

O PAPEL DAS MICROVITÓRIAS NO DESENVOLVIMENTO DA MOTIVAÇÃO DOS ESTUDANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE ROLE OF MICRO-WINS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT MOTIVATION IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: A LITERATURE REVIEW

EL PAPEL DE LAS MICROVICTORIAS EN EL DESARROLLO DE LA MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Lucas Bello de Oliveira¹
Acassio Valente Feliciani²
Andria da Silva Teixeira³
Arminda da Silva do Rosário⁴
Bruna Valente Feliciani⁵
Joseli Santana do Rosário Souto⁶

1

RESUMO: Este artigo tem como objetivo analisar o papel das microvitórias no desenvolvimento da motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física escolar, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa com sistematização metodológica. As microvitórias são compreendidas como pequenas conquistas processuais percebidas pelos alunos ao longo do processo de aprendizagem, capazes de influenciar positivamente o engajamento, a persistência e a autorregulação. O estudo fundamenta-se na Teoria da Autodeterminação, na Teoria da Autoeficácia e nos modelos de clima motivacional orientados para a maestria, examinando como estratégias pedagógicas baseadas no estabelecimento de metas graduais, no uso de feedback formativo e na organização de ambientes cooperativos favorecem a percepção de competência e a motivação intrínseca. Os resultados da literatura analisada indicam que tais estratégias apresentam especial relevância para estudantes com histórico de fracasso escolar, baixa autoconfiança ou reduzido envolvimento nas aulas, ao minimizarem comparações sociais negativas e promoverem experiências de sucesso progressivo. Apesar da consolidação do conceito de microvitórias em áreas como a psicologia organizacional, a aprendizagem autorregulada e a psicologia do esporte, observa-se uma lacuna empírica quanto à sua aplicação sistemática na Educação Física escolar. Conclui-se que a incorporação pedagógica das microvitórias configura um caminho promissor para a promoção de práticas educativas mais inclusivas, significativas e motivadoras, reforçando a necessidade de futuras investigações empíricas e interventivas no contexto escolar.

Palavras-chave: Microvitórias. Motivação. Educação Física escolar. Teoria da Autodeterminação. Competência percebida.

¹Especialização Lato Sensu em Gestão Educacional pela Unicesumar, Licenciatura em Educação Física pela Universidade Luterana do Brasil; Bacharelado em Educação Física pela Faculdade Metodista; Especialização Lato Sensu em Treinamento Desportivo pela Universidade Gama Filho.

²Mestrado em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Maria.

³Licenciatura em Ciências Sociais pelo Centro Universitário ETEP.

⁴Licenciatura em Letras Português pela Universidade Federal do Pampa.

⁵Bacharel em Administração pela Universidade Federal de Santa Maria.

⁶Licenciatura em Letras Português pela Universidade Federal do Pampa;

ABSTRACT: This article aims to analyze the role of micro-wins in the development of student motivation in school Physical Education through a narrative literature review with methodological systematization. Micro-wins are understood as small process-oriented achievements perceived by students throughout the learning process, positively influencing engagement, persistence, and self-regulation. The study is grounded in Self-Determination Theory, Self-Efficacy Theory, and mastery-oriented motivational climate models, examining how pedagogical strategies based on gradual goal-setting, formative feedback, and cooperative learning environments enhance perceived competence and intrinsic motivation. The results of the reviewed literature indicate that these strategies are particularly relevant for students with a history of academic failure, low self-confidence, or reduced participation, as they minimize negative social comparisons and promote progressive success experiences. Although the concept of micro-wins is well established in organizational psychology, self-regulated learning, and sport psychology, an empirical gap remains regarding its systematic application in school Physical Education. It is concluded that pedagogical approaches centered on micro-wins represent a promising pathway for fostering more inclusive, meaningful, and motivating educational practices, highlighting the need for future empirical and intervention-based research in school contexts.

Keywords: Micro-wins. Motivation. School Physical Education. Self-Determination Theory. Perceived competence.

