

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**ALISSON TIAGO BRANDT**

**BARREIRAS DA TIMIDEZ SOBRE A  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**



Rio Claro  
2019

ALISSON TIAGO BRANDT

BARREIRAS DA TIMIDEZ SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE  
FÍSICA

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

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 Bacharel em Educação Física.

Rio Claro  
2019

B821b Brandt, Alisson Tiago  
Barreiras da timidez sobre a prática de atividade física / Alisson Tiago Brandt. -- Rio Claro, 2019  
26 f.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro  
Orientador: Afonso Antonio Machado  
Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Exercício Físico. 2. Ansiedade. 3. Vergonha. 4. Adolescência. 5. Contexto Escolar. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.  
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

## RESUMO

A timidez é um estado emocional que prejudica as interações sociais e, conseqüentemente, pode influir negativamente sobre a prática de atividade física. Pensando na promoção da atividade física, é essencial compreender os fatores que dificultam a prática desta e, para tanto, o presente trabalho teve como objetivo realizar uma revisão de literatura, na abordagem exploratória, a fim de reunir informações pertinentes que possam auxiliar o profissional de Educação Física a acolher e incluir indivíduos tímidos em suas aulas e programas de atividade física. Contribuindo, assim, para a identificação da timidez, acolhimento e encaminhamento ao profissional competente. Os resultados da pesquisa indicam as influências negativas da timidez sobre a prática de atividade física, mas também a possibilidade e eficácia desta prática em proporcionar benefícios sobre os casos de timidez, podendo ser considerada como importante auxiliar no tratamento e ou intervenção nos casos de distúrbios de ansiedade, especialmente aqueles que afetam o desenvolvimento e convívio social.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Ansiedade; Vergonha; Adolescência; Contexto Escolar.

## **ABSTRACT**

Shyness is an emotional state that prejudice social interactions and consequently can negatively influence the practice of physical activities in this context. Thinking about the promotion of physical activity it is essential to understand the factors that hinder the practice. Therefore, this work had the objective to perform a literature review in the exploratory approach in order to gather pertinent information that can help the professional of Physical Education to welcome and include shy individuals in their classes and physical activity programs. Thus, contributing to the identification of shyness, welcome and referral to the competent professional. The findings indicate the negative influences of shyness on the practice of physical activity but also the capacity and effectiveness of this practice to provide benefits on cases of shyness. It can be considered as an important aid in the treatment and/or intervention in cases of anxiety disorders, especially those that affect development and social interaction.

**Keywords:** Physical Exercise; Anxiety; Shame; Adolescence; School context.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>7</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>8</b>
<b>4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>9</b>
<b>5 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>10</b>
5.1 Timidez.....	10
5.2 Fobia social .....	12
5.3 Ansiedade .....	13
5.4 Timidez na adolescência.....	14
5.5 Timidez no contexto escolar.....	15
5.6 Impactos da Timidez Sobre a Prática de Atividade Física .....	17
5.7 Benefícios da atividade física sobre timidez.....	19
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>23</b>
<b>Referências .....</b>	<b>24</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física pode ser influenciada por vários fatores, especialmente durante a fase da adolescência na qual muitas mudanças ocorrem. Dentre tais mudanças estão as alterações corporais, formação e desenvolvimento de comportamentos (ASSIS et al, 2003; CHAIB, 2015) que terão papel importante sobre as atividades físicas praticadas pelos indivíduos ao longo de suas vidas; e também na forma como ocorrem relações interpessoais em situações sociais, algo inerente à prática de atividade física seja ela orientada por profissional de Educação Física ou nas suas manifestações em situações casuais na companhia ou presença de outros indivíduos.

Um destes fatores que podem gerar influência na prática de atividades físicas é a timidez, um estado emocional de inibição em situações sociais (HENDIN; CHEEK, 1999) que implica em dificuldades de relacionamento interpessoal, sendo caracterizada por elevados níveis de ansiedade e manifestações físicas, denominada ansiedade somática, e cognitivas, denominada ansiedade cognitiva (WEINBERG; GOULD, 2008). A primeira é relacionada à ativação física percebida pelo indivíduo, ou seja, sinais e sintomas apresentados por seu sistema fisiológico em situações de ansiedade, como rubor, tremor e aumento da frequência cardíaca. E a segunda é relacionada com sentimentos de preocupação e apreensão que ocorrem devido ao pensamento e consciência da situação em que se encontra e das possíveis decorrências negativas desta.

No contexto escolar, onde o adolescente está inserido, pode-se identificar sinais de timidez, por exemplo, durante apresentações de trabalhos em frente a classe, ou quando o professor se dirige a ele e, conseqüentemente, a atenção dos demais alunos também concentra-se nele, ou ainda pelo simples fato de se levantar para ir ao banheiro, uma ação que pode ser difícil de encarar devido às preocupações de estar sendo observado e julgado, o que, na maioria das vezes, é desproporcional à realidade.

