



**GERRANYA APARECIDA TERRA**

**A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO EFICAZ NA  
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS EM AULAS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**LAVRAS - MG  
2024**

**GERRANYA APARECIDA TERRA**

**A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO EFICAZ NA RESOLUÇÃO DE  
CONFLITOS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte  
das exigências do Curso de Educação Física  
(Licenciatura), para a obtenção do título de  
Licenciada.

Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado  
Orientador

**LAVRAS - MG  
2024**

**GERRANYA APARECIDA TERRA**

**A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO EFICAZ NA RESOLUÇÃO DE  
CONFLITOS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**THE IMPORTANCE OF EFFECTIVE COMMUNICATION IN CONFLICT  
RESOLUTION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte  
das exigências do Curso de Educação Física  
(Licenciatura), para a obtenção do título de  
Licenciada.

APROVADO em    de    de    .  
Prof. Dr. Raoni Perrucci - UFLA.  
Prof. Dr. Rodrigo Guimarães - UFLA

Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado  
Orientador

**LAVRAS - MG**  
**2024**

*À minha fonte inesgotável de amor e  
inspiração: dedico este trabalho ao meu pai e  
à minha irmã. Para além deles, dedico à Liz e  
ao Miguel.*

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, por ser minha luz nos dias escuros e minha força nas adversidades, agradeço eternamente.

À minha família, em especial meu pai e minha irmã, pela paciência, amor e constante apoio, os quais nunca faltaram.

Aos amigos e às minhas primas, pelas risadas compartilhadas, pelos conselhos valiosos e por tornarem cada momento desta jornada mais leve.

Ao Professor Raoni, minha sincera gratidão por sua orientação exemplar e por todo o seu apoio, o qual foi para além deste trabalho.

Aos meus colegas de turma, obrigada por cada troca, por cada desafio superado juntos e pelos laços que levarei para sempre.

Este caminho foi trilhado com ajuda de todos vocês.

*“Para tudo há uma ocasião, e um tempo para  
cada propósito debaixo do céu.”  
(Eclesiastes 3:1)*

## RESUMO

Neste trabalho, objetiva-se analisar aportes teóricos de como a comunicação pode contribuir na resolução de conflitos nas aulas de Educação Física. Para isso, considera-se alguns conceitos, como: conflito, mediação e comunicação não violenta. A pesquisa tem uma abordagem qualitativa, de natureza básica e descritiva, pautada nos procedimentos de uma pesquisa bibliográfica. A comunicação desempenha um papel vital nas atividades práticas da Educação Física, influenciando a motivação dos alunos, a compreensão dos objetivos das atividades e a promoção de uma cultura de cooperação. Conclui-se, com esse trabalho, que a comunicação eficaz e o afeto podem transformar as relações dentro da escola, especialmente nas aulas de Educação Física, sejam entre os alunos, sejam entre o aluno e o professor.

**Palavras-chave:** conflito; mediação; comunicação eficaz; educação física; comunicação não violenta.

## ABSTRACT

This paper aims to analyze theoretical contributions on how communication can contribute to conflict resolution in Physical Education classes. To this end, some concepts are considered, such as: conflict, mediation, and nonviolent communication. The research has a qualitative approach, of basic and descriptive nature, based on the procedures of bibliographic research. Communication plays a vital role in the practical activities of Physical Education, influencing students' motivation, understanding of activity objectives, and promotion of a culture of cooperation. It is concluded, through this work, that effective communication and affection can transform relationships within the school, especially in Physical Education classes, whether between students or between students and teachers.

**Keywords:** conflict; mediation; effective communication; physical education; nonviolent communication.



## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Principais características do conflito.....	16
Tabela 2 – Principais características da mediação.....	20
Tabela 3 – Conceitos básicos da CNV.....	22
Tabela 4 – As quatro partes do processo de Comunicação Não Violenta.....	24

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

EF	Educação Física
CNVC	Centro para a Comunicação Não Violenta
CNV	Comunicação Não Violenta

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>2 OBJETIVOS</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Objetivo geral</b>	<b>14</b>
<b>2.2 Objetivos específicos</b>	<b>14</b>
<b>3 MÉTODO</b>	<b>15</b>
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>16</b>
<b>4.1 Conflito</b>	<b>16</b>
<b>4.2 Mediação</b>	<b>18</b>
<b>4.3 Conceitos dentro da Comunicação Não Violenta</b>	<b>20</b>
<b>4.3.1 Comunicação</b>	<b>21</b>
<b>4.3.2 Não Violência</b>	<b>21</b>
<b>4.4 Comunicação Não Violenta</b>	<b>21</b>
<b>4.5 Fundamentações teóricas da CNV</b>	<b>23</b>
<b>4.6 Educação Física</b>	<b>24</b>
<b>4.7 Conflitos em aulas de Educação Física</b>	<b>26</b>
<b>4.8 Resoluções de conflitos baseada na comunicação</b>	<b>28</b>
<b>4.9 O papel do professor na CNV</b>	<b>28</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>34</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Meu nome é Gerranya Aparecida Terra, tenho 22 anos e ingressei no curso de Educação Física (Licenciatura) aos 17 anos. Desde a minha infância, sempre alimentei o sonho de ser professora, embora, inicialmente, não soubesse ao certo qual área seguir. A escolha pela licenciatura em Educação Física surgiu de uma combinação de paixão pelo movimento e saúde e da oportunidade de contribuir para a formação integral dos alunos. Essa decisão acabou sendo extremamente acertada, proporcionando-me inúmeras experiências enriquecedoras e confirmando a minha vocação para a educação.

A Educação Física (EF) possui diversos aspectos positivos que me atraíram e consolidaram minha escolha. Primeiramente, ela promove o desenvolvimento físico dos alunos, contribuindo para uma vida mais saudável. Além disso, essa disciplina tem um papel crucial na formação de valores como trabalho em equipe, disciplina, respeito e perseverança. A interação constante com os alunos também permite a construção de relacionamentos significativos, algo que sempre valorizei e busquei em uma profissão.

Ao longo do curso, pude vivenciar diferentes contextos educacionais, desde a educação infantil até o ensino médio, e perceber o impacto positivo que um professor de EF pode ter na vida dos estudantes. A prática docente nos estágios supervisionados foi fundamental para o meu crescimento profissional, permitindo a aplicação de teorias aprendidas em sala de aula e a observação direta dos desafios e das recompensas da carreira.

Minha trajetória acadêmica despertou um profundo interesse pela pesquisa e pelo aprimoramento contínuo. Pretendo continuar na vida acadêmica, ingressando em um programa de pós-graduação para aprofundar os meus conhecimentos e contribuir de forma ainda mais significativa para o campo da EF. Acredito que a pesquisa pode fornecer ferramentas valiosas para inovar práticas pedagógicas e melhorar a qualidade do ensino.

Estou determinada a seguir esse caminho, pois vejo na EF uma área rica em possibilidades e essencial para o desenvolvimento integral dos alunos. A busca por novos conhecimentos e a vontade de contribuir para uma educação de qualidade me motiva a continuar investindo na minha formação acadêmica e profissional, sempre com o objetivo de ser uma profissional cada vez melhor e mais preparada.