RESUMEN: Este artículo tiene como objetivo analizar el papel de las microvictorias en el desarrollo de la motivación de los estudiantes en las clases de Educación Física escolar, mediante una revisión bibliográfica narrativa con sistematización metodológica. Las microvictorias se entienden como pequeñas conquistas procesuales percibidas por los alumnos a lo largo del proceso de aprendizaje, capaces de influir positivamente en el compromiso, la persistencia y la autorregulación. El estudio se fundamenta en la Teoría de la Autodeterminación, la Teoría de la Autoeficacia y los modelos de clima motivacional orientados a la maestría, analizando cómo las estrategias pedagógicas basadas en metas graduales, retroalimentación formativa y entornos cooperativos favorecen la competencia percibida y la motivación intrínseca. Los resultados de la literatura revisada indican que dichas estrategias son especialmente relevantes para estudiantes con antecedentes de fracaso escolar, baja autoconfianza o escasa participación, al reducir comparaciones sociales negativas y promover experiencias de éxito progresivo. Aunque el concepto de microvictorias está consolidado en áreas como la psicología organizacional, el aprendizaje autorregulado y la psicología del deporte, se identifica una laguna empírica respecto a su aplicación sistemática en la Educación Física escolar. Se concluye que la incorporación pedagógica de las microvictorias constituye un enfoque prometedor para el desarrollo de prácticas educativas más inclusivas, significativas y motivadoras, destacándose la necesidad de futuras investigaciones empíricas e interventivas en el contexto escolar.

2

Palabras-clave: Microvictorias. Motivación. Educación Física escolar. Autodeterminación. Competencia percibida.

INTRODUÇÃO

A motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física escolar constitui um fator determinante para o engajamento, a participação contínua e a permanência em práticas corporais ao longo da vida. Evidências apontam que níveis reduzidos de motivação estão associados a experiências recorrentes de fracasso, à exposição pública do desempenho corporal, a comparações sociais negativas e à percepção diminuída de competência motora, especialmente entre estudantes com histórico de insucesso escolar ou baixa autoconfiança

(BIDDLE; MUTRIE, 2008). Esses elementos comprometem não apenas a participação imediata nas aulas, mas também a construção de atitudes positivas em relação à atividade física.

No contexto da Educação Física escolar, tais desafios são potencializados pelo caráter público do desempenho motor e pela tradição de modelos pedagógicos centrados no rendimento esportivo, na performance técnica e em critérios normativos de avaliação. A valorização excessiva dos resultados finais tende a ampliar desigualdades, favorecendo estudantes com maior habilidade percebida e afastando aqueles que não se reconhecem como competentes no ambiente das aulas. Esse cenário reforça a necessidade de práticas pedagógicas que priorizem o processo de aprendizagem, o progresso individual e a experiência subjetiva do estudante, promovendo ambientes mais inclusivos e motivadores.

Sob essa perspectiva, a motivação deixa de ser compreendida apenas como uma característica individual e passa a ser analisada como um fenômeno relacional, influenciado pelas interações pedagógicas, pela organização das tarefas e pelo clima motivacional estabelecido em aula. A Teoria da Autodeterminação destaca que a satisfação das necessidades psicológicas básicas — autonomia, competência e pertencimento — é essencial para o desenvolvimento da motivação intrínseca e de formas mais autodeterminadas de regulação motivacional. De modo complementar, a Teoria da Autoeficácia enfatiza a importância das experiências de sucesso percebido para o fortalecimento da crença na própria capacidade de realizar tarefas e superar desafios.

Nesse contexto teórico, emergem estratégias pedagógicas que valorizam conquistas graduais e progressivas, entre as quais se insere o conceito de microvitórias. Proposto inicialmente por Weick (1984), o termo refere-se a pequenas conquistas processuais que, embora simples de forma isolada, produzem efeitos cumulativos relevantes sobre a percepção de progresso, controle e competência. Ao favorecerem experiências frequentes de sucesso, as microvitórias atuam como reforçadores motivacionais, sustentando o engajamento e a persistência dos estudantes diante de tarefas desafiadoras.

No âmbito educacional, as microvitórias têm sido associadas à aprendizagem autorregulada, ao aumento da competência percebida e ao fortalecimento da motivação intrínseca, ao reduzir comparações sociais negativas e deslocar o foco do desempenho normativo para o progresso individual. Em aulas de Educação Física escolar, esse enfoque mostra-se particularmente pertinente, uma vez que possibilita reconhecer avanços pessoais em diferentes níveis de habilidade, respeitando ritmos, limites e trajetórias singulares de aprendizagem motora.

Apesar da consolidação do conceito de microvitórias em áreas como a psicologia organizacional, a aprendizagem autorregulada e a psicologia do esporte, observa-se que sua aplicação teórica e empírica no contexto da Educação Física escolar ainda é limitada e fragmentada. A literatura aponta a necessidade de maior sistematização conceitual e de análises que articulem as microvitórias às teorias motivacionais contemporâneas, especialmente no que se refere à promoção da motivação autodeterminada em ambientes escolares.