Segundo Aguiar (2010), é comum que a timidez não seja vista pelo professor e pela escola como um aspecto que necessite de intervenção, pois os tímidos podem ser considerados bons alunos devido ao seu comportamento que não atrapalha a aula e nem causa problemas, e assim não recebem a atenção

apropriada. Entretanto, esses alunos podem possuir dificuldades de comunicação com o professor durante a aula, perdendo, assim, oportunidades de sanar dúvidas e expor seus pensamentos e reflexões acerca do tema abordado, podendo acarretar em baixo rendimento escolar.

Não obstante, as aulas de Educação Física podem representar uma situação ainda mais desconfortável para o indivíduo tímido, pois a exposição é maior devido as aulas práticas e as expressões corporais nelas realizadas. E, a partir de eventos malsucedidos, desastrosos ou embaraçosos - segundo a visão do aluno tímido - é possível que ele se afaste da prática de atividades físicas como forma de se proteger de possíveis futuros eventos malsucedidos.

Para que haja um desenvolvimento harmonioso e saudável durante a adolescência é importante que ocorram relações sociais entre amigos e grupos, o que resulta em maiores níveis de motivação, de autoestima e senso de aceitação (FERREIRA et al., 2013; WEINBERG; GOULD, 2008). Para isto, o professor de Educação Física precisa identificar a timidez, entendê-la e então ser capaz de trabalhar de forma coerente às necessidades do aluno tímido para que este fique mais próximo de atividades físicas, podendo praticá-las.

Desta forma, há esta preocupação em compreender como os mecanismos da timidez podem interferir de forma negativa sobre a prática de atividade física e como o profissional de Educação Física seria capaz de integrar os indivíduos tímidos em suas aulas a fim de fornecer experiências sociais positivas.

## **2 JUSTIFICATIVA**

A escolha deste tema possui relação com experiências pessoais acerca da timidez e interesse pela psicologia do esporte, a qual mostrou novas possibilidades de estudos e pesquisas.

Ademais, a dificuldade de encontrar trabalhos que estabeleçam relações diretas entre timidez e a prática de atividade física despertou o interesse em pesquisar sobre a temática com a finalidade de contribuir para um melhor entendimento acerca desta problemática.

Pensando na promoção da atividade física, faz-se importante compreender os fatores que geram dificuldades à prática desta, especialmente durante a fase da adolescência, período em que comportamentos são moldados e que podem se estender ao longo da vida (CHAIB, 2015) acarretando em menores níveis de atividade física e, conseqüentemente, aumento da possibilidade de ocorrência de morbidades.

### **3 OBJETIVOS**

A presente pesquisa possui como objetivo principal apresentar um trabalho que possa ofertar aos profissionais de Educação Física maior compreensão das relações entre atividade física e timidez/vergonha.

E de forma mais específica:

- (a) Identificar quais fatores relacionados à vergonha/timidez dificultam a prática de atividade física durante o período da adolescência;
- (b) Analisar a relação entre vergonha e prática de atividade física no contexto escolar.

#### **4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Optou-se pela adoção de uma pesquisa com caráter de método de revisão bibliográfica, sendo que Gil (2002) informa que esse tipo de estudo permite com que sejam obtidas informações contextuais acerca da temática abordada. Portanto, há intuito de encontrar informações pertinentes à relação entre a prática atividade física e timidez.

Foram utilizados trabalhos publicados nas formas de livro, artigos científicos, monografias (teses e dissertações). As plataformas de busca deste trabalho foram basicamente compostas por PubMed, ScienceDirect, ResearchGate, Springer e Google Acadêmico. Sites reconhecidos também proporcionaram base e aprofundamento no tema, sendo plataformas como da World Health Organization e da American Psychological Association. Os materiais foram selecionados a partir de buscas delimitadas aos idiomas espanhol, inglês e português.

Este trabalho possui como foco principal a fase da adolescência, período compreendido por indivíduos que tenham entre dez e dezenove anos de idade, segundo a World Health Organization (CHAIB, 2015).

## 5 REVISÃO DE LITERATURA

### 5.1 Timidez

Na linguagem popular, os termos “vergonha” e “timidez” são utilizados para descrever um estado emocional de ansiedade, embaraço e inibição em situações sociais (HENDIN; CHEEK, 1999) relacionados ao autoconceito que, de forma resumida, pode ser entendido como um conjunto de percepções de si, aquilo que é reconhecido como parte de si. Este processo é algo adaptável, podendo ser regulado pelas características da interação social e pelo contexto situacional no qual está inserido. E a autoestima, como parte do autoconceito, sendo a percepção de um indivíduo como capaz, significativo, valioso, bem-sucedido; ou seja, um juízo pessoal das atitudes que tem consigo (ASSIS et al., 2003).

Segundo Gouveia (2000), o termo timidez não possui um conceito bem definido, o que dificulta uma avaliação mais clara para sua identificação. Trata-se de um termo que é frequentemente utilizado e conceituado pelo próprio indivíduo a partir de saberes populares do meio em que vive, desta forma a timidez é uma denominação popular, mais do que psicológica. Mesmo no meio científico, a timidez recebe diferentes definições, o que dificulta o estudo ao comparar diferentes populações.