Atualmente, nesse contexto educacional, observa-se um forte alinhamento das escolas com as determinações e orientações da legislação. Espera-se que a escola, enquanto instituição, oriente suas práticas para formar alunos críticos, reflexivos e que participem

ativamente de seus próprios processos de aprendizagem. No presente contexto, é necessário que a sala de aula esteja repleta de movimento, diversas vozes e ações dinâmicas.

Diante de todas essas mudanças, estão os professores e seus alunos, cada um trazendo suas expectativas, convicções, valores e maneiras de ser. Todos os dias, uma multiplicidade de relações se estabelece dentro das escolas e em cada sala de aula. No entanto, é essencial estar atento e garantir que essas relações ocorram de maneira saudável e favoreçam o aprendizado. Conviver com as diferenças e aceitá-las não é uma tarefa simples. Conflitos surgem constantemente nas salas de aula, em especial nas quadras em aulas de EF.

Desde o início da minha jornada acadêmica, sempre tive um grande interesse em desenvolver um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que abordasse temas relacionados à educação inclusiva na EF. No entanto, ao longo dos anos, durante meus estágios, envolvimento em projetos e participação em programas de bolsa, fui confrontada com uma realidade que mudou o curso dos meus estudos: a comunicação agressiva presente nas aulas de EF.

Observando as interações diárias, percebi que a comunicação violenta era um problema recorrente, manifestando-se tanto entre alunos quanto entre alunos e professores. Esse tipo de comunicação não apenas prejudica o ambiente de aprendizado, mas também afeta negativamente as relações interpessoais e a saúde emocional de todos os envolvidos. Motivada a melhorar as minhas próprias relações pessoais e acreditando na importância de abordar esse tema em um contexto educativo mais amplo, decidi direcionar a minha pesquisa para a “Importância da Comunicação não Violenta nas Aulas de Educação Física”.

A escolha do tema também foi inspirada pelo trabalho do professor Raoni Perrucci, cuja habilidade em se comunicar de forma eficaz e empática sempre me impressionou. Admirando sua abordagem pedagógica e sua capacidade de se conectar com os alunos, escolhi o professor Raoni como meu orientador. Ele acolheu a ideia com entusiasmo e, prontamente, se dispôs a me guiar neste estudo.

Este trabalho visa, portanto, explorar como a comunicação não violenta pode transformar as aulas de EF, promovendo um ambiente mais inclusivo e saudável para todos os participantes. Por meio desta pesquisa, espero contribuir para o desenvolvimento de práticas pedagógicas que favoreçam uma comunicação mais respeitosa e construtiva, essencial para o crescimento pessoal e acadêmico dos alunos.

A comunicação eficaz desempenha um papel fundamental na resolução de conflitos em diversos contextos sociais, e seu impacto é particularmente relevante no ambiente educacional, principalmente nas aulas de EF. No contexto educacional, a comunicação não

apenas facilita a transmissão de conhecimentos, mas também é essencial para o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis e para a resolução de conflitos que possam surgir entre alunos, professores e demais membros da comunidade escolar.

Este estudo se propõe a analisar a importância da comunicação eficaz na resolução de conflitos em aulas de EF, com ênfase na abordagem da Comunicação não Violenta (CNV), considerando sua natureza qualitativa, básica, descritiva e bibliográfica. A CNV, desenvolvida por Marshall Rosenberg, tem sido amplamente reconhecida como uma ferramenta poderosa para promover a compreensão mútua, a empatia e a resolução pacífica de conflitos, sendo aplicável em diversos contextos, inclusive na educação.

Ao adotar uma abordagem de natureza básica e descritiva, esta pesquisa visa fornecer *insights* e reflexões que possam contribuir para o aprimoramento das práticas pedagógicas no âmbito da EF, destacando a importância de uma comunicação eficaz, pautada nos princípios da CNV, como elemento-chave para a construção de um ambiente educacional mais harmonioso e produtivo.

Pontuando como a Comunicação não Violenta de Rosenberg (2006) pode transformar a forma de convivência e a afetividade nas escolas, essa metodologia trata da mudança da nossa forma de comunicar nossos sentimentos, necessidades e pedidos. Essa abordagem busca reduzir conflitos, aperfeiçoar a comunicação e, também, abordar o autoconhecimento.

Por conseguinte, este trabalho apresenta-se como uma contribuição significativa para a compreensão dos processos comunicativos nas aulas de EF e para o desenvolvimento de estratégias que promovam uma comunicação mais eficaz e não violenta, visando a prevenção e a resolução de conflitos para proporcionar, assim, um ambiente escolar mais propício ao aprendizado e ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Porém, como as práticas da CNV podem contribuir com as práticas docentes e as relações nas aulas de EF?

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Analisar como a comunicação pode contribuir para a resolução de conflitos nas aulas de EF, utilizando conceitos como Comunicação Não Violenta, conflito e mediação.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Detalhar como os princípios da CNV podem ser integrados às práticas pedagógicas em aulas de EF.
- Avaliar o impacto da afetividade no comportamento e engajamento dos alunos.

### 3 MÉTODO

Metodologicamente, este trabalho configura-se como uma pesquisa bibliográfica para a obtenção de informações, descritiva em relação aos objetivos e qualitativa quanto à abordagem. A pesquisa bibliográfica, conforme Márcia Rodrigues Bertoldi e Olga Maria Boschi Aguiar de Oliveira (2019), envolve a análise e a discussão de fontes bibliográficas e documentais. Esse tipo de pesquisa é realizado por meio da consulta a livros, artigos e trabalhos acadêmicos, com o objetivo de fornecer argumentos para solucionar a questão-problema e confirmar a hipótese formulada.

Karen Bortoloti (2015) define a pesquisa descritiva como aquela que observa, registra, analisa e correlaciona fenômenos sem manipulá-los, buscando entender a natureza e as características desses fenômenos. Dessa forma, a pesquisa descritiva permite uma compreensão detalhada dos fenômenos estudados, sem interferir neles, proporcionando uma visão clara e objetiva.

A pesquisa qualitativa, por fim, também conforme Bertoldi e Oliveira (2019), lida com dados que não podem ser quantificados. Esse tipo de abordagem opera através da compreensão, interpretação e tratamento de informações sobre a natureza do objeto de pesquisa. A pesquisa qualitativa é essencial para entender os processos subjacentes e as nuances das relações interpessoais e comunicativas no ambiente escolar.

Essas escolhas metodológicas permitem uma compreensão mais profunda dos processos comunicativos e das relações interpessoais no ambiente escolar. Além disso, a revisão de literatura será realizada para identificar e sintetizar o conhecimento existente sobre a CNV e suas aplicações na educação. Essa revisão servirá como base teórica para a investigação, permitindo uma análise fundamentada e abrangente do tema estudado.



## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 Conflito

O conflito, de acordo com André Gomma de Azevedo (2013, p. 28), é um estado no qual duas pessoas ou mais não conseguem chegar a um acordo devido a uma divergência de interesses ou objetivos pessoais por serem mutuamente incompatíveis.