Diante desse panorama, torna-se relevante analisar como o conceito de microvitórias tem sido discutido na literatura científica e de que modo ele pode contribuir para práticas pedagógicas mais inclusivas e motivadoras na Educação Física escolar. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar o papel das microvitórias no desenvolvimento da motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física escolar, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa com sistematização metodológica, buscando dialogar com as categorias de motivação, autodeterminação, autoeficácia e competência percebida.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa com sistematização metodológica, conduzida de acordo com recomendações para artigos de revisão na área das Ciências Humanas e da Educação. Embora não se configure como uma revisão sistemática stricto sensu, buscou-se assegurar rigor metodológico, transparência e reproduzibilidade, mediante a explicitação das estratégias de busca, critérios de elegibilidade, procedimentos de seleção e síntese dos dados.

4

ESTRATÉGIA DE BUSCA

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Scholar, selecionadas por sua relevância para as áreas da Educação Física, Psicologia da Educação e Ciências do Esporte. Foram utilizados descritores em português, inglês e espanhol, combinados por operadores booleanos AND e OR, conforme as seguintes estratégias de busca: “motivação” AND “educação física escolar”; “self-determination theory” AND “physical education”; “micro-wins” OR “small wins” AND “education”; “perceived competence” AND “school physical education”; “mastery climate” AND “feedback”.

A estratégia de busca bibliográfica, bem como os descritores utilizados, os idiomas e o recorte temporal adotado, encontram-se sintetizados no Quadro 1.

Quadro 1 – Estratégia de busca bibliográfica

Base de dados	Descritores / Strings	Filtros aplicados
SciELO; PubMed; Google Scholar	motivação AND educação física escolar; self-determination theory AND physical education; small wins OR micro-wins AND education; perceived competence AND school physical education	Idiomas: português, inglês e espanhol; Período: 1984–2025

Fonte: Elaboração própria.

Aplicaram-se filtros de idioma (português, inglês e espanhol) e de período de publicação, compreendendo os anos de 1984 a 2025. O recorte temporal inicial justifica-se pela publicação seminal de Weick (1984), que introduz o conceito de small wins, enquanto o limite superior assegura a inclusão de produções contemporâneas.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos estudos teóricos e empíricos que abordassem:

- a) motivação, competência percebida, autorregulação ou engajamento discente;
- b) contextos educacionais escolares;
- c) aulas de Educação Física escolar;
- d) fundamentação em teorias motivacionais, especialmente a Teoria da Autodeterminação e a Teoria da Autoeficácia.

5

Foram excluídos estudos desenvolvidos em contextos não escolares, pesquisas com foco exclusivo em esporte de rendimento competitivo, investigações em contextos clínicos ou com populações adultas, bem como trabalhos que não apresentassem relação direta com processos motivacionais ou pedagógicos.

Os critérios de inclusão e exclusão adotados na seleção dos estudos estão apresentados no Quadro 2.

Quadro 2 – Critérios de inclusão e exclusão

Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
Estudos teóricos ou empíricos; contexto escolar; foco em motivação, percepção de competência, autorregulação ou engajamento; Educação Física escolar	Contextos não escolares; esporte de rendimento; populações adultas; ausência de relação com motivação

Fonte: Elaboração própria.

PROCEDIMENTOS DE SELEÇÃO E SÍNTESE

A seleção dos estudos ocorreu em três etapas: (1) leitura dos títulos, (2) análise dos resumos e (3) leitura integral dos textos elegíveis. O processo de identificação, triagem e inclusão seguiu uma lógica de fluxo inspirada no modelo PRISMA, adaptado à natureza narrativa da revisão.

Os dados extraídos foram organizados em tabelas e quadros de síntese, considerando: autor/ano/país, tipo de estudo, contexto/amostra, instrumentos utilizados (por exemplo, Perceived Locus of Causality – PLOC; Basic Psychological Needs in Exercise Scale – BPNES; Intrinsic Motivation Inventory – IMI), intervenções ou condições pedagógicas analisadas, desfechos motivacionais e principais resultados. A análise qualitativa foi conduzida por categorização temática.

A caracterização dos estudos incluídos na revisão, considerando autor, país, tipo de estudo, contexto, instrumentos e principais achados, encontra-se descrita na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Autor/Ano	País	Tipo de estudo	Contexto/Amostra	Instrumentos	Principais resultados
Weick (1984)	EUA	Teórico	Educação e organizações	Análise conceitual	Pequenas conquistas favorecem progresso contínuo e engajamento
Bandura (1997)	EUA	Teórico	Contextos educacionais	Autoeficácia	Experiências de sucesso graduais fortalecem crenças de competência
Deci & Ryan (2000)	EUA	Teórico	Educação escolar	TAD / IMI / PLOC	Autonomia e competência associadas à motivação intrínseca
Biddle & Mutrie (2008)	Reino Unido	Revisão	Educação Física escolar	Questionários motivacionais	Clima de maestria favorece engajamento e adesão

Fonte: Elaboração própria.