Cheek e Buss (1981) definem timidez como sendo um desconforto e inibição que podem ocorrer na presença de outros indivíduos, especialmente aqueles de menor familiaridade e proximidade, com respostas fisiológicas e cognitivas como tensão, preocupação, sentimentos de desconforto e inibição de contato visual.

A timidez é separada em dois subtipos por Buss (1986). O primeiro é caracterizado por reações de medo frente a desconhecidos e tem início durante o primeiro ano de vida, denominado timidez medrosa. É evidenciado por elevada cautela, recuo em resposta a aproximação excessiva de desconhecidos e busca por proteção junto a mãe. O segundo subtipo, denominado timidez por autoconsciência, apoia-se sobre uma construção de autoconsciência social, baseada em bons costumes, vestimenta entre outros comportamentos sociais suscetíveis a avaliação daqueles que frequentam um mesmo ambiente, nos mais variados contextos. Tem início após os quatro ou cinco anos de idade, pois é a partir desta fase que as crianças desenvolvem habilidades cognitivas suficientes para terem uma consciência

social e entenderem as consequências de suas ações e comportamentos. Ainda segundo o autor, esta consciência social é ensinada de forma assídua pelos pais, os quais, segundo suas crenças e costumes, apontam para a criança o que é permitido, bem visto e aceito dentro do meio social ao qual pertence.

O autor ressalta a importância da separação dos dois subtipos devido as suas diferenças em relação as causas imediatas e origens dadas em idades distintas. Cada subtipo seria relacionado a traços de personalidade específicos. A timidez medrosa estaria ligada a um temperamento de elevado medo de desconhecidos, principalmente quando se aproximam excessivamente. E a timidez por autoconsciência estaria ligada a consciência social elevada sobre si mesmo, quando o indivíduo tímido considera altas as possibilidades de ser avaliado por terceiros nos diversos contextos sociais.

Dentre os sinais e sintomas da timidez destacam-se o medo das pessoas, geralmente aquelas desconhecidas ou de pouca proximidade e afinidade, medo de convites, medo de falar e se expressar, medo de enrubescer; um receio em situações sociais que pode levar ao isolamento (AGUIAR, 2010; AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2018). Estes sintomas ocorrem em ambientes não familiares ao indivíduo tímido, na presença de pessoas desconhecidas deixando-o retraído, com pouca desenvoltura para falar e se expressar, principalmente se não estiver de acordo com o posicionamento das demais pessoas (WIZNIEWSKI, 2015), ou ainda quando não possui um histórico de experiências e vivências similares aos dos demais e, assim, sente-se inferior ou incapaz de interagir confiantemente.

Entretanto, a timidez faz parte da vida do ser humano enquanto ser social, onde regula as ações destes (SANTOS; ZUSE, 2001) de acordo com as normas e costumes específicos de cada localidade e sua respectiva cultura; assim sendo, “é adaptável, regulado pelo dinamismo individual, pelas características da interação social e pelo contexto situacional” (ASSIS et al., 2003, p. 670). Por tanto, a timidez é adaptativa e possui papel importante na interação social, todavia quando ocorre de forma mal adaptativa pode comprometer a interação social resultando em percepções e pensamentos enviesados, de forma negativa, sobre si mesmo e sobre os pensamentos e julgamentos de terceiros que supostamente lhe seriam atribuídos (GOUVEIA, 2000; WIZNIEWSKI, 2015).

De forma geral, o indivíduo tímido procura passar uma boa imagem, sendo exigente consigo mesmo e, assim, tende a evitar situações que o coloque em evidência, estando sempre em estado de alerta (AGUIAR, 2010; GOUVEIA, 2000). Rubor, tremor, transpiração excessiva, dificuldade de falar e seguir um raciocínio lógico, aumento de batimento cardíaco (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2018) são alguns dos sintomas fisiológicos comumente observados. Dentre os sintomas comportamentais encontrados estão o diminuído contato visual, volume de voz e expressão corporal reduzidos e inibição e passividade durante uma conversa ou atividade em grupo.

## **5.2 Fobia social**

A timidez por si só pode causar prejuízos no convívio social e na qualidade de vida de forma geral, porém há possibilidade de desenvolvimento de quadros ainda mais graves quando esta não recebe a devida atenção, como a fobia social, pois “introversão, timidez e inibição comportamental têm sido especialmente apontados como etiologicamente importantes na fobia social” (GOUVEIA, 2000). Além disso o autor aponta para morbidades frequentemente associadas à esta fobia como depressão e pânico, sendo que estes últimos, comumente são os principais motivos que levam o fóxico social a procurar ajuda profissional, o que dificulta ainda mais o tratamento já que não buscam auxílio quando os sintomas não afetam a qualidade de vida de forma tão limitante. Um dos frequentes equívocos é considerar os sintomas da fobia social como sendo apenas simples traços de personalidade. Em virtude disto destaca-se a importância da identificação de sinais e sintomas da timidez o quanto antes.

