

MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA



MANUAL PEDAGÓGICO PARA O DESENVOLVIMENTO DA MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATRAVÉS DE JOGOS COOPERATIVOS



AUTOR: PROFº CRISTIAN SANTOS FÉLIX

ORIENTADORA: PROFª DRª NAIR CORREIA SALGADO DE AZEVEDO



SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	02
2. OBJETIVOS.....	03
3. CAPÍTULO 1 - CONHECENDO A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO.....	04
4. CAPÍTULO 2 - OS JOGOS COOPERATIVO COMO FERRAMENTA DE MOTIVAÇÃO.....	10
5. CAPÍTULO 3 - OS JOGOS COOPERATIVOS E SEUS EFEITOS NAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS.....	14
6. CAPÍTULO 4 - SUGESTÕES DE JOGOS COOPERATIVOS PARA DIFERENTES IDADES E NÍVEIS DE ENSINO.....	27
7. CONCLUSÃO.....	37



APRESENTAÇÃO

Este manual pedagógico é um produto educacional desenvolvido a partir da pesquisa de mestrado de Cristian Santos Félix, sob a orientação da Profª Drª Nair Correia Salgado de Azevedo, no Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), da UNESP - Faculdade de Ciências e Tecnologia de Presidente Prudente. O estudo investigou os efeitos dos jogos cooperativos na motivação dos alunos em aulas de Educação Física, fundamentando-se na Teoria da Autodeterminação (TAD).

A pesquisa, conduzida com 103 alunos do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública, evidenciou que os jogos cooperativos são ferramentas pedagógicas eficazes para fortalecer a autonomia, a competência e o senso de pertencimento dos estudantes, tornando as aulas mais engajadoras e inclusivas. A partir desses achados, este manual apresenta estratégias e atividades práticas para que professores possam transformar suas aulas e promover uma Educação Física mais participativa e motivadora.

Neste manual você encontrará:

- Fundamentação teórica sobre motivação intrínseca e seu impacto na aprendizagem.

- Jogos cooperativos estruturados para diferentes faixas etárias e níveis de ensino.

- Orientações práticas para estimular a participação ativa e o desenvolvimento socioemocional dos alunos.

Mais do que um guia prático, este material representa uma ferramenta promissora que pode ajudar o professor a transformar as aulas de Educação Física em um ambiente mais inclusivo e acolhedor.

Descubra como os jogos cooperativos podem ser a chave para aumentar o envolvimento e o bem-estar dos alunos, promovendo uma Educação Física mais humana e significativa através de um ambiente acolhedor!



OBJETIVOS

Objetivo Geral

Propor estratégias práticas para professores de Educação Física utilizarem jogos cooperativos como uma ferramenta pedagógica para aumentar a motivação intrínseca dos alunos, com base na Teoria da Autodeterminação (TAD), enfatizando o atendimento às necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e senso de pertencimento) como chave para o engajamento e o bem-estar dos alunos nas aulas.

Objetivos Específicos

- Desenvolver um guia prático com ênfase na utilização de jogos cooperativos para promover a autonomia, competência e senso de pertencimento entre os alunos.
- Proporcionar exemplos de como os professores podem intervir durante os jogos para estimular a motivação intrínseca.
- Explicar como os jogos cooperativos ajudam a reduzir a pressão competitiva, promovendo um ambiente inclusivo e colaborativo.
- Apresentar técnicas de reflexão para que os alunos reconheçam o valor da cooperação e do esforço coletivo.

CONHECENDO A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

O que é a Teoria da Autodeterminação?

A Teoria da Autodeterminação (TAD) , proposta por Edward L. Deci e Richard M. Ryan nos anos 1980, é uma teoria psicológica que examina os diferentes tipos de motivação humana, especialmente o que impulsiona as pessoas a agir de forma voluntária e autônoma. A TAD divide a motivação em dois grandes grupos: motivação intrínseca e motivação extrínseca , e destaca que o bem-estar psicológico e o desempenho ideal dependem da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento .

Dentro do TAD, a motivação não é vista de forma dicotômica (intrínseca ou extrínseca), mas sim como um continuum que varia de formas mais autônomas para formas mais controladas de motivação. A teoria sugere que, quanto mais uma pessoa se move em direção a uma motivação, mais engajada e satisfeita ela estará com suas atividades.

O continuum de motivação vai do extremo mais controlado (motivação extrínseca) ao extremo mais exclusivo (motivação intrínseca), incluindo diferentes formas de regulação que refletem graus variados de autodeterminação:

- **Amotivação:** Este é o extremo mais controlado e menos autodeterminado do continuum. A amotivação ocorre quando o indivíduo não vê valor na atividade e não tem intenção de agir. Ele não percebe uma conexão entre suas ações e os resultados. É comum que indivíduos amotivados sintam-se desinteressados ou impotentes em relação à atividade.
- **Regulação Externa (Extrínseca):** Aqui, o comportamento é controlado por recompensas externas ou pela prevenção de punições. O indivíduo participa da atividade apenas porque há uma consequência externa clara, como tirar uma boa nota ou evitar uma repreensão. Esta é uma forma menos autodeterminada de motivação extrínseca.
- **Regulação Introjetada (Extrínseca):** O comportamento é internalizado, mas ainda é impulsionado por pressões internacionais, como a culpa, o medo de reprovação ou a necessidade de validação. O indivíduo realiza a atividade para evitar sentimentos negativos, como vergonha ou ansiedade, ou para obter reconhecimento e aprovação externa, mas ainda não vê como algo totalmente voluntário.

