
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JACQUELINE CARVALHO

MEDO E VERGONHA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:

Perspectivas da Psicologia do Esporte



RIO CLARO
2009

JACQUELINE CARVALHO

MEDO E VERGONHA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:

Perspectivas da Psicologia do Esporte

ORIENTADOR: Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de
Licenciada em Educação Física.

RIO CLARO

2009

796.01 Carvalho, Jacqueline
C331m Medo e vergonha na educação física escolar: perspectivas
da psicologia do esporte / Jacqueline Carvalho. - Rio Claro:
[s.n.], 2009
58 f. : il., gráfs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes- Aspectos psicológicos I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho à minha família que
sempre confiou em mim e me apoiou.*

AGRADECIMENTOS

Ah!!! Agradecimentos ... São tantos

Agradeço primeiramente à Deus por essa oportunidade maravilhosa que me ofereceu.

Agradeço a minha família que sempre acreditou em mim e me apoiou, nas dificuldades e nas conquistas. À minha mãe Deise, ao meu pai Gilberto e ao meu namorado Flávio que me ajudaram muito. Família amo vocês.

Agradeço todas as pessoas que por mim passaram mesmo antes da Universidade para me ensinar alguma coisa, pois sei que, sem esses ensinamentos nada disso teria me acontecido.

Foram tantas idas e vindas, Rio Claro – Piracicaba, chuvas, muito calor e frio, viagem durante os quatro anos!!! Consegui!!! Uhu!

Foram dias maravilhosos vividos aqui na UNESP, alegrias, tristezas, ansiedades, conquistas, superações, cansaço, quantos amigos, quantos professores e funcionários que se tornaram amigos, quantas risadas, foram dias e mais dias que jamais me esquecerei.

Agradeço aos professores que me mostraram a grandeza que é a Educação Física, que me tornou ainda mais apaixonada por essa área.

Para mim cada professor será lembrado de alguma forma...

Afonsinho e suas Emoções; Suraya querida e as Tendências; Tati querida e seu lado Infantil; Gisele e o Lúdico; Cátia e as Danças Circulares; Sílvia na Ginástica Rítmica e no Cha Cha Cha; Lilian e o Crescimento; Gobbi e o Envelhecimento; Sara com a Inclusão do Atletismo; Maria Alice na Nutrição; Eliete na Fisiologia; Eliane Mauerberg e as diferenças na Deficiência; Pellegrini e o Controle Motor; Lorenzetto, que calmaria! e as Massagens; Samuel e Larissa nos Estágios; Gobatto e a frase “Ei, ei você está bem?”; Camila nos Nados; Angelina e as Doenças; Solange na Biologia; Anaruma na Neuro; Chico na Anatomia; Barela e o Handebol; Denadai nos Treinamentos; Mauro nas Articulações; kokubun e as Medidas e Avaliação; Rosa nos Pensamentos Filosóficos; Carlos no Judô; Luizinho na Capoeira; Romualdo na Sociologia; Leila nos Métodos e Técnicas; Carmem e as Danças Folclóricas; Gnecco no Pan; Riani; Wilson e Introdução ao Movimento e Luís Carlos.

Agradeço ao orientador querido Afonso, professor e também amigo que acreditou em mim desde o início.

Agradeço a todos que de alguma forma estiveram presentes em minha vida.

LEF querido adorei conhecer vocês!!!

Obrigada Deus por proporcionar quatro anos de muitas conquistas e felicidade.

Adoro vocês...

Obrigada!!!

RESUMO

CARVALHO, Jacqueline. **MEDO E VERGONHA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: Perspectivas da Psicologia do Esporte**. Rio Claro: DEF-IB-UNESP (monografia), 2009.[orient. Afonso Antonio Machado]

É sabido que o movimento humano é mais do que simples deslocamento do corpo no espaço. Ao movimentarem-se, os alunos expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais. A vergonha é tida como um sentimento (desde que se tenha sua percepção) de desconforto, podendo comprometer o relacionamento do indivíduo socialmente e seu equilíbrio interior. Trata-se de uma emoção de auto-avaliação, um sentimento de insegurança, provocado pelo medo do ridículo. Esse processo se instala a partir do momento que somos observados, julgados e sofremos comparações pelos nossos pares, ou por nós mesmos. Os sentimentos de medo, ansiedade e vergonha se associam. Dentre as situações de medo, relacionadas à exposição, o medo de fracassar em um jogo; medo do vexame, por exemplo, leva o indivíduo a duvidar de suas capacidades, interferindo negativamente em sua atuação. Durante as aulas de Educação Física na escola, os alunos se sentem livres para se expressarem demonstrando suas emoções mais facilmente, construindo suas personalidades e manifestando suas individualidades, que muitas vezes, em outros departamentos da escola são reprimidas. Desta forma, este estudo analisou as alterações nos estados emocionais dos alunos, com idade entre 16 e 18 anos, durante as atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física Escolar; bem como verificou a existência e quais as principais causas das emoções “medo e vergonha” e por fim avaliou se essas emoções podem interferir na participação dos alunos nas aulas. Os participantes constituíram-se de 40 alunos, sendo que 20 alunos do sexo feminino e 20 alunos do sexo masculino, com idade entre 16 e 18 anos. Todos os participantes eram estudantes de duas turmas do 3º ano do Ensino Médio de uma escola estadual de Rio Claro. Os dados coletados foram analisados por meio da análise temática e permitiram perceber a despreocupação existente com os estados emocionais dos alunos e o desconhecimento dos docentes para entender, analisar e intervir nestas situações.

Palavras-chaves: vergonha, medo, educação física escolar, psicologia do esporte.

SUMÁRIO

	PÁGINA
1. INTRODUÇÃO	07
2. OBJETIVOS	11
3. REVISÃO DE LITERATURA	12
3.1. Características do Adolescente	12
3.2. Educação Física e as Emoções	13
3.3. O Jogo e as Emoções	15
3.4. Conceituando o Medo	17
3.5. Conceituando a Vergonha	19
3.6. Tipos de Vergonha	20
3.7. O Papel do Professor de Educação Física e as Emoções	21
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	24
4.1. Características da Pesquisa	24
4.2. Participantes	24
4.3. Instrumento de Análise	25
4.4. Procedimentos	25
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	26
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
7. REFERÊNCIAS	52
8. ANEXOS	54
8.1. Anexo – Instrumento de Análise - Questionário	55

1. INTRODUÇÃO

Será que nossos alunos tem medo e vergonha durante as aulas de Educação Física Escolar? As emoções são subjetivas a cada indivíduo vinculadas aos pensamentos e vontades com aquilo que proporciona prazer. É através do corpo que as emoções são exteriorizadas.

Atividades humanas são embasadas no que emociona - “emoção é movimento, é impulso para uma ação que elimine o sofrimento ou que dê prazer”. (MARTINS, 2004, p. 33). Segundo Lavoura e Machado (2007), “qualquer que seja a tentativa de se estudar o homem em movimento, desprovido-o de emoções e sentimentos, reflete-se em descaracterizar o humano do ser humano”.

O movimento humano é mais do que simples deslocamento do corpo no espaço. Ao movimentarem-se, os alunos expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais.

A vergonha é tida como um sentimento (desde que se tenha sua percepção) de desconforto, podendo comprometer o relacionamento do indivíduo socialmente e seu equilíbrio interior. Trata-se de uma emoção de auto-avaliação, um sentimento de insegurança, provocado pelo medo do ridículo.

Esse processo se instala a partir do momento que somos observados, julgados e sofremos comparações pelos nossos pares, ou por nós mesmos. Os sentimentos de medo, ansiedade e vergonha se associam. Dentre as situações de medo, relacionadas à exposição, o medo de fracassar em um jogo; medo do vexame, por exemplo, leva o indivíduo a duvidar de suas capacidades, interferindo negativamente em sua atuação (LAVOURA E MACHADO, 2007).

Machado (2006, p.73) aponta que “o medo é um instinto primitivo presente em qualquer ser humano, responsável pelo nosso estado de alerta diante de algo

diferente que está ocorrendo, ameaçando o nosso bem-estar. É percebido subjetivamente através de tensão, nervosismo e opressão”.

O medo e a vergonha é um elemento natural da vida do homem, ou seja, estará sempre presente e será companheiro de todos, visto que nunca teremos domínio e poder sobre tudo e todas as coisas. Quando pensamos no esporte, é bom ter a idéia que, mesmo o mais habilidoso e mais forte, o mais corajoso e o professor também sentem medo (MACHADO, 2006).

Conduzindo este tipo de reflexão para o ambiente escolar, como será que os alunos se sentem perante tais situações emocionais? Sendo que, cada vez mais aumenta o julgamento e o preconceito na escola, como se estabelecem as relações humanas diante destes estados emocionais alterados?

Nas aulas de Educação Física, ficam evidentes atitudes espontâneas dos alunos, regidas pela emoção, e que de modo algum devem passar despercebidas. Atitudes essas que podem ser: atitudes de alegria; prazer; motivação (atitudes positivas), como também atitudes verbais agressivas perante a um colega; menosprezo por colegas mais ou menos habilidosos; preconceito; raiva (atitudes negativas).

Assim, o fator emocional, que de certa forma, aparece nas manifestações espontâneas, pode levar os alunos a não participarem das aulas de Educação Física, devido à vergonha de se expor; vergonha de ser o menos habilidoso; vergonha de ser diferente; o medo de errar algum exercício; o medo de enfrentar o inesperado; medo de ser o alvo de risadas entre os colegas. “O desequilíbrio ou a desestabilização dos estados emocionais, determina o comportamento e a conduta do indivíduo” (MACHADO, 2006, p.292).

Durante as aulas de Educação Física na escola, os alunos se sentem livres para se expressarem demonstrando suas emoções mais facilmente, construindo suas personalidades e manifestando suas individualidades, que muitas vezes, em outros departamentos da escola são reprimidas. Para Antunes (1993), quando as emoções são reprimidas, podem se transformar, muitas vezes, emoções positivas em negativas, prejudicando o próprio indivíduo e sua socialização.

A convivência diária existente entre professor e aluno, na faixa etária entre 16 e 18 anos, é causada pelas obrigações didáticas, o que possibilita criar entre eles um vínculo afetivo e de mútua reciprocidade, pois a maior parte da adolescência do aluno é partilhada mais com o professor do que propriamente com seus pais.

Fatores como distanciamento da família, solidão, estresse físico e emocional fortalecem esta relação os quais creditam ao professor a responsabilidade na formação geral do aluno, substituindo a função que é designada à família.

A experiência do professor lhe garante autoridade para manipular os detalhes da vida destes adolescentes conforme seus interesses, sejam eles profissionais, emocionais ou físicos. Aproveitando a fase de instabilidade emocional provocada pela mudança da fase de desenvolvimento, o adolescente é facilmente induzido às drogas, à violência, a desvios de personalidade e até mesmo ao abuso sexual por pessoas que exerçam ascendência sobre ele, conforme a mídia esportiva vem constantemente reportando.

Diante desta realidade verifica-se a necessidade de entender a competência do professor para conduzir com proveito um programa que contribua para a formação do aluno, não apenas no aspecto esportivo, mas também no aspecto cognitivo, afetivo e social, favorecendo o enriquecimento de experiências psicológicas que serão importantes não só para a vida esportiva, mas principalmente no auxílio à sua conduta na vida adulta.

O professor pode atuar perante as emoções dos alunos, bem como na detecção, entendimento e adequação dessas emoções, levando a um melhor equilíbrio para a vida emocional dos alunos. Mas, na maioria dos casos, o professor se vê inseguro em lidar com essas manifestações, agindo por impulso, ou no simples desconhecimento.

As emoções, infelizmente, ainda são vistas como algo não pertencente ao ambiente escolar, talvez pelo desconhecimento em lidar com o mundo do subjetivo, onde se considera somente a razão, privando o ser humano das emoções, do todo. O movimento, o simples movimento corporal, aquele que se vê nos atos, ainda não revela a totalidade do homem, apesar de expressá-lo.

O ser humano é mais que movimentar-se. O que está faltando, numa concepção de Educação Física que privilegie, acima de tudo, o humano, é enxergar o movimento carregado de intenções, de sentimentos, de inteligência. Educação Física é educação de corpo inteiro (FREIRE, 2003).

Quando questionamos “Quem nunca sentiu vergonha e medo durante a vida?”, provavelmente todos já sentiram, e ainda sentem, essas emoções. Pensando nesse questionamento, a Educação Física por ser uma disciplina que expõem os alunos; que permite o contato físico; um momento para o aluno se expressar;

presencia a manifestação de diversas emoções durante as atividades. Dessa forma, o objetivo desse estudo é verificar a existência das emoções, medo e vergonha, nas aulas de Educação Física Escolar e analisar se as mesmas podem influenciar na desmotivação dos alunos em participar das aulas.

