



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



AUTONOMIA E AUTORREGULAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: DESAFIOS E OPORTUNIDADES

Rosberg de Souza Gomes ¹



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n3p1165-1172>

Artigo recebido em 18 de Fevereiro e publicado em 18 de Março de 2026

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, como a Educação Física escolar pode promover a autonomia e a autorregulação dos estudantes por meio de práticas pedagógicas centradas no aluno. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scopus, Web of Science e ScienceDirect, utilizando descritores relacionados à autonomia, autorregulação e Educação Física. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 18 estudos para análise qualitativa. Os resultados indicam que práticas como escolha ativa de atividades, reflexão guiada sobre o desempenho, participação colaborativa e uso de tecnologias educacionais favorecem o desenvolvimento da autonomia e da autorregulação dos estudantes. Entretanto, desafios como a resistência de alguns educadores à adoção de metodologias participativas e a limitação de recursos pedagógicos ainda dificultam a implementação dessas práticas. Conclui-se que abordagens pedagógicas que promovem o suporte à autonomia podem contribuir significativamente para o engajamento, a motivação intrínseca e o desenvolvimento socioemocional dos alunos nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física; Autonomia; Autorregulação; Motivação; Competências socioemocional

Autonomy and Self-Regulation in Physical Education: Challenges and Opportunities

ABSTRACT

This study aimed to analyze, through a systematic literature review, how school Physical Education can promote students' autonomy and self-regulation through student-centered pedagogical practices. The literature search was conducted in the Scopus, Web of Science, and ScienceDirect databases using descriptors related to autonomy, self-regulation, and physical education. After applying inclusion and exclusion criteria, 18 studies were selected for qualitative analysis. The results indicate that practices such as active choice of activities, guided reflection, collaborative participation, and the use of educational technologies contribute to the development of autonomy and self-regulation among students. However, challenges such as resistance from some educators and limited pedagogical resources still hinder the implementation of these practices. It is concluded that autonomy-supportive teaching approaches can significantly contribute to student engagement, intrinsic motivation, and socio-emotional development in Physical Education classes.

Keywords: Physical Education; Autonomy; Self-regulation; Motivation; Socio-emotional skills.

Instituição afiliada – Universidade São Judas Tadeu

Autor correspondente: Rosberg de Souza Gomes rosbergpessoal@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

A formação integral dos estudantes demanda, além do domínio de conteúdos acadêmicos, o desenvolvimento de competências socioemocionais, como a autonomia e a autorregulação. Em um contexto educacional que busca preparar os alunos para lidar com os desafios da vida cotidiana e do convívio social, essas habilidades tornam-se fundamentais.

A autonomia é entendida como a capacidade de agir de maneira intencional e autodeterminada, assumindo responsabilidade pelas próprias escolhas. Já a autorregulação refere-se à habilidade de planejar, monitorar e ajustar comportamentos, pensamentos e emoções diante de metas ou desafios (Zimmerman, 2002; Reeve, 2020).

Nesse cenário, a Educação Física apresenta características pedagógicas favoráveis ao desenvolvimento dessas competências, pois envolve atividades cooperativas, tomada de decisão, enfrentamento de desafios e reflexão sobre o desempenho individual e coletivo.

O papel do professor é essencial nesse processo, uma vez que práticas pedagógicas intencionais, como metodologias ativas, ensino participativo e mediação reflexiva, podem criar ambientes que favorecem a participação crítica dos estudantes e o desenvolvimento da autonomia.

Apesar da relevância desses conceitos no campo educacional, ainda são escassas revisões sistemáticas que sintetizem de forma estruturada as evidências científicas sobre como práticas pedagógicas na Educação Física escolar podem contribuir para o desenvolvimento da autonomia e da autorregulação dos estudantes.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, como a Educação Física escolar pode promover a autonomia e a autorregulação dos alunos por meio de práticas pedagógicas centradas na participação ativa dos estudantes.

