

ESPORTE E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: O IMPACTO DA PRÁTICA ESPORTIVA NA FORMAÇÃO INFANTIL

Laercio Rossini de Almeida Alves¹

Gustavo Emanuel Muniz Penêdo²

João Vitor de Lima Rocha³

José Cezar dos Santos⁴

João Pedro Calixto da Silva⁵

Profa. Dra. Ana Paula Rodrigues Figueirôa⁶

RESUMO

O esporte é um recurso pedagógico valioso para a educação emocional infantil, promovendo autoconhecimento, resiliência e cooperação. Além de ser atividade de lazer, ele auxilia na tolerância a frustração, contribuindo para o desenvolvimento integral da criança e suas interações sociais. Diante da importância do esporte no desenvolvimento infantil surge a questão: de que forma a prática esportiva pode ser eficaz para promover uma educação emocional nas crianças? O objetivo desse trabalho é demonstrar como a educação emocional pode ser desenvolvida por meio do esporte, enfatizando o esporte como recurso pedagógico para fortalecer as habilidades socioemocionais, como a resiliência, empatia, autoconhecimento e cooperação. A conexão entre a formação emocional e o esporte é frequentemente debatida na literatura acadêmica. A inteligência emocional é definida como a habilidade de identificar, entender e gerenciar as próprias emoções, além de saber lidar com as emoções alheias. O método de ensino através esporte como uma estratégia eficiente para o aprimoramento de competências motoras e socioemocionais, possibilitando que os pequenos vivenciem situações que demandam tomada de decisões e colaboração. Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, tendo analisado, por meio de fontes teóricas, a relação entre o esporte e a educação emocional infantil. A abordagem é qualitativa, fundamentada na revisão de livros, artigos científicos e documentos acadêmicos que discutem o papel do esporte no desenvolvimento socioemocional. A investigação se baseou na seleção e análise crítica de estudos que abordam a importância do esporte na construção de habilidades como resiliência, cooperação. A análise dos dados foi feita através da comparação e categorização das informações, identificando conceitos, estratégias relacionados ao tema. A conclusão é que a educação emocional junto do esporte, é uma tática eficaz para promover o desenvolvimento socioafetivo das crianças evidenciando que a prática

¹ Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitario Tabosa de Almeida - ASCESUNITA, laercioorossini@gmail.com;

² Graduando pelo Curso de de Educação Física do Centro Universitario Tabosa de Almeida - ASCESUNITA, Gustavommunizz03@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitario Tabosa de Almeida - ASCESUNITA, jlimarocha12@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitario Tabosa de Almeida - ASCESUNITA, 2023142083@app.asc.es.edu.br;

⁵ Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitario Tabosa de Almeida - ASCESUNITA, 2025142547@app.asc.es.edu.br

⁶ Graduada no curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade de Pernambuco -PE, Graduada em Pedagogia, UNICESUMAR – PR, Doutora em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco, professora do Centro Universitário Tabosa de Almeida, anafigueroa@asc.es.edu.br.



esportiva vai além do aspecto físico.

Palavras-chave: Educação emocional, Esporte , Desenvolvimento infantil, Desenvolvimento socioemocional, Inteligência emocional.



INTRODUÇÃO

O desenvolvimento integral da criança é um dos pilares centrais da educação contemporânea, exigindo abordagens pedagógicas que considerem não apenas o progresso cognitivo, mas também o aprimoramento das dimensões afetiva, social e emocional. Neste cenário, a educação emocional tem ganhado destaque por sua relevância na formação de indivíduos mais conscientes, empáticos e resilientes, capazes de lidar com os desafios interpessoais e intrapessoais que emergem desde a infância (Botelho *et al*, 2024). A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil 2017) reforça a importância do desenvolvimento de competências socioemocionais como parte integrante da formação básica, sinalizando a necessidade de práticas pedagógicas que vão além do conteúdo acadêmico tradicional. Historicamente vinculado ao lazer e ao condicionamento físico, o esporte vem sendo ressignificado dentro dos contextos escolares, sendo utilizado como meio de mediação para a construção de valores, atitudes e competências emocionais (Dias *et al*, 2023). Ao proporcionar experiências que envolvem tomada de decisões, cooperação, superação de frustrações e respeito às regras, a prática esportiva torna-se um ambiente fértil para o desenvolvimento de habilidades como a resiliência, o autocontrole, a empatia e o trabalho em equipe.