RESULTADOS

A análise dos estudos incluídos permitiu a organização dos resultados em cinco categorias analíticas principais, relacionadas às estratégias pedagógicas associadas às microvitórias e seus efeitos sobre a motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física escolar:

- a) metas graduais e sentimento de progresso;
- b) feedback formativo e percepção de competência;
- c) redução das comparações sociais;
- d) cooperação e clima motivacional de maestria;
- e) autorregulação e persistência.

A análise dos estudos permitiu a organização dos resultados em cinco categorias analíticas, apresentadas no Quadro 3.

Quadro 3 – Categorias analíticas identificadas

Categoria	Descrição
Metas graduais	Valorização de pequenos avanços e progressão individual
Feedback formativo	Devolutivas orientadas ao processo e ao esforço
Redução das comparações sociais	Ênfase no progresso individual, reduzindo comparações sociais negativas e ampliando a inclusão
Clima de maestria	Ênfase no aprendizado e cooperação
Autorregulação	Monitoramento do próprio progresso e o engajamento continuado

Fonte: Elaboração própria.

De modo geral, os estudos indicam que práticas pedagógicas que reconhecem e valorizam pequenos avanços individuais favorecem níveis mais elevados de motivação intrínseca, engajamento e persistência discente. Instrumentos como o Perceived Locus of Causality (PLOC), a Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) e o Intrinsic Motivation Inventory (IMI) evidenciaram associações positivas entre percepção de progresso, satisfação das necessidades psicológicas básicas e motivação autodeterminada, sobretudo em estudantes com baixa autoconfiança ou histórico de fracasso escolar.

Os principais instrumentos empregados nos estudos analisados, bem como as dimensões motivacionais avaliadas, estão sintetizados na Tabela 2.

Tabela 2 – Instrumentos utilizados e variáveis analisadas

Instrumento	Variável avaliada	Aplicação no contexto escolar
PLOC	Tipo de regulação motivacional	Avaliação da motivação autodeterminada em EF

BNPES	Necessidades psicológicas básicas	Competência, autonomia e pertencimento
IMI	Motivação intrínseca	Engajamento e interesse discente
Escalas de autoeficácia	Crença de capacidade	Persistência e autorregulação

Fonte: Elaboração própria.

DISCUSSÃO

MICROVITÓRIAS, METAS GRADUAIS E SENTIMENTO DE PROGRESSO

Os achados indicam que a valorização de metas graduais constitui um elemento central para o desenvolvimento da motivação nas aulas de Educação Física escolar. As microvitórias, compreendidas como pequenas conquistas processuais, permitem ao estudante reconhecer avanços contínuos, fortalecendo experiências de sucesso mesmo diante de desafios progressivos. Esse mecanismo mostra-se particularmente relevante para alunos com dificuldades motoras ou histórico de insucesso escolar.

FEEDBACK FORMATIVO E PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA

O feedback formativo emerge como um mediador essencial na consolidação das microvitórias. Devolutivas específicas, orientadas ao processo e ao esforço, fortalecem a percepção de competência — necessidade psicológica básica segundo a Teoria da Autodeterminação — e contribuem para o desenvolvimento da motivação intrínseca, reduzindo o impacto da exposição pública do desempenho.

8

REDUÇÃO DAS COMPARAÇÕES SOCIAIS E INCLUSÃO

Estratégias baseadas em microvitórias contribuem para minimizar comparações sociais negativas, deslocando o foco do desempenho normativo para o progresso individual. Esse movimento favorece ambientes mais inclusivos e equitativos, nos quais diferentes ritmos e trajetórias de aprendizagem são legitimados.

AUTORREGULAÇÃO, PERSISTÊNCIA E ENGAJAMENTO CONTINUADO

Ao reconhecer avanços graduais, os estudantes tendem a desenvolver maior autorregulação da aprendizagem, estabelecendo metas realistas e monitorando seu próprio progresso. À luz da Teoria da Autoeficácia, essas experiências de domínio fortalecem crenças positivas sobre a própria capacidade de aprender e persistir.

CLIMA MOTIVACIONAL DE MAESTRIA, COOPERAÇÃO E PERTENCIMENTO

As microvitórias articulam-se ao clima motivacional de maestria, no qual o aprendizado, a cooperação e o esforço são priorizados. Tais ambientes favorecem o sentimento de pertencimento, ampliando o engajamento discente e fortalecendo vínculos positivos com a prática corporal.