Em uma percepção jurídica, conflito pode ser definido como embate e oposição, ou seja, um desacordo por ambas as partes que “dá, por essa forma, o sentido de entrechoque de ideias ou de interesses, em virtude do que se forma o embate ou a divergência entre fatos, coisas ou pessoas” (SILVA, 1987, p. 508).

Tabela 1 – Principais características do conflito.

Nº	Conflito
1	Divergência de interesses.
2	Falta de comunicação eficaz.
3	Emoções intensas e reações impulsivas.
4	Resistência à mudança.
5	Falta de empatia e compreensão.
6	Necessidades e valores conflitantes.
7	Percepções e interpretações distintas.

Fonte: Autora (2024).

Silva (1987) ainda enfatiza que as necessidades humanas são universais e comuns a todos e que os conflitos geralmente ocorrem devido a diferentes estratégias ou formas de atender a essas necessidades. Por exemplo, duas pessoas podem precisar de descanso, mas uma prefere ouvir música alta enquanto a outra necessita de silêncio.

Marshall Rosenberg estruturou a CNV em quatro componentes principais que facilitam a resolução de conflitos: observações, sentimentos, necessidades e pedidos. As observações devem ser descritas de forma objetiva, sem julgamentos ou avaliações. Em seguida, é essencial expressar como nos sentimos em relação ao que observamos, sem culpar o outro. Identificar e expressar as necessidades que estão por trás desses sentimentos é o próximo passo, culminando em fazer pedidos claros e concretos que possam atender essas necessidades. Por exemplo, uma pessoa pode dizer: “Quando vejo que a música está alta,

sinto-me irritado e ansioso porque preciso de descanso e tranquilidade. Você poderia abaixar o volume ou usar fones de ouvido?”.

A empatia é uma ferramenta central na abordagem de Rosenberg. Envolver-se com os sentimentos e necessidades do outro sem julgamento ou a necessidade de consertar a situação é crucial. Por meio da empatia, os indivíduos podem sentir-se compreendidos e valorizados, o que facilita a resolução de conflitos. Rosenberg destaca a importância de estabelecer uma conexão emocional antes de tentar resolver o conflito. A ideia é que, ao entender e validar as emoções e necessidades uns dos outros, as partes envolvidas se tornam mais dispostas a colaborar e encontrar soluções mutuamente benéficas.

Rosenberg também recomenda a separação entre observações e avaliações para evitar julgamentos que possam gerar defensiva. Observações são descrições objetivas dos fatos, enquanto avaliações são interpretações pessoais. Manter essa distinção ajuda a reduzir a tensão e facilita uma comunicação mais clara e receptiva. Além disso, a autoempatia, que é a capacidade de reconhecer e entender nossos próprios sentimentos e necessidades, é essencial para uma comunicação autêntica capaz de resolver conflitos internos que possam influenciar como lidamos com os outros.

A comunicação honesta e aberta é crucial para resolver conflitos, segundo Rosenberg. O autor encoraja as pessoas a expressarem suas verdades de maneira que sejam mais prováveis de serem ouvidas, o que significa compartilhar vulnerabilidades e necessidades de uma forma não acusatória. Ele define violência na comunicação não apenas como agressões físicas, mas também como palavras e atitudes que desvalorizam ou magoam os outros. A CNV visa transformar essas formas de violência em interações mais compassivas e compreensivas.

Em um artigo publicado em 2021 por Ernesto Barros André, foi realizada uma pesquisa com alunos a respeito da concepção particular de conflitos no pensar deles. Na pesquisa “O que dizem os alunos sobre os conflitos decorrentes de sua relação com os professores”, os alunos, em sua maioria, responderam que o conflito é algo ruim, além de apresentarem o surgimento do conflito vindo de um desacordo e da não-aceitação de ambas as partes, sendo a base do conflito a incompreensão e a discussão encoberta de ressentimento e mágoa. Outros alunos focaram suas respostas em alegar que conflitos geram grandes consequências para as partes envolvidas. Desse modo, é perceptível que eles enxergam um terceiro que irá impor essas “consequências” e que ditará o “certo e errado” dentro do acontecido. No entanto, esse terceiro, caso não saiba mediar corretamente, pode gerar mais

danos e mais conflitos, visto que conflitos são um desacordo entre duas ou mais partes que não conseguem achar uma solução agradável para todos.

## 4.2 Mediação

A Resolução nº 125/2010, do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), enfatiza a mediação como um meio eficaz de promover a pacificação social e resolver e prevenir conflitos. A Resolução também aponta que a mediação tem contribuído para “reduzir a excessiva judicialização dos conflitos de interesses, a quantidade de recursos e a execução de sentenças” (BRASIL, 2010).

Além disso, há, por exemplo, a definição de mediação proposta por Christopher W. Moore, que descreve este conceito como:

[...] interferência em uma negociação ou em um conflito de uma terceira parte aceitável, tendo um poder de decisão limitado ou não-autoritário, e que ajuda as partes envolvidas a chegarem voluntariamente a um acordo, mutuamente aceitável com relação às questões em disputa. Além de lidar com questões fundamentais, a mediação pode também estabelecer ou fortalecer relacionamentos de confiança e respeito entre as partes ou encerrar relacionamentos de uma maneira que minimize os custos e danos psicológicos. (MOORE, 2003, p. 33).

Moore é um renomado especialista em mediação e resolução de conflitos, cujo trabalho tem sido altamente influente no campo da mediação internacional. Sua contribuição teórica e prática é vasta, especialmente por meio de suas publicações e sua atuação como mediador em diversas situações conflitantes. Moore é amplamente reconhecido por sua abordagem detalhada e prática sobre mediação, destacada em seu aclamado livro “*The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict*”.

No livro, Moore define a mediação como um processo no qual uma terceira parte neutra e imparcial, o mediador, facilita a comunicação entre as partes envolvidas em um conflito, visando a resolução colaborativa das disputas. Ele argumenta que a mediação é caracterizada por ser um procedimento voluntário e confidencial, focado nos interesses das partes envolvidas ao invés de se concentrar em posições rígidas ou pontos de vista divergentes.

Moore enfatiza que o papel do mediador não é impor uma solução, mas sim facilitar o diálogo e ajudar as partes a alcançarem um entendimento mútuo. Essa visão contrasta com outras formas de resolução de conflitos, como a arbitragem ou o julgamento, onde uma

autoridade externa toma decisões que podem não refletir plenamente os interesses e necessidades das partes. Em vez disso, a mediação, conforme descrita por Moore, valoriza a autonomia e o empoderamento das partes, permitindo que elas encontrem soluções que melhor atendam às suas circunstâncias e preocupações específicas.

O mediador, segundo o autor, desempenha um papel crucial na identificação e elucidação dos problemas, facilitando a comunicação eficaz e promovendo a compreensão mútua. Ele ainda destaca a importância de um processo estruturado, onde o mediador ajuda as partes a gerar opções para a resolução do conflito e as apoia na negociação de um acordo mutuamente aceitável. Essa estrutura oferece um equilíbrio entre flexibilidade e disciplina, permitindo que as partes explorem criativamente suas opções dentro de um quadro de referência claro e organizado.