- **Regulação Identificada (Extrínseca):** Nessa forma de motivação extrínseca, o indivíduo permite o valor da atividade e a importância de seus benefícios, mas o comportamento ainda é realizado por razões externas, como alcançar um objetivo pessoal ou se beneficiar de um resultado específico. Por exemplo, um aluno pode praticar esportes para melhorar sua saúde, porque verifica a importância da atividade física, mas não necessariamente porque gosta de praticar esportes.
- **Regulação Integrada (Extrínseca):** A regulação integrada é a forma mais autodeterminada de finalidade extrínseca. Aqui, o comportamento é totalmente internalizado e está em harmonia com os valores e implicações pessoais do indivíduo. Embora a atividade ainda seja motivada por fatores externos (como objetivos pessoais), ela é realizada voluntariamente e faz parte da identidade do indivíduo. Uma pessoa se envolve na atividade porque considera parte de quem é.
- **Motivação Intrínseca :** No extremo mais autodeterminado do continuum é a motivação intrínseca, na qual o indivíduo realiza uma atividade por puro prazer e satisfação pessoal, sem qualquer necessidade de recompensas ou pressões externas.

A motivação intrínseca reflete um envolvimento sincero e voluntário em atividades que são divertidas, desafiadoras ou interessantes por si mesmas. Quando motivadas intrinsecamente, as pessoas participam de uma atividade porque a própria atividade é recompensadora – por exemplo, um aluno que pratica esportes porque gosta da sensação de se movimentar ou porque o desafio da atividade o estimula intelectualmente e fisicamente.

Necessidades Psicológicas Básicas.

No coração da Teoria da Autodeterminação estão as necessidades psicológicas básicas : autonomia , competência e relacionamento , que são essenciais para promover a motivação intrínseca e a internalização de formas mais autodeterminadas de motivação extrínseca. De acordo com Deci e Ryan (2008), essas necessidades devem ser satisfeitas para que as pessoas experimentem um bem-estar psicológico e se sintam engajadas nas atividades.

Autonomia : Refere-se à percepção de que se tem controle sobre as próprias ações, ou seja, que as escolhas e comportamentos são autênticos e autodeterminados. A autonomia se manifesta quando os indivíduos sentem que têm liberdade para tomar decisões com base em seus próprios interesses e valores.

Para os alunos, isso pode significar a capacidade de escolher quais atividades praticar em uma aula de Educação Física, o que aumenta a sensação de envolvimento e engajamento na atividade.

Competência : Diz respeito à percepção de eficácia e habilidade para lidar com os desafios propostos. Sentir-se competente implica acreditar que é capaz de alcançar o sucesso em uma atividade e que tem as habilidades possíveis para progredir e melhorar. Quando os alunos percebem que estão aprendendo e desenvolvendo novas habilidades, como em um jogo de educação física, isso promove a motivação intrínseca, uma vez que se sentem confiantes em suas capacidades.

Senso de pertencimento: Relaciona-se à necessidade de se sentir conectado e aceito pelos outros. A necessidade de relacionamento refere-se ao desejo de pertencer a um grupo, estabelecer conexões sociais significativas e receber apoio emocional e afetivo de colegas e professores. Em um ambiente escolar, quando os alunos se sentem valorizados e integrados ao grupo, isso contribui para a satisfação dessa necessidade, promovendo uma experiência de aula mais positiva e aumentando a motivação. No contexto das aulas de Educação Física, atividades que promovem a cooperação e o trabalho em equipe, como os jogos cooperativos, podem fortalecer essa sensação de pertencimento.

Essas três necessidades psicológicas básicas interagem dinamicamente para variar os níveis de motivação. Quando as necessidades de autonomia, competência e relacionamento são satisfatórias, os indivíduos tendem a apresentar maior motivação intrínseca e um maior envolvimento nas atividades. Por outro lado, a frustração dessas necessidades pode levar a formas menos autodeterminadas de motivação, como a regulação externa ou até mesmo a amotivação, resultando em um menor engajamento e uma experiência de aprendizagem menos garantida.

A Teoria da Autodeterminação (TAD), portanto, fornece um quadro teórico robusto para entender como a motivação intrínseca pode ser promovida em diferentes contextos, inclusive na Educação Física. Ao fornecer um ambiente que apoie a autonomia, desenvolva a competência e promova relacionamentos importantes, os professores podem criar condições ideais para que os alunos se sintam motivados e engajados nas atividades, melhorando seu bem-estar psicológico e sua participação.

TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Self-determination Theory (SDT)



Deci, Ryan (2000)

OS JOGOS COOPERATIVOS COMO FERRAMENTA DE MOTIVAÇÃO

Por que os jogos cooperativos?

A escolha dos Jogos Cooperativos (JC) como uma ferramenta pedagógica nas aulas de Educação Física está intrinsecamente ligada à capacidade desses jogos de atender às Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) de autonomia, competência e relacionamento, conforme proposto pela Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (2008). Os JC promovem um ambiente onde a cooperação e a interdependência são essenciais para o sucesso do grupo, oferecendo aos alunos uma oportunidade única de se envolverem em atividades de forma mais inclusiva e autônoma. Ao contrário dos jogos tradicionais competitivos, que muitas vezes privilegiam os alunos mais habilidosos, os JC visam garantir que todos os participantes, independentemente das suas capacidades físicas, se sintam valorizados e contribuintes para o sucesso coletivo.

