

EDUCAÇÃO FÍSICA

WILTON KENIEL LIMA

**SENTIMENTOS DE MEDO E VERGONHA
NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**



Rio Claro-SP
2025

WILTON KENIEL LIMA

SENTIMENTOS DE MEDO E VERGONHA NA EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

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 Licenciado em Educação Física.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro
2025

L732s

Lima, Wilton Keniel

Sentimentos de medo e vergonha na educação física escolar: uma revisão bibliográfica / Wilton Keniel Lima. -- Rio Claro, 2025 21 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Educação física escolar. 2. medo. 3. vergonha. 4. bullying. 5. inclusão. I.
Título.

Wilton Keniel Lima

SENTIMENTOS DE MEDO E VERGONHA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Biociências –
Câmpus de Rio Claro, da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”,
para obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física


BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me. Bruna Feitosa de Oliveira


Prof. Me. Fernando de Lima Fabris

Prof. Dr. Carlos José Martins


Aprovado em: 05 de junho de 2025

Documento assinado digitalmente
 **WILTON KENIEL LIMA**
Data: 09/07/2025 10:36:34-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do discente

Documento assinado digitalmente
 **AFONSO ANTONIO MACHADO**
Data: 09/07/2025 08:52:25-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) orientador(a)

Documento assinado digitalmente
 **BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA**
Data: 08/07/2025 22:57:17-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) coorientador(a)

SENTIMENTOS DE MEDO E VERGONHA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

RESUMO

O ambiente escolar, em especial as aulas de Educação Física, consiste em um espaço dinâmico que pode despertar uma série de sentimentos, como o medo e a vergonha, que podem interferir na evasão de alunos nas aulas práticas, bem como uma consequente baixa prática de atividade física nos anos subsequentes. Por este motivo, este trabalho teve como objetivo analisar como os sentimentos de medo e vergonha se manifestam no contexto da Educação Física escolar e seus impactos na participação das aulas. Como metodologia adotou-se a revisão bibliográfica, a fim de identificar o que estudos prévios já haviam investigado sobre o tema. Os trabalhos revisados evidenciaram que essas emoções estiveram fortemente associadas à exposição do corpo, à avaliação de desempenho e ao julgamento social entre os pares, fatores comuns nas aulas dessa disciplina. Fatores como bullying, estigma corporal e influência da mídia foram destacados como elementos que intensificaram esses sentimentos, contribuindo para o afastamento dos alunos das atividades físicas. Foram discutidas diferentes manifestações da vergonha física, moral e social e sua relação com o medo, entendidas como mecanismos de defesa frente à possibilidade de rejeição ou humilhação. Casos de bullying, inclusive no ambiente digital (cyberbullying), revelaram-se frequentes, afetando principalmente alunos com corpos fora do padrão ou com menor habilidade esportiva. Em contrapartida, práticas pedagógicas inclusivas mostraram-se eficazes na superação desses obstáculos, promovendo maior participação, acolhimento e segurança emocional nas aulas. Conclui-se que o reconhecimento das emoções e a adoção de estratégias pedagógicas sensíveis às necessidades dos alunos são fundamentais para tornar a Educação Física escolar um espaço mais democrático e formativo.

Palavras-chave: Educação Física escolar; Medo; Vergonha; Bullying; Inclusão.

FEELINGS OF FEAR AND SHAME IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

ABSTRACT

The school environment, especially Physical Education classes, is a dynamic space that can arouse a series of feelings, such as fear and shame, which can interfere with students dropping out of practical classes, and a consequent low level of physical activity in subsequent years. For this reason, this study aimed to analyze how feelings of fear and shame manifest themselves in the context of school Physical Education and their impact on class participation. The methodology adopted was a literature review, in order to identify what previous studies had already investigated on the subject. The studies reviewed showed that these emotions were strongly associated with the exposure of the body, performance evaluation, and social judgment among peers, which are common factors in PE classes. Factors such as bullying, body stigma, and the influence of the media were highlighted as elements that intensified these feelings, contributing to students withdrawing from physical activities. Different manifestations of physical, moral, and social shame and their relationship with fear were discussed, understood as defense mechanisms against rejection or humiliation. Cases of bullying, including in the digital environment (cyberbullying), proved to be frequent, mainly affecting students with non-standard bodies or lesser sporting ability. On the other hand, inclusive pedagogical practices proved to be effective in overcoming these obstacles, promoting greater participation, acceptance and emotional security in classes. We conclude that recognizing emotions and adopting pedagogical strategies that are sensitive to students' needs are fundamental to making school Physical Education a more democratic and formative space.