As coisas importantes na vida tornaram-se importantes porque foram amplificadas pelo sistema emocional e nós as sentimos como importantes. A emoção intensificada não só nos faz prestar atenção ao que a despertou, mas também cria a motivação e força para a ação necessária. (MARTINS, 2004, p. 91)

2. OBJETIVOS

Este estudo tem como objetivo, analisar as alterações nos estados emocionais dos alunos, com idade entre 16 e 18 anos, durante as atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física Escolar; bem como verificar a existência e quais as principais causas das emoções “medo e vergonha” e por fim avaliar se essas emoções podem interferir na participação dos alunos nas aulas.

3. REVISÃO DE LITERATURA

Trataremos de apresentar e analisar questões conceituais que favorecem a melhor percepção, conhecimento e intervenção em estados emocionais ímpares, que de forma pontual interferem na performance humana, quer seja no aspecto relacional como esportivo, social e demais.

3.1. Características do Adolescente

Para conhecer melhor o jovem, convém lembrarmos as características principais dessa fase do desenvolvimento humano.

A adolescência caracteriza-se por ser uma fase de transição entre a infância e a juventude, com características muito próprias, que levará a criança a tornar-se um ser adulto. Zagury (1996, p. 24) afirma que, “as mudanças corporais que ocorrem nesta fase são universais, com algumas variações, enquanto as psicológicas e de relações variam de cultura para cultura, de grupo para grupo e até entre indivíduos de um mesmo grupo”.

Ocorrem também mudanças marcantes nos campos intelectual, afetivo, social e também apresentam o amadurecimento sexual. Nessa faixa etária possuem ainda um desequilíbrio emocional, nos meninos, é expressado por mau humor, agressividade, insatisfação, impulsividade. Já nas meninas, caracteriza-se mais pela necessidade de expor e lutar pelos seus pontos de vista, pela defesa contra as injustiças e também expressam facilmente suas emoções, choram com frequência e falam muito. Muitas vezes os jovens sentem envergonhados do próprio corpo, que se encontra em constante mudança. (ZAGURY, 1996).

Conforme Zagury (1996, p. 27), “a sociabilidade também é maior, embora a insegurança seja muito grande. Há uma busca de identidade, para a qual o jovem

precisa de um tempo, pois acarreta angústia, dificuldades de relacionamento, confusão e medo”.

Os adolescentes vivem uma luta intensa com a instabilidade emocional. As emoções dos jovens são contraditórias, deprimem-se com facilidade, passando de um estado meditativo e infeliz para outro pleno de euforia e crença em suas possibilidades. (ZAGURY, 1996)

A adolescência é marcada por diversas descobertas, escolhas, novas relações sociais de amizade e novos sentimentos.

3.2. Educação Física e as Emoções

A Educação Física, dentro do que se propõem nos Parâmetros Curriculares Nacionais (1998, p. 62), “é a área do conhecimento que introduz e integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de lazer, de expressão de sentimentos, afetos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde”.

O contexto da Educação Física ou o universo da Cultura Corporal é repleto de sensações. Os alunos expressam comportamentos de excitação, cansaço, medo, vergonha, prazer, satisfação, entre outros. Isso se deve, muitas vezes, ao fato das atitudes e decisões racionais serem afetadas pela intensidade e qualidade dos estados afetivos vivenciados corporalmente. (DARIDO et al., 2006, p. 83)

As mudanças sociais ocorridas nos últimos 20-30 anos alteraram significativamente a estrutura de vida familiar, transformando também os ritmos e as rotinas das crianças. O tempo espontâneo, da imprevisibilidade, do riso, deu lugar ao tempo organizado, planejado, tendo como consequência a diminuição do nível de autonomia das crianças, com implicações na esfera do desenvolvimento motor e emocional.

Como por exemplo, implicações no desenvolvimento da liberdade e autonomia em jogo, a descoberta das relações com o mundo adulto, resoluções de problemas, o desenvolvimento de hábitos saudáveis de vida ativa e a prática de

atividade física, essenciais para o equilíbrio emocional e psicológico (KREBS; FERREIRA NETO, 2007).

Como boa parte do tempo das crianças é passada na escola, onde fica em contato com um número considerável de indivíduos, crianças e adultos, as regras culturais de expressão de sentimentos de cada indivíduo sofrem uma grande influência do âmbito escolar. Inicialmente, as crianças não conseguem descrever adequadamente suas emoções, não sabem se gostam ou não do que estão sentindo. E é através do desenvolvimento da linguagem e da convivência, família e escola que aprendem a entender e controlar suas emoções, o que não significa esconder ou ignorá-las, mas sim apresentá-las da maneira mais adequada de acordo com seus padrões aceitos culturalmente. (HIRAMA, 2002).

As emoções exercem a função de organizar, orientar e controlar as ações das pessoas e também exercem a função de ativação, por exemplo, um aluno alegre participa com mais atividade da aula do que um desmotivado (SAMULSKI, 1992).

Machado (2006) ressalta que no contexto social da exibição, são muitos os fatores que levam para a alteração dos estados emocionais dos alunos, a quadra ou ginásio de esportes, a própria ação dos alunos com sua bagagem cultural e sua formação familiar.

Segundo Prodócimo et al. (2007, p. 111), as emoções são influenciadas por uma série de fatores, entre eles os aspectos fisiológicos, psicológicos e comportamentais, extremamente subjetivas a cada indivíduo, vinculadas aos pensamentos e vontades, procurando sempre relacionar as necessidades, práticas diárias, com aquilo que dá prazer.

Situações específicas podem provocar emoções específicas, não é uma situação objetiva que determina que emoção apresentará, mas sim a avaliação subjetiva da situação através do aluno. A intensidade das emoções resultantes, será determinada pelo valor subjetivo que a pessoa atribui às conseqüências desejadas ou evitadas (SAMULSKI, 1992).

Os sentimentos formam-se com a vida. Amor e ódio, inveja e esperança, mesquinhez, não compõem a bagagem genética com que chegamos ao mundo, o que aumenta muito a responsabilidade da educação. Se não nascemos assim definidos, nosso amor, nosso ódio ou compaixão serão produto de nossa relação com o mundo, relação essa intermediada pela educação em família, em sociedade, em escola. (FREIRE, 2003, p. 179)

3.3. O Jogo e as Emoções

O jogo, como um dos conteúdos da Educação Física Escolar, proporciona aos alunos a liberdade de expressão, manifestando as emoções que ocorrem durante sua prática, como por exemplo, o medo, a vergonha, a raiva, a alegria, o prazer e a tristeza. O medo de errar uma cesta no basquetebol; a vergonha de ser considerado pelos colegas incapaz; a raiva de perder um pênalti; alegria de ganhar o jogo e a tristeza de perdê-lo e o prazer de estar jogando, como ressalta Prodócimo et al. (2007, p. 112):

Além do prazer, situações de raiva, frustração ou tristeza diante da derrota, desprezo pela atitude do colega, satisfação no êxito, o medo diante do inesperado também aparecem com frequência durante a prática dos jogos nas aulas de Educação Física Escolar.

Da mesma maneira que o aluno poderá sentir-se mais motivado após uma vitória em um jogo ou na realização correta de determinados exercícios, procurando cada vez mais a obtenção do sucesso, reconhecimento do grupo e do professor; com uma derrota, poderá perder o estímulo, afetando seus desempenhos posteriores ou até mesmo levando a desmotivação para as aulas de Educação Física.

Para Machado (2006, p.30), “o esporte é um campo de ação onde surgem, freqüentemente, fortes emoções e onde os processos emocionais desempenham papel relevante”. Prodócimo et al. (2007, p. 110), afirma que o jogo manifesta a liberdade interior do indivíduo, expressando suas emoções:

O jogo joga com quem se envolve e, em se envolvendo, entrega-se e, em se entregando, manifesta seu íntimo, seu mundo interior, cheio de desejos, fantasias, repressões mal resolvidas, ansiedades, medos. No jogo podemos levar nossas vontades, podemos traduzir em atos / ações o que está guardando. Podemos imaginar e agir, agir e imaginar numa prazerosa troca, assim o lúdico permite que haja uma liberdade de expressão, que possamos ser espontâneos, verdadeiros.

Conforme Krebs e Ferreira Neto (2007, p. 68), é “através do jogo e qualquer que seja a idade, o Homem começa, contempla, constrói e desenvolve-se; atinge sensações de bem-estar e de satisfação pessoal, cria sentimentos, alcança objectivos, alegria, satisfação, êxito e também prazer”.

A maneira de amenizar o medo pela competição, o medo pelo fracasso nos jogos é mostrar para os alunos a competição encaminhada para a cooperação, onde o aluno precisa do outro para vencer, jamais supervalorizar o vencedor em detrimento dos perdedores, como refere Freire (2003, p. 157):

De fato, a competição exige a presença do outro. Nenhuma criança poderá sair-se vencedora em um jogo se não houver uma outra que esteja competindo com ela. Nesse sentido, a competição ganha características de verdadeira cooperação.

Conforme Lavoura, Zanetti e Machado (2008), nos jogos e nas competições, os atletas ou até mesmo os alunos se considerarmos o âmbito escolar, estão constantemente convivendo com a derrota, pois somente um pode sair vencedor de uma competição. Os resultados negativos são geradores de sentimentos e emoções negativas, como tristeza, desânimo, frustração e decepção.

Assim, cabe ao professor de Educação Física ter um conhecimento adequado para a manipulação de variáveis psicológicas como a motivação, a autoconfiança e a atenção para amenizar esses sentimentos considerados negativos.

3.4. Conceituando o MEDO

Dicionários nos trazem sinônimos de medo como sentimento de viva inquietação ante a noção de perigo real ou imaginário, de ameaça; pavor e temor.

O medo é um estado emocional desencadeado no sistema nervoso central ante um perigo iminente, que gera uma resposta intelectual de alerta, voluntária e controlada. É uma desorganização psíquica, desagradável que surge quando o indivíduo se encontra em situação que ele julga ameaçadora, suprime a ameaça fugindo, agredindo ou ignorando os fatos.

A maioria dos medos é de natureza imaginária que muda sistematicamente com a idade, passando de medo biológico (natural e necessário) para o psicológico (MACHADO, 2006). Machado (2006, p. 73) apresenta três níveis diferentes de reações do fenômeno medo, o nível fisiológico, motor e verbal:

No nível fisiológico, o indivíduo apresenta alterações fisiológicas e bioquímicas provocadas por uma situação que envolva medo, como, por exemplo, alterações nas frequências cardíaca e respiratória, na pressão sanguínea, na atividade cerebral, entre outras. Já no nível motor ocorrem contrações musculares que são traduzidas em ações não verbais (expressões, gestos) e comportamentos que tentam suprimir ou modificar a situação estressante. Por fim, o nível verbal compreende os mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais que o indivíduo estressado utiliza para expressar-se verbalmente.

Para Machado (2006, p. 75), “o ambiente familiar é o causador da maioria dos temores e problemas de medo. A superproteção, a ansiedade, a rejeição, a preocupação e apreensão exagerada dos pais, são apontadas como atitudes que interferem no desenvolvimento do medo”. As crianças que recebem dos pais ameaças como forma de castigo ou pais que apresentam nível elevado de medo, terão maior chance de se tornarem pessoas medrosas.

O medo do fracasso caracteriza-se pela busca do sucesso sem ter o risco de enfrentar nenhum fracasso, evitando eventuais constrangimentos.

O fracasso não pode ser evitado em todos os momentos, e isso gera ansiedade, tensão e outras reações do organismo. O fracasso deve ser encarado como uma lição a ser aprendida, uma oportunidade de desenvolvimento. Talvez este seja o início da vergonha, visto que arranhará o julgamento de minhas atitudes ou coisas, realizado pelos outros (MACHADO, 2006, p. 77).

Depois de um fracasso apresentam-se na maioria dos casos experiências negativas, como por exemplo, descontentamento, pessimismo, sentimento de inferioridade, perda de autoconfiança. Mas, o aluno também pode experimentar emoções positivas com o fracasso, o aumento de esforço; autocrítica e auto-avaliação (SAMULSKI, 1992).

Algumas ações dos alunos durante as aulas caracterizam o medo e a vergonha, como a ausência ou atraso no momento de executar determinada ação, excesso de tempo gasto com aquecimento, desistência, incapacidade de prestar atenção ou atenção frequentemente desviada, comportamento não condizente ao local, excesso de fadiga sem causa, indícios de depressão, constante manifestações de doenças e pequenas lesões que são ignoradas ou desaparecem quando o aluno está brincando com os colegas. Estes sinais também são característicos do medo de enfrentar o novo, o inesperado, o que de certa maneira inviabiliza o crescimento, a ousadia, a criatividade e o amadurecimento do aluno (MACHADO, 2006).

Para Machado (2006), a sociedade emprega o medo, pela aprendizagem e reforço, como motivação negativa para manutenção de suas normas e valores. Como consequência, o indivíduo aprende o que é certo e errado por intermédio de estímulos de defesa. É aceitável para a sociedade que as meninas manifestem suas fobias, enquanto os meninos que o fizerem são taxados de covardes ou efeminados.

Lavoura, Zanetti e Machado (2008, p. 121) afirmam que, “quanto maior o medo, menor a confiança e a eficácia no desenrolar das ações dentro do contexto esportivo”. Dessa forma, os autores propõem que o treinador e no caso de escolares, o professor deve utilizar de reforço positivo para a motivação e também para lidar com a derrota e o fracasso, para que os atletas e os alunos não se sintam martirizados com emoções negativas advindas da derrota e do erro.