A neutralidade e a imparcialidade do mediador são princípios fundamentais na abordagem de Moore. Ele sublinha que um mediador eficaz deve evitar qualquer forma de preconceito ou favoritismo, assegurando que todas as partes sejam tratadas com respeito e consideração igual. Essa neutralidade é essencial para construir a confiança e a cooperação entre as partes, elementos indispensáveis para uma mediação bem-sucedida.

Em um contexto crítico, pode-se observar que a abordagem de Moore à mediação promove um método mais humano e participativo de resolução de conflitos, contrastando com métodos adversariais que podem agravar a animosidade e a desconfiança. No entanto, a eficácia da mediação depende da disposição das partes para colaborar e da habilidade do mediador em gerir dinamicamente o processo. A formação e a experiência do mediador são, portanto, fatores cruciais para o sucesso da mediação.

A contribuição de Christopher W. Moore para o campo da mediação não pode ser subestimada. Seu enfoque detalhado e prático oferece um modelo valioso para a resolução de conflitos que prioriza a comunicação, a compreensão mútua e a colaboração. Ao enfatizar a neutralidade e a estrutura do processo, Moore fornece um guia abrangente para mediadores aspirantes e experientes, promovendo uma abordagem que pode transformar conflitos em oportunidades para entendimento e cooperação.

Trata-se de um método que visa a resolução de conflitos, no qual é desenvolvido um processo composto por diversos outros processos nos quais pessoas externas e imparciais tentam encontrar um meio de facilitar a negociação entre os indivíduos envolvidos na discussão. Assim, torna-se possível que as mesmas compreendam suas posições e as necessidades de cada uma e busquem a solução compatível.

Tabela 2 – Principais características da mediação.

Nº	Mediação
1	Desconstrução de conflitos.
2	Restauração da convivência pacífica entre os indivíduos.
3	Busca de satisfação, solução e benefícios mútuos.
4	Foco no futuro e evita-se o evento passado.
5	Abordagem multidisciplinar – questões sociais, emocionais, legais e financeiras.
6	Mediador imparcial.

Fonte: Autora (2024).

Ademais, a mediação baseada na Comunicação não Violenta de Marshall Rosenberg ocorre por meio de um processo estruturado que facilita a resolução de conflitos de maneira empática e respeitosa. Primeiramente, o mediador ajuda as partes envolvidas a expressar suas observações sem julgamento, descrevendo os fatos de forma objetiva. Em seguida, cada parte é incentivada a identificar e verbalizar seus sentimentos em relação ao conflito, promovendo um entendimento mais profundo das emoções envolvidas.

O próximo passo envolve a identificação das necessidades subjacentes que estão impulsionando esses sentimentos. Finalmente, as partes são orientadas a formular pedidos claros e específicos que atendam às suas necessidades, promovendo soluções mutuamente satisfatórias. Esse método busca criar um ambiente de compreensão mútua e cooperação, reduzindo a hostilidade e promovendo a construção de relacionamentos mais harmoniosos.

### 4.3 Conceitos dentro da Comunicação Não Violenta

Considerando os pensamentos como uma forma de linguagem, uma linguagem interna que dialoga constantemente conosco, pode-se afirmar que estudar a CNV é comparável a aprender uma nova e transformadora maneira de se expressar. A CNV nos ensina não apenas a comunicar de maneira mais efetiva e empática com os outros, mas também a dialogar internamente com mais compaixão e compreensão. Essa prática nos proporciona uma nova perspectiva sobre como nossos pensamentos influenciam nossas interações e nos permite construir relações mais harmoniosas e significativas.

A seguir, lista-se os conceitos que fazem parte da CNV.

### 4.3.1 Comunicação

A palavra “comunicação” vem do latim “*ommunicare*”, que significa “compartilhar” ou “tornar comum”. A comunicação é o processo pelo qual se compartilham experiências e se formam relacionamentos que criam comunidades. É interessante notar que os pensamentos também são baseados em linguagem. No cérebro humano, existem duas áreas importantes no processamento de linguagem: a área de Broca, relacionada à pronúncia, e a área de Wernicke, ligada à compreensão dos símbolos, ou seja, das ideias que as palavras representam. Quando se pensa, enviam-se mensagens internas, configurando os pensamentos como uma forma de comunicação interna. Portanto, a primeira camada da comunicação ocorre nos pensamentos.

### 4.3.2 Não Violenta

A expressão “Não Violência” deriva da palavra sânscrita “*ahimsa*”, que é frequentemente traduzida como “sem danos”. O verdadeiro significado dessa expressão é “um estado puro de amor e compaixão, acompanhado de um comportamento pacífico”. Na cultura antiga onde esta palavra foi criada, esse estado de manifestação física e mental era tão profundo que nomeá-lo poderia reduzir seu significado. Para preservar a pureza desse estado, escolheram descrever o que ele não era: “*ahimsa*” significa “sem danos” físicos, verbais ou mentais capazes de violar o outro. Infelizmente, a violência sempre foi algo mais “popular” e mais fácil de entender do que esse estado puro de amor, compaixão e comportamento pacífico. Portanto, “*ahimsa*” lembra que não se está buscando o costumeiro estado de violência, mas sim um estado de não violência.

## 4.4 Comunicação não Violenta

Como já explicitado anteriormente, a Comunicação não Violenta foi criada pelo psicólogo norte-americano Marshall Bertran Rosenberg (1934-2015). Ele atuou como orientador educacional em escolas e universidades durante o período inicial da integração entre alunos brancos e negros. Diante do preconceito e da discriminação racial, Rosenberg experienciou um ambiente escolar hostil, o que o motivou a desenvolver um método comunicativo para resolver conflitos. Desse modo, em 1984, Marshall Rosenberg fundou o Centro para a Comunicação Não Violenta (CNVC) e elaborou um material de pesquisa, incluindo dois livros.

Ao longo do tempo, o CNVC tem promovido uma transformação social significativa na maneira de pensar, falar e agir, mostrando como comunicar-se de uma forma que inspire compaixão. Isso é realizado por meio de treinamentos oferecidos em diversas partes do mundo, conduzidos por instrutores certificados e apoiados por voluntários que ajudam a organizar seminários, participam de grupos de prática e orientam a formação de novos grupos. “O treinamento está contribuindo para evitar e resolver conflitos em escolas, empresas, instituições de saúde, prisões, grupos comunitários e famílias” (ROSENBERG, 2006, p. 44).

Dessa forma, a CNV é uma maneira de comunicação elaborada por Rosenberg (2006), onde o diálogo respeitoso, a compressão e a compaixão são a solução para todos os tipos de conflitos. E o autor a define:

Desde então, identifiquei uma abordagem específica da comunicação — falar e ouvir — que nos leva a nos entregarmos de coração, ligando-nos a nós mesmos e aos outros de maneira tal que permite que nossa compaixão natural floresça. Denomino essa abordagem “Comunicação Não Violenta”, usando o termo “não-violência” na mesma acepção que lhe atribuí Gandhi — referindo-se ao nosso estado compassivo natural quando a violência houver se afasta do coração. Embora possamos não considerar “violenta” a maneira de falarmos, nossas palavras não raro induzem à mágoa e à dor, seja para os outros, seja para nós mesmos. (ROSENBERG, 2006, p. 16).