A educação emocional se refere à capacidade de compreender, expressar e regular as próprias emoções, bem como reconhecer e se relacionar adequadamente com as emoções dos outros (Da Silva *et al*, 2023). Estas habilidades são essenciais para o bem-estar psicológico, a adaptação social e o sucesso pessoal, sobretudo na infância, período marcado por intensas descobertas e aprendizados emocionais. Assim, o esporte, ao inserir a criança em contextos dinâmicos e interativos, apresenta-se como um espaço pedagógico privilegiado para a vivência e o desenvolvimento dessas competências. Nesse contexto, de que forma a prática esportiva pode ser eficaz na promoção da educação emocional das crianças?

Diante disso, esta pesquisa busca demonstrar como a educação emocional pode ser desenvolvida por meio do esporte, enfatizando o esporte como recurso pedagógico para fortalecer as habilidades socioemocionais, como a resiliência, empatia, autoconhecimento e cooperação. Considerando o esporte como um recurso pedagógico que vai além da atividade física e recreativa.



Essa investigação se fundamenta na compreensão de que a infância é um período sensível e estratégico para o desenvolvimento de competências emocionais, pois é nessa fase que a criança começa a construir sua identidade, regular seus comportamentos e entender o mundo social que a cerca. Quando bem planejadas e mediadas, as práticas esportivas escolares podem assumir um papel educativo poderoso, funcionando como um laboratório vivo para o exercício da empatia, do autocontrole, da resiliência e da cooperação.

METODOLOGIA

Este trabalho apresenta uma revisão narrativa da literatura, com ênfase na análise de pesquisas originais que investigam a relação entre esportes, inteligência emocional e a formação infantil. Esse tipo de revisão caracteriza-se por oferecer uma análise ampla e interpretativa da produção científica existente, sem seguir protocolos rígidos de busca e seleção, priorizando a contextualização das informações (Rother, 2007). A investigação é fundamentada em informações obtidas a partir de fontes previamente publicadas, especialmente artigos científicos que abordam o tema.

Como critério de inclusão foram selecionados artigos originais que tratavam especificamente sobre esporte e inteligência emocional e o impacto da prática esportiva na formação infantil. Foram excluídos artigos de revisão, artigos sem acesso livre, artigos de opinião e trabalhos publicados em anais de congresso e conferências. Além disso, foram excluídos os artigos em duplicidade nas bases de dados.

Primeiramente, foi realizada a escolha dos termos de busca com base em uma pesquisa nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no *Medical Subject Headings* (MeSH), sendo considerados os seguintes descritores na língua portuguesa e inglesa, respectivamente: “Esporte na infância”, “Inteligência emocional infantil”, “Desenvolvimento socioemocional”, “Educação e prática esportiva” e “Formação integral da criança”.

A busca por artigos foi realizada nas bases de dados (Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs); *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e no Portal de periódico Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Após a leitura do título e *abstract*, os artigos que seguiram todos os critérios de inclusão foram lidos na íntegra. A coleta de dados ocorreu por meio de leitura, desta forma foi possível verificar e investigar se o material encontrado era relevante para o presente estudo.



Após esta seleção, os artigos que não se enquadravam foram descartados e os que se enquadraram continuaram. A segunda etapa do processo consistiu na leitura dos resumos de cada um para a seleção dos que atendem aos objetivos gerais e específicos do estudo.

Nesse sentido, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), documento normativo que orienta a educação básica no Brasil, estabelece a obrigatoriedade do desenvolvimento das competências socioemocionais de forma integrada ao currículo. A BNCC inclui, em suas dez competências gerais, elementos diretamente relacionados à educação emocional, como a capacidade de conhecer-se, de lidar com emoções, de exercitar empatia e de agir com responsabilidade e autonomia (BRASIL, 2017). Especificamente, no componente curricular de Educação Física, a BNCC indica a vivência de práticas corporais, incluindo jogos e esportes, como estratégias pedagógicas para desenvolver atitudes de respeito, cooperação, superação de desafios e autorregulação, articulando aspectos motores, cognitivos e afetivos. Dessa forma, o esporte não é tratado apenas como atividade física, mas como um recurso



formativo capaz de contribuir para a constituição de cidadãos críticos, conscientes e emocionalmente equilibrados.