Segundo Fraguera-Vale et al. (2020), os jogos cooperativos são uma excelente ferramenta para aumentar a motivação intrínseca nas aulas de Educação Física, já que promovem um ambiente onde os alunos sentem que suas ações têm impacto direto no sucesso do grupo. Ao eliminar o foco na competição individual e enfatizar a cooperação,

esses jogos fortalecem a sensação de pertencimento e a competência, dois elementos centrais para o engajamento e a motivação intrínseca, conforme a TAD. Além disso, os JC permitem aos alunos tomar decisões sobre como realizar as atividades, ou que fortaleçam a autonomia, outro pilar do TAD, proporcionando uma experiência de aprendizagem mais significativa e personalizada.

Uma justificativa para o uso de JC também reside na crítica ao modelo tradicional de Educação Física, muitas vezes centrado na competição e no desempenho individual, conforme apontado por Orlick (1989) e Brown (1994). Como ressaltar Orlick, a cultura educacional frequentemente valoriza a vitória e o desempenho dos “melhores”, deixando de lado o verdadeiro valor da prática esportiva e a oportunidade de desenvolver habilidades sociais e emocionais através do jogo coletivo. O sistema de recompensar apenas os vencedores e rejeitar os perdedores cria um ambiente onde a maioria dos alunos, especialmente aqueles menos habilidosos, perde o interesse e a motivação para participar, como destaca Brown (1994). Esse modelo esportivista, voltado para a performance e a competição, vai contra os princípios do TAD, que enfatiza a importância de atender aos NPBs para garantir uma motivação mais profunda e rigorosa.

Assim, os JC surgem como uma alternativa poderosa para romper com essa lógica excludente. Como afirma Brotto (1999), “competição e cooperação são processos sociais e valores humanos”, mas a ênfase excessiva na competição pode minar o desenvolvimento de competências essenciais como a colaboração, a empatia e o respeito mútuo. Em um cenário escolar marcado por competitividade competitiva, o JC oferece um espaço para o aprendizado coletivo, onde o sucesso é progresso por meio da contribuição de todos os participantes, e não apenas dos mais habilidosos.

Ao implementar o JC, os professores de Educação Física podem transformar suas aulas em ambientes mais inclusivos e estimulantes, onde todos os alunos têm a oportunidade de participar ativamente, sem a pressão de superar os outros. Como argumenta Brown (1994), é essencial que a Educação Física seja pensada para desenvolver as habilidades de todos, e não apenas dos “melhores”. Isso torna o JC uma ferramenta pedagógica eficaz para aumentar a motivação intrínseca dos alunos e promover o desenvolvimento integral, ao passo que os jogos cooperativos garantem que cada aluno se sinta parte de algo maior, fortalecendo tanto a competência quanto o relacionamento dentro do grupo.

Além disso, os JC também se mostram adequados para preparar os alunos para a vida em sociedade. Brotto (1999) sugere que, embora vivamos em uma sociedade competitiva, é fundamental que a escola também ensine os valores de cooperação e de solidariedade, promovendo uma sociedade mais justa e fraterna. Dessa forma, os JC não apenas atendem às propostas dos NPBs pelo TAD, mas também são sugeridos para o desenvolvimento de cidadãos mais cooperativos e engajados, capazes de trabalhar em equipe e valorizar as contribuições dos outros. Esse tipo de prática, segundo Orlick (1989), pode ter impactos duradouros no desenvolvimento de padrões de comportamento colaborativo, essenciais tanto para o ambiente escolar quanto para a vida em sociedade.

Portanto, a escolha dos Jogos Cooperativos nesta pesquisa se justifica pela sua capacidade de promoção de um ambiente de aprendizagem mais motivador, inclusivo e colaborativo, atendendo aos NPBs dos alunos e contribuindo para o aumento da motivação intrínseca nas aulas de Educação Física. Os JC oferecem uma abordagem pedagógica que, ao contrário dos jogos competitivos tradicionais, valoriza a participação ativa de todos os alunos, reforçando a importância da cooperação, do respeito mútuo e da integração social, pilares fundamentais para uma prática educativa transformadora.

Quadro 1 - Caracterização da “Situação Cooperativa” e da “Situação Competitiva”

SITUAÇÃO COOPERATIVA	SITUAÇÃO COMPETITIVA
Percebem que o atingimento dos seus objetivos, é em parte, consequência da ação dos outros membros.	Percebem que o atingimento dos seus objetivos, é incompatível com a obtenção dos objetivos dos demais.
São mais sensíveis as solicitações dos outros.	São menos sensíveis as solicitações dos outros.
Ajudam-se mutuamente com frequência.	Ajudam-se mutuamente com menor frequência.
Há maior homogeneidade na quantidade de contribuições e participações.	Há menor homogeneidade na quantidade de contribuições e participações.
A produtividade em termos qualitativos é maior.	A produtividade em termos qualitativos é menor.
A especialização de atividades é maior.	A especialização de atividades é menor.

Fonte: elaborado pelo autor, baseado em Brotto (1999. p.36.)

CAPÍTULO 3

OS JOGOS COOPERATIVOS E SEUS EFEITOS PRÁTICOS NAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

Os jogos cooperativos apresentam uma ferramenta pedagógica altamente eficaz na promoção da motivação intrínseca e no fortalecimento das NPBs descritas pela TAD (DECI & RYAN, 1985, 2000).