Keywords: School Physical Education; Fear; Shame; Bullying; Inclusion.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	OBJETIVOS	9
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	10
4	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
4.1	Definições de Medo e Vergonha	
4.2	Medo e Vergonha na Educação Física: Uma Abordagem Psicológica	14
4.3	Bullying e Estigma Corporal na Educação Física	
4.4	Influência da Mídia e da Cultura na Percepção Corporal	15
4.5	Práticas Inclusivas e a Superação da Vergonha	16
5	Conclusão	19

1 INTRODUÇÃO

A vergonha é um limitador social, provocado pela percepção de como é visto por terceiros, o que pode manifestar sentimentos de insuficiência, inferioridade, humilhação e pode ter respostas físicas e comportamentais, como desejo de se esconder, evitar contato visual, rubor, evitar situações sociais ou certas atividades (CARVALHO, 2009).

O medo é uma emoção primária instintiva, do ponto de vista psicológico é um mecanismo de defesa, com uma importante função de sobrevivência, é uma ação adaptativa que ajudou os humanos e outros animais no processo de evolução durante situações de perigo. Darwin e Lorenz (2000) em seu livro “A expressão das Emoções no Homem e nos Animais” retrata o medo como um mecanismo de preparação do corpo através da liberação de hormônios como adrenalina, em que ocasiona uma série de reações físicas como aumento da frequência cardíaca e respiratória, dilatação das pupilas e tensão muscular preparando para uma situação de perigo.

O medo e a vergonha de crianças e adolescentes em realizar atividades físicas seja no ambiente escolar nas aulas de educação física ou fora da escola, é um assunto muito discutido pela licenciatura em geral, mas principalmente na educação física, onde buscam entender e minimizar os aspectos que influenciam essas atitudes. Um dos pontos que é bastante observado e apontado, principalmente nas escolas da rede pública, é o contexto social, onde encontrasse alunos com famílias em situações de baixa renda (SILVA, 2016).

Em seu livro “Educação e democracia” Saviani (2021) não trata necessariamente da educação física, mas sobre o ambiente escolar, e aborda a importância de uma democracia do saber, aonde todos os alunos possam aprender de forma plena, independente de suas origens ou habilidades, e não priorizando a competição e desempenho, que contribuem para um contexto onde pode emergir o medo e a vergonha.

Estudos anteriores dentro do ambiente escolar, tanto em ensino fundamental quanto no ensino médio, retratam aspectos que colaboram para questão do medo e da vergonha na educação física escolar, como bullying,

violência, a visão sobre seu próprio corpo e os demais e as consequências que isso, bem como a representação da atividade física, esporte e corpo na mídia e preconceitos enraizados dentro do contexto de esporte e atividade física (MORENO, 2006; MATOS, 2012; WEIMER, 2014).

Esses estudos retratam como fenômenos extrínsecos afetam o comportamento de crianças e adolescentes, como a mídia, que muitas vezes acaba gerando sentimento de comparação e contribui para criação de um sentimento de inferioridade e incapacidade que acabam refletindo diretamente no comportamento. Além disso, o fator bullying tem grande influência no comportamento dos alunos no ambiente escolar, com discriminação social, racial e aparência física o que acaba afetando na adesão das vítimas à atividades em que muitas vezes é necessário uma exposição (MORENO, 2006; MATOS, 2012; VERZANI, 2012; MORÃO, 2012; WEIMER, 2014).

Assim essa revisão tem como objetivo encontrar e relacionar aspectos que influenciam no medo e na vergonha de crianças e adolescentes em realizar atividades físicas no ambiente escolar.