Para Rosenberg (2006), à medida em que a CNV substitui os antigos padrões de defesa, fuga ou ataque diante de julgamentos e críticas, os indivíduos passam a perceber suas intenções e relações de uma nova maneira. Sob essa ótica, a resistência, a defensividade e as reações violentas são reduzidas. “Quando nos concentramos em esclarecer o que o outro está observando, sentindo e necessitando, em vez de diagnosticar e julgar descobrimos a profundidade de nossa própria compaixão” (ROSENBERG, 2006, p. 43).

Assim, a CNV representa uma alternativa à comunicação que afasta as pessoas de seu estado inato de compaixão e promove a violência, conhecida como comunicação alienante. Rosenberg (2006) descreve um tipo de comunicação alienante como o uso de julgamentos moralizadores, nos quais as pessoas que não compartilham nossos valores são consideradas erradas ou malévolas.

Tabela 3 – Conceitos básicos da CNV.

		<b>Comunicação Não Violenta</b>
<b>Observação</b>	<b>sem</b>	Observar o que está acontecendo sem fazer julgamentos ou avaliações.
<b>Julgamento</b>		

<b>Expressão de Sentimentos</b>	Expressar os próprios sentimentos de forma clara e honesta.
<b>Identificação de Necessidades</b>	Reconhecer e verbalizar as necessidades subjacentes aos sentimentos.
<b>Formulação de Pedidos</b>	Fazer pedidos claros e específicos para satisfazer as necessidades, sem exigências.
<b>Autorresponsabilidade</b>	Assumir responsabilidade pelos próprios sentimentos e ações, sem culpar os outros.
<b>Comunicação Clara e Direta</b>	Comunicar de maneira clara e direta, evitando ambiguidades e suposições.

Fonte: Adaptado de Rosenberg (2006, p. 11).

#### 4.5 Fundamentações teóricas da CNV

A CNV é centrada na promoção de empatia, compaixão e resolução pacífica de conflitos. Essa perspectiva baseia-se em princípios e práticas destinados a cultivar conexões mais profundas e relações harmoniosas entre as pessoas.

No âmago da CNV está a observação sem julgamento, encorajando a descrição objetiva do comportamento sem recorrer a avaliações. Diferenças entre observação e interpretação são cruciais, evitando expressões que contenham julgamentos de valor. Reconhecer e expressar emoções de maneira clara e honesta é outra pedra angular da CNV. A identificação dos próprios sentimentos é fundamental para uma comunicação autêntica. Além disso, a CNV destaca a importância de identificar e comunicar as necessidades subjacentes aos sentimentos, promovendo empatia e compreensão mútua.

A formulação de pedidos claros e positivos é incentivada, em contraste com demandas ou críticas. Esses pedidos devem ser específicos, alcançáveis e formulados para fomentar a cooperação e o entendimento mútuo. Escutar ativa e empaticamente é uma prática-chave da CNV, permitindo que as pessoas se sintam compreendidas e valorizadas. A escuta sem julgamento, feita com atenção total, contribui para relações mais saudáveis:

A CNV nos ajuda a reformular a maneira pela qual nos expressamos e ouvimos os outros. Nossas palavras, em vez de serem reações repetitivas e automáticas, tornam-se respostas conscientes, firmemente baseadas na consciência do que estamos percebendo, sentindo e desejando. (ROSENBERG, 2006, p. 43).



A CNV promove, ainda, a autoexpressão autêntica, encorajando a expressão honesta de sentimentos e necessidades. Essa prática contribui para um ambiente de confiança e abertura.

No que diz respeito à resolução de conflitos, a CNV busca uma abordagem pacífica, promovendo a compreensão mútua e a busca por soluções que atendam às necessidades de ambas as partes. A ênfase recai sobre a cooperação, evitando a competição na resolução de divergências. Seguindo esses princípios, a CNV oferece um quadro teórico sólido para aprimorar a qualidade da comunicação interpessoal e contribuir para relações mais saudáveis e empáticas.

Tabela 4 – As quatro partes do processo de Comunicação Não Violenta.

<b>Expressar com clareza como estou, sem censura ou críticas</b>	<b>Receber com empatia a mensagem sobre como você está sem interpretar com censura ou crítica</b>
<b>1. OBSERVAÇÃO</b>	
O que observo que contribui ou não para meu bem-estar.	O que você observa que contribui ou não para seu bem-estar.
<b>2. SENTIMENTOS</b>	
Como me sinto em relação ao que observo.	Como você se sente em relação ao que observa.
<b>3. NECESSIDADES</b>	
O que preciso ou valorizo é a causa dos meus sentimentos.	O que você precisa ou valoriza e que é a causa dos seus sentimentos.
<b>Pedir com clareza aquilo que enriqueceria minha vida, sem exigências.</b>	<b>Receber com empatia a mensagem sobre o que enriqueceria sua vida, sem interpretar como exigência.</b>
<b>4. PEDIDOS</b>	
As ações concretas que eu gostaria que fossem tomadas: “Você estaria disposto a...?”.	As ações concretas que você gostaria que fossem tomadas: “Você gostaria...?”.

Fonte: Adaptado de Rosenberg (2006, p. 11).

#### 4.6 Educação Física

A EF escolar sofreu diversas mudanças ao longo de sua história e essas mutações são de grande relevância para a formação profissional dos professores de EF. Sua história é grande (a preocupação com os exercícios físicos na Europa começou no século XVII, com Guths Muths, J.J. Rousseau, Pestalozzi e outros), mas a EF foi inserida nas escolas do Brasil, oficialmente, no século XIX.

Influenciada por modelos europeus, especialmente o alemão e o francês, a prática de atividades físicas foi introduzida nas escolas militares e, depois, nas escolas civis, como parte do currículo. Em 1851, a EF foi oficializada nas escolas públicas do Rio de Janeiro e, em 1882, tornou-se obrigatória no ensino primário e secundário em todo o país.

No início, a EF era voltada para a formação moral e cívica, com ênfase na disciplina e no preparo militar. Com o passar do tempo, a abordagem mudou, incorporando aspectos mais voltados para a saúde, o desenvolvimento físico e o bem-estar dos estudantes.

Nas décadas seguintes, a EF escolar continuou a evoluir com a criação de cursos de formação para professores de EF e a inclusão de atividades esportivas e recreativas.

Nesse período, a EF começa a valorizar os conhecimentos científicos. As discussões sobre seu objeto de estudo, a criação de programas de mestrado na área e o retorno de profissionais titulados de centros de pesquisa renomados ajudaram a consolidar a EF como ciência da motricidade humana. Essas mudanças, junto com o novo contexto político-social, reduziram o foco exclusivo no desempenho nas escolas.