Durante a intervenção realizada neste estudo, buscou-se analisar e compreender de que forma a aplicação estruturada dos jogos cooperativos poderia estimular a autonomia, fortalecer a competência e promover o senso de pertencimento dos alunos dentro do contexto das aulas de Educação Física.

A seguir, será apresentada uma descrição detalhada da intervenção, destacando como cada um dos jogos implementados contribuíram para o atendimento dos NPBs e impactaram a motivação dos estudantes.

3.1 ESTRUTURA DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada ao longo de dez aulas , cada uma com duração de 45 minutos , seguindo a matriz curricular da escola. As atividades foram aplicadas em turmas do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública estadual, totalizando 103 alunos distribuídos em três turmas (1º A, 1º B e 1º C).

Os jogos selecionados foram planejados com base em princípios cooperativos, de forma a minimizar a competição e incentivar o trabalho em equipe. A cada aula, os alunos eram incentivados a refletir sobre a experiência, expressando suas percepções e sentimentos sobre a participação nos jogos. O professor atuou como mediador das atividades, garantindo que os princípios do TAD estejam sendo aplicados, especialmente no que diz respeito ao suporte à autonomia e ao feedback positivo .

Cada aula foi estruturada da seguinte maneira:

- 1.Momento inicial: Breve explicação sobre o jogo e sua dinâmica, reforçando a importância da colaboração e do respeito mútuo.
- 2.Execução da atividade: Desenvolvimento do jogo com participação ativa dos alunos.
- 3.Reflexão e debate: Espaço para os alunos compartilharem suas experiências e percepções, destacando como se sentiram durante a atividade.

Aulas 1 e 2 - Pega corrente.

A primeira atividade de intervenção foi o jogo "Pega Corrente". A dinâmica era simples: os alunos se dispersaram pela quadra e um deles se voluntariava como o primeiro pegador. À medida que o pegador encostava em outro aluno, esse deveria juntar-se ao pegador, formando uma corrente de mãos dadas. O objetivo era pegar os demais alunos, e cada nova pessoa que se juntava, a corrente crescia, exigindo sincronia, comunicação e uma estratégia coletiva para definir o próximo alvo. Ao invés de cada pegador tentar pegar os alunos de forma individual, o grupo precisava se comunicar e agir em conjunto para cercar os colegas restantes, tornando o jogo progressivamente mais colaborativo à medida que a corrente se expandia. O jogo só termina quando todos os alunos são pegos, e conforme a corrente aumenta, o desafio passa a ser a coordenação de movimentos, uma vez que cercar os remanescentes pode ser uma tarefa que depende mais de estratégia do que de velocidade.

Durante a aplicação do "Pega Corrente", a participação dos alunos foi positiva. A autonomia foi reforçada logo no início, com a escolha voluntária do primeiro pegador. Alguns alunos demonstraram maior facilidade em cooperar com os colegas para alcançar os objetivos da equipe, enquanto outros inicialmente pretendiam adotar uma abordagem individualista. Entretanto, conforme o jogo avançava e a corrente crescia, ficou evidente que a cooperação era a única maneira eficaz de capturar os jogadores remanescentes, o que fez com que o senso de equipe prevalecesse. O professor interveio incentivando a comunicação e elogiando cada avanço do grupo, e intermediando os episódios em que os alunos tentavam responsabilizar o companheiro de equipe pelo insucesso de algumas investidas, o que ajudou a fortalecer o pertencimento dos alunos à equipe e o entendimento da importância da colaboração para o sucesso coletivo.



Aulas 3 e 4: Corrida Coletiva

No segundo bloco, foi aplicado o jogo "Corrida Coletiva", que exigia alta cooperação entre os participantes. Neste jogo, os alunos eram comprados em fila indiana, com bambolês presos à altura da cintura, ligando uns aos outros. O objetivo era atravessar a quadra em conjunto, sem que ninguém se soltasse do bambolê e sem romper o ritmo do grupo. Para que o jogo fosse bem sucedido, era essencial que todos caminhassem no mesmo compasso. Qualquer tentativa de correr ou acelerar por parte de um aluno tende prejudicando o ritmo coletivo, uma vez que os solavancos gerados por essa quebra de ritmo desestabilizavam os demais participantes, dificultando o progresso e o cumprimento do objetivo. A participação foi intensa desde o início, e rapidamente os alunos perceberam a importância da sincronia e da paciência para o sucesso da tarefa. Inicialmente, alguns alunos queriam apressar-se, o que foi resolvido em desequilíbrio e atrapalhou o grupo como um todo. No entanto, com o transcorrer do jogo, os alunos começaram a entender que o sucesso coletivo depende da adaptação ao ritmo dos colegas mais lentos, reforçando a importância da cooperação. O professor elogiava constantemente os esforços do grupo e incentivava a comunicação entre eles, destacando que trabalhar juntos e respeitar as diferenças individuais era essencial para o bom desempenho.

Ao final, o grupo conseguiu atravessar o quadrante de forma relativamente coordenada, demonstrando evolução em termos de colaboração e paciência, além de refletir sobre a necessidade de se apoiar mutuamente para alcançar um objetivo comum.