2 OBJETIVOS

Este trabalho teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, como os sentimentos de medo e vergonha se manifestam nas aulas de Educação Física escolar, investigando os fatores psicológicos, sociais e culturais que contribuem para o surgimento dessas emoções. Buscou-se compreender de que forma experiências negativas, como o bullying, o estigma corporal e a influência da mídia, impactam a participação dos alunos, bem como identificar práticas pedagógicas que favoreçam um ambiente mais inclusivo e acolhedor.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo foi caracterizado como qualitativo de natureza descritiva, baseado no método de revisão bibliográfica e documental, modo descrito conforme Thomas, Nelson e Silverman (2012). Esse método permite que um tema que foi previamente investigado por outros pesquisadores possa ser ainda mais explorado e discutido sob a luz de novas perspectivas.

A busca foi realizada a partir dos termos “medo”, “vergonha”, “educação física escolar”, “crianças” e “adolescentes” nas plataformas do Google acadêmico, Scielo, PubMed, Periódicos da CAPES, livros e reportagens jornalísticas que contemplem a temática abordada no estudo. Ainda, preferiu-se utilizar os estudos em português e inglês, por serem línguas que o autor do estudo possui mais domínio.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 Medo e Vergonha na Educação Física: Uma Abordagem Psicológica

A vergonha, segundo Lavoura (2007), é tida como um sentimento de desconforto (desde que se tenha a percepção) que afeta aspectos sociais e o equilíbrio intrínseco do indivíduo. Esse cenário ocorre pelo medo do ridículo ou insegurança do próprio indivíduo, devido a constante comparação dos pares e até julgamento próprio, onde acaba gerando sensação de inferioridade, diminuição perante os outros e insatisfação consigo mesmo, tornando-se um regulador social de ações, seja por não ser como os outros (fisicamente, socialmente e profissionalmente), sentir culpa por algo feito (culpabilidade) ou por ser pego fazendo algo errado (moralidade humana). Em níveis mais elevados, a vergonha se torna um empecilho para fazer algo, de acordo com Lelord e André (2002).

Quanto ao medo, esse pode ser definido como uma emoção básica, fundamental para a sobrevivência da espécie humana e presente até os dias atuais. Essa emoção tem como foco proteger o organismo que a sente de possíveis perigos e/ou riscos a sua integridade física. Entretanto, o medo passa a ser prejudicial quando ocorre constantemente e não possui nenhum motivo evidente para acontecer, ocasionando em um frequente afastamento ou evitação de situações, ainda que não sejam perigosas (BAKER, 2001; BARLOW, 2002; FRIJDA, 1995).

De acordo com Silva (2016), o ambiente escolar é onde os alunos refletem sobre as contradições existentes na sociedade, e com as experiências sensoriais, perceptivas motoras, sociais e afetivas tem a capacidade de traduzir sentimentos e opiniões, pois não existem isoladamente. Carvalho (2009) aponta que nas aulas de Educação Física os alunos se comportam com espontaneidade, com emoção. Isso resulta em atitudes alegres de prazer, motivação e também atitudes negativas de agressividade, raiva, preconceito e menosprezo pelos colegas menos habilidosos. Esses sentimentos negativos podem impulsionar reações internas como medo, vergonha e insegurança fazendo com que alunos não se sintam mais a vontade de realizar atividades que julgam alguma semelhante com algo já vivenciado e sem sucesso.

Carvalho (2009) caracteriza a adolescência por ser a transição da infância a juventude, como uma fase de se descobrir, onde os adolescentes passam por

mudanças físicas, intelectuais, afetivas e sociais, e diferencia os meninos por possuírem um desequilíbrio emocional, expresso no mau-humor, agressividade, impulsividade e insatisfação, diferente das meninas que enfrentam mudanças nas emoções, chorando com muita frequência, sentindo a necessidade de expor e lutar pelos seus pontos de vista e injustiças. É nos jovens que mais se expressa o sentimento de vergonha voltado ao seu próprio corpo, seja por conta do amadurecimento sexual ou pelo receio de reprovação pelos seus pares.