Com base nos achados da literatura, o Quadro 4 apresenta uma síntese de estratégias pedagógicas baseadas em microvitórias, aplicáveis ao contexto da Educação Física escolar.

Quadro 4 – Estratégias pedagógicas baseadas em microvitórias

Estratégia	Descrição	Impacto esperado
Metas graduais	Objetivos progressivos e individualizados	Aumento da competência percebida
Feedback formativo	Retorno contínuo e específico	Maior motivação intrínseca
Jogos cooperativos	Atividades sem eliminação ou comparação social	Pertencimento e inclusão
Rubricas de progresso	Critérios claros de evolução	Autorregulação e persistência

Fonte: Elaboração própria.

LIMITAÇÕES DA LITERATURA

Apesar dos resultados favoráveis, observa-se lacuna empírica específica quanto à operacionalização explícita do conceito de microvitórias na Educação Física escolar. Predominam estudos correlacionais e revisões teóricas, com escassez de intervenções controladas e investigações longitudinais, o que limita inferências causais. 9

CONCLUSÃO

O presente estudo, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa com sistematização metodológica, analisou o papel das microvitórias no desenvolvimento da motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física escolar. A literatura revisada indica que estratégias pedagógicas orientadas ao reconhecimento de pequenas conquistas processuais configuraram um caminho promissor para a promoção da motivação intrínseca, do engajamento discente e da participação continuada nas práticas corporais escolares.

Os achados evidenciam que as microvitórias contribuem significativamente para o fortalecimento da percepção de competência, atendendo a uma das necessidades psicológicas básicas descritas pela Teoria da Autodeterminação. Ao valorizar o progresso individual e o esforço, essas estratégias atenuam os efeitos das comparações sociais negativas e favorecem a

construção de ambientes pedagógicos mais inclusivos, acolhedores e equitativos, especialmente para estudantes com histórico de fracasso escolar, baixa autoconfiança ou menor competência motora percebida.

Observou-se, ainda, que práticas pedagógicas fundamentadas em metas graduais, feedback formativo e clima motivacional de maestria estimulam a autorregulação da aprendizagem, a persistência frente aos desafios e o sentimento de pertencimento. Tais elementos contribuem para experiências mais positivas nas aulas de Educação Física, ampliando o significado atribuído às práticas corporais e fortalecendo a relação dos estudantes com a atividade física no contexto escolar.

Apesar das contribuições teóricas identificadas, destaca-se a existência de lacunas empíricas quanto à operacionalização direta e sistemática do conceito de microvitórias na Educação Física escolar. A predominância de estudos correlacionais e revisões teóricas limita a compreensão dos efeitos causais dessas estratégias sobre a motivação e o engajamento discente, indicando a necessidade de maior robustez metodológica nas investigações futuras.

Diante disso, recomenda-se que pesquisas subsequentes avancem na realização de estudos longitudinais e intervenções pedagógicas controladas, com delineamentos experimentais ou quase experimentais, utilização de instrumentos validados e análise de mediadores e moderadores motivacionais. Tais investigações poderão contribuir para o fortalecimento das evidências empíricas e para a consolidação das microvitórias como estratégia pedagógica intencional e sistematizada na Educação Física escolar.

Conclui-se, portanto, que as microvitórias representam uma abordagem pedagógica relevante e alinhada às demandas contemporâneas da Educação Física escolar, ao favorecer aulas mais significativas, motivadoras e inclusivas, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes.

10

REFERÊNCIAS

- AMES, C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, v. 84, n. 3, p. 261–271, 1992. DOI: [10.1037/0022-0663.84.3.261](https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261).
- BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.
- BIDDLE, S. J. H.; MUTRIE, N. *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. 2. ed. London: Routledge, 2008.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, v. 25, n. 1, p. 54–67, 2000. DOI: [10.1006/ceps.1999.1020](https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020).

DUDA, J. L. The conceptual and empirical foundations of empowering coaching. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 11, n. 4, p. 311–328, 2013.

DWECK, C. S. *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House, 2006.

HATTIE, J.; TIMPERLEY, H. The power of feedback. *Review of Educational Research*, v. 77, n. 1, p. 81–112, 2007. DOI: [10.3102/003465430298487](https://doi.org/10.3102/003465430298487).

RYAN, R. M.; DECI, E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press, 2017.

VASCONCELLOS, D. et al. Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, v. 32, p. 839–869, 2020.

WEICK, K. E. Small wins: Redefining the scale of social problems. *American Psychologist*, v. 39, n. 1, p. 40–49, 1984. DOI: [10.1037/0003-066X.39.1.40](https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.1.40).