O quadro da fobia social, segundo Gouveia (2000), prejudica de forma grave a vida cotidiana do indivíduo, pois este tende a evitar o convívio com outras pessoas e isto se estende para sua vida profissional e afetiva. Devido ao seu início durante a infância ou adolescência acomete o desenvolvimento escolar podendo levar ao abandono precoce dos estudos e resultar em elevadas chances de haver dependência e instabilidade econômica por períodos de vida mais prolongados.

[...] o receio de ser avaliado negativamente, de parecer ridículo, desajeitado, tolo, de não estar à altura da situação e ver o seu estatuto pessoal diminuído desperta graus tão elevados de desconforto e medo, que a vida diária fica severamente limitada (GOUVEIA, 2000, p.18).

Gouveia ainda aponta para situações que para a maioria da população seriam consideradas simples e corriqueiras, mas que para os fóbicos sociais tornam-se desafiadoras, causando severas limitações:

[...] falar uma língua estrangeira ou mesmo tossir numa aula despertam elevada ansiedade [...] assinar uma ficha de hotel, assinar um contrato tomam-se um tormento, centrando-se toda a sua atenção nas mãos e no medo de ser observado a tremer ou com dificuldade em fazer as letras bem feitas ou, ainda, de ficar bloqueado e não ser capaz de escrever [...] medo de comer ou beber em público (e, por vezes, mesmo na própria casa se houver visitas) está associado ao receio de deixar cair a comida ou a bebida, que as mãos tremam visivelmente, de se engasgar ou vomitar (GOUVEIA, 2000, p. 44-47).

Devido ao impacto dos níveis elevados de ansiedade experimentados durante situações de interação social, os fóbicos sociais tendem a evitar estas situações reorganizando suas vidas, o que pode gerar profundas limitações e maior nível de isolamento. Com isto deixam de conhecer novas pessoas, tem dificuldades de conviver com desconhecidos, de interagir com autoridades e de realizar atividades em grupo.

Tanto a fobia social quanto a timidez apresentam comportamentos semelhantes, que seria a apresentação de sintomas, já descritos anteriormente, em resposta ao medo de avaliações negativas em situações sociais. Entretanto, para os fóbicos sociais ocorrem graus mais elevados de desconforto e, também, de evitamento sobre situações sociais, havendo maior impacto nos aspectos social, acadêmico e profissional, além deste distúrbio se apresentar de forma mais crônica e duradoura. Já a timidez apresenta um estado mais transitório e mais fácil de ser trabalhado, sem um impacto extremamente limitante nos mesmos aspectos anteriores (GOUVEIA, 2000). Porém cada caso deve ser avaliado e observado com cautela já que há uma grande variabilidade de manifestações dentre as populações de tímidos, o que dificulta sua identificação e requer uma avaliação minuciosa.

### **5.3 Ansiedade**

A ansiedade, componente da timidez e da fobia social, se trata de um estado emocional no qual sentimentos de apreensão, nervosismo e preocupação estão associados com ativação do corpo - sintomas e sinais fisiológicos como tremor, rubor e aumento de frequência cardíaca - caracterizada como ansiedade somática, sendo

relacionada ao grau de ativação física percebida (ativação do corpo). Outro componente é denominado como ansiedade cognitiva, pois por meio do pensamento podem ocorrer sentimentos de preocupação e apreensão (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2018; WEINBERG; GOULD, 2008).

“O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na ativação física da pessoa, mas sua percepção dessa mudança” (WEINBERG; GOULD, 2008, p. 72) ou seja, essa percepção consciente da alteração de ativação física é capaz de causar aos indivíduos tímidos maior preocupação por imaginar que outras pessoas a sua volta também notarão esta mudança.

Das suas manifestações existe a ansiedade-estado e a ansiedade-traço. A primeira seria relacionada ao componente de humor que varia constantemente, com sentimentos anteriormente descritos que são percebidos conscientemente pelo indivíduo. Já a ansiedade-traço é componente da personalidade, adquirida e que influencia o comportamento.

Neste caso, situações que não apresentam perigo real podem ser percebidas como ameaçadoras pelo indivíduo, de forma desproporcional, apresentando respostas a elas com ansiedade-estado também desproporcional. Por tanto, indivíduos com elevada ansiedade-traço apresentam maior ansiedade-estado em situações específicas que aumentem sua percepção de desconforto. (WEINBERG; GOULD, 2008).

#### **5.4 Timidez na adolescência**

Segundo o estatuto da criança e do adolescente, Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990, é considerada adolescência o período entre doze e dezoito anos de idade (BRASIL, 1990). A Organização Mundial da Saúde define como adolescente aqueles com idade entre dez e dezenove anos de idade (CHAIB, 2015), sendo esta considerada durante o presente trabalho, pois abrange uma faixa etária maior, já que a timidez apresenta um curso que pode se estender desde a infância até a fase adulta.