A autoconfiança atua positivamente no combate ao sentimento de medo, pois ela permite que os indivíduos tenham uma possibilidade maior de experimentar

emoções positivas, favorece a concentração e aumenta o esforço destinado à tarefa (LAVOURA; ZANETTI; MACHADO, 2008).

3.5. Conceituando a VERGONHA

A vergonha para La Taille (2004, p. 74), trata-se de um “sentimento da maior importância tanto para se entender o ser humano de forma geral, quanto para compreender seu juízo e comportamento morais”.

Dicionários nos listam vários sinônimos para a palavra *vergonha*: desonra humilhante; sentimento penoso de desonra; humilhação; rebaixamento; sentimento de insegurança provocado pelo medo do ridículo, embaraço; indignidade.

Ao lado das definições de dicionários, há também as expressões que empregam a palavra vergonha: *Que vergonha!*, *é vergonhoso*, *sem vergonha*, *ter (ou não ter) vergonha na cara*.

Para La Taille (2004, p. 97), “para sentir vergonha, é preciso compartilhar o juízo das pessoas às quais estamos expostos”.

La Taille (2004, p. 78), faz associação entre vergonha e humilhação, no sentido do rebaixamento, da inferioridade. As duas palavras podem, às vezes, ser empregadas como sinônimas. Pode-se dizer, por exemplo, que um jogador sentiu-se humilhado por ter perdido um pênalti, o que significa que sentiu vergonha por causa deste fracasso. Em geral, a humilhação é quando uma pessoa sente-se rebaixada por outra, já a vergonha decorre de um sentimento de fracasso pessoal.

O fato de ser humilhada repetidas vezes, a vítima pode acabar por aceitar-se como inferior, portanto, pode mudar o juízo que tem de si próprio.

O simples fato de ser olhado, mesmo que este olhar não comunique nada de especial, pode desencadear o sentimento de vergonha, até mesmo um olhar de uma criança pode nos deixar envergonhados. O fato de a pessoa estar exposta, falar em público ou quando a exposição dá-se no contexto de elogio também gera o sentimento de vergonha (LA TAILLE, 2004).

...pode-se sentir vergonha simplesmente imaginando-se exposto. Em suma, sem a experiência da exposição, o sentimento de vergonha não seria possível. Mas esta exposição pode ser interiorizada, assim como tantas outras experiências (LA TAILLE, 2004, p. 85).

Ainda para La Taille (2004), o sentimento de vergonha depende de um autojuízo, sentir vergonha não decorre apenas do ser julgado por alguém, mas do julgar-se a si próprio. É por essa razão, que se pode sentir vergonha sozinho. Essa emoção também determina o comportamento da pessoa.

Dizer, por exemplo, “não quero dançar em público porque tenho vergonha”, ou “não quero jogar porque eu não sei e as pessoas vão rir de mim”. Só de pensar em certas situações as pessoas já sentem vergonha, porém tal vergonha passa a ser o medo de sentir vergonha.

O relevante é que, sentido ou imaginado, o sentimento de vergonha age, e determina comportamentos. Temos uma situação idêntica à do sentimento de medo. Todavia, do ponto de vista da ação, o medo de se arriscar leva, de fato, a pessoa a não se lançar em certas aventuras, julgando-se negativamente (LA TAILLE, 2004, p.111).

3.6. Tipos de VERGONHA

Em termos de classificação, La Taille (2004) faz a seguinte categorização do sentimento vergonha:

- **Vergonha-pura:** o simples fato de estar sendo olhado, de ser observado, o incômodo de ser notado;
- **Vergonha-padrão:** o fato de não me considerar igual aos outros, de estar fora do padrão do meu grupo social, de ser diferente (ser de outra raça, ser pobre, ser menos culto, ser menos hábil);
- **Vergonha-meta:** vergonha cuja origem decorre de um fracasso; não treinei bem e fui mal no jogo; não estudei e fui mal na prova;

- **Vergonha-ação:** o fato de estar sendo olhado fazendo algo, mesmo sem a crítica negativa do observador, sem julgamento algum;
- **Vergonha-norma:** por ter conhecimento da regra, por saber a norma, sinto-me envergonhado por estar fora delas. É o que se sente ao ser pego roubando, ou ao mentir; o aluno flagrado colando;
- **Vergonha-humilhação:** é quando somos expostos a algum tipo de humilhação;
- **Vergonha-contágio:** acontece em função de comprometimentos de outras pessoas a quem me associo; é o sentir vergonha por meu time perder, sentir vergonha por minha escola ser fraca, sentir vergonha por meus amigos serem bagunceiros.

3.7. O Papel do Professor de Educação Física e as Emoções

O professor, profissional do ensino, tem um papel relevante – como mediador – na apropriação do saber pelos alunos das variadas camadas populacionais. Para desempenhar bem esse papel, ele precisa compreender os vínculos de sua prática com a prática social, dominando os conhecimentos a transmitir, problematizando com os alunos e ter a sensibilidade para diferenciar estas manifestações emocionais.

Sendo assim, as atividades esportivas desenvolvidas na escola podem vir a preparar o aluno para sua integração na sociedade, voltadas à valorização humana (MACHADO, 2006).

Entender o esporte, o jogo, o lazer e a competição esportiva como fatores psicológicos e pedagógicos e culturais é o mínimo que se pode pretender daqueles que se dizem preocupados com a evolução dos homens e de suas sociedades, em busca de suas próprias felicidades. (MACHADO, 2006, p.16)

Diante das emoções dos alunos nas aulas de Educação Física, o papel do professor é fundamental para detecção dessas manifestações, “pode talvez, fazer o aluno vir a refletir sobre suas ações, transformando seu comportamento em determinadas situações, pois o professor bem instruído enxergará em tais características um campo fértil para aprendizagens significativas” (PRODÓCIMO et al., 2007, p. 112).

Quando o aluno ou o atleta tem medo de um determinado adversário; medo de se lesionar; medo de perder o jogo, ele mesmo pode ter o controle emocional (auto-regulação) ou o controle externo no caso o professor. No controle externo, o professor prepara o aluno taticamente; motiva e tranquiliza o aluno criando um clima emocional positivo (SAMULSKI, 1992).

Os professores ao detectar esses sentimentos de medo e de vergonha durante a aula deverá usar estratégias para que o aluno não fique desmotivado ou desista de participar. Algumas formas como, encorajar o aluno; proporcionar exercícios do nível mais simples para o mais complexo; nas atividades que envolvem altura garantir a segurança do aluno com equipamentos, de modo que o aluno se sinta seguro em realizar a atividade e jamais forçar o aluno a realizar alguma atividade que ele sinta constrangido ou amedrontado.

Prodócimo et al. (2007, p. 112), ressalta que para ter um significado na aprendizagem e atuar de forma positiva no conhecimento de seus alunos, o professor não pode impor suas verdades, fazendo com que os mesmos sintam-se oprimidos, descontentes ou com medo. Não há real envolvimento quando alguma parte sente-se obrigada, coagida e quando a subjetividade não é respeitada, nos afastamos do que nos causa desprazer.

Prodócimo et al. (2007, p. 112), sugere que o professor de Educação Física deve estar atento às manifestações ocorridas durante as aulas:

Possibilitando e oportunizando um momento para que os alunos percebam e reflitam sobre as próprias emoções e as dos outros, gerando assim uma oportunidade de aprendizado e diálogo entre todos, fazendo com que haja uma possível conscientização de seus atos, sem que ocorram prejuízos, tanto coletivos quanto individuais.

Utilizar os acontecimentos em aula para discussões com os alunos, situações como a humilhação sofrida por aqueles que perderam a partida, podem servir para discussões de ordem moral e ética, como por exemplo: como poderíamos manifestar nossa alegria sem inferiorizar o outro? Controlar a ação e não a emoção (PRODÓCIMO et al., 2007).

A afetividade é o território dos sentimentos, das paixões, das emoções, por onde transitam medo, sofrimento, interesse, alegria. Assim, a afetividade do educador também é colocada em evidência nas atividades de Educação Física, uma vez que tem um contato mais próximo com os alunos. Lidar com os corpos em movimento não é o mesmo que fazê-lo quando são obrigados a permanecer imóveis nas cadeiras e olhares fixos no quadro e no caderno (FREIRE, 2003).

Para que os alunos possam desfrutar de um maior aproveitamento da aula e alcançar um equilíbrio psíquico e físico, parece fundamental o reconhecimento dos professores das questões psicológicas, o qual permita com que os mesmos saibam lidar corretamente com sentimentos e emoções, tais como: medo, vergonha, ansiedade, solidão, raiva, angústia, alegria, amor, prazer, coragem e contentamento.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Detalharemos a pesquisa aqui desenvolvida de modo a explicitar cada elemento específico de sua estrutura de campo, com olhares voltados à pesquisa qualitativa.

4.1. Característica da Pesquisa

Esta pesquisa caracterizou-se como qualitativa apoiada por uma revisão de literatura específica da Psicologia do Esporte.

A pesquisa qualitativa em psicologia e em educação busca uma compreensão particular daquilo que estuda: o foco da sua atenção é centralizado no específico, no peculiar, no individual, almejando sempre a compreensão e não a explicação dos fenômenos. No caso dessa pesquisa que busca compreender o medo e a vergonha, cada um desses fenômenos só se mostra em situação em que alguém está sentindo. Dessa forma, esses estados emocionais apresentam dimensões pessoais e podem ser mais apropriadamente pesquisados na abordagem qualitativa (RAMPAZZO, 1998, p.64).

4.2. Participantes

Os participantes constituíram-se de 40 alunos, sendo que 20 alunos do sexo feminino e 20 alunos do sexo masculino, com idade entre 16 e 18 anos. Todos os participantes eram estudantes de duas turmas do 3º ano do Ensino Médio do turno diurno de uma escola estadual de Rio Claro, interior do Estado de São Paulo.

4.3. Instrumento de Análise

O instrumento utilizado para responder aos objetivos propostos pela pesquisa foi através de questionário com 22 questões fechadas a fim de analisar as emoções medo e vergonha nas aulas de Educação Física Escolar. O questionário teve como base para a elaboração das perguntas de vergonha, segundo a classificação de La Taille (2004).

4.4. Procedimentos

Antes da aplicação do questionário, o professor de Educação Física da escola e os alunos foram informados sobre os objetivos e fins do estudo. Ambos aceitaram a aplicação da pesquisa.

A pesquisa foi realizada durante as aulas de Educação Física da escola.

Para aplicação do questionário era perguntado aos alunos se eles gostariam de participar da pesquisa, e era informado a não obrigatoriedade da participação do estudo.

Além disso, era informado aos alunos para responder o questionário da forma mais séria e verdadeira possível. Os alunos responderam os questionários de forma particular sem interferência dos amigos e do pesquisador. Caso o aluno tivesse dúvida em alguma questão o pesquisador tentava ajudar a compreensão.

Os dados coletados serão analisados por meio da análise temática, favorecendo uma apresentação gráfica de cada questão tratada. As questões serão tratadas de acordo com a frequência de respostas dos participantes.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e discussões foram agrupados e serão apresentados em cada questão.

A Tabela Idades mostra a média das idades dos alunos participantes da pesquisa.

A média de idades dos participantes da pesquisa é de 16,98 anos, variando entre 16 a 18 anos.

IDADES	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
FEMININO	17,05	$\pm 0,51$
MASCULINO	16,9	$\pm 0,55$
TODOS	16,98	$\pm 0,53$

Tabela Idades: Média das idades dos alunos participantes.

QUESTÃO 1 : “Quais dessas emoções você sente durante as aulas de Educação Física?”

QUESTÃO 1	ALEGRIA	PRAZER	MOTIVAÇÃO	TRISTEZA	DESÂNIMO	RAIVA
FEMININO	10	12	7	0	9	1
MASCULINO	19	11	12	1	5	2
TODOS	29	23	19	1	14	3

Tabela 1: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada categoria da questão 1.

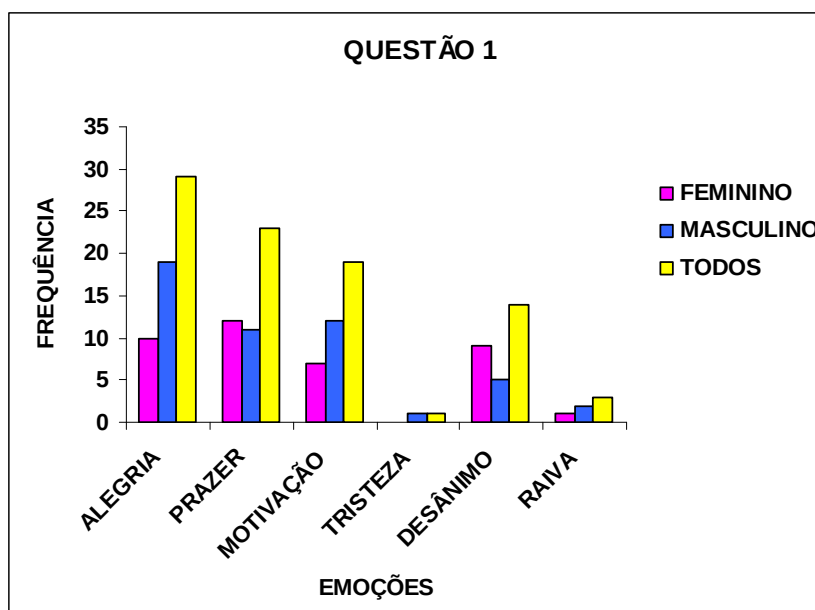


Gráfico 1: referente à Questão 1.