Castellani Filho (1993) aponta que essas mudanças na Educação Física ocorreram por dois motivos principais. Um deles foi a necessidade de reformar o modelo educacional, que estava desatualizado e não formava cidadãos conscientes do seu tempo. O outro motivo foi a pressão social por um currículo mais inclusivo e democrático, que valorizasse a diversidade e promovesse a igualdade de oportunidades para todos os estudantes.

A partir do ano 2000, a Educação Física Escolar passou por transformações significativas, refletindo uma nova compreensão sobre o papel da atividade física no contexto educacional. Uma das mudanças mais marcantes foi o crescente reconhecimento da importância da inclusão e da diversidade dentro das aulas de EF. Houve uma conscientização crescente sobre a necessidade de adaptar os programas de atividade física para atender às necessidades de todos os alunos, independentemente de suas habilidades, características físicas, gênero ou origem étnica.

Juntamente com essa ênfase na inclusão, houve um aumento na preocupação com a saúde e o bem-estar dos alunos. O aumento dos índices de obesidade infantil e os hábitos sedentários levaram a uma reorientação dos programas de EF para não apenas desenvolver habilidades esportivas, mas também promover estilos de vida ativos e saudáveis. A atividade física tornou-se vista como uma ferramenta essencial para combater problemas de saúde e promover o bem-estar geral dos alunos.

Além disso, a integração da tecnologia transformou a forma como a EF é ensinada e aprendida. Dispositivos móveis, aplicativos, jogos digitais e dispositivos de rastreamento de atividade física foram incorporados às aulas, proporcionando novas oportunidades para motivar os alunos, monitorar o progresso e oferecer *feedback* individualizado. Essa integração da tecnologia não apenas modernizou os métodos de ensino, mas também tornou as aulas de EF mais envolventes e relevantes para os alunos do século XXI.

Paralelamente, novas abordagens pedagógicas têm surgido, visando tornar as aulas de EF mais dinâmicas e eficazes. A aprendizagem baseada em projetos, a aprendizagem cooperativa e a abordagem lúdica têm ganhado destaque, oferecendo aos alunos oportunidades de aprendizado mais significativas e experiências mais enriquecedoras. Os professores têm buscado formas criativas de engajar os alunos, por meio de atividades e jogos que são ao mesmo tempo educativos e divertidos.

Além disso, a integração curricular tem sido uma tendência crescente na Educação Física Escolar. A disciplina não é mais vista isoladamente, mas sim integrada ao currículo escolar de forma interdisciplinar. Isso proporciona uma compreensão mais holística da atividade física, relacionando-a com outras disciplinas como ciências, matemática, geografia e, até mesmo, artes. Essa abordagem multidisciplinar enriquece o aprendizado dos alunos, destacando a importância da atividade física em diferentes aspectos da vida.

Por fim, a formação de professores tem sido outra área de foco na evolução da Educação Física Escolar. Reconhece-se cada vez mais a importância da formação de professores qualificados para garantir a qualidade do ensino. Programas de formação têm se concentrado não apenas em habilidades técnicas e conhecimento disciplinar, mas também em habilidades de comunicação, gestão de sala de aula e adaptação curricular. Isso garante que os professores estejam preparados para enfrentar os desafios e as oportunidades da Educação Física no século XXI.

#### 4.7 Conflitos em aulas de Educação Física

Conflitos nas aulas de EF frequentemente decorrem de problemas de comunicação, tanto entre os alunos quanto entre o professor e os estudantes. A natureza competitiva das atividades físicas pode intensificar rivalidades e desencadear comparações prejudiciais entre os alunos.

Diferenças em habilidades e interesses, quando não tratadas adequadamente, podem resultar em comunicação violenta, caracterizada por exclusão e frustração. Segundo Rosenberg, “classificar e julgar as pessoas estimula a violência” (ROSENBERG, 2006, p. 40).

A insegurança corporal, muitas vezes agravada pela comunicação insensível ou crítica entre os colegas, pode resultar em comportamentos defensivos e evasivos. A falta de participação ativa por parte de alguns alunos pode ser interpretada como uma forma de comunicação negativa, levando a descontentamento e tensões na sala de aula.

Quando se trata da relação entre professor e aluno, uma abordagem pedagógica autoritária, falta de empatia ou métodos de avaliação percebidos como injustos podem contribuir para a comunicação violenta. A ausência de um ambiente que encoraje a comunicação aberta e a resolução de conflitos pode agravar mal-entendidos persistentes, minando ainda mais a relação. Como afirma Rosenberg (2006, p. 135).

[...] comportamentos comuns que nos impedem de estar presentes o bastante para nos conectarmos aos outros com empatia [...] aconselhar; competir pelo sofrimento, educar, consolar, contar uma história, encerrar o assunto; solidarizar-se; interrogar; explicar-se e corrigir.

Pressões externas, como as expectativas dos pais e problemas pessoais, frequentemente se manifestam na comunicação entre professores e alunos, impactando negativamente o ambiente da aula. A incapacidade de adaptar-se às necessidades individuais dos alunos pode resultar em uma comunicação hostil, gerando sentimentos de exclusão e desmotivação. Nesse contexto, a CNV oferece um caminho para transformar essas interações. De acordo com Rosenberg (2006, p. 14), as duas partes fundamentais da CNV são “expressar-se com honestidade e receber com empatia”. A implementação desses princípios pode promover um ambiente de aula mais inclusivo e motivador, onde tanto professores quanto alunos se sintam valorizados e compreendidos.

Para abordar esses desafios, é imperativo promover uma comunicação mais consciente, incentivando a empatia, a escuta ativa e a expressão respeitosa entre os alunos e entre professores e alunos. A criação de um ambiente que valorize a comunicação não

violenta é fundamental para melhorar as relações interpessoais e promover um clima mais saudável nas aulas de EF.

#### **4.8 Resoluções de conflitos baseada na comunicação**

De acordo com Hamre e Pianta (2008), para se obter um relacionamento saudável entre aluno e professor é necessário o desenvolvimento dos conhecimentos e o entendimento a respeito do funcionamento emocional dos alunos. A relação positiva com os docentes facilita a adaptação dos alunos às novas realidades que eles são inseridos, tornando, assim, a aprendizagem mais proveitosa e gerando uma significativa redução nos problemas comportamentais violentos.

A aplicação da CNV pode ser uma abordagem eficaz para resolver conflitos nas aulas de EF. Métodos que se baseiam na CNV incluem a promoção de uma observação objetiva dos eventos que levaram ao conflito, evitando julgamentos. Portanto, para que as interações interpessoais ocorram de maneira eficaz, é fundamental construir uma relação de confiança. É essencial que os profissionais da escola se considerem, juntamente com a família e o Estado, responsáveis por criar um ambiente escolar respeitoso que reconheça e acolha as diversas diferenças. O respeito mútuo é a base para que todos sejam tratados com dignidade.