Segundo Eisenstein (2005), adolescência compreende a fase de transição entre a infância e a vida adulta, na qual ocorrem os desenvolvimentos mental, emocional, social, físico e sexual, além da busca pela adequação segundo as expectativas culturais da sociedade e contexto aos quais pertence; trata-se de uma

fase de importante desenvolvimento e consolidação da personalidade e integração social. Assim, “a adolescência é um período de mudança e transição, que afeta os aspectos físicos, sexuais, cognitivos e emocionais” (ASSIS et al., 2003, p. 670). Durante este período comportamentos são moldados e podem afetar a saúde no futuro, pois muitos comportamentos que podem gerar impactos ao longo da vida começam na adolescência (CHAIB, 2015). Metade das pessoas que desenvolvem transtorno mental tem o primeiro sintoma manifestado por volta dos 14 anos de idade, com depressão ocupando o primeiro lugar para esse período de adolescência (THOMAS, 2014).

Para que haja um desenvolvimento harmonioso e saudável durante este período é importante que hajam relações sociais entre amigos e grupos, resultando em maiores níveis de motivação, de autoestima e senso de aceitação (WEINBERG; GOULD, 2008; FERREIRA et al., 2013). Entretanto, a timidez tende a afastar o indivíduo tímido ou minimizar o seu envolvimento nestas situações de interação social, como, por exemplo, as atividades físicas em grupo ou individuais que ocorrem diante de outros indivíduos.

Segundo Antonio Carlos Gomes da Costa (2000), citado por Assis e colaboradores (2003), a autoestima atua de forma crítica afetando a participação, com êxito, em grupos de adolescentes; estes indivíduos com baixa autoestima desenvolvem meios que podem modificar seus sentimentos e pensamentos dificultando a interação social.

### **5.5 Timidez no contexto escolar**

Os adolescentes estão inseridos no contexto escolar onde invariavelmente ocorrem interações sociais nas suas mais variadas manifestações e contextos específicos. Assim, é comum que um aluno que tenha vergonha, considerado como tímido, permaneça com dúvidas durante a aula e, em alguns casos, questione o professor sobre estas apenas ao final da aula ou em momentos em que se encontra sozinho com o mesmo, ou ainda, que busque respostas por conta própria (AGUIAR, 2010), isto devido ao medo da exposição em meio a classe e seus colegas, ao ter pensamentos, muitas vezes distorcidos, sobre possíveis julgamentos que poderia vir a receber por ter tal dúvida e pelo simples fato de se sentir observado pelas pessoas

a sua volta (LAVOURA, 2008), o que seria natural pois o aluno torna-se o centro das atenções já que possui a palavra e este momento constitui parte essencial da aula.

Situações semelhantes podem ocorrer durante as aulas de Educação Física – disciplina com alta frequência de atividades práticas - nas quais a exposição perante a turma é ainda maior, gerando maiores níveis de ansiedade e desconforto ao indivíduo tímido, acarretando, conseqüentemente, em menor participação nas atividades propostas pelo professor e menor engajamento social com os pares.

Como conseqüência, o desempenho escolar pode ficar prejudicado bem como as fases subsequentes da vida do aluno tímido. Segundo Gouveia (2000), há indicativos que sugerem que quanto antes se inicia a fobia social, maiores são as chances de desenvolverem distúrbios comórbidos futuramente. Desta forma, é muito importante que a timidez seja identificada precocemente, buscando evitar que o quadro se agrave, pois a timidez pode ser precursora da fobia social, distúrbio que pode ser extremamente limitador.

Em seu trabalho, Wizniewski (2015) verificou que em adolescentes alunos do 1º, 2º e 3º ano do Ensino Médio, sendo meninos e meninas e totalizando 39 estudantes, havia auto relato de timidez nas porcentagens de 26, 47 e 27 respectivamente em cada ano.

Percebe-se, neste caso, uma incidência significativa e preocupante de timidez durante a adolescência e que pode estar relacionada a ambientes e contextos específicos, alguns deles fora da escola e outros dentro dela, conforme relato dos estudantes. Um destes ambientes é a própria sala de aula onde o aluno pode sentir-se retraído e ter prejuízos no seu desenvolvimento. Além disso, cerca de 80% dos alunos consideravam haver diferenças no processo de ensino-aprendizagem entre alunos tímidos e não-tímidos devido às dificuldades encontradas pelos primeiros como, por exemplo, a vergonha de fazer perguntas ao professor em casos de dúvidas e de interagir com os colegas.

Nas aulas de educação física os alunos tímidos podem enfrentar dificuldades ainda mais limitadoras devido a maior exposição durante as aulas práticas, fator que pode ser agravado pelo fato de que alguns professores insistem para que um aluno tímido se expresse ou participe de uma atividade que ele não se sente à vontade devido a timidez.

Em relação aos docentes da escola, 50 % destes consideram que o papel da escola é de desconstruir estereótipos e inserir o estudante, mostrando significativa

preocupação em acolher os alunos tímidos nas atividades propostas e no processo de aprendizagem. Entretanto, 67% dos professores relataram que estimulam a participação do estudante, 17% disseram que respeitam e consideram abuso expor alguém e 17% não soube responder, o que demonstra uma falta de consenso sobre como proceder em relação aos alunos tímidos e seu acolhimento. Segundo a autora "a postura pedagógica e docente é extremamente importante na construção dos indivíduos, sejam eles tímidos ou não" (WIZNIEWSKI, 2015, p. 64).