Aulas 5 e 6: Círculo com bambolê

Neste jogo, os alunos formaram um círculo, de mãos dadas, com o objetivo de passar um bambolê ao redor de todo o grupo sem que nenhum deles soltasse as mãos. O bambolê deveria circular de um aluno para o outro, exigindo que todos passassem pelo interior do aro, mantendo uma conexão entre os participantes o tempo todo. A atividade exigia colaboração, paciência e comunicação, pois a falta de sincronia ou a tentativa de realizar uma tarefa individualmente poderia prejudicar o desempenho de todos. A adesão ao "Círculo com Bambolê" foi significativa, com os alunos rapidamente percebendo que a única maneira de ter sucesso era ajudar uns aos outros. Nos primeiros momentos, alguns alunos desejaram agir por conta própria, mas logo perceberam que o progresso dependia do esforço coletivo e da coordenação. Com o tempo, o grupo ajustou sua comunicação e seus movimentos, melhorando a eficiência e a agilidade da tarefa. O professor elogiou cada etapa do progresso, reforçando a importância da paciência e da cooperação entre os alunos para o sucesso da equipe.

Aulas 7 e 8: Lençolbol

O "Lençolbol" envolve a utilização de um lençol grande, seguro pelas pontas pelos alunos. O grupo deveria lançar uma bola para o alto com o lençol e, cooperativamente, movimentá-lo para que a bola não caísse no chão. Esse jogo exigia uma coordenação precisa, já que qualquer movimento brusco poderia fazer a bola escapar. Aqui, a comunicação foi novamente essencial para que todos os participantes estivessem sincronizados e conseguissem direcionar o lençol de maneira uniforme.

A princípio, houve algumas dificuldades, pois alguns alunos tentaram controlar o lençol sozinhos, enquanto outros se frustraram com os erros. No entanto, com o incentivo do professor e a prática, o grupo começou a perceber a importância de agir em conjunto, a movimentação síncrona também foi um grande desafio neste jogo. A cada novo lançamento bem sucedido da bola, o professor destacava o trabalho coletivo, reforçando o pertencimento ao grupo e a satisfação de alcançar algo juntos. Com o tempo, os alunos foram ficando mais coordenados e eficazes, alcançando o objetivo com mais frequência.



Aulas 9 e 10 : Vôlei Infinito

O último jogo da intervenção foi o "Vôlei Infinito", uma variação do vôlei tradicional, onde o objetivo era manter a bola no ar o maior tempo possível sem que ela tocasse o chão. A diferença era que não havia avaliações ou adversários; todos jogavam juntos, buscando cooperar para que a bola permanecesse no jogo. Esse jogo projeta comunicação constante, já que os alunos primeiramente se organizam rapidamente e se movem em harmonia para garantir que a bola continue no ar.

A participação no "Vôlei Infinito" foi animada, com os alunos engajados na tarefa de manter a bola em movimento. Embora algumas dificuldades em se coordenar de imediato, a prática e o reforço positivo do professor levaram o grupo a se ajustar e a comunicar-se melhor. Cada vez que a bola era mantida no ar por mais tempo, os alunos se mostravam mais motivados e empolgados, comemorando o sucesso coletivo. O jogo finalizou uma intervenção com uma forte sensação de pertencimento e realização entre os alunos, que demonstraram compreender que o esforço coletivo é mais eficiente do que a individualidade neste tipo de atividade.

A seguir, são apresentados os principais efeitos práticos dos JCs observados nas NPBs durante a aplicação da intervenção realizada utilizando os jogos cooperativos.

A necessidade de autonomia refere-se ao desejo do aluno de sentir que suas ações são autorreguladas e não impostas por fatores externos . No contexto das aulas de Educação Física, essa autonomia se manifesta quando os alunos têm a oportunidade de tomar decisões, adaptar regras e expressar suas preferências dentro das atividades propostas.

Durante a intervenção, a autonomia foi incentivada por meio de jogos que permitiam flexibilidade nas regras e estratégias, possibilitando que os próprios alunos decidissem como iriam conduzir suas ações dentro das partidas. O jogo “Vôlei Infinito” , por exemplo, não estabelecia um número fixo de toques, e os alunos tinham liberdade para decidir a melhor forma de manter a bola no ar. Essa dinâmica prejudica a pressão sobre o desempenho individual e permite que cada participante encontre sua maneira de contribuir para o sucesso coletivo.

Outro fator que reforçou a autonomia foi o diálogo constante entre professor e alunos . Em diversas graças, os alunos foram incentivados a explicar adaptações nas regras dos jogos, tornando-se protagonistas da própria experiência. Essa estratégia contribuiu para o aumento da motivação intrínseca, pois os alunos passaram a perceber as aulas não como uma obrigação, mas como um espaço onde suas opiniões eram valorizadas e respeitadas.

3.3 COMPETÊNCIA: SENTIR-SE CAPAZ E RECONHECIDO

A necessidade de competência está relacionada à percepção do aluno sobre sua capacidade de realizar uma atividade com sucesso e sentir-se eficiente dentro do contexto proposto. Essa percepção é fortalecida quando o ambiente permite que os alunos experimentem desafios adequados ao seu nível de habilidade, recebam feedback positivo e tenham oportunidades de progressão.

Durante a intervenção, os jogos cooperativos foram planejados para criar um ambiente em que todos os alunos pudessem se sentir capazes, independentemente do seu nível técnico. Um exemplo foi o jogo “Construção em Equipe”, no qual os alunos, formados em grupos, precisarão montar uma estrutura utilizando materiais diversos. Como o sucesso da equipe depende da colaboração de todos, os alunos se sentem valorizados por suas contribuições, independentemente de habilidades motoras avançadas.