Quanto ao medo, esse pode ser definido como uma emoção básica, fundamental para a sobrevivência da espécie humana e presente até os dias atuais. Essa emoção tem como foco proteger o organismo que a sente de possíveis perigos e/ou riscos a sua integridade física. Entretanto, o medo passa a ser prejudicial quando ocorre constantemente e não possui nenhum motivo evidente para acontecer, ocasionando em um frequente afastamento ou evitação de situações, ainda que não sejam perigosas (BAKER, 2001; BARLOW, 2002; FRIJDA, 1995).

O medo em crianças e adolescentes é uma emoção natural do desenvolvimento humano, caracterizada por reações físicas e psicológicas diante de situações percebidas como ameaçadoras ou desconhecidas. Ele faz parte do processo de maturação e é influenciado por fatores biológicos, sociais, emocionais e culturais. Em crianças, os medos tendem a ser mais concretos e ligados ao imaginário (como medo do escuro, de monstros ou de se separar dos pais). Já em adolescentes, os medos tornam-se mais abstratos e sociais, como o medo do julgamento, da exclusão, do fracasso escolar ou da exposição pública.

No contexto da Educação Física escolar, esses medos podem se manifestar através da evitação de atividades que envolvam exposição corporal, desempenho competitivo ou interação com os colegas, sendo muitas vezes agravados por experiências negativas anteriores ou por baixa autoestima.

A experiência escolar na disciplina de Educação Física pode ser marcada por sentimentos de medo e vergonha, impactando significativamente a participação e o desempenho dos alunos. A literatura sobre o tema, como as contribuições de Carvalho (2009), Darwin e Lorenz (2000), Moreno et al. (2006), Matos, Zoboli e Mezzaroba (2012), Silva et al. (2016), entre outros, revela diferentes perspectivas, incluindo aspectos psicológicos, sociais e culturais, que ajudam a compreender e enfrentar essas questões. Esses sentimentos podem ser influenciados por fatores

como a exposição do corpo, a avaliação do desempenho, a pressão social, a influência da mídia e as dinâmicas de bullying.

Exemplos desses aspectos incluem o medo de errar em atividades esportivas, a vergonha de vestir o uniforme diante de colegas, a comparação estética impulsionada pelas redes sociais, e os estigmas associados a corpos fora do padrão midiático. Socialmente, a pressão dos pares e o julgamento dos colegas podem desencadear isolamento ou exclusão. Culturalmente, valores associados ao sucesso, à performance e à estética corporal reforçam essas emoções negativas, especialmente quando os alunos não se encaixam nesses ideais.

De acordo com Carvalho (2009), o medo pode ser compreendido como uma emoção básica e instintiva que surge diante de uma ameaça, real ou percebida. Já a vergonha é uma emoção mais complexa, relacionada à percepção de inadequação diante dos outros, sendo muitas vezes associada à exposição do corpo, à falha ou ao julgamento social. Ambas as emoções têm raízes na necessidade de autopreservação e pertencimento, fundamentais nas interações sociais, principalmente no contexto escolar.

Baseado na obra de Darwin e Lorenz (2000), a vergonha está fortemente ligada à autoproteção e ao medo de exclusão social. O autor explica que essa emoção pode se manifestar de diversas formas: vergonha física (ligada ao corpo), vergonha moral (relacionada à conduta) e vergonha social (decorrente do julgamento alheio). Essas manifestações são particularmente relevantes na Educação Física, onde o corpo está constantemente em exposição e o desempenho é frequentemente comparado.

Segundo Carvalho (2009), essas emoções aparecem nas aulas de Educação Física quando os alunos se deparam com atividades que envolvem exposição física ou habilidades nas quais não se sentem seguros. Por exemplo, alunos que têm dificuldade com esportes coletivos podem sentir medo de errar ou vergonha por não corresponderem às expectativas dos colegas e professores. Esse ambiente de exposição constante pode gerar ansiedade, levando à evasão ou à recusa em participar das atividades.