Dentre os fatores considerados como marcantes pelos alunos tímidos durante a vida destacam-se: ser constrangido pelos colegas e sofrer humilhação na escola. Ambas as situações podem ocorrer tanto durante as aulas de Educação Física quanto em atividades físicas em geral, especialmente em situações de competição interpessoal e em outras onde há interação elevada entre os colegas.

O medo, o nervosismo, a insegurança e a ansiedade podem ocorrer em situações diversas do cotidiano e de forma comum a todos indivíduos, porém tem maior expressividade nos tímidos e caracterizam o quadro ao estarem relacionados com as situações de interação social. Um professor de Educação Física bem preparado pode contribuir para a identificação de alunos que apresentem estes traços de timidez durante suas aulas e no diálogo com os demais professores e a escola.

Durante as aulas de Educação Física Escolar podem ocorrer benefícios aos alunos que tenham elevados níveis de ansiedade e autoconsciência, pois sabe-se que mesmo em atividades de curta duração e intensidade moderada são encontrados bons resultados. Isto reforça a ideia de que é possível acolher e auxiliar alunos que tenham dificuldades no contexto social de interação com pares e demais indivíduos de convívio no dia a dia, de auto aceitação e percepção de competência social (BABIC et al., 2014; PAGE; HAMMERMEISTER, 2011; STEIN et al., 2007; WEINBERG; GOULD; 2017).

## **5.6 Impactos da Timidez Sobre a Prática de Atividade Física**

Primeiramente, é importante diferenciar dois tipos de atividade física: a organizada, que possui regras e normas bem estabelecidas; e a não organizada, que se inicia de forma mais espontânea e geralmente sem supervisão e orientação adequadas. Esta caracterização é relevante pois seria natural esperar que episódios

desagradáveis como o Bullying, por exemplo, ocorressem com maior facilidade durante atividades físicas em grupo nas quais não houvesse um supervisor responsável por estabelecer normas e por mediar as relações entre os pares, especialmente na fase da adolescência. Entretanto, é importante ressaltar que a atividade física não organizada não é necessariamente responsável por episódios de interações sociais desagradáveis, assim como atividades organizadas também não são isentas de qualquer problema neste contexto (HAUGEN et al., 2013). Como aponta o autor, a atividade física não organizada pode acarretar em risco ao desenvolvimento de comportamentos antissociais, principalmente por ser considerada um fator de risco, justamente devido as suas características descritas anteriormente.

Desta forma, a atividade física pode representar e oferecer dois ambientes divergentes aos indivíduos tímidos. Um deles seria caracterizado por interações sociais baseadas em competição, rivalidade, exclusão, julgamentos negativos e ofensivos, dentre outros que podem criar um ambiente hostil, levando aqueles que possuem baixa autoestima e baixo senso de competência social a se afastarem dos grupos e da atividade. E outro, composto por atividades e relações amigáveis e saudáveis no sentido de respeitar a individualidade de cada participante, acolhend-os de acordo com suas demandas físicas e emocionais. Segundo Haugen et al. (2013) a participação em atividades esportivas poderia elevar a auto percepção de competência social. Em seu trabalho, encontrou dados mostrando que adolescentes participantes de tais atividades obtiveram pontuações reduzidas no aspecto “timidez” quando comparados aos não-participantes.

A percepção de competência social é um dos componentes que caracterizam a timidez. O indivíduo sente-se inferior quando não se reconhece como sendo competente diante das demandas físicas, afetivas e emocionais, o que pode levar à timidez e níveis reduzidos de autoestima, estes que são umas das barreiras encontradas por adolescentes para a prática de atividade física (ROBBINS et al., 2009). Em exemplo, adolescentes participantes de atividades esportivas, quando comparados aos não-participantes, apresentaram menor pontuação relacionada ao aspecto timidez e maiores no aspecto Competência Social (HAUGEN et al., 2013).

Page e Hammermeister (1995) analisaram um total de 882 estudantes universitários (homens e mulheres) com idade média de 21,4 anos com o objetivo de verificar a relação entre a frequência de atividade física e medidas de timidez e

isolamento social. Encontrou em seu estudo evidências de que pontuações elevadas em timidez e isolamento estão associadas com baixa frequência na prática de atividade física. O autor supõe que timidez e isolamento elevados podem predispor os indivíduos a serem menos ativos fisicamente, ou ainda que a prática regular de atividade física poderia reduzir a timidez e o isolamento.

Sendo assim, a timidez pode representar um fator de risco que seria capaz de reduzir resultados positivos da participação em atividades esportivas, já que muita ênfase é dirigida às atividades sociais no período da adolescência, principalmente sobre as atividades físicas. Em contextos esportivos, indivíduos tímidos podem se sentir ansiosos e desencorajados devido ao ambiente de interação social, muitas vezes hostil, ao qual se depara, o que pode facilitar a exclusão de grupo (HAUGEN et al., 2013) e, conseqüentemente, podendo gerar desencorajamento para participações futuras no esporte e também em outros tipos de atividade física devido às experiências negativas.