Além disso, o professor teve um papel fundamental no reforço da competência dos alunos, utilizando feedbacks positivos e encorajadores. Em vez de destacar falhas, a ênfase foi colocada no esforço, na criatividade e na cooperação. Esse suporte reforçou a confiança dos alunos e contribuiu para que sentissem maior satisfação ao participar das atividades.

3.4 SENSO DE PERTENCIMENTO: A EXPERIÊNCIA DE FAZER PARTE DO GRUPO

A necessidade de pertencimento refere-se à busca do aluno por relações sociais positivas, achando-se aceito e valorizado dentro do grupo. Nas aulas tradicionais de Educação Física, a ênfase na competição muitas vezes favorece a exclusão , gerando insegurança entre os alunos menos habilidosos.

Os jogos cooperativos aplicados durante a intervenção revelaram ser uma ferramenta eficaz para fortalecer o senso de pertencimento. No jogo “Corrida da União” , por exemplo, os alunos correram com um grande elástico, de modo que a chegada ao final do percurso só acontecia se todos cooperassem e ajustassem seus ritmos. Essa atividade destacou a importância da colaboração e fez com que os alunos se sentissem mais conectados aos colegas.

Outro fator essencial para o fortalecimento do pertencimento foi o incentivo ao respeito e à valorização das diferenças . Durante os momentos de reflexão pós-jogo, os alunos disseram que se sentiam mais confortáveis para participar das aulas, pois não havia a preocupação de serem julgados por erros ou desempenhos abaixo da média. Esse dado reforça a importância dos jogos cooperativos como alternativa para criar um ambiente escolar mais acolhedor e inclusivo.

3.5 PERCEPÇÕES DOS ALUNOS E IMPACTOS DA INTERVENÇÃO

Os da intervenção evidenciaram uma mudança significativa na percepção dos alunos em relação às aulas de Educação Física. A prática dos jogos cooperativos, aliada a um ambiente que favoreceu o respeito, a colaboração e o apoio mútuo, possibilitou um aumento no envolvimento dos alunos, proporcionando o recebimento de seleção e promovendo maior segurança para a participação ativa. Muitos estudantes passaram a se sentir mais confortáveis nas atividades, destacando a experiência coletiva como um fator motivador para sua presença e engajamento nas aulas.

Os dados quantitativos reforçaram essa percepção, apontando um crescimento na motivação intrínseca e uma redução na dependência de fatores extrínsecos, como uma necessidade de validação pelo professor ou pelos colegas. A análise qualitativa dos registros do diário de bordo também indicou uma melhoria na dinâmica das aulas, com maior interação entre os alunos e um ambiente mais positivo e integrador. Essas descobertas confirmam que os jogos cooperativos não apenas favorecem o desenvolvimento motor e social, mas também são positivos para um espaço educacional mais inclusivo e motivador.

A intervenção ressaltou, ainda, a importância da mediação do professor na construção de um ambiente propício ao aprendizado e ao fortalecimento das necessidades psicológicas básicas. O apoio à autonomia, os feedbacks encorajadores e a valorização das contribuições individuais foram elementos essenciais para garantir o sucesso da proposta. Ao perceberem que suas participações eram relevantes e que suas dificuldades eram acolhidas, os alunos envolveram maior envolvimento nas atividades e dedicaram a atenção à Educação Física como um componente curricular que promove não apenas o desenvolvimento técnico, mas também o bem-estar emocional e social.

Esses resultados evidenciam a necessidade de repensar metodologias pedagógicas, considerando abordagens que priorizem o engajamento dos alunos por meio de práticas que respeitem suas individualidades e incentivem sua participação ativa. Os jogos cooperativos se mostraram uma ferramenta eficaz para esse propósito, contribuindo para um ambiente escolar mais inclusivo e para a construção de experiências positivas no contexto da Educação Física.

SUGESTÕES DE JOGOS COOPERATIVOS PARA DIFERENTES IDADES E NÍVEIS DE ENSINO.

Os jogos cooperativos são ferramentas pedagógicas valiosas que promovem a colaboração, a empatia e o desenvolvimento das NPBs em crianças e adolescentes. A seguir, apresentamos uma seleção de jogos adequados para diferentes faixas etárias, com especificações específicas de sua aplicação e contribuições para a satisfação das NPBs nos participantes.

Educação Infantil (4 e 5 anos)

1. Círculo com o Bambolê

- Espaço Necessário: Área ampla onde as crianças podem formar um círculo de mãos dadas.
- Materiais: Um bambolê.
- Descrição: As crianças formam um círculo, de mãos dadas, com um bambolê suspenso em um dos braços. O objetivo é passar o bambolê ao redor do círculo sem soltar as mãos, utilizando movimentos corporais para facilitar a passagem.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Estímulo a iniciativa individual dentro do grupo.
 - Competência: Desenvolver habilidades motoras e progressivas.
 - Pertencimento: Fortalece o senso de grupo e a colaboração.

2. Telefone Sem Fio

- Espaço Necessário: Sala de aula ou área onde as crianças podem sentar-se em círculo.
- Materiais: Nenhum.
- Descrição: As crianças sentam-se em círculo. Uma delas sussurra uma frase no ouvido da criança ao lado, que repete para a próxima, e assim por diante, até a última criança anunciar em voz alta o que ouviu. A atividade destaca como as mensagens podem se transformar ao serem passadas adiante.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Incentivo à expressão individual.
 - Competência: Aprimorar habilidades de escuta e fala.
 - Pertencimento: Promover a integração e a diversão coletiva.