A escola, como ambiente privilegiado para a socialização e construção do conhecimento, tem a responsabilidade de oferecer espaços educativos que estimulem tanto o desenvolvimento cognitivo quanto o emocional dos estudantes. Nesse sentido, o esporte aparece como uma poderosa ferramenta pedagógica capaz de promover experiências significativas que favorecem a socialização, a cooperação e a autorregulação emocional, contribuindo para a formação de cidadãos mais preparados para os desafios do mundo contemporâneo (Botelho *et al.*, 2024). A dimensão educativa do esporte exige, contudo, que os educadores estejam capacitados para mediar essas experiências com intencionalidade pedagógica, potencializando as oportunidades de aprendizagem emocional e social que emergem no cotidiano esportivo. De acordo com Vygotsky (1991), atividades mediadas culturalmente, como os jogos com regras, contribuem para o desenvolvimento de funções psicológicas superiores. A partir dessa perspectiva, o esporte pode ser compreendido como uma prática que, além de exigir cooperação e respeito a regras, favorece o diálogo, a resolução de conflitos e o enfrentamento coletivo de desafios. Por meio dessas vivências, as crianças ampliam sua capacidade de perspectiva social e desenvolvem habilidades fundamentais para a convivência harmoniosa em sociedade, tais como a empatia e o respeito ao outro. Dessa forma, a prática esportiva assume uma função formadora e transversal, integrando-se às práticas curriculares e contribuindo para a construção de uma educação mais humana, inclusiva e integral.

Portanto, a importância da prática esportiva na escola ultrapassa a dimensão física, configurando-se como um instrumento educativo capaz de favorecer o desenvolvimento integral do estudante. Reconhecer e valorizar esse potencial implica em repensar as práticas pedagógicas e as políticas educacionais, de modo que o esporte possa ser explorado como um espaço privilegiado de aprendizagem e crescimento pessoal, social e emocional.

As competências socioemocionais, como a empatia, o autocontrole, a colaboração e a resolução de conflitos, são fundamentais para a formação integral do indivíduo. A consolidação dessas habilidades na infância tem impacto direto e duradouro na trajetória escolar e social da criança, influenciando positivamente seu desenvolvimento e relações interpessoais. Nesse contexto, a prática esportiva, quando intencionalmente planejada e orientada por princípios pedagógicos, emerge como uma metodologia potente para o



fortalecimento da educação emocional infantil.

A inteligência emocional compreende cinco competências principais: o autoconhecimento emocional, o autocontrole, a motivação, a empatia e as habilidades sociais (Goleman, 1995). Embora tais competências possam estar parcialmente vinculadas a predisposições individuais, é o ambiente social e as interações cotidianas que as moldam e desenvolvem de forma mais efetiva. A escola, enquanto espaço privilegiado de convivência e aprendizagem, desempenha papel decisivo no fortalecimento dessas habilidades, especialmente quando alia metodologias ativas a experiências práticas, como as atividades esportivas.

Participar de atividades esportivas estimula a tolerância à frustração, o respeito às regras, o espírito de equipe e o autocontrole emocional. Essas vivências constituem uma via de aprendizagem experiencial, em que a criança se depara com desafios reais, precisando gerir suas emoções e comportamentos de maneira construtiva. Assim, o esporte não apenas contribui para o desenvolvimento físico, mas também potencializa o crescimento emocional, preparando o indivíduo para as demandas e complexidades da vida social e acadêmica.