### **5.7 Benefícios da atividade física sobre timidez**

Sabe-se que a prática de atividade física regular traz inúmeros benefícios à saúde e que sua aplicação é vasta, podendo estar inserida em diversos tipos de intervenção que abrangem desde os primeiros anos de vida, fase onde o desenvolvimento predomina, até o fim dela, quando a preservação daquilo que foi desenvolvido ganha maior importância. Dentro desse ciclo situa-se a fase da adolescência, período no qual o desenvolvimento social é altamente significativo e neste momento podem ocorrer problemas relacionados à saúde mental como níveis elevados de ansiedade durante interações sociais que caracterizam, por exemplo, casos de timidez e fobia social (GOUVEIA, 2000).

Neste sentido, cada vez mais busca-se entender como os transtornos de ansiedade social, estes que afetam de forma negativa o convívio e desenvolvimento social, ocorrem e como a atividade física pode auxiliar no processo de tratamento deste fenômeno.

A timidez como um destes fenômenos, caracterizados por elevados níveis de ansiedade social, pode receber cuidados especiais a fim de amenizar seu impacto negativo na vida do indivíduo. Dentre estes cuidados está a prática de atividade física, a qual vem apresentando bons resultados no auxílio ao tratamento de

doenças mentais. Em exemplo, adolescentes que são fisicamente ativos apresentam menos associações com timidez e isolamento social, pois o nível de atividade física tem grande impacto nos níveis de auto percepção, sendo seu impacto positivo mais expressivo conforme o nível de atividade física (STEIN et al., 2007). Este autor encontrou em seu trabalho que há uma relação positiva entre maiores níveis de atividade física e auto percepção social aumentada, tanto em adolescentes do sexo masculino quanto feminino, sendo que níveis mais baixos de atividade física foi associado com auto percepção social diminuída e pontuações elevadas para timidez e sentimentos de solidão (PAGE; HAMMERMEISTER, 2011).

Weinberg e Gould (2017) também apontam para benefícios da atividade física neste contexto, segundo os autores uma rotina de exercícios está associada a reduções nos níveis de depressão e ansiedade. A prática frequente de atividade física está associada de forma positiva com boa saúde mental, bem como níveis insuficientes desta atividade tem relação com níveis mais elevados de depressão e ansiedade. A prática regular de atividade física apresenta relações positivas com aumento de percepção de competência, de atração física, de auto eficácia e, conseqüentemente, de autoestima.

Os benefícios proporcionados pela atividade física na saúde mental e emocional pode estar relacionada com a conquista de objetivos, senso de competência e reconhecimento. Para que isto ocorra pode-se ter como base algumas orientações propostas por Weinberg e Gould (2017). Em um primeiro momento destacam-se a adesão e o engajamento ao programa de atividade física. O programa deve oferecer informações claras sobre as condições de participação e objetivos traçados, bem como buscar ofertar atividades prazerosas aos indivíduos participantes. As relações e interações sociais durante o programa devem também ser positivas e amigáveis a fim de proporcionar sentimento de acolhimento e, também, sensação de pertencimento social dentro do grupo.

Posteriormente, concentram-se a organização e escolha das atividades. Para maior especificidade e eficácia é essencial identificar as experiências passadas do indivíduo quanto as suas práticas em atividades físicas, tanto as boas quanto as más, para assim poder atender as demandas individuais. A partir deste passo planeja-se um programa de atividades a médio e longo prazo com estratégias abrangentes e alternativas, já que cada indivíduo possui características de

personalidade distintas, especialmente em grupos com mais de um indivíduo tímido ou com algum outro tipo de distúrbio de ansiedade.

As atividades voltadas para o aumento dos níveis de autoestima e autoconceito, que são dois aspectos importantes da timidez, devem centrar-se em práticas que levem o indivíduo tímido a vivenciar momentos de sucesso ao alcançar as metas propostas, elevando assim o sentimento de competência física e, conseqüentemente, maior percepção de aceitação social entre o grupo.

Outro aspecto importante seria a escolha de atividades fechadas, ou seja, aquelas que tenham menor probabilidade de eventos inesperados e imprevisíveis, pois permite que o indivíduo planeje melhor e com mais calma seus movimentos e sua participação na atividade, evitando frustrações e sentimentos de capacidade reduzida. Este tipo de escolha seria benéfico para indivíduos tímidos devido aos elevados níveis que eles apresentam de autoconsciência, de alerta sobre o que outros poderiam pensar e julgar a seu respeito e de pensamentos negativos antecipados sobre possíveis acontecimentos como, por exemplo, movimentos desajeitados, quedas, erros entre outros que poderiam resultar em risos e chacotas a seu respeito

Outro ponto importante apontado pelos autores seria o cuidado com situações de vitória e derrota, pois podem causar diferentes sentimentos podendo eles serem positivos ou negativos. O profissional de Educação Física deve estar atento a isto no momento de fazer escolha das atividades, já que o indivíduo tímido tende a não se sentir bem, mais do que os pares não-tímidos, em situações de derrota, não apenas pela derrota em si, mas pelas conseqüências negativas que esta pode gerar.