Para isso, são necessárias diversas iniciativas: fazer com que os alunos identifiquem e expressem suas necessidades não atendidas para descobrir as raízes do conflito e promover empatia; incentivar a formulação de pedidos claros e positivos, indicando como a situação pode ser melhorada de forma específica e alcançável; promover a escuta ativa e empática durante a resolução de conflitos, o que envolve ouvir sem julgamento e validar as emoções dos envolvidos; facilitar a negociação e a construção de acordos que atendam às necessidades de ambas as partes, criando um compromisso mútuo para evitar futuros conflitos; introduzir a mediação, se necessário, utilizando um terceiro imparcial para facilitar a comunicação entre os alunos envolvidos no conflito; e incorporar os princípios da CNV nas atividades diárias da aula, enfatizando a importância da linguagem e da comunicação respeitosa.

Ao adotar essas abordagens, as aulas de EF podem se beneficiar de uma cultura construtiva para a resolução de conflitos, promovendo um ambiente mais positivo, colaborativo e centrado no bem-estar emocional dos alunos.

#### 4.9 O papel do professor na CNV

A CNV de Rosenberg, de fato, busca promover a empatia e a compreensão mútua nas interações humanas. No contexto educacional, a CNV é especialmente relevante, pois os professores desempenham um papel fundamental na modelagem das relações interpessoais e na criação de um ambiente de aprendizado saudável e respeitoso. Os professores são figuras centrais no processo educativo, atuando não apenas como transmissores de conhecimento, mas também como mediadores de conflitos, facilitadores de interações sociais e modelos de comportamento para seus alunos. Segundo Rosenberg (2006), a CNV é uma ferramenta poderosa que pode ajudar os professores a desempenhar esses papéis de maneira mais eficaz, promovendo um ambiente educacional mais harmonioso.

Levando em consideração que a escola é o espaço para os alunos aprenderem, encontra-se nela também o ambiente onde elas terão oportunidade de ir além dos conteúdos e aprender questões de convivência, pois compartilham de muitos espaços com seus colegas, professores e funcionários. Logo, a escola é um local onde as relações interpessoais estão muito evidentes.

Além disso, a comunicação eficaz entre indivíduos é essencial para a construção de relacionamentos saudáveis e produtivos, tanto no ambiente pessoal quanto no profissional. No entanto, muitas vezes, o modo como expressamos nossas necessidades e nossos desejos pode ser interpretado de maneiras que minam a cooperação e o entendimento mútuo.

De acordo com Rosenberg (2006, p. 132):

Pedidos são recebidos como exigências quando os outros acreditam que serão culpados ou punidos se não os atender. Quando as pessoas nos ouvem fazer uma exigência, elas enxergam apenas duas opções: submissão ou rebelião. Em ambos os casos, a pessoa que faz o pedido é percebida como coercitiva, e a capacidade do ouvinte de responder compassivamente ao pedido é diminuída.

Esse trecho ressalta a importância de distinguir pedidos e exigências na comunicação. Quando uma solicitação é percebida como uma exigência, a resposta do interlocutor tende a ser polarizada entre a submissão e a rebelião, nenhuma das quais é propícia a uma interação colaborativa. A percepção de coerção desencadeia resistência ou ressentimento, prejudicando a capacidade do indivíduo de responder de forma empática e construtiva.

Portanto, é crucial que, ao fazer um pedido, ele seja formulado de maneira que evite a imposição de culpa ou punição em caso de não cumprimento. Isso implica expressar as

necessidades com clareza e honestidade, mas também de forma a permitir que o outro sinta que tem a liberdade de escolha. Ao adotar essa abordagem, aumenta-se a probabilidade de que os pedidos sejam recebidos com compreensão e vontade de cooperação, em vez de ressentimento ou resistência. Assim, a comunicação torna-se um meio de fortalecer os relacionamentos, promovendo um ambiente onde todos se sintam respeitados e valorizados.

Almeida e Placco (2017) reconhecem que a escola é um ambiente onde deve-se investir na qualidade das relações:

Trabalhar para que o outro aprenda, ou seja, ensinar é intencionalidade claramente da escola. Ouso dizer que uma escola com essa intencionalidade claramente definida, que aceita investir na qualidade das relações interpessoais para facilitar o acesso ao conhecimento, é uma escola em que professores demais profissionais e alunos não pisam nos sonhos dos outros. Caminham com cuidado. (ALMEIDA; PLACCO, 2017, p. 30).

Como já salientado, a CNV baseia-se em quatro componentes principais: observação, sentimento, necessidade e pedido. Esses componentes incentivam os indivíduos a expressarem-se de maneira clara e respeitosa, ao mesmo tempo em que ouvem os outros com empatia. Para os professores, a prática da CNV envolve a observação sem julgamento, que é a habilidade de observar situações sem fazer julgamentos ou avaliações críticas, ajudando a entender o que realmente está acontecendo e a comunicar de forma objetiva. Além disso, envolve a expressão de sentimentos, que é a capacidade de compartilhar sentimentos de maneira aberta e honesta, sem culpar os outros, facilitando uma comunicação mais autêntica e conectada emocionalmente com os alunos. A CNV também incentiva a identificação de necessidades (o que significa reconhecer e expressar as necessidades subjacentes aos sentimentos, ajudando a identificar soluções que atendam às necessidades de todos os envolvidos) e a formulação de pedidos (o que requer fazer pedidos claros e específicos, em vez de exigências, promovendo uma cooperação voluntária e respeitosa).

Autores como Carl Rogers (1997) destacam a importância da empatia e da comunicação genuína nas relações educacionais, princípios que são centrais para a CNV. Rogers argumenta que a capacidade de um professor de se comunicar de forma empática e autêntica é crucial para o desenvolvimento emocional e intelectual dos alunos. Os professores de EF enfrentam desafios únicos em seu trabalho. Eles não apenas ensinam habilidades motoras e promovem a saúde física, mas também desempenham um papel vital no desenvolvimento social e emocional dos alunos. O ambiente de aula de EF, que frequentemente envolve atividades de grupo e situações competitivas, pode ser propenso a

conflitos e mal-entendidos. Portanto, a aplicação da CNV é particularmente benéfica nesse contexto.

Os professores de EF têm a oportunidade de usar a CNV para desenvolver as habilidades sociais e emocionais dos alunos. Por meio de atividades físicas, os alunos aprendem a lidar com frustrações, a cooperar com os colegas e a resolver conflitos. A CNV pode ser integrada nessas atividades para promover a empatia, onde, durante jogos e atividades, os professores podem incentivar os alunos a expressarem seus sentimentos e suas necessidades, bem como a ouvirem os dos outros. Isso pode ser feito, por exemplo, durante os momentos de *feedback* pós-jogo.

Além disso, a mediação de conflitos é fundamental e, quando surgem conflitos, os professores de EF podem usar a CNV para mediar as discussões, ajudando os alunos a entenderem as perspectivas dos outros e a encontrar soluções pacíficas. Também é importante o fortalecimento da autoestima, pois, ao expressar reconhecimento e *feedback* positivo de maneira não violenta, os professores podem ajudar a construir a autoestima dos alunos, fazendo-os sentir-se valorizados e respeitados.

