSTA, D. R. **A importância da educação física no desenvolvimento emocional dos alunos**. Re vista Brasileira de Educação Física, v. 12, n. 3, p. 45-56, 2019.

DAMÁSIO, A. O. **Sentir e saber: As origens da consciência**. Capítulo I. Cia das Letras: (2022)

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano.** São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

FADEL, T., PEREIRA, L., & SANTOS, M. (2021). **A neuroplasticidade e o papel das emoções na aprendizagem**. Revista Neurociência em Educação, v. 13, n. 2, p. 45-60.

FERREIRA, L. P. **Ensino da história e cultura local: A pedagogia da valorização da identidade regional**. São Paulo: Papirus, 2018.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 50. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

LIMA, A. M. **A educação física como meio de inclusão social no ensino fundamental.** Revista Brasileira de Educação Física e Esportes, v. 22, n. 1, p. 121-134, 2020.

PEREIRA, F. P. **A contribuição das práticas culturais no ensino da história local**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

PINKER, S. ***Como a Mente Funciona*** **(Título original: *How the Mind Works*) Canadian, Ottawa** Vol. 40, Iss. 3, (Aug. 1999): 279-281.

PINKER, S**. Tábula rasa: a negação contemporânea da natureza humana**. Tradução de Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

SANTOS, L. F. A educação física e suas contribuições para o desenvolvimento social e físico de alunos no Amapá. Revista de Educação e Psicologia, v. 10, n. 1, p. 56-69, 2020.

TEIXEIRA, M. D. I. **Educação Física e seu Desenvolvimento: Valores e Atitudes.** Rebena-Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem, v. 9, p. 250-259, 2024.