Na questão 1, os participantes poderiam assinalar mais de uma emoção. Dessa forma, para o sexo feminino a emoção 'prazer' teve maior número de indicações. A emoção 'desânimo' também apareceu, assim, as meninas são mais desanimadas que os meninos durante as aulas de Educação Física.

Para o sexo masculino, a emoção 'alegria' teve maior número de indicações. Os meninos também são mais motivados que as meninas durante as aulas de Educação Física.

No geral, os alunos sentem 'alegria', 'prazer' e 'motivação' durante as aulas. O interessante é que todas as emoções foram indicadas, conforme afirma Zagury (1996), que os jovens vivem uma instabilidade emocional; que as emoções são contraditórias e os adolescentes expressam facilmente suas emoções, assim como, os novos sentimentos.

Para Zagury (1996), esse desequilíbrio emocional nos meninos é expressado por mau humor, agressividade, insatisfação, impulsividade e as meninas tem a facilidade de expressar suas emoções, o que confirma as indicações de todos os sentimentos dessa questão.

Podemos observar nas respostas encontradas para essa questão, que a Educação Física integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de expressão de sentimentos, afetos e emoções, conforme propõem nos Parâmetros Curriculares Nacionais (1998).

Samulski (1992) ressalta que as emoções têm função de ativação, dessa forma, os alunos que sentem as emoções consideradas positivas, com certeza têm uma participação mais ativa na aula e são mais motivados do que os alunos que sentem tristeza, desânimo ou raiva.

Uma possível explicação para o aparecimento das emoções consideradas negativas (tristeza, desânimo e raiva), é devido aos conteúdos das aulas de Educação Física que não estão de acordo com as vontades e necessidades dos alunos dessa escola, levando ao desprazer e desânimo por parte dos alunos. Conforme propõe Prodócimo et al. (2007), as emoções são extremamente subjetivas a cada indivíduo, vinculadas aos pensamentos e vontades, procurando sempre relacionar as necessidades, com aquilo que dá prazer.

Outra explicação para o aparecimento de todas essas emoções positivas e negativas, é devido ao próprio jogo, que proporciona aos alunos a liberdade de expressão, manifestando as emoções que ocorrem durante sua prática, como

ressalta Prodócimo et al. (2007). Da mesma maneira que os alunos que venceram um jogo ficam alegres e motivados a vencer novamente, os alunos que perderam se sentem desmotivados, desanimados, tristes ou com raiva.

QUESTÃO 2: “Posso sentir vergonha de conversar com meus colegas?”

QUESTÃO 2	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	17	1	2	0
MASCULINO	17	3	0	0
TODOS	34	4	2	0

Tabela 2: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 2.

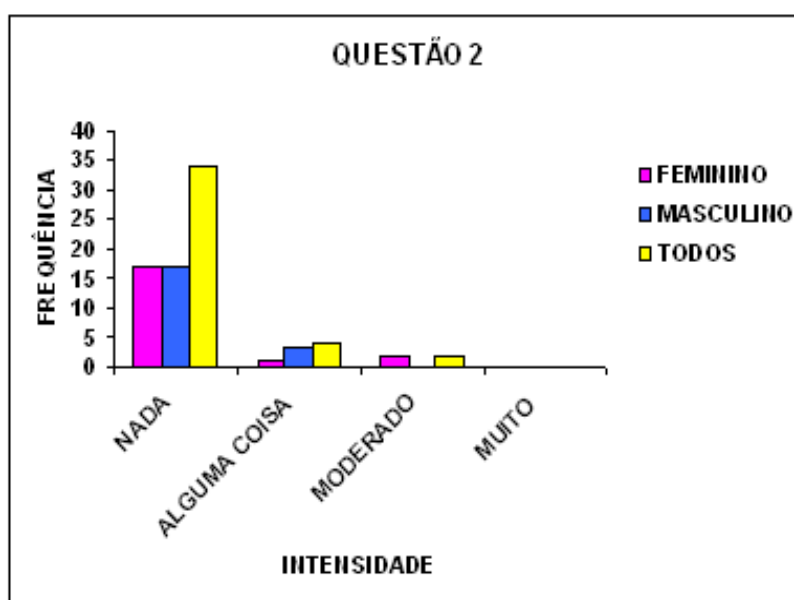


Gráfico 2: referente à Questão 2.

Na questão 2, os alunos assinalavam de acordo com a intensidade do sentimento vergonha. Só podiam assinalar apenas uma categoria.

Para a maioria dos alunos, feminino e masculino, eles não sentem vergonha de conversar com os colegas, talvez, por serem mais íntimos, companheiros um dos outros, tem uma maior sociabilidade.

Entretanto, para três alunos do sexo masculino, sentem ‘alguma coisa’ do sentimento de vergonha por conversar com os colegas e para duas alunas, sentem vergonha ‘moderada’ quando conversam com os colegas.

La Taille (2004) aponta que o simples fato de ser olhado, mesmo que este olhar não comunique nada de especial, pode desencadear o sentimento de

vergonha. Assim, em uma simples conversa pode desencadear o sentimento de vergonha, somente por ter que olhar (e ser olhado) com quem se conversa.

QUESTÃO 3: “Posso sentir vergonha de conversar com meu professor de Educação Física?”

QUESTÃO 3	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	14	3	2	1
MASCULINO	17	2	1	0
TODOS	31	5	3	1

Tabela 3: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 3.

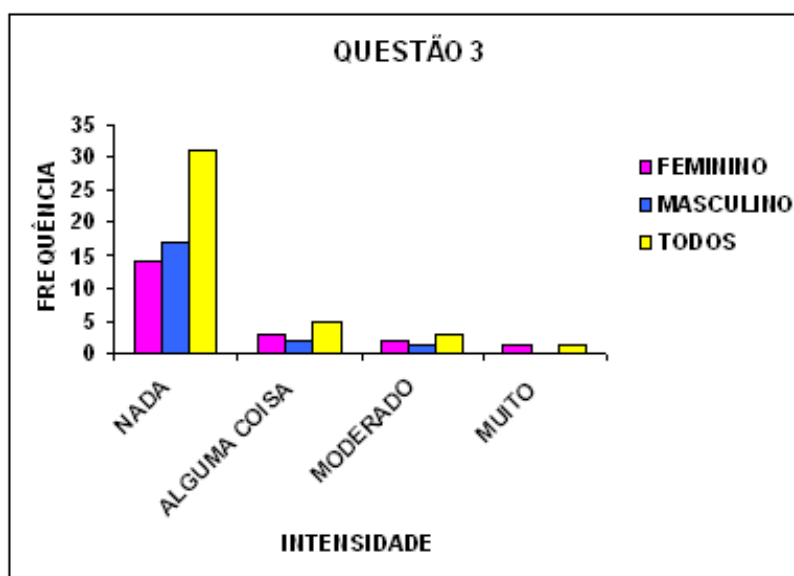


Gráfico 3: referente à Questão 3.

Na questão 3, os alunos em geral, feminino e masculino, não sentem vergonha de conversar com o professor de Educação Física.

Entretanto as meninas sentem mais vergonha que os meninos para conversar com o professor de Educação Física, talvez, porque nessa escola em questão, o professor de Educação Física seja um homem, se fosse uma mulher talvez não obtivéssemos o mesmo resultado.

Podemos perceber que os alunos sentem mais vergonha de conversar com o professor de Educação Física do que conversar com seus colegas, 9 alunos sentem vergonha de conversar com o Professor.

QUESTÃO 4: “Posso sentir vergonha quando estou sendo observado, olhado pelos meus colegas?”

QUESTÃO 4	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	10	4	3	3
MASCULINO	13	7	0	0
TODOS	23	11	3	3

Tabela 4: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 4.

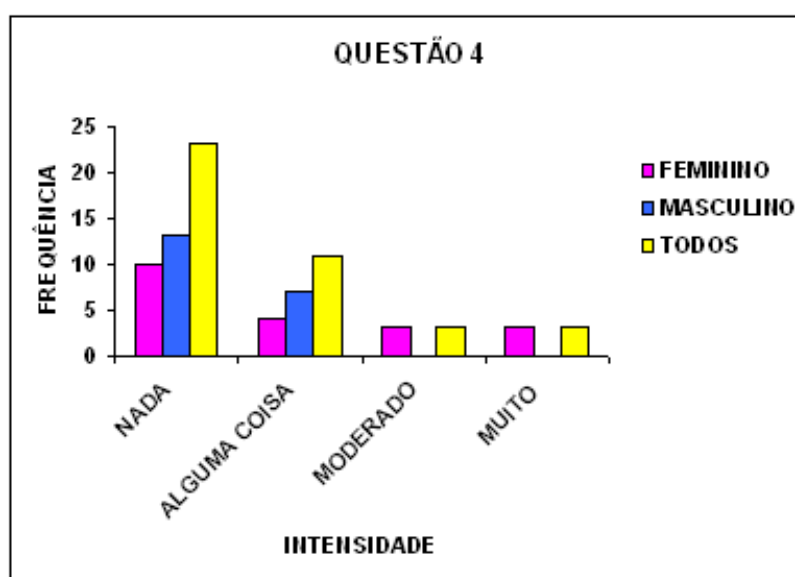


Gráfico 4: referente à Questão 4.

Na questão 4, o sentimento de vergonha classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-pura**, ou seja, o simples fato de estar sendo olhado, de ser observado, o incômodo de ser notado gera vergonha.

Para a maioria dos alunos, feminino e masculino, eles não sentem vergonha quando estão sendo olhado, observado pelos colegas.

Entretanto, as meninas sentem mais vergonha que os meninos quando são observadas pelos colegas. Sete meninos sentem ‘alguma coisa’ de vergonha quando são observados pelos colegas.

Para La Taille (2004), o fato de a pessoa estar exposta, falar em público ou até mesmo imaginando-se exposto também gera o sentimento de vergonha.

Pelo menos 17 alunos sentem vergonha quando estão sendo observados pelos colegas. Esse valor é significativo se considerarmos a aula de Educação

Física com uma turma de 30 - 40 alunos, onde os alunos na maior parte do tempo estão sendo observados de alguma forma, onde expressam seus movimentos e sentimentos.

QUESTÃO 5: “Posso sentir vergonha quando estou sendo observado, olhado pelo meu professor?”

QUESTÃO 5	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	11	6	1	2
MASCULINO	14	5	1	0
TODOS	25	11	2	2

Tabela 5: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 5.

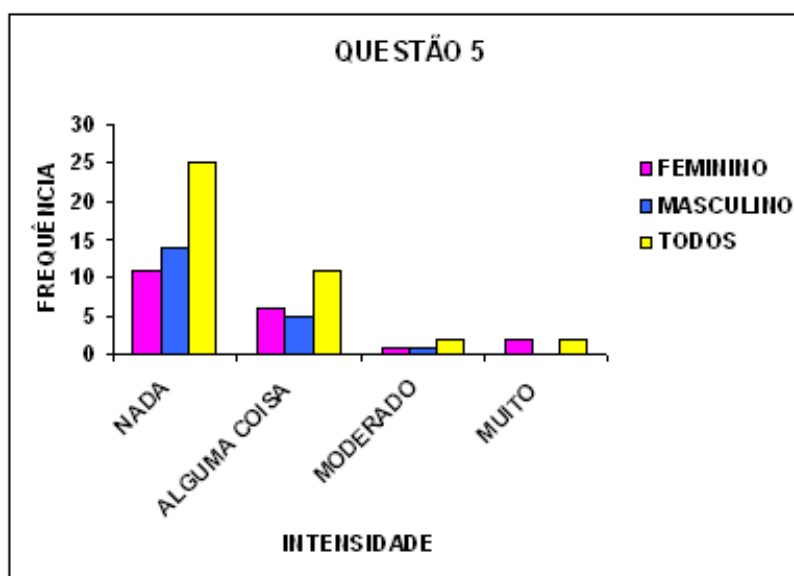


Gráfico 5: referente à Questão 5.

Na questão 5, o sentimento de vergonha também classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-pura**, ou seja, o simples fato de estar sendo olhado, de ser observado, o incômodo de ser notado gera vergonha.

Para a maioria dos alunos, feminino e masculino, eles não sentem vergonha quando estão sendo olhado, observado pelo professor. Entretanto, as meninas sentem mais vergonha que os meninos quando são observadas pelo professor.

Podemos perceber que os alunos tem mais vergonha de ser olhado, observado pelos colegas do que pelo professor de Educação Física, 15 deles sentem vergonha de ser observado pelo professor.