De acordo com Darwin e Lorenz (2000), o medo e a vergonha se relacionam diretamente, pois ambos são mecanismos emocionais de defesa que influenciam o comportamento social. Enquanto o medo pode levar indivíduos a evitar situações percebidas como ameaçadoras, a vergonha está ligada ao receio de humilhação ou

desvalorização perante o grupo. Na prática escolar, isso se traduz em comportamentos como o afastamento de jogos e atividades físicas, recusa em vestir o uniforme ou baixa autoestima diante das tarefas propostas.

Baseado na pesquisa de Carvalho (2009), é possível observar que os alunos que experimentam esses sentimentos com frequência tendem a apresentar menor engajamento nas aulas e a desenvolver uma relação negativa com a prática esportiva. Isso destaca a importância do papel do professor em reconhecer esses sinais e adotar estratégias pedagógicas que promovam um ambiente mais acolhedor e inclusivo.

4.2 Bullying e Estigma Corporal na Educação Física

Segundo Matos, Zoboli e Mezzaroba (2012) e Weimer e Moreira (2014), o bullying pode ser definido como um comportamento agressivo, intencional e repetido, que ocorre dentro de um relacionamento desigual de poder, com o objetivo de humilhar, intimidar ou excluir um indivíduo. Esse tipo de violência pode ser física, verbal, psicológica ou social. No contexto da Educação Física escolar, o bullying se manifesta, muitas vezes, por meio da ridicularização de corpos que não se enquadram nos padrões considerados “ideais” ou por meio da exclusão de alunos com baixo desempenho esportivo, o que pode gerar sentimentos de medo, vergonha e evasão das aulas.

De acordo com Moreno et al. (2006), o cyberbullying refere-se à prática do bullying no ambiente virtual, utilizando tecnologias digitais como redes sociais, mensagens instantâneas, e-mails e outras plataformas online para assediar, humilhar ou ameaçar alguém. Embora esse tipo de violência não tenha sido o foco principal dos textos revisados, ele está intrinsecamente ligado ao universo dos estudantes, ampliando o alcance do bullying além do espaço físico da escola. A influência da mídia e das redes sociais na construção da autoimagem pode potencializar os efeitos do cyberbullying, principalmente quando os ataques dizem respeito ao corpo, ao desempenho ou à exposição durante a realização de atividades físicas.

Com base na pesquisa de Matos, Zoboli e Mezzaroba (2012), a influência do bullying nas aulas de Educação Física se evidencia pela estigmatização do corpo e

pela obesidade como fatores que intensificam o medo e a vergonha. Alunos que não correspondem aos padrões de desempenho ou estética corporal muitas vezes são alvos de piadas e exclusão, o que contribui para uma relação negativa com a prática esportiva. Situações de ridicularização podem levar os alunos a evitarem a participação, prejudicando seu desenvolvimento motor e sua autoestima.

Segundo Morão (2012), o bullying no futebol está relacionado com o abandono esportivo, evidenciando que a violência psicológica e a pressão social podem levar muitos alunos a desistirem da prática esportiva. O futebol, sendo um dos esportes mais praticados na Educação Física escolar, pode ser um ambiente de extrema cobrança e comparação, dado o extensivo número de exemplos e informações veiculadas nas mídias tradicionais ou não, reforçando ainda mais o sentimento de insegurança para aqueles que não possuem habilidades avançadas no esporte.

De acordo com Weimer e Moreira (2014), as manifestações de violência e bullying na Educação Física escolar ocorrem, muitas vezes, sem controle efetivo por parte dos professores. Essa falta de intervenção pode perpetuar um ambiente hostil, reforçando a exclusão de alunos inseguros e contribuindo para o abandono da atividade física como um todo.

4.3 Influência da Mídia e da Cultura na Percepção Corporal

Segundo Moreno et al. (2006), a mídia desempenha um papel central na construção da autoimagem dos alunos, amplificando sentimentos de vergonha durante as aulas de Educação Física. A exposição constante a padrões corporais irreais, principalmente através das redes sociais e da publicidade, pode fazer com que os alunos desenvolvam uma visão distorcida de seus próprios corpos, resultando em insegurança e receio de participar de atividades que exijam exposição física.