A infância representa uma etapa sensível e decisiva no desenvolvimento humano, especialmente no que diz respeito à construção das competências socioemocionais (Wallon, 2023). É nesse período que a criança estrutura os alicerces de sua identidade emocional, social e cognitiva, razão pela qual a atuação intencional dos educadores se torna fundamental. A promoção de vivências que favoreçam essas dimensões do desenvolvimento exige metodologias que integrem corpo, mente e emoção e é nesse cenário que a prática esportiva se destaca. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Educação Infantil e os Anos Iniciais do Ensino Fundamental devem proporcionar experiências que promovam o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças, reconhecendo o corpo como linguagem e meio de expressão, interação e aprendizagem. A prática esportiva, quando planejada e significativa, se alinha a essa proposta ao contribuir para a ampliação do repertório motor, o trabalho em equipe, a empatia e o respeito às regras. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), ao tratar do componente curricular Educação Física, reforça a importância de práticas corporais como jogos, esportes, brincadeiras e danças, destacando seu papel na construção de valores e atitudes colaborativas. Assim, incluir o esporte no cotidiano escolar não deve ser visto como um complemento, mas como parte essencial da formação integral prevista no currículo nacional. A formação infantil deve, portanto, considerar o



esporte como um **eixo** estruturante de aprendizagens essenciais à constituição de cidadãos íntegros, cooperativos e emocionalmente saudáveis, em consonância com os direitos de aprendizagem e desenvolvimento estabelecidos pela BNCC.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos **artigos** selecionados permitiu identificar uma convergência significativa entre a prática esportiva e o desenvolvimento da inteligência emocional na infância, confirmando a relevância do esporte como ferramenta pedagógica e formadora. Os dados extraídos das produções científicas apontam que a inserção do esporte no ambiente escolar, quando planejada de forma intencional e mediada por práticas pedagógicas conscientes, favorece o desenvolvimento de competências socioemocionais como empatia, autorregulação, cooperação e resiliência.

Os estudos analisados evidenciam que o esporte, além de promover benefícios físicos e motores, atua como um mediador nas relações interpessoais infantis, estimulando o diálogo, a resolução de conflitos e a tolerância às frustrações. Habilidades como o autocontrole emocional, a empatia e a motivação são desenvolvidas significativamente por meio de experiências práticas e interações sociais, especialmente no contexto educacional.

Os estudos de Moura e Lima (2021) e Gonçalves (2018) evidenciam que o esporte, além de benefícios físicos, atua como espaço privilegiado para o desenvolvimento de habilidades emocionais, como a empatia, o autocontrole e a resiliência. Em jogos e competições, crianças são desafiadas a lidar com a frustração, a respeitar regras e a considerar os sentimentos dos colegas aspectos diretamente ligados à inteligência emocional (Santos & Pereira, 2020).

Observou-se, ainda, que a maioria dos artigos enfatiza a importância da atuação do educador como agente essencial no processo de mediação das práticas esportivas. Tal mediação deve ser intencional, sensível às demandas emocionais das crianças e fundamentada em princípios pedagógicos claros, a fim de transformar vivências esportivas em oportunidades reais de aprendizagem emocional. O desenvolvimento ocorre por meio da mediação e das interações sociais significativas.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças deve ser promovido de forma integrada. A prática



esportiva, nesse sentido, se destaca como estratégia metodológica eficaz para a formação integral. Barros e Cunha (2020) defendem que o esporte, ao integrar corpo, mente e emoção, contribui para uma educação que vai além do desempenho acadêmico e considera o bem-estar e as relações interpessoais.

Outro ponto de destaque nos estudos analisados é a compreensão da infância como uma fase sensível e crucial para o desenvolvimento das competências socioemocionais. Os estudos também reforçam que a infância é uma fase sensível para o desenvolvimento socioemocional (Oliveira & Ramos, 2017). A inclusão sistemática do esporte nas propostas curriculares é compreendida como elemento estruturante na formação de sujeitos críticos, colaborativos e emocionalmente saudáveis (Martins *et al.*, 2021).

Por fim, os resultados da presente revisão indicam que a prática esportiva deve ser concebida não como atividade complementar, mas como um eixo estruturante na formação de sujeitos críticos, colaborativos e emocionalmente equilibrados. A promoção da inteligência emocional por meio do esporte demanda investimentos em políticas públicas educacionais, formação continuada de professores e estruturação de ambientes escolares que valorizem o desenvolvimento humano em sua totalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A articulação entre prática esportiva e inteligência emocional, abordada nesta pesquisa, permite compreender o esporte como um dispositivo formativo que transcende sua função tradicional no ambiente escolar. Os resultados obtidos reforçam que o esporte, quando conduzido de forma pedagógica e intencional, contribui para a criação de contextos de aprendizagem que favorecem não apenas o desenvolvimento físico, mas também o amadurecimento emocional e social das crianças.