QUESTÃO 6: “Posso sentir vergonha de participar de atividades com colegas do sexo oposto?”

QUESTÃO 6	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	18	1	1	0
MASCULINO	20	0	0	0
TODOS	38	1	1	0

Tabela 6: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 6.

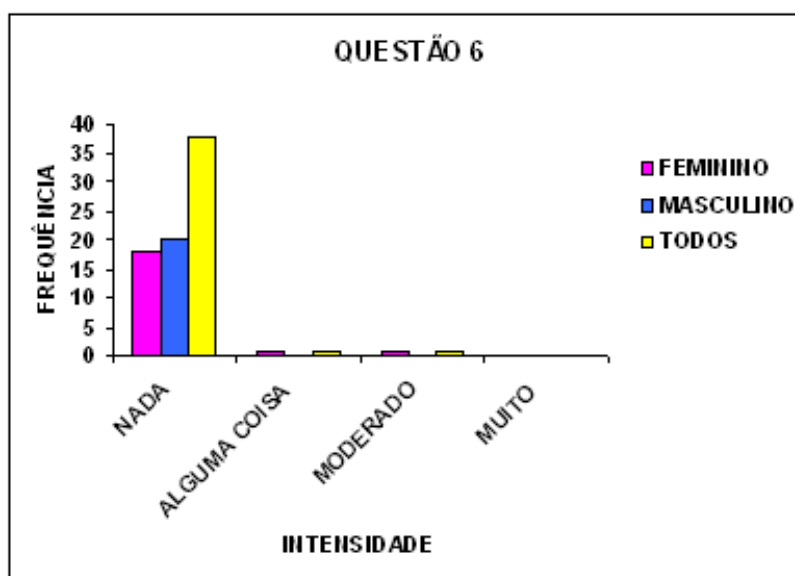


Gráfico 6: referente à Questão 6.

Na questão 6, apenas 2 meninas sentem vergonha de participar de atividades com colegas do sexo oposto, 38 alunos não sentem vergonha.

Assim, podemos repensar nas aulas de Educação Física que são separadas por gênero, pois o sentimento de vergonha não é o precursor dessa separação, pois os alunos não sentem vergonha em participar juntos.

QUESTÃO 7: “Posso sentir vergonha de atividades que tenha contato físico com o sexo oposto (pegar nas mãos ou abraçar)?”

QUESTÃO 7	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	11	7	2	0
MASCULINO	13	6	1	0
TODOS	24	13	3	0

Tabela 7: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 7.

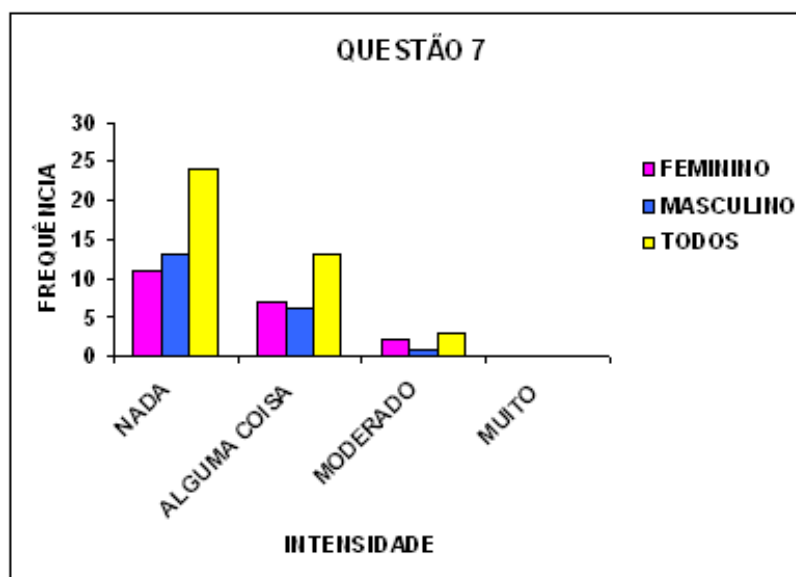


Gráfico 7: referente à Questão 7.

Na questão 7, a maioria dos alunos não sentem vergonha de atividades que tenha contato físico com o sexo oposto (pegar nas mãos ou abraçar). Porém, 16 alunos, sentem vergonha desse contato físico.

As meninas sentem mais vergonha do contato físico com o sexo oposto quando comparadas com os meninos.

QUESTÃO 8: “Posso sentir vergonha quando estou sendo observado, praticando uma atividade ou jogo?”

QUESTÃO 8	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	10	7	1	2
MASCULINO	14	5	1	0
TODOS	24	12	2	2

Tabela 8: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 8.

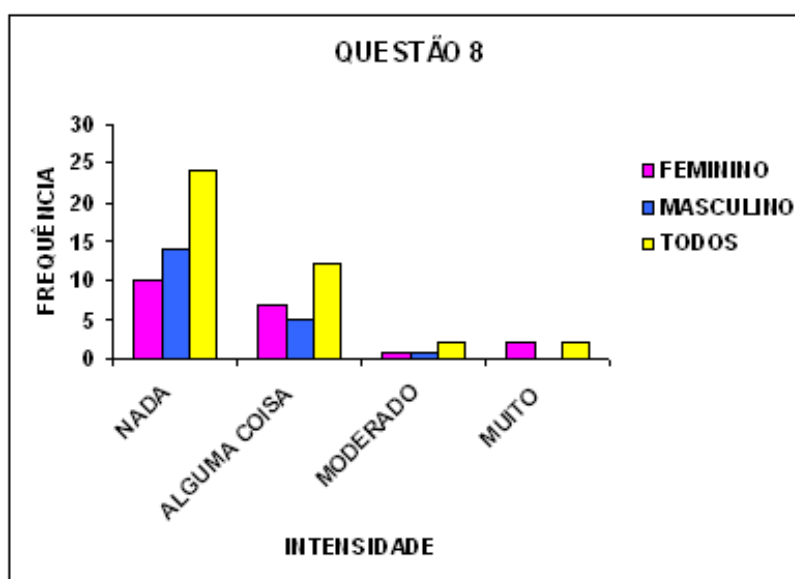


Gráfico 8: referente à Questão 8.

Na questão 8, o sentimento de vergonha classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-ação**, ou seja, o fato de estar sendo olhado fazendo algo, mesmo sem a crítica negativa do observador, sem julgamento algum.

No geral, os alunos não sentem vergonha quando estão sendo observados, praticando uma atividade ou jogo. Porém, 16 alunos, tanto do sexo feminino como do sexo masculino, sentem vergonha.

As meninas sentem mais vergonha de serem observadas quando estão jogando do que os meninos. Assim, essas alunas podem deixar de realizar alguma atividade por vergonha de estar sendo observada praticando algo e por medo de ser julgada negativamente.

QUESTÃO 9: “Posso sentir vergonha quando sou humilhado pelos meus colegas?”

QUESTÃO 9	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	4	5	1	10
MASCULINO	7	9	4	0
TODOS	11	14	5	10

Tabela 9: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 9.

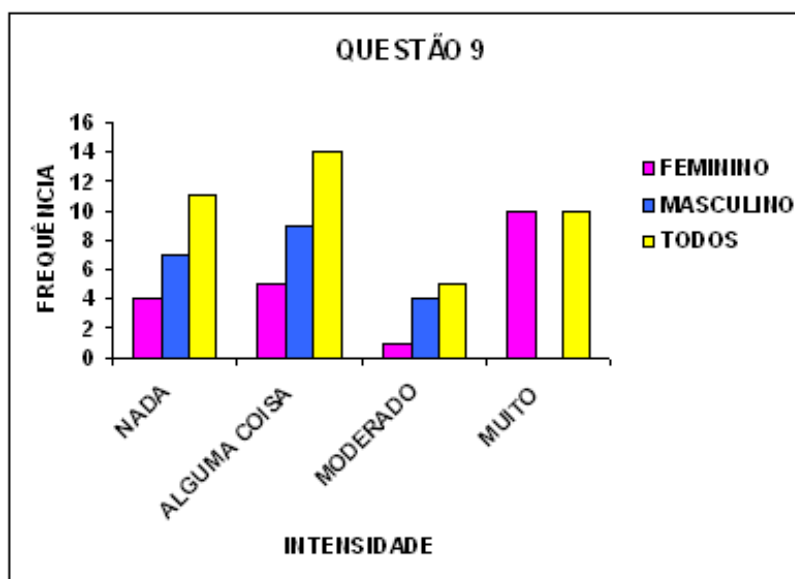


Gráfico 9: referente à Questão 9.

Na questão 9, o sentimento de vergonha classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-humilhação**, ou seja, quando somos expostos a algum tipo de humilhação.

A maioria dos alunos, tanto feminino quanto masculino, sente 'alguma coisa' de vergonha quando são humilhados pelos colegas.

Para o sexo feminino, 16 alunas sentem vergonha de ser humilhadas pelos colegas, mas 10 delas sentem 'muita' vergonha. Para o sexo masculino, 13 alunos sentem vergonha de ser humilhados.

La Taille (2004) faz associação entre vergonha e humilhação, no sentido do rebaixamento, da inferioridade. A humilhação é quando uma pessoa sente-se rebaixada por outra, já a vergonha decorre de um sentimento de fracasso pessoal.

O fato do aluno ser humilhado repetidas vezes, pode acabar por aceitar-se como inferior, portanto, pode mudar o juízo que tem de si próprio e pensando na Educação Física, o aluno pode deixar de participar da aula por aceitar o fracasso.

O professor deve ficar atento para que não ocorra nenhum tipo de humilhação durante as aulas, tanto entre alunos como entre alunos e professor, incentivando dessa forma, o respeito entre as pessoas e respeito às diferenças.

QUESTÃO 10: “Posso sentir vergonha quando não consigo ganhar um jogo?”

QUESTÃO 10	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	15	3	1	1
MASCULINO	17	2	0	1
TODOS	32	5	1	2

Tabela 10: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 10.

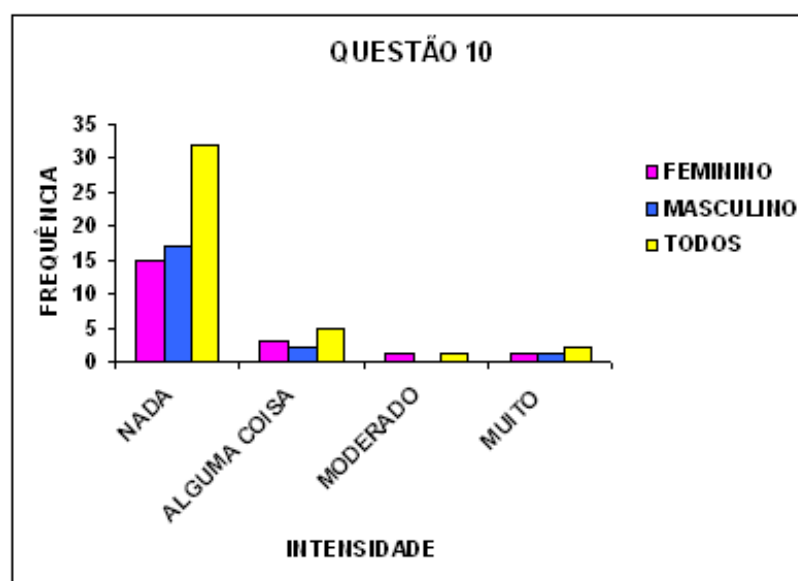


Gráfico 10: referente à Questão 10.

Na questão 10, o sentimento de vergonha classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-meta**, cuja origem decorre de um fracasso, por exemplo, não treinei bem e fui mal no jogo.

Os alunos de uma maneira geral, não sentem vergonha quando perdem um jogo, talvez por não se tratar de grandes competições ou competições decisivas, onde o espectador julgará os jogadores em bons e maus.

Apenas 8 alunos sentem vergonha ao perder um jogo e 5 desses alunos são meninas, mostrando que as meninas se importam mais com a vitória do que os meninos.

QUESTÃO 11: “Posso sentir vergonha por ser diferente dos meus colegas?”

QUESTÃO 11	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	14	5	0	1
MASCULINO	19	1	0	0
TODOS	33	6	0	1

Tabela 11: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 11.

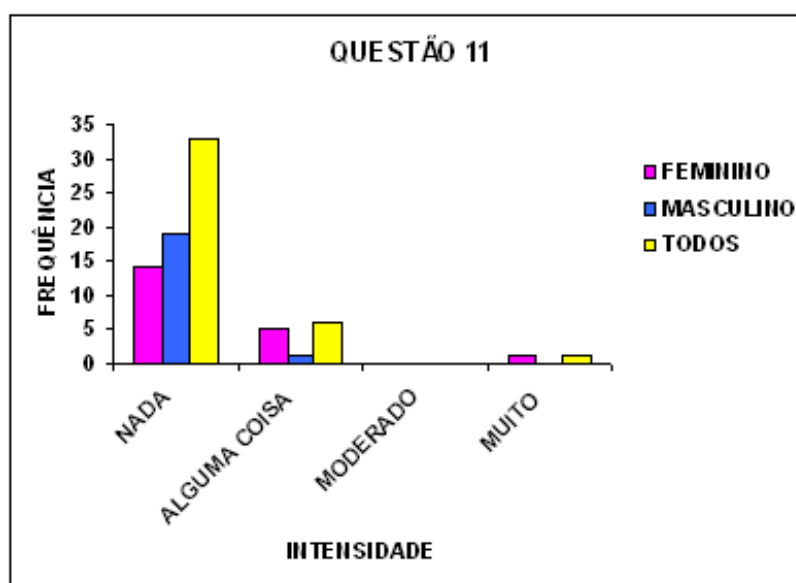


Gráfico 11: referente à Questão 11.