De acordo com os autores, a pressão estética, reforçada pela mídia, pode levar muitos alunos a associarem a prática esportiva exclusivamente à busca por um corpo ideal, tornando as aulas de Educação Física um momento de comparação e frustração para aqueles que não se encaixam nesses padrões. Isso reforça a necessidade de uma abordagem pedagógica que promova a aceitação corporal e a valorização do movimento como fonte de saúde e bem-estar, e não apenas como ferramenta para alcançar um padrão estético.

Uma série chamada “Adolescência” exemplifica um pouco como as relações desenvolvidas dentro do ambiente escolar também pode impactar a vida de crianças e jovens fora desse contexto e o papel das redes sociais nesse processo, seja como um meio utilizado para comunicação entre os alunos ou como uma fonte de informações, que muitas vezes não são muito bem filtradas pelos jovens ou supervisionadas pelos responsáveis. Com consequências muito mais complexas do que as observadas no dia-a-dia, a série demonstra o quanto a vergonha de si mesmo e o medo do julgamento impacta o comportamento desses jovens dentro das escolas e nas redes sociais, bem como essas relações interferem uma na outra.

De acordo com Gonçalves e Martínez (2014), adolescentes percebem sua imagem corporal sob a influência da mídia e das relações de gênero. A pesquisa, de caráter quanti-qualitativo, revelou que meninas apresentam maior insatisfação corporal que meninos, especialmente em função da valorização da magreza. As redes sociais têm grande papel no reforço de padrões estéticos inalcançáveis, aumentando a pressão sobre o corpo ideal mostrado por *influencers*, que trazem rotinas e dietas inalcançáveis por grande parte das mulheres, com isso o sentimento de insuficiência e desgosto com o próprio corpo aumentam. A falta de representatividade corporal gera a insegurança ainda mais em adolescentes que estão passando pela fase de se descobrir, e muitas vezes recebendo a influência midiática enfrentam problemas de sociabilidade, exclusão e comparação, muito evidente no contexto escolar.

4.4 Práticas Inclusivas e a Superação da Vergonha

O estudo realizado por Silva (2016) utilizou perguntas para identificar as diversas situações que a EF enfrenta no quesito inclusivo, buscando fugir do romantismo imposto as leis inclusivas (GONÇALVES, 2010). Alguns exemplos das questões levantadas foram: “como a EF deve apresentar e desenvolver propostas de ensino/aprendizagem inclusivas relacionadas a Cultura Corporal de Movimento? Ou seja, como ensinar as práticas corporais aos estudantes que estão fora do “padrão de normalidade”, sem romantizar a prática pedagógica e sem inferiorizar a função social da escola perante a inclusão? Como equilibrar o conhecimento e a

socialização no processo de inclusão escolar?”

Segundo Silva et al. (2016), professores de Educação Física percebem a influência da vergonha no esporte como um fator que pode ser amenizado por meio de práticas inclusivas. Estratégias pedagógicas que priorizam o respeito à diversidade corporal e a criação de um ambiente acolhedor são fundamentais para reduzir sentimentos de medo e vergonha. A adoção de metodologias que valorizem a participação e o esforço individual, em vez do desempenho comparativo, pode contribuir para que mais alunos se sintam confortáveis nas aulas. Essas estratégias afetivas com os alunos têm potencial descrito por autores como Piaget (2005), que ressalta que sem o afeto não haveria interesse, necessidade ou motivação (SCAGLIA, 2003).

Pinheiro, Leonardo e Scaglia (2024) destacam a importância do Triângulo Pedagógico e a relação entre os três componentes, professor-saber-aluno, o que deve ser levado em conta na hora de pensar em abordagens inclusivas, buscando fornecer o conteúdo necessário de forma com que todos sintam-se parte da atividade. De acordo com os autores, professores que adotam uma abordagem empática e motivadora têm maior sucesso em engajar alunos inseguros e ajudá-los a desenvolver confiança. Antes de realizar uma atividade o professor tem que observar três variáveis: indivíduo, tarefa e meio ambiente (KOBAL, 1996), e no caso de adolescentes a autora ressalta que a diversidade fica ainda mais latente por conta dos aspectos característicos desta idade, como psicológicos e corporais.