Para integrar a CNV de maneira eficaz, os professores de EF podem adotar várias estratégias específicas. Eles podem modelar comportamento, demonstrando a CNV por meio do próprio comportamento e mostrando como lidar com frustrações e conflitos de maneira construtiva. Podem facilitar discussões em grupo, onde os alunos possam praticar a CNV, expressando seus sentimentos e necessidades em um ambiente seguro. Também podem utilizar exercícios de *role-playing* para praticar situações de conflito e resolução de problemas, permitindo que os alunos experimentem a CNV em um ambiente controlado. Oferecer *feedback* constante e construtivo, focando nos quatro componentes da CNV, também é uma estratégia eficaz para ajudar os alunos a entender e aplicar esses princípios em suas interações diárias.

O papel do professor na implementação da CNV é crucial para o desenvolvimento de um ambiente escolar mais harmonioso e produtivo. Os professores, especialmente os de EF, têm a oportunidade de influenciar significativamente as habilidades sociais e emocionais dos alunos por meio da aplicação dos princípios da CNV. Afinal, ao promover a empatia, a compreensão e a resolução pacífica de conflitos, os professores de Educação Física podem não apenas melhorar a dinâmica de suas aulas, mas também contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes. A CNV, portanto, emerge como uma ferramenta essencial para a prática pedagógica, capaz de transformar a comunicação e a convivência nas escolas.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa abordou a importância da comunicação eficaz particularmente no contexto da Educação Física Escolar, o que revelou-se fundamental para o desenvolvimento integral dos alunos e para a construção de um ambiente educacional harmonioso e inclusivo. Ao longo de sua história, a EF passou por diversas transformações, desde suas raízes no século XVII até sua institucionalização no Brasil no século XIX, adaptando-se continuamente às necessidades sociais, culturais e políticas de cada época.

As mudanças significativas na EF, especialmente a partir do ano 2000, refletem uma nova compreensão sobre o papel da atividade física na educação. A inclusão, a diversidade e o foco na saúde e no bem-estar dos alunos tornaram-se pilares essenciais, reconhecendo a necessidade de adaptar os programas para atender a todos os alunos, independentemente de suas habilidades e características individuais. A integração da tecnologia e a adoção de novas abordagens pedagógicas contribuíram para tornar as aulas de EF mais dinâmicas e relevantes para os alunos do século XXI.

No entanto, a natureza competitiva das atividades físicas pode gerar conflitos que, quando não tratados adequadamente, podem resultar em comunicação violenta. Como visto, conflitos nas aulas de EF frequentemente decorrem de problemas de comunicação entre alunos e entre professores e alunos. A aplicação da Comunicação Não Violenta (CNV), de Rosenberg, firma-se como uma abordagem eficaz para resolver esses conflitos, promovendo a empatia, a escuta ativa e a expressão respeitosa.

A CNV, com seus componentes principais - observação, sentimento, necessidade e pedido -, oferece um caminho para transformar as interações interpessoais, criando um ambiente de aula mais inclusivo e motivador. Para que isso seja possível, é essencial que os professores de EF integrem esses princípios em suas práticas pedagógicas, modelando comportamentos construtivos, facilitando discussões em grupo e utilizando exercícios práticos para promover a empatia e a resolução pacífica de conflitos.

Os professores, como mediadores de conflitos e modelos de comportamento, desempenham um papel crucial na implementação da CNV. Ao promover um ambiente educacional mais harmonioso, os professores de EF não apenas melhoram a dinâmica de suas aulas, mas também contribuem significativamente para o desenvolvimento emocional e social dos alunos. A adoção da CNV nas escolas pode transformar a comunicação e a convivência, tornando-se uma ferramenta essencial para a prática pedagógica e para a construção de uma comunidade escolar baseada no respeito mútuo e na cooperação.

Em suma, a comunicação eficaz é vital para a EF escolar, não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o bem-estar emocional e social dos alunos. A CNV emerge como uma abordagem poderosa para resolver conflitos e promover um ambiente de aprendizagem mais saudável e produtivo. Ao integrar esses princípios, a EF pode cumprir plenamente seu papel educacional, contribuindo para a formação de cidadãos conscientes e preparados para os desafios do século XXI.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Laurinda R.; PLACCO, Vera Maria N. de S. **O coordenador pedagógico e o espaço de mudança**. São Paulo: 2017.

ANDRÉ, E. B. O que dizem os alunos sobre os conflitos decorrentes de sua relação com os professores. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 47, e231789, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/BbTNK5DDrgjhtyP6PzWgNMH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 maio 2024.

AZEVEDO, André Gomma de (org.). **Manual de Mediação Judicial**. Brasília, DF: Ministério da Justiça e Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento – PNUD, 2013.

BERTOLDI, M. R.; OLIVEIRA, O. M. B. A. **Manual Metodológico para o Projeto de Pesquisa no Direito**. 2021. 28 p. Estudo (Programa de Pós-Graduação em Direito) - Faculdade de Direito, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2019.

BORTOLOTTI, Karen. **Pesquisa Descritiva: Observando, Registrando, Analisando e Correlacionando Fenômenos**. [S. l.]: 2015.

BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. **Resolução nº 125/2010**: Estabelece a Política Judiciária Nacional de tratamento adequado dos conflitos de interesses no âmbito do Poder Judiciário e dá outras providências. Brasília, DF: CNJ, 2010.

CARVALHO, Thalison Matheus Maia de. **A comunicação não-violenta na solução mediada de conflitos**. 2021. 47 p. Monografia (Graduação em Direito) - Escola de Direito, Turismo e Museologia, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2021.

FERREIRA, Luciana de Lima Oliveira. **O uso da comunicação não violenta como possibilidade de intervenção nas relações interpessoais entre os estudantes**. 2019. 46 p. Monografia (Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/34865>. Acesso em: 30 maio 2024.

FILHO, Lino Castellani. **Educação Física no Brasil: A história que não se conta**. [S. l.]: Papirus, 1993.

HAMRE, B. K.; PIANTA, R. C. Student-teacher relationships. *In*: BEAR, G. G.; MINKE, K. M. (Orgs.). **Children's needs III: Development, prevention, and intervention** (p. 59-72). Washington, D. C.: National Association of School Psychologists, 2008.

MOORE, Christopher W. **The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict**. São Francisco: Jossey-Bass, 2003.

OLIVEIRA, Andréia Camila de; SILVA, Sheila Aparecida Pereira dos Santos. Intervenções pedagógicas do professor em relação a conflitos percebidos entre os alunos durante as aulas de educação física. **Journal of Physical Education**, v. 29, n. 1, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2950>. Acesso em: 24 fev. 2024.

OLIVEIRA, Érika Cecília Soares; MARTINS, Sueli Terezinha Ferreira. Violência, sociedade e escola: da recusa do diálogo à falência da palavra. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, n. 1, p. 90-98, abr. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-71822007000100013>. Acesso em: 24 fev. 2024.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997. p 489

ROSENBERG, M. B. **Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

SILVA, De Plácido e. **Vocabulário Jurídico**. 10. ed. Rio de Janeiro: Forense, 1987.