Na questão 11, o sentimento de vergonha classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-padrão**, ou seja, o fato de não considerar igual aos outros, de estar fora do padrão do grupo social, de ser diferente (ser de outra raça, ser pobre, ser menos culto, ser menos hábil).

A maioria dos alunos, 33 deles, não sentem vergonha por ser diferente dos colegas. Entretanto, 6 meninas e 1 menino, sentem vergonha por ser diferente dos colegas em algum aspecto.

Assim, 7 alunos não se consideram iguais aos outros, acreditam que de alguma forma estão fora do padrão desse grupo de amigos. Para essas pessoas a socialização; o expressar corporalmente e verbalmente torna-se uma dificuldade, o que compromete também o desenvolvimento e o comportamento. O sentimento de vergonha age e determina comportamentos do indivíduo, conforme afirma La Taille (2004).

QUESTÃO 12: “Posso sentir vergonha por ser menos habilidoso?”

QUESTÃO 12	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	13	6	1	0
MASCULINO	15	5	0	0
TODOS	28	11	1	0

Tabela 12: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 12.

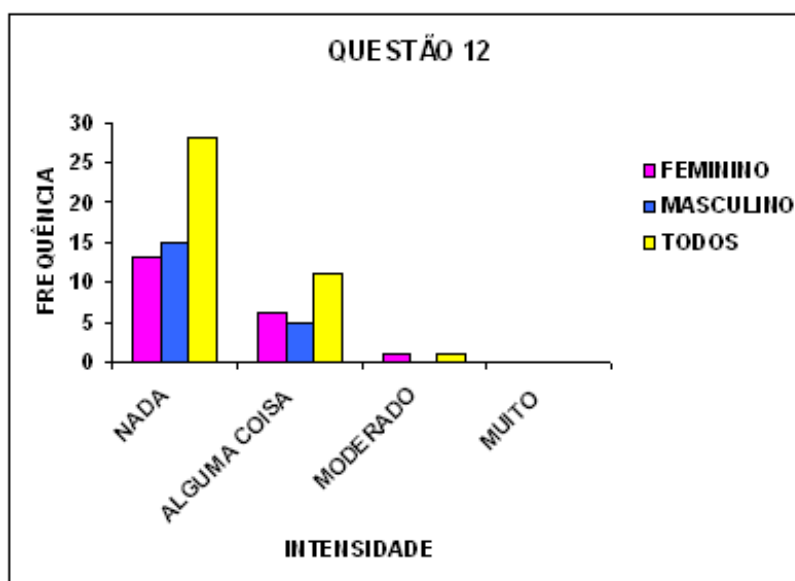


Gráfico 12: referente à Questão 12.

Na questão 12, o sentimento de vergonha classifica-se também em **Vergonha-padrão**, ou seja, o fato de não considerar igual aos outros, de estar fora do padrão do grupo social, de ser diferente (ser de outra raça, ser pobre, ser menos culto, ser menos hábil).

A maioria dos alunos, 28 deles, não sentem vergonha por serem menos habilidosos. Entretanto, 12 alunos, sendo 7 meninas e 5 meninos sentem vergonha.

La Taille (2004) aponta que o sentimento de vergonha depende de um autojuízo, sentir vergonha não decorre apenas do ser julgado por alguém, mas do julgar-se a si próprio. Dessa forma esses alunos se julgam menos habilidosos que os outros colegas, podendo levar a desistência de participar da aula.

QUESTÃO 13: “Posso sentir vergonha por infringir alguma regra?”

QUESTÃO 13	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	14	3	1	2
MASCULINO	9	9	1	1
TODOS	23	12	2	3

Tabela 13: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 13.

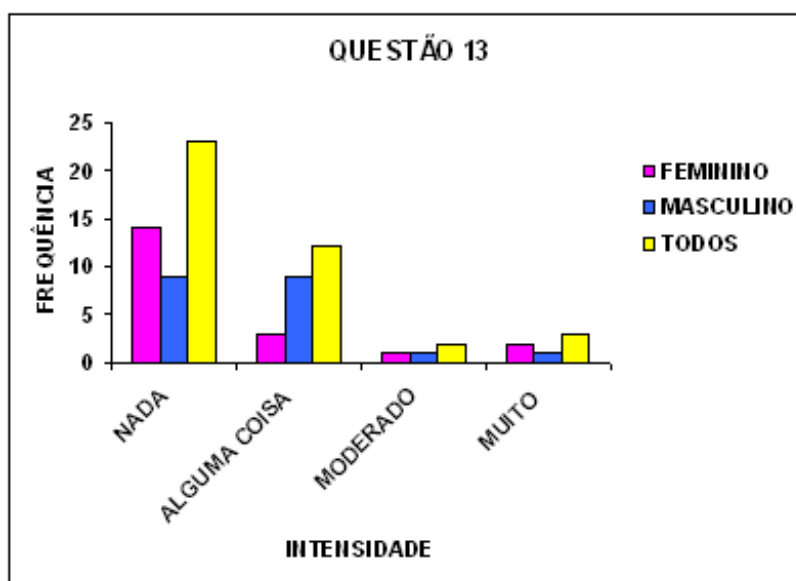


Gráfico 13: referente à Questão 13.

Na questão 13, o sentimento de vergonha classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-norma**, ou seja, por ter conhecimento da regra, por saber a norma, sinto-me envergonhado por estar fora delas. É o que se sente ao ser pego roubando, ou ao mentir; o aluno flagrado colando.

No geral, 23 alunos não sentem vergonha por infringir alguma regra. Porém, 17 alunos, sendo 11 meninos e 6 meninas sentem vergonha.

Os meninos sentem mais vergonha por infringir alguma regra do que as meninas.

Nessa questão não ficou especificado qual o tipo de regra, podendo o aluno interpretar como, regras da sociedade, da escola ou até mesmo as regras dos jogos durante as aulas de Educação Física.

Mas o interessante é que a maioria dos alunos não se importa com o cumprimento de regras. Se considerarmos a Educação Física, os alunos não se

importam quando em um jogo roubam ou mentem a favor do seu time para vencer; não fazem questão em ser éticos consigo mesmo e com os amigos.

QUESTÃO 14: “Posso sentir vergonha das ações dos meus colegas?”

QUESTÃO 14	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	13	4	1	2
MASCULINO	13	5	2	0
TODOS	26	9	3	2

Tabela 14: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 14.

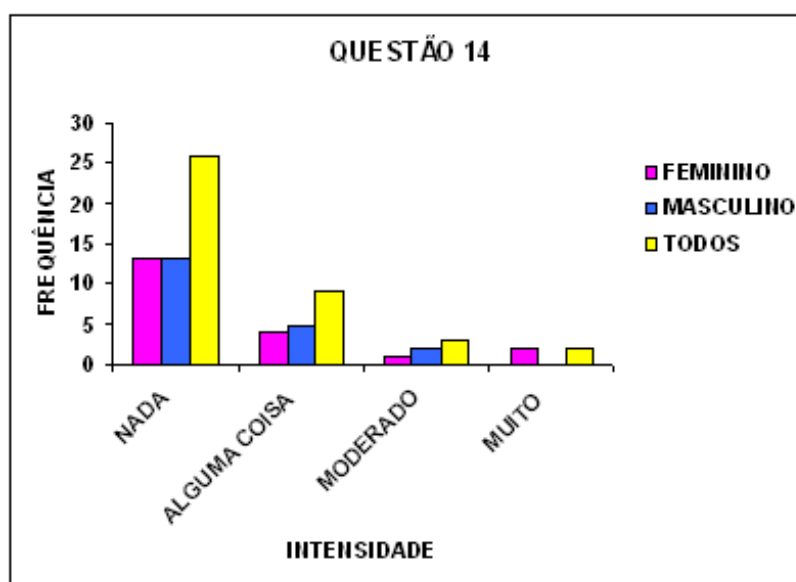


Gráfico 14: referente à Questão 14.

Na questão 14, o sentimento de vergonha classifica-se de acordo com a categorização de La Taille (2004), em **Vergonha-contágio**, ou seja, acontece em função de comprometimentos de outras pessoas a quem me associo; é o sentir vergonha por meu time perder, sentir vergonha por meus amigos serem bagunceiros.

No geral, 26 alunos não sentem vergonha das ações dos colegas. Mas 14 alunos, sendo 7 meninas e 7 meninos sentem vergonha das ações alheias.

QUESTÃO 15: “Quando sinto vergonha deixo de participar da atividade / jogo / brincadeira?”

QUESTÃO 15	SIM	NÃO
FEMININO	5	15
MASCULINO	3	17
TODOS	8	32

Tabela 15: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada categoria da questão 15.

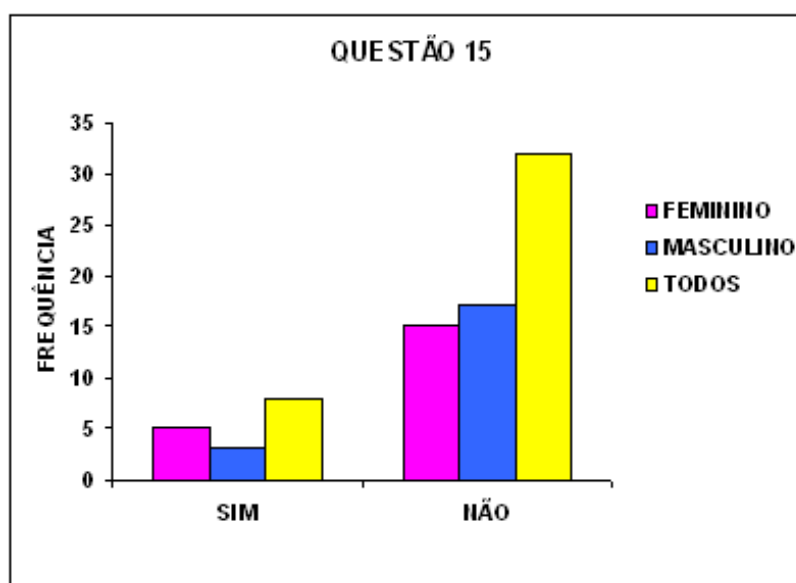


Gráfico 15: referente à Questão 15.

Na questão 15, os alunos deveriam responder entre sim e não.

A maioria dos alunos, 32 alunos responderam que não deixam de participar das atividades por vergonha. Porém, 8 alunos deixam de participar da aula por causa desse sentimento.

As meninas desistem mais das atividades por causa da vergonha do que os meninos.

De acordo com Prodócimo et al. (2007), o professor tem como papel fundamental a detecção das manifestações emocionais dos alunos nas aulas de Educação Física. O professor ao detectar esse sentimento durante a aula deverá usar estratégias para que o aluno não fique desmotivado ou desista de participar.

Não há envolvimento por parte dos alunos quando eles se sentem obrigados ou quando a subjetividade não é respeitada, causando desprazer e desistência.

QUESTÃO 16: “Posso sentir medo de conversar com o professor de Educação Física?”

QUESTÃO 16	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	19	1	0	0
MASCULINO	19	1	0	0
TODOS	38	2	0	0

Tabela 16: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 16.

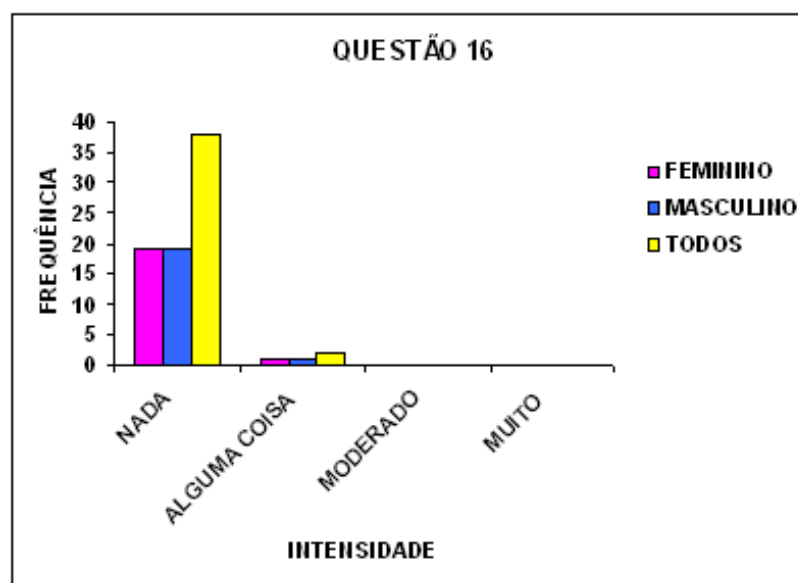


Gráfico 16: referente à Questão 16.