3. Nó Humano

- Espaço Necessário: Área ampla para que o grupo possa se movimentar.
- Materiais: Nenhum.
- Descrição: As crianças formam um círculo e, sem soltar as mãos, entrelaçam-se de maneira paralela, criando um "nó humano". O desafio é desfazer o nó sem soltar as mãos, comunicar-se e colaborar para encontrar soluções.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Encoraja a tomada de decisões em grupo.

- Competência: Desenvolver habilidades de resolução de problemas.
- Pertencimento: Reforça a coesão e a confiança mútua.

4. Contação de História Coletiva

- Espaço Necessário: Sala de aula ou área onde as crianças podem sentar-se em círculo.
- Materiais: Nenhum.
- Descrição: O professor inicia uma história com uma frase simples, como "Era uma vez...". Cada criança, por sua vez, adicione uma nova frase, continuando a narrativa até que todos tenham contribuído.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Fomenta a criatividade individual.
 - Competência: Aprimorar habilidades linguísticas e narrativas.
 - Pertencimento: Cria um senso de construção coletiva.

5. Desenho em Dupla

- Espaço Necessário: Mesas ou superfícies planas para desenhar.
- Materiais: Folhas de papel e lápis de cor.
- Descrição: As crianças formam duplas. Cada dupla recebe uma folha de papel e um lápis. Sem conversar, cada criança deseja uma parte de uma imagem, passando o papel para o parceiro após cada contribuição, até que o desenho esteja completo.

- Contribuições para as NPBs:
- Autonomia: Permite a expressão artística individual.
- Competência: Desenvolver coordenação motora fina e criatividade.
- Pertencimento: Promova a colaboração silenciosa e o conhecimento mútuo.

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos)

1. Lençolbol

- Espaço Necessário: Quadra ou área ampla.
- Materiais: Lençol grande e uma bola leve.
- Descrição: Divida os alunos em dois grupos. Cada grupo segura as bordas de um lençol, formando uma espécie de "cama metálica". O objetivo é lançar a bola de um lençol para o outro, trabalhando de forma cooperativa e de cooperação para manter a bola em movimento.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Incentiva a tomada de decisões em grupo.
 - Competência: Desenvolver habilidades motoras e progressivas.
 - Pertencimento: Fortalece o trabalho em equipe e a comunicação.

2. Vôlei Infinito

- Espaço Necessário: Quadra de vôlei, pátio ou qualquer área ampla com espaço suficiente para movimentação dos alunos.
- Materiais: Uma bola de vôlei ou similar e uma rede (ou linha no chão para demarcar os lados da quadra).
- Descrição: Diferente do vôlei tradicional, no Vôlei Infinito não há contagem de pontos e o objetivo principal é manter a bola no ar pelo maior tempo possível. A turma é dividida em duas equipes, que devem passar a bola para o outro lado da quadra sem deixá-la cair. Não há um limite de toques por jogador ou equipe, incentivando a participação coletiva. Os alunos são encorajados a ajudar uns aos outros, ajustando passes e incentivando a comunicação durante o jogo. Como variação, é possível acrescentar desafios, como utilizar diferentes tipos de passes ou incluir novas regras sugeridas pelos próprios alunos.
- Contribuições para as NPBs:
- Autonomia: Permite que os alunos colaborem na definição de estratégias e adaptação das regras.
- Competência: Desenvolve habilidades motoras, coordenação e controle da bola sem a pressão do erro.
- Pertencimento: Estimula a comunicação e o apoio mútuo, garantindo que todos os participantes contribuam para o sucesso coletivo.

3. Corrida da União

- Espaço Necessário: Área ampla, como quadra ou pátio escolar.
- Materiais: Tiras de tecido ou cordões para amarrar os tornozelos dos participantes.
- Descrição: Os alunos são organizados em duplas ou trios e têm os tornozelos amarrados uns aos outros. O objetivo é percorrer um trajeto pré-determinado sem que ninguém caia, exigindo sincronização e cooperação para caminhar juntos.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Estimula a comunicação entre os pares para definir estratégias.
 - Competência: Exige coordenação motora e equilíbrio.
 - Pertencimento: Reforça o espírito de equipe e o respeito pelas dificuldades dos colegas.

4. Construção Coletiva

- Espaço Necessário: Sala de aula ou área ao ar livre.
- Materiais: Materiais diversos (copos plásticos, palitos de sorvete, barbantes, papelão, entre outros).
- Descrição: Os alunos são divididos em grupos e recebem um conjunto de materiais aleatórios. Eles devem construir uma torre ou outro objeto com esses materiais, trabalhando juntos para encontrar soluções criativas.

- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Dá liberdade para os alunos experimentarem diferentes soluções.
 - Competência: Desenvolve habilidades de planejamento e resolução de problemas.
 - Pertencimento: Estimula a interação social e o respeito às ideias dos colegas.

5. Círculo da Amizade

- Espaço Necessário: Área livre onde os alunos possam formar um círculo.
- Materiais: Nenhum.
- Descrição: Os alunos formam um grande círculo e seguram as mãos uns dos outros. O professor sugere desafios, como atravessar o círculo sem soltar as mãos ou criar movimentos em conjunto. A atividade estimula a colaboração e o respeito entre os participantes.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Incentiva os alunos a encontrarem formas de resolver desafios em grupo.
 - Competência: Desenvolve habilidades motoras e organizacionais.
 - Pertencimento: Reforça o vínculo entre os colegas, promovendo um ambiente acolhedor.