Foi possível constatar que as práticas esportivas constituem espaços privilegiados para a construção de habilidades emocionais fundamentais à convivência e à formação ética dos indivíduos em idade escolar. O esporte permite que a criança experiencie, de forma concreta, situações que exigem tomada de decisão, empatia, cooperação e regulação das emoções.

Além disso, o estudo evidenciou a necessidade de repensar o papel da escola e do educador no planejamento e na mediação das atividades esportivas, reconhecendo nelas potencial para o fortalecimento de vínculos, promoção de valores e estímulo à autonomia



emocional. Tais aspectos ganham ainda mais relevância no cenário educacional contemporâneo, que demanda sujeitos mais conscientes de si e preparados para lidar com a diversidade e a complexidade das relações humanas.

REFERENCIAS

ARAÚJO, José Lucas Veloso Lima de; SILVA, João Carlos; PEREIRA, Ana Maria. **A influência da afetividade como ferramenta metodológica de aprendizagem no processo de ensino e seus impactos no desenvolvimento cognitivo e social de crianças da educação infantil.** 2024.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular.** Ministério da Educação. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 10 maio 2025.

BOTELHO, Marinei Bispo da Paz; SANTOS, Cláudia Regina; LIMA, Rodrigo Alves. **As finalidades das competências socioemocionais na escola: uma análise a partir da BNCC.** 2024.

DA SILVA, Rejane Aparecida Ferreira; DE ARRUDA, Helen Rosana; ROSATI, Carla Renata Bortoleto. **A importância da inteligência emocional no contexto escolar.** *Revista Autênticos*, p. 154, 2023.

DIAS, Flávia Hissamura; OLIVEIRA, Marcos Vinícius; PEREIRA, Camila Souza. **A moral, os estereótipos e os processos formativos do corpo: possibilidades da educação física escolar por uma perspectiva crítica e contra-hegemônica.** 2023.

FERREIRA, Francisca Mikaelly Lacerda; SANTOS, Bruno Almeida; ROCHA, Vanessa Maria. **A importância do lúdico na educação infantil: aprendizagem por meio de jogos e brincadeiras.** 2023.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional.** Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

LIMA, Elian Curico de; SOUSA, Rafael Torres; MEDEIROS, Paulo Henrique. **A influência da inteligência emocional no desempenho organizacional: uma revisão sistemática.** 2024.

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão sistemática X revisão narrativa.** *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007. DOI: 10.1590/S0103-21002007000200001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/ksSkYB5jMR3LRdhVd9x7pWc/>. Acesso em: 29 ago. 2025.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos**



psicológicos superiores. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança.** 10. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2023.

BARROS, A. M.; CUNHA, F. R. **O esporte como integrador de corpo, mente e emoção na formação integral das crianças.** *Revista Brasileira de Educação Integral*, v. 26, n. 2, p. 112–127, 2020.

GONÇALVES, L. M. Esporte e habilidades socioemocionais na infância: contribuições para a educação escolar. *Revista Psicopedagogia e Movimento*, v. 14, n. 3, p. 22–37, 2018.

LIMA, F. A.; MOURA, D. S. **Desenvolvimento da empatia e do autocontrole por meio da prática esportiva infantil.** *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 13, n. 1, p. 12–29, 2021.

MARTINS, C. F. **Práticas corporais e formação socioemocional: o papel do esporte na infância.** *Revista Interdisciplinar de Estudos da Infância*, v. 7, n. 1, p. 100–115, 2021.

OLIVEIRA, A. C.; RAMOS, H. B. **A infância como fase sensível ao desenvolvimento emocional: o papel do educador físico.** *Revista Educação e Práticas Docentes*, v. 3, n. 2, p. 85–97, 2017.

SANTOS, E. L.; PEREIRA, R. F. **Jogos esportivos como promotores de resiliência e autorregulação emocional.** *Revista de Educação, Corpo e Cultura*, v. 5, n. 1, p. 31–46, 2020.