Na questão 16, os alunos assinalavam de acordo com a intensidade do sentimento medo. Só podiam assinalar apenas uma categoria.

Para a maioria dos alunos, 38 deles não sentem medo de conversar com o professor de Educação Física. Apenas 2 pessoas, 1 menino e 1 menina, sentem medo de conversar com o professor, nos mostrando o bom relacionamento entre o professor e os alunos.

Relacionando essa questão 16, sobre o *medo* de conversar com o professor de Educação Física com a questão 3, sobre a *vergonha* de conversar com o professor de Educação Física, em ambas as questões os alunos não sentem nem vergonha e nem medo quando conversam com o professor.

QUESTÃO 17: “Posso sentir medo de errar algum exercício?”

QUESTÃO 17	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	8	8	2	2
MASCULINO	14	6	0	0
TODOS	22	14	2	2

Tabela 17: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 17.

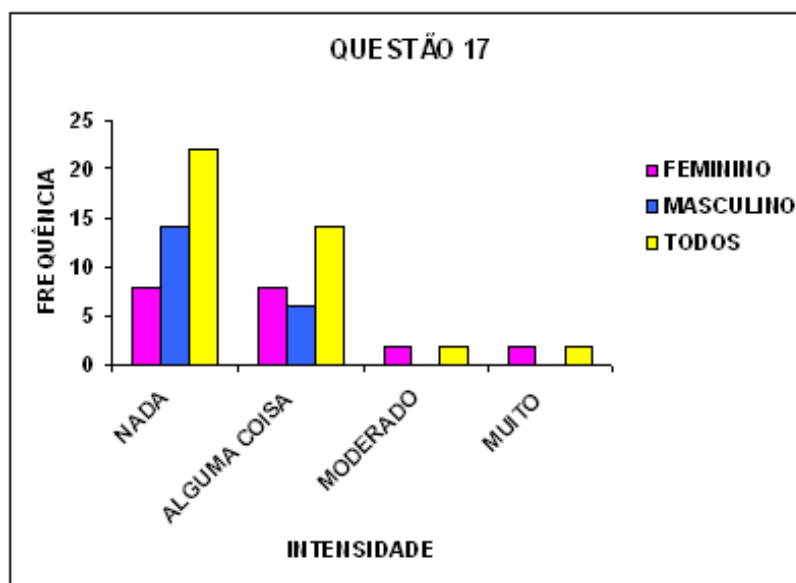


Gráfico 17: referente à Questão 17.

Na questão 17, 22 alunos não sentem medo de errar algum exercício. Entretanto 18 alunos, sendo 12 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, sentem medo de errar o exercício.

Podemos considerar que metade dos alunos participantes da pesquisa sente medo de errar algum exercício, e que a maioria são meninas. Assim, cabe ao professor estar atento a esse sentimento para que os alunos não desistam de realizar os exercícios somente porque erram.

Para Machado (2006), o medo do fracasso caracteriza-se pela busca do sucesso sem ter o risco de enfrentar nenhum fracasso, evitando eventuais constrangimentos. O fracasso deve ser encarado como uma lição a ser aprendida, uma oportunidade de desenvolvimento.

QUESTÃO 18: “Posso sentir medo de enfrentar algum jogo ou atividade nova?”

QUESTÃO 18	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	12	4	4	0
MASCULINO	16	4	0	0
TODOS	28	8	4	0

Tabela 18: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 18.

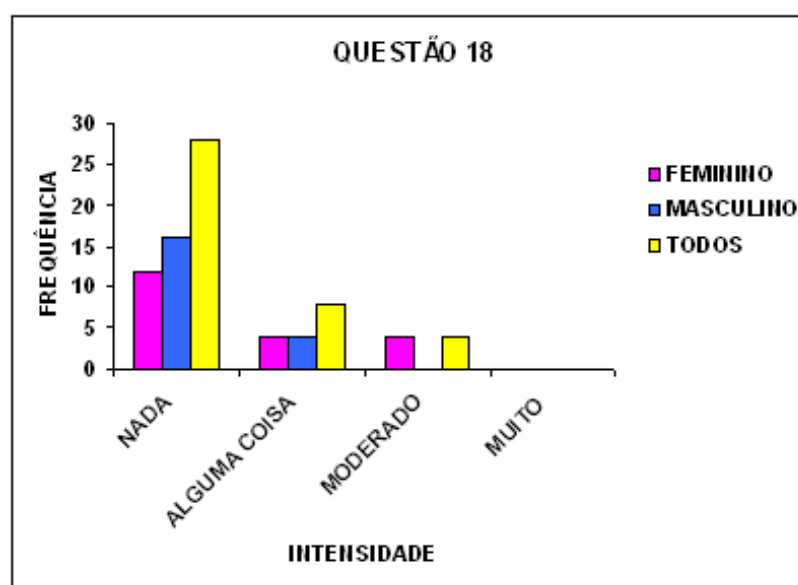


Gráfico 18: referente à Questão 18.

Na questão 18, a maioria dos alunos, 28 deles, não sentem medo de enfrentar algum jogo ou atividade nova. Porém 12 alunos, sendo 8 meninas e 4 meninos sentem vergonha de enfrentar o novo.

As meninas sentem mais medo do que os meninos de enfrentar alguma atividade nova, talvez por medo de alcançar o fracasso.

O medo é uma desorganização psíquica, desagradável que surge quando o indivíduo se encontra em situação que ele julga ameaçadora, suprime a ameaça fugindo.

Algumas ações dos alunos durante as aulas caracterizam o medo e a vergonha, como a ausência ou atraso no momento de executar determinada ação, excesso de tempo gasto com aquecimento, desistência, incapacidade de prestar atenção, comportamento não condizente ao local, excesso de fadiga sem causa, constante manifestações de doenças e pequenas lesões que são ignoradas ou desaparecem quando o aluno está brincando com os colegas. Estes sinais também

são característicos do medo de enfrentar o novo, o inesperado, o que de certa maneira inviabiliza o crescimento, a ousadia, a criatividade e o amadurecimento do aluno (MACHADO, 2006).

QUESTÃO 19: “Posso sentir medo de jogar com os colegas mais habilidosos?”

QUESTÃO 19	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	13	6	0	1
MASCULINO	16	3	1	0
TODOS	29	9	1	1

Tabela 19: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 19.

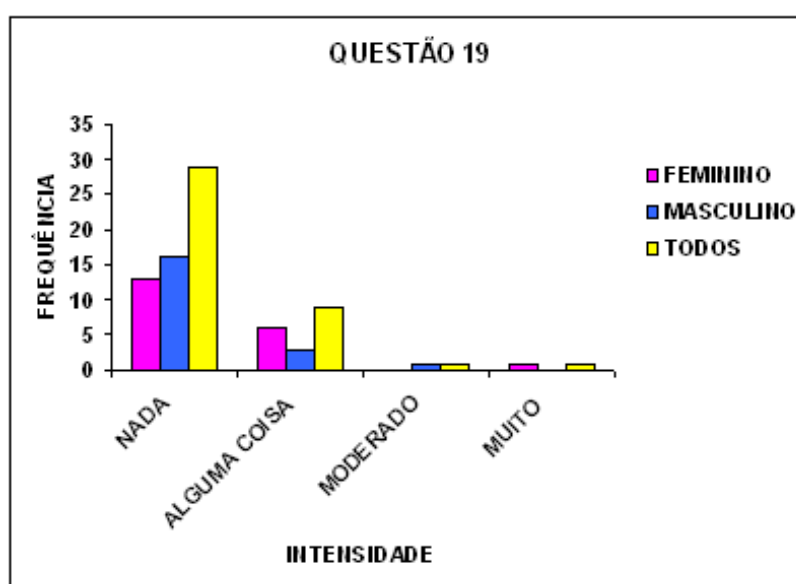


Gráfico 19: referente à Questão 19.

No geral, os alunos não sentem medo de jogar com colegas mais habilidosos. Entretanto 11 alunos, sendo 7 meninas e 4 meninos sentem medo de jogar com colegas considerados mais habilidosos.

As meninas sentem mais medo do que os meninos. O medo de jogar com colegas habilidosos associa-se ao fato de fracassar perante os colegas.

Relacionando essa questão 19, sobre o *medo* de jogar com colegas habilidosos, com a questão 12, sobre a *vergonha* de ser menos habilidoso, podemos perceber que os alunos não sentem vergonha de serem menos habilidosos e nem medo de jogar com os colegas considerados habilidosos.

Entretanto, 12 alunos sentem vergonha de ser menos habilidosos e 8 desses sentem também medo de jogar com os colegas mais habilidosos.

Assim, podemos pensar que o aluno que se considera menos habilidoso provavelmente terá também medo de jogar com os alunos habilidosos.

Então, os professores ao detectar o sentimento de medo durante a aula deverá usar estratégias para que o aluno não fique desmotivado ou desista de participar. Encorajar; proporcionar situações em que os alunos fiquem no mesmo nível de habilidades, de modo que eles sintam tranquilos em realizar a prática e jamais forçar o aluno a realizar alguma atividade que ele sinta constrangido ou amedrontado.

QUESTÃO 20: “Posso sentir medo de perder um jogo?”

QUESTÃO 20	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	18	2	0	0
MASCULINO	15	4	1	0
TODOS	33	6	1	0

Tabela 20: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 20.

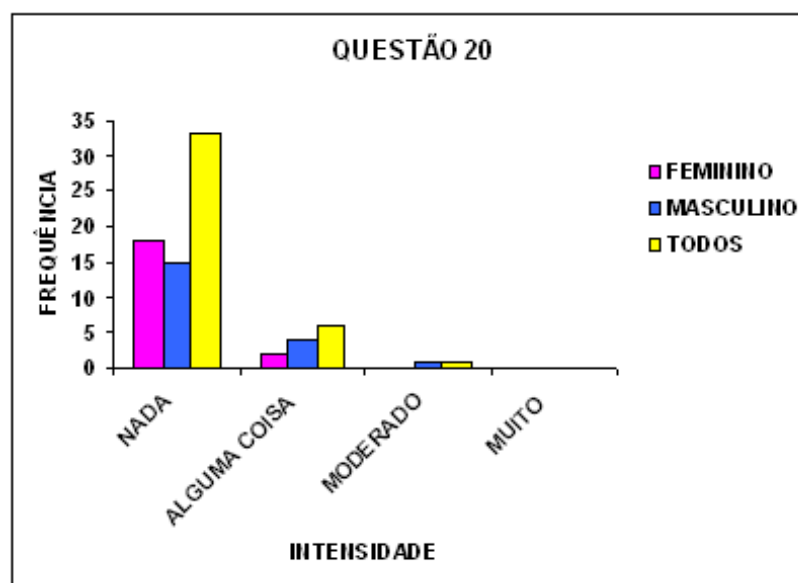


Gráfico 20: referente à Questão 20.

Na questão 20, os alunos de uma maneira geral, não sentem medo de perder um jogo. Apenas 7 alunos sentem medo de perder o jogo, dentre eles, 5 são meninos e 2 meninas. Talvez não sentem medo por não se tratar de competições importantes.

Relacionando essa questão 20, sobre o *medo* de perder um jogo, com a questão 10, sobre a *vergonha* quando não consegue ganhar um jogo, podemos perceber que os alunos não sentem vergonha e nem medo de perder um jogo.

O medo surge quando o indivíduo se encontra em situação que ele julga ameaçadora, assim, o jogo para a maioria dos alunos, 33 deles, não é uma atividade ameaçadora que poderá desencadear o sentimento de medo.

QUESTÃO 21: “Posso sentir medo de me machucar durante uma atividade ou jogo?”

QUESTÃO 21	NADA	ALGUMA COISA	MODERADO	MUITO
FEMININO	7	6	4	3
MASCULINO	8	9	2	1
TODOS	15	15	6	4

Tabela 21: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada intensidade da questão 21.

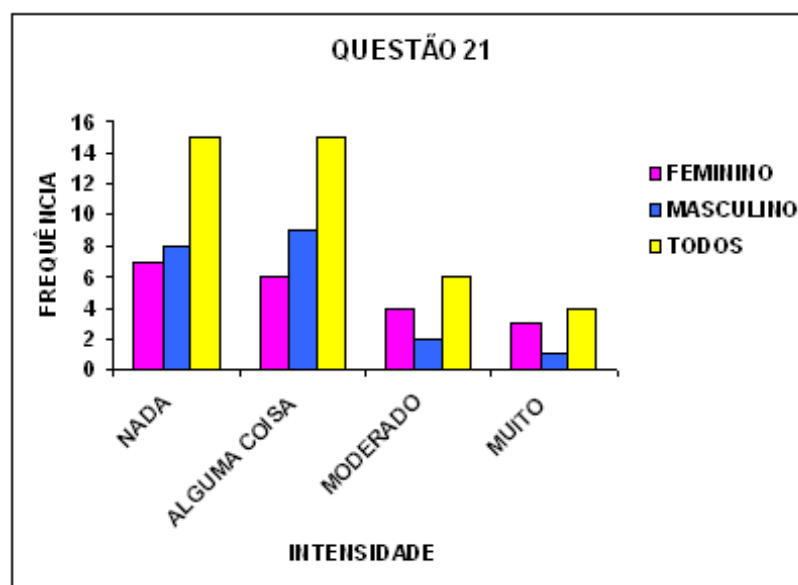


Gráfico 21: referente à Questão 21.