Ao realizar atividades personalizadas para cada turma, pensando em cada especificidade dos alunos, é possível adaptar atividades e tornar aplicável a todos os níveis de aptidão, como a possibilidade de diversos níveis de dificuldade para uma mesma atividade. Outro exemplo possível seria uma atividade onde o foco é o desenvolvimento da habilidade motora de forma contextualizada, isto é, dentro de uma atividade mais complexa, aonde o exercício não foque na individualidade, mas sim que todos realizem, tirando a exposição desnecessária sobre os alunos.

Usando como exemplo, a atividade passa e corre, onde os alunos em roda, passam uma bola, enquanto um aluno realiza uma volta por fora da roda, e a pessoa que estiver com a bola quando o aluno retornar, troca de lugar com ele. Pode se trabalhar com variações de peso da bola, o que pode proporcionar ao aluno caminhar e não necessariamente correr, enquanto os alunos que estão na roda, trabalham aspectos como atenção, colaboração e movimentação.

Segundo Silva (2016) uma estratégia bem adotada pelos professores é resgatar o lúdico, e buscar nivelar a dificuldade dos exercícios de acordo com a especificidade dos alunos, permitindo uma adesão maior as práticas devido ao sentimento ou algo perto disso de prazer pela atividade física, embora seja difícil agradar a todos da mesma maneira. Durante a aula o professor pode incluir como saída para os menos habilidosos de uma atividade, ou até mesmo para os receosos de prática esportiva, alternativas de inclusão, delimitando funções.

Um exemplo desse tipo de metodologia mais ativa foi proposta pelo professor Estado-unidense Daryl Siedentop, que propõe um modelo em que os alunos passam por diversas funções, e embora a finalidade seja o jogo, o que o antecede também tem sua importância. Exemplos dessas ações são a filiação, que é onde os jogadores se filiam a uma equipe, a atuação como técnicos, comentaristas ou árbitros. Isso tem como objetivo inserir o aluno na vivência do esporte e foge de modelos tecnicistas onde acaba por excluir os menos habilidosos. Essa metodologia é intitulada como Sport Education (Educação Esportiva) e constitui uma possibilidade de metodologia de atuação mais ativa dos alunos, pois caracteriza-se por ser um método de ensino no qual busca tornar a aula inclusiva, atrativa e funcional (GRAÇA; MESQUITA, 2007).

A pesquisa realizada por Bezerra (2010) identificou formas diferentes de instruções, em algumas escolas menos inclusivas, excesso de verbalização e divisões aleatórias, enquanto outras mais inclusivas, reunindo os alunos, expondo os objetivos e estratégias de forma simples, concreta e objetiva, demonstrando exemplos práticos. Isso ressalta a importância não só de planejar a aula, mas também de como o professor deve aplicar o conteúdo, se tratando ou não de pessoas com deficiência, medo, vergonha, ou apenas desinteressado.

5 CONCLUSÃO

A revisão da literatura aponta que o medo e a vergonha na Educação Física escolar estão profundamente ligados a fatores psicológicos, sociais e culturais. Muitas vezes influenciados por experiências negativas vivenciadas por crianças e adolescentes, o que gera um sentimento de medo de se expor ao ridículo, onde muitos acabam por não realizar certas atividades. Enquanto crianças o medo de errar ou não conseguir realizar algo por conta da complexidade pode ser um fator negativo, por isso as abordagens trazidas como repertório buscam adaptação de acordo com a especificidade do aluno, seja por deficiência ou nível de desenvolvimento motor, o uso do lúdico favorece questões de inclusão durante as aulas, além de trabalhar a colaboração e proporcionar sentimento prazerosos para a prática de atividades físicas.