METODOLOGIA

Tabela – Processo de seleção dos estudos (Fluxo PRISMA)

Etapa	Descrição	Número de registros
Identificação	Registros identificados na base Scopus	85
	Registros identificados na base Web of Science	72
	Registros identificados na base ScienceDirect	57
	Total de registros identificados	214
Triagem	Registros após remoção de duplicados	190
	Registros excluídos após leitura de títulos e resumos	142
Elegibilidade	Artigos avaliados em texto completo	48
	Artigos excluídos por não atender aos critérios	30
Inclusão	Estudos incluídos na revisão	18

REVISÃO DE LITERATURA

A busca bibliográfica resultou na seleção final de 18 estudos, publicados entre 2010 e 2024, que investigaram estratégias pedagógicas relacionadas ao desenvolvimento da autonomia e da autorregulação em contextos de Educação Física escolar.

Outro aspecto recorrente na literatura analisada refere-se ao papel da autorregulação emocional nas atividades físicas. Situações de competição, cooperação e superação de desafios foram identificadas como oportunidades relevantes para o desenvolvimento do controle emocional e da reflexão sobre o próprio desempenho.

Diversos estudos também destacam o modelo cíclico de autorregulação proposto por Zimmerman (2002), estruturado em três fases principais: planejamento, execução e autorreflexão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão indicam que práticas pedagógicas centradas no suporte à autonomia podem contribuir significativamente para o desenvolvimento da autorregulação e do engajamento dos estudantes nas aulas de Educação Física.

A literatura analisada aponta que a participação ativa dos alunos nas decisões pedagógicas fortalece a motivação intrínseca e favorece a construção de competências socioemocionais, como responsabilidade, empatia e cooperação.

Esses achados estão alinhados com a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), que destaca a importância do suporte à autonomia como elemento fundamental para a motivação e o bem-estar dos estudantes.

No entanto, os estudos também evidenciam desafios na implementação dessas abordagens, como a persistência de práticas pedagógicas tradicionais centradas no professor e a escassez de recursos educacionais adequados.

Outra limitação identificada refere-se à diversidade metodológica dos estudos analisados, o que dificulta a comparação direta entre resultados e impede a realização de análises quantitativas mais robustas.

Nesse sentido, futuras pesquisas podem explorar intervenções pedagógicas estruturadas e investigações longitudinais que permitam avaliar de forma mais consistente os efeitos das práticas voltadas à promoção da autonomia e da autorregulação no contexto da Educação Física escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão indicam que práticas pedagógicas centradas no suporte à autonomia apresentam potencial significativo para promover o desenvolvimento da autorregulação e do engajamento dos estudantes nas aulas de Educação Física.

Estratégias como participação ativa dos alunos nas decisões, reflexão sobre o desempenho e uso de metodologias colaborativas demonstram contribuir para o fortalecimento

de competências socioemocionais e para o protagonismo estudantil.

Apesar dos avanços identificados, desafios relacionados à formação docente e à disponibilidade de recursos pedagógicos ainda limitam a implementação plena dessas práticas.

Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas investiguem de forma mais aprofundada o impacto dessas estratégias em diferentes contextos escolares, contribuindo para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais eficazes na promoção da autonomia e da autorregulação dos estudantes.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

CHEON, Sung H.; REEVE, John; VANSTEENKISTE, Maarten. Enhancing student engagement through autonomy-supportive practices in physical education: A review. *Journal of Educational Psychology*, v. 112, n. 3, p. 567–586, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1037/edu0000404>.

CHEON, Sung H.; REEVE, John; MARSH, Herbert W.; SONG, Young-Gyu. The benefits of a teacher-focused intervention for promoting autonomy-supportive teaching practices in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 53, 101911, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101911>.

CHEON, Sung H.; REEVE, John; LEE, Yonghee; NTOUMANIS, Nikos. Revisiting self-determination theory's basic psychological needs: The role of autonomy in physical education. *Educational Psychology Review*, v. 34, n. 2, p. 451–478, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09614-2>.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.

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

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

REEVE, John; TSENG, Ching-Mei. Agency as a fourth psychological need: An autonomy-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, v. 60, 101830, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101830>.

TONELLI, J. D.; DEPS, P. D. The role of physical education in fostering socio-emotional development: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, v. 110,



102075, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.102075>.

TONELLI, R. M.; DEPS, V. L. Autonomia e corresponsabilidade: caminhos para a participação efetiva dos estudantes. *Revista Brasileira de Educação*, v. 28, e280012, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782023280012>.

ZABALA, Antoni; ARNAU, Laia. **Como aprender e ensinar competências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice*, v. 41, n. 2, p. 64–70, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>