Nessa questão, 25 alunos, sendo 13 meninas e 12 meninos sentem medo de se machucar durante uma atividade ou jogo. Apenas 15 alunos não sentem medo de se machucar, dentre eles, 7 meninas e 8 meninos.

Esse dado nos mostra que a maioria dos alunos faz a prática de Educação Física com medo de se lesionar. Assim, se o aluno tiver alguma lesão dificilmente retornará a participar.

Assim, quando o aluno ou o atleta tem medo de um determinado adversário; medo de se lesionar; medo de perder o jogo, ele mesmo pode ter o controle emocional (auto-regulação) ou ter o controle externo no caso o professor. No controle externo, o professor prepara o aluno taticamente; motiva e tranquiliza o aluno criando um clima emocional positivo para que não leve a desistência. (SAMULSKI, 1992).

QUESTÃO 22: “Quando sinto medo deixo de participar da atividade / jogo / brincadeira?”

QUESTÃO 22	SIM	NÃO
FEMININO	7	13
MASCULINO	1	19
TODOS	8	32

Tabela 22: Os números da tabela indicam a frequência de respostas para cada categoria da questão 21.

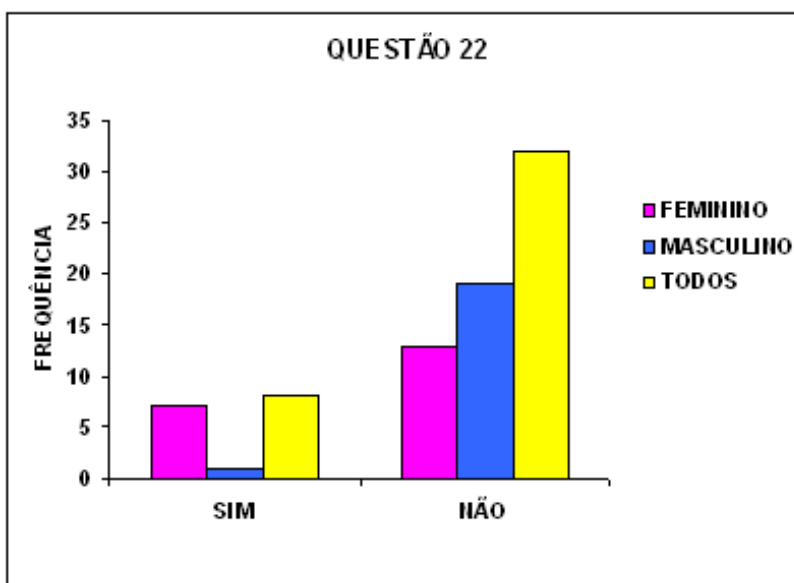


Gráfico 22: referente à Questão 22.

Na questão 22, os alunos deveriam responder entre sim e não.

No geral, os alunos não deixam de participar das atividades por medo, porém, 8 alunos, sendo 7 meninas e 1 menino deixam de participar.

Assim, as meninas desistem mais facilmente de praticar a atividade quando sentem medo do que os meninos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Provavelmente todos nós já sentimos *vergonha* e *medo* durante a vida, assim, essas emoções também foram observadas nos alunos durante as aulas de Educação Física, por ser uma disciplina que expõem os alunos; que permite o contato físico; um momento para o aluno se expressar, construindo suas personalidades e manifestando suas individualidades.

Os conteúdos da Educação Física, como, os jogos e brincadeiras; atividades expressivas e rítmicas; esportes; lutas proporcionam aos alunos a liberdade de expressão, manifestando as emoções que ocorrem durante a prática.

Os jovens estão na fase da adolescência marcada por diversas descobertas, escolhas, novas relações sociais de amizade e novos sentimentos. As relações humanas diante destes estados emocionais alterados são modificadas, uma vez que, as emoções exercem a função de organizar, orientar e controlar as ações das pessoas.

A Educação Física está diante de emoções tanto positivas como negativas, alegria, prazer, motivação, tristeza, desânimo e raiva.

Os alunos de uma maneira geral, **não sentem vergonha** de conversar com os colegas ou com o professor; quando estão sendo observados pelos colegas ou pelo professor; quando estão sendo observados praticando alguma atividade; de participar de atividades com colegas do sexo oposto; de participar de atividades que tenha contato físico; não sentem vergonha de perder um jogo; nem por serem diferentes dos colegas; não sentem vergonha das ações dos colegas; nem por serem menos habilidosos ou por infringir alguma regra.

Entretanto, os alunos **sentem vergonha** quando são humilhados pelos colegas e também sentem mais vergonha de conversar com o professor do que conversar com os colegas.

Os alunos **não sentem medo** de conversar com o professor; de errar algum exercício; de enfrentar algum jogo ou atividade nova; não sentem medo de jogar com colegas mais habilidosos ou de perder um jogo. Porém, **sentem medo** de se machucar durante uma atividade ou jogo.

Podemos considerar que as meninas são mais emotivas do que os meninos, são mais vergonhosas e medrosas e também elas desistem mais das atividades por causa do medo e da vergonha do que os meninos. É aceitável para a sociedade que as meninas manifestem suas fobias, enquanto os meninos que o fizerem são taxados de covardes ou efeminados.

O fato dos alunos sentirem vergonha e medo em determinadas situações da aula de Educação Física, não interfere na participação dos mesmos nas aulas. Porém, alguns alunos deixam de participar das atividades por causa das emoções medo e vergonha, assim, cabe ao professor ter um conhecimento adequado para a manipulação de variáveis psicológicas como a motivação, a autoconfiança e a atenção para amenizar esses sentimentos.

Não podemos deixar de lado a afetividade do educador, que também é colocada em evidência nas atividades de Educação Física, uma vez que tem um contato mais próximo com os alunos e lida com os corpos em movimento.

Os professores ao detectar esses sentimentos de medo e de vergonha durante a aula deverá usar estratégias para que o aluno não fique desmotivado ou desista de participar. Algumas formas como, melhorar o relacionamento professor/aluno e aluno/aluno; trabalhar com os valores respeito e ética; encorajar o aluno; proporcionar exercícios do nível mais simples para o mais complexo; nas atividades que envolvem altura garantir a segurança do aluno com equipamentos, de modo que o aluno se sinta seguro em realizar a atividade e jamais forçar o aluno a realizar alguma atividade que ele sinta constrangido ou amedrontado.

Parece fundamental o reconhecimento dos professores das questões psicológicas, o qual permita com que os mesmos saibam lidar corretamente com sentimentos e emoções, tais como: medo, vergonha, ansiedade, solidão, raiva, angústia, alegria, amor, prazer, coragem e contentamento.

Diante desta realidade verifica-se a necessidade de entender a competência do professor para conduzir com proveito as aulas que contribuam para a formação do aluno, não apenas no aspecto esportivo, mas também no aspecto cognitivo, afetivo e social, favorecendo o enriquecimento de experiências psicológicas que

serão importantes não só para a vida esportiva, mas principalmente no auxílio à sua conduta na vida adulta.

Educação Física não é somente movimentar-se, mas uma educação de corpo inteiro.

7. REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. C. F. S. **As Manifestações da Emoção vivida no processo de aprendizagem da Educação Física Escolar**: totalidade ininterrupta de troca e construção de experiências humanas. 1993. 146 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1993.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: Secretaria de Ensino Fundamental, v.1, 1998.

DARIDO, Suraya Cristina et al. Ética. In: DARIDO, Suraya Cristina et al. **Educação Física e Temas Transversais**: Possibilidades de Aplicação. São Paulo: Mackenzie, 2006. p. 83-94.

FERREIRA NETO, Carlos Alberto. O Jogo e os Quotidianos de Vida da Criança. In: KREBS, Ruy Jornada; FERREIRA NETO, Carlos Alberto. **Tópicos em Desenvolvimento Motor da Infância e Adolescência**. Rio de Janeiro: Lecsua, 2007. Cap. 7, p. 122-136.

FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro**: Teoria e Prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 2003. (Pensamento e Ação no Magistério).

GUEDES, Maria da Graça Sousa. O Jogo e a Criança. In: KREBS, Ruy Jornada; FERREIRA NETO, Carlos Alberto. **Tópicos em Desenvolvimento Motor da Infância e Adolescência**. Rio de Janeiro: Lecsua, 2007. Cap. 4, p. 68-90.

HIRAMA, E. P. **As Emoções na Educação Física Escolar**. 2002. 271 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002. Disponível em: <<http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000242844>>. Acesso em: 20 nov. 2006.

LA TAILLE, Yves de. **Vergonha, a ferida moral**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. A Vergonha e sua Relação com a Prática Esportiva: um estudo de caso. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 1, p.64-71, jan. 2007. Disponível em: <<http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/view/346/743>>. Acesso em: 18 fev. 2009.

LAVOURA, Tiago Nicola; ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. Os Estados Emocionais e a Importância do Treinamento Psicológico no Esporte. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 2, p.115-123, abr. 2008. Disponível em: <<http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/view/1180/1712>>. Acesso em: 23 maio 2009.

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do Esporte da Educação Física Escolar ao Esporte de Alto Nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.a, 2006. (Educação Física no Ensino Superior).

MARTINS, J. M. **A Lógica das Emoções**: na ciência e na vida. Petrópolis: Vozes, 2004.

PRODÓCIMO, Elaine et al. Jogo e Emoções: implicações nas aulas de Educação Física Escolar. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 2, p.106-114, jun. 2007. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/view/754/1034> Acesso em: 04 fev. 2009.

RAMPAZZO, Lino. **Metodologia Científica**: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação. São Paulo: Stiliano, 1998.

SAMULSKI, Dietmar. Emoção. In: SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária - Ufmg, 1992. Cap. 6, p. 115-129.

ZAGURY, Tania. Características da Adolescência - Breves Traços. In: ZAGURY, Tania. **O Adolescente por Ele Mesmo**. 7. ed. Rio de Janeiro: Record, 1996. Cap. 1, p. 23-32.

8. ANEXOS

8.1. Anexo – INSTRUMENTO DE ANÁLISE - QUESTIONÁRIO

SEXO: () FEMININO () MASCULINO

IDADE:

SÉRIE:

QUESTIONÁRIO: MEDO E VERGONHA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**1- Quais dessas emoções você sente durante as aulas de Educação Física?**☐ ALEGRIA☐ PRAZER☐ MOTIVAÇÃO☐ TRISTEZA☐ DESÂNIMO☐ RAIVA**Responda as questões abaixo sobre VERGONHA:****1 = NADA 2 = ALGUMA COISA 3 = MODERADO 4 = MUITO**

2- Posso sentir vergonha de conversar com meus colegas	1	2	3	4
3- Posso sentir vergonha de conversar com meu professor de Educação Física	1	2	3	4
4- Posso sentir vergonha quando estou sendo observado, olhado pelos meus colegas	1	2	3	4
5- Posso sentir vergonha quando estou sendo observado, olhado pelo meu professor	1	2	3	4
6- Posso sentir vergonha de participar de atividades com colegas do sexo oposto	1	2	3	4
7- Posso sentir vergonha de atividades que tenha contato físico com o sexo oposto (pegar nas mãos ou abraçar)	1	2	3	4
8- Posso sentir vergonha quando estou sendo observado, praticando uma atividade ou jogo	1	2	3	4
9- Posso sentir vergonha quando sou humilhado pelos meus colegas	1	2	3	4
10- Posso sentir vergonha quando não consigo ganhar um jogo	1	2	3	4
11- Posso sentir vergonha por ser diferente dos meus colegas	1	2	3	4
12- Posso sentir vergonha por ser menos habilidoso	1	2	3	4
13- Posso sentir vergonha por infringir alguma regra	1	2	3	4
14- Posso sentir vergonha das ações dos meus colegas	1	2	3	4

15- Quando sinto vergonha deixo de participar da atividade / jogo / brincadeira?



☐ SIM

☐ NÃO



Responda as questões abaixo sobre MEDO:

1 = NADA 2 = ALGUMA COISA 3 = MODERADO 4 = MUITO



16- Posso sentir medo de conversar com o professor de Educação Física	1	2	3	4
17- Posso sentir medo de errar algum exercício	1	2	3	4
18- Posso sentir medo de enfrentar algum jogo ou atividade nova	1	2	3	4
19- Posso sentir medo de jogar com os colegas mais habilidosos	1	2	3	4
20- Posso sentir medo de perder um jogo	1	2	3	4
21- Posso sentir medo de me machucar durante uma atividade ou jogo	1	2	3	4

22- Quando sinto medo deixo de participar da atividade / jogo / brincadeira?



☐ SIM

☐ NÃO



OBRIGADA!



PROFESSOR Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO
ORIENTADOR

JACQUELINE CARVALHO
ORIENTANDA