Na adolescência esses aspectos são relacionados a fase de desenvolvimento que enfrentam como, físico, social e intelectual, neles a preocupação com a autoimagem acaba sendo enfatizada visto que estão em fase de desenvolvimento social também, o que acaba implicando muitas vezes na privação de se expor por medo do julgamento dos pares e não aceitação.

O bullying, a influência da mídia na autoimagem é determinante na experiência das crianças e adolescentes. A exposição do corpo, a avaliação de desempenho e a pressão social podem tornar a Educação Física um momento de grande desconforto para muitos estudantes, por conta disso as estratégias abordadas de reflexão sobre a ação, autoconhecimento que busca trabalhar a importância do respeito e as diferenças são importantes.

Para que a Educação Física cumpra seu papel de promover saúde e bem-estar, é essencial que os professores adotem estratégias que minimizem os impactos negativos desses sentimentos. A criação de um ambiente seguro, acolhedor e motivador pode ajudar a reduzir a vergonha e o medo, incentivando a participação ativa dos alunos. Medidas pedagógicas que promovam segurança emocional, respeito à diversidade corporal e um olhar mais humanizado sobre a prática esportiva são fundamentais para tornar a Educação Física mais positiva e acessível para todos os estudantes. Utilizando estratégias metodológicas, é possível não só romper a barreira da exclusão, mas também proporcionar de maneira aquedada a cada aluno, a inserção ou conhecimento sobre esportes.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, Alex Fabiano Santos. *Estratégias para o ensino inclusivo de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física*. 2010. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2010.
- CARVALHO, Jacqueline. *Medo e vergonha na Educação Física escolar: perspectivas da psicologia do esporte*. 2009. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009.
- DARWIN, Charles; LORENZ, Konrad. *A expressão das emoções no homem e nos animais*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- GONÇALVES, V. O.; MARTÍNEZ, J. P. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. *Comunicação & Informação*, Goiânia, GO, v. 17, n. 2, p. 139–154, 2014.
- GRAÇA, Amândio; MESQUITA, Isabel. A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 7, n. 3, p. 401–421, 2007.
- KOBAL, Marília Corrêa et al. *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física*. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 1996. 179 p.
- MATOS, Keyte dos Santos; ZOBOLI, Fábio; MEZZARROBA, Cristiano. O bullying nas aulas de Educação Física escolar: corpo, obesidade e estigma. *Atos de Pesquisa em Educação*, 2012.
- MORÃO, K. G. *A ocorrência de bullying no futebol e sua influência no abandono esportivo*. 2012. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2012.
- MORENO, Bruno Stramandinoli et al. O aluno e seu corpo nas aulas de Educação Física: apontamentos para uma reflexão sobre a vergonha e a mídia. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 6, n. 8, p. 85–104, 2006.
- PINEIRO, Arthur William Santos; LEONARDO, Lucas; SCAGLIA, Alcides José. Afetividade, ensino e esporte: um ensaio teórico. *Revista Pemo*, Fortaleza, v. 6, e11089, 2024. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/11089>. Acesso em: 7 jul. 2025.
- SANTOS, Márcia Denadai dos et al. *Guia de inclusão na Educação Física na escola comum*. Brasília: Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão – SECADI; Ministério da Educação, 2013. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/559856/2/LIVRO%20DIGITAL%20GUIA%20DE%20INCLUS%C3%83O%20NA%20EDUCA%C3%87%C3%83O%20F%C3%8DSICA%20NA%20ESCOLA%20COMUM.pdf>. Acesso em: 7 jul. 2025.

SILVA, Lílian Pereira et al. Práticas inclusivas na Educação Física: uma análise da visão dos professores sobre a influência da vergonha no esporte. *Educação Física em Revista*, v. 10, n. 2, 2016.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VERZANI, R. H. *Interferência do bullying no esporte de alto rendimento*. 2012. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2012.

WEIMER, Weyboll Rocha; MOREIRA, Evando Carlos. Violência e bullying: manifestações e consequências nas aulas de Educação Física escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 36, n. 1, p. 257–274, 2014.