Ensino Fundamental II (11 a 14 anos)

1. Corda Coletiva

- Espaço Necessário: Quadra ou pátio escolar.
- Materiais: Uma corda grande.
- Descrição: Os alunos formam um círculo e devem pular uma única corda. O desafio é coordenar os movimentos para girar a corda e pular juntos sem que ninguém se atrapalhe. O jogo exige sincronia e cooperação.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Dá aos alunos liberdade para definir estratégias.
 - Competência: Desenvolver habilidades motoras e rítmicas.
 - Pertencimento: Fortalece o senso de grupo e o apoio mútuo.

2. Futebol de Três Times

- Espaço Necessário: Campo ou quadra esportiva.
- Materiais: Bola de futebol ou similares.
- Descrição: Três equipes jogam simultaneamente. O objetivo não é apenas fazer gols, mas evitar que seu tempo seja eliminado, o que acontece quando sofre três gols. Esse formato reduz a competitividade extrema e incentiva a cooperação entre equipes para equilibrar o jogo.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Incentiva a criação de estratégia e comunicação dentro da equipe.

- Competência: Desenvolver habilidades motoras e estratégia.
- Pertencimento: Promover a interação entre equipes e o respeito mútuo.

3. Desafio do Labirinto

- Espaço Necessário: Sala de aula ou área delimitada.
- Materiais: Cordas, cones ou fitas adesivas para criar o labirinto.
- Descrição: Os alunos, vendados, precisam passar um "labirinto" orientado por colegas que estão do lado de fora dando comandos verbais. A confiança e a comunicação são essenciais para o sucesso da atividade.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Estímulo à tomada de decisão e confiança nas orientações.
 - Competência: Desenvolver habilidades de escuta ativa e pensamento estratégico.
 - Pertencimento: Reforça os laços de confiança entre os colegas.

4. Corrida do Lençol

- Espaço Necessário: Área ampla e segura.
- Materiais: Lençóis ou panos resistentes.
- Descrição: Duplas ou trios devem segurar as pontas de um lençol enquanto um dos colegas está sentado em cima. Eles precisam coordenar a força e o ritmo para puxar o lençol até a linha de chegada.

- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Estímulo à cooperação e organização da equipe.
 - Competência: Exige força, coordenação e estratégia.
 - Pertencimento: Incentivo à colaboração e ao trabalho conjunto.

5. Missão Impossível

- Espaço Necessário: Sala ampla ou pátio.
- Materiais: Objetos diversos, como cones, bancos, arcos e cordas.
- Descrição: Os alunos precisam percorrer um percurso sem tocar no chão, usando os objetos disponíveis. O desafio exige criatividade, colaboração e planejamento conjunto.
- Contribuições para as NPBs:
 - Autonomia: Permite que os alunos criem estratégias próprias para vencer o desafio.
 - Competência: Desenvolver habilidades de raciocínio e compreensão motora.
 - Pertencimento: Promover o espírito de equipe e a solidariedade.

Este manual buscou demonstrar o potencial dos jogos cooperativos como ferramenta pedagógica para fortalecer a motivação intrínseca e tornar as aulas de Educação Física mais inclusivas e significativas. Fundamentado na Teoria da Autodeterminação (TAD) , o material apresentou diretrizes para a aplicação dessas práticas, destacando sua relação com as necessidades psicológicas básicas (NPBs): autonomia, competência e pertencimento .

Ao longo dos capítulos, foram discutidos os fundamentos teóricos de aplicação, a importância da postura do professor como mediador do aprendizado e estratégias para estruturar atividades que promovam o envolvimento dos alunos. Além disso, foram apresentadas sugestões de jogos cooperativos adaptados para diferentes faixas etárias e níveis de ensino, facilitando a implementação dessas práticas no contexto escolar.

Os jogos cooperativos demonstram ser uma alternativa eficiente para transformar as aulas de Educação Física em um ambiente acolhedor, no qual os alunos se sentem motivados a participar ativamente, sem recebimento de julgamentos ou comparações. Essas práticas, além de ampliarem o engajamento, favorecem o desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e emocionais, contribuindo para a formação integral dos estudantes.

Por fim, espere-se que este manual sirva como um guia prático para professores que desejam ampliar suas metodologias e tornar suas aulas mais dinâmicas e motivadoras. Para aprofundar esse conhecimento, sugere-se a realização de novas pesquisas que explorem os jogos cooperativos em diferentes contextos escolares e esportivos, bem como sua comparação com metodologias tradicionais. Dessa forma, a Educação Física pode consolidar-se cada vez mais como um espaço de aprendizado significativo, estimulando a participação ativa dos alunos e promovendo valores essenciais para a vida em sociedade.

BROTTO, F. O. Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência. Campinas, 1999.

BROWN, G. Jogos cooperativos: teoria e prática. São Leopoldo: Sinodal, 1994.

CALLOIS, R. Os jogos e os homens. Lisboa: Cotovia, 1990.

FRAGUELA-VALE, R. et al. Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus. *Frontiers in Psychology*, v. 11, 20 mar. 2020.

RYAN, R..; DECI, E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000. Disponível em: <https://selfdeterminationtheory.org/SDT/document/s/2000_RyanDeci_SDT.pdf>. Acesso em: 15. Fev. 2025.