Junto a isto, orienta-se evitar situações de competição interpessoal excessiva, pois Weinberg e Gould (2017) explicam que, na maior parte das pesquisas, a ausência deste tipo de competição estava relacionada com bem estar psicológico mais elevado, e mesmo que alguns indivíduos julguem a competição algo divertido, para o tímido esta pode levar a maior exposição e avaliação social e, conseqüentemente, a uma maior probabilidade de ocorrerem sentimentos negativos e mal estar.

Em relação à aplicação prática, os melhores resultados parecem estar associados ao exercício aeróbio, especialmente o de moderada intensidade, o qual apresenta reduções no nível de ansiedade em curto e longo prazo, podendo os benefícios perdurarem por várias horas. A intensidade de exercício aeróbio que

apresenta resultados mais expressivos parece estar entre 30 e 70% da frequência cardíaca máxima, em uma faixa de 30 minutos de duração e deve ser realizada por períodos mais longos, semanas de prática, por exemplo. É apontado ainda que a atividade física apresenta resultados na diminuição da ansiedade comparáveis, em eficácia, aos demais tratamentos utilizados nestes casos, e que não há distinção entre sexo, idade e aptidão física, todos estes podendo se beneficiar da prática (BABIC et al., 2014; WEINBERG; GOULD, 2007).

Para que o exercício físico possa proporcionar resultados positivos mais expressivos, recomenda-se que tenha frequência regular de duas a três vezes por semana, com intensidade moderada e duração de no mínimo vinte minutos por sessão. Vale ressaltar que o bem-estar não vem apenas da atividade física em si, mas também das sensações e sentimentos que esta proporciona e isto também eleva a motivação para criar um hábito de exercitar-se.

Pensando na promoção da atividade física voltada ao público adolescente, o aumento da autopercepção física pode ser uma estratégia utilizada, pois há uma relação positiva e significativa entre a prática de atividade física e as percepções de aptidão e competência neste âmbito. O autoconceito físico, a percepção de competência e a percepção de aptidão física podem atuar tanto como determinantes do comportamento sobre atividade física como resultado desta. A percepção de competência física é um importante determinante de comportamento, podendo interferir de forma significativa na prática de atividade física, por tanto uma percepção baixa ou negativa neste conceito aumenta as possibilidades de inibição e baixa participação em atividades físicas (BABIC et al., 2014).

A prática de atividade física pode beneficiar a saúde psicológica e atuar como coadjuvante no tratamento e prevenção de desordens de saúde mental – vale ressaltar que a saúde mental não se trata apenas da ausência de desordens mentais, mas também da sensação de bem-estar psicológico, quando há percepções positivas do indivíduo sobre suas competências e seu potencial.

Importante ressaltar também que o exercício físico deve ser utilizado apenas como auxiliar no tratamento de ansiedade, timidez ou qual seja o quadro e que jamais os demais tratamentos prescritos pelos profissionais de outras áreas devem ser dispensados ou negligenciados. Os melhores resultados advêm de um tratamento que integre os profissionais e as melhores opções de tratamento e intervenções disponíveis até o momento.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das dificuldades impostas pela timidez sobre diversos aspectos da vida social, o presente trabalho objetivou buscar informações e proporcionar esclarecimentos acerca dos impactos da timidez sobre a prática de atividade física, visto que não há muitas informações disponíveis na literatura que façam relações diretas entre as barreiras impostas pela timidez e a prática destas atividades.

Níveis insuficientes de atividade física causam impactos negativos à saúde e sendo a timidez um potencial inibidor da prática de atividade física, esta e seus desdobramentos precisam ser entendidos para que seja possível estimular esta prática e promover seus benefícios.

Desta forma, foi possível identificar algumas das características dos indivíduos tímidos responsáveis pelo distanciamento da prática de atividade física e como isto ocorre. Os níveis elevados de ansiedade diante de desconhecidos e autoridades e o medo de avaliações negativas são causadores de inibição de comportamento social, de interação, podendo causar severas limitações no desenvolvimento pessoal, afetivo e profissional. Consequentemente, as práticas de atividade física em contextos sociais podem ser prejudicadas.

Por outro lado, encontrou-se dados que indicam o impacto positivo da atividade física sobre casos de timidez, produzindo efeitos benéficos sobre os níveis de ansiedade em situações sociais e depressão ao elevar a percepção de competência, auto eficácia e autoestima.

Com isto, o objetivo do trabalho foi alcançado, podendo oferecer aos profissionais de Educação Física, e a quem for de interesse, um conjunto de informações pertinentes acerca da relação entre a timidez e a prática de atividade física. Entretanto, ainda há muito a ser estudado sobre este tema e espera-se que este trabalho possa contribuir para isto.

## Referências

- AGUIAR, G. C. **A timidez no contexto escolar: um olhar sobre esta característica da personalidade humana na escola**. 2010. 55 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Pedagogia) - Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Três Cachoeiras, 2010. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/142833/000993424.pdf?sequene=1>>. Acesso em: 29 ago. 2018.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Psychology Topics. **Anxiety**. 2018. Disponível em: <<http://www.apa.org/topics/anxiety/>>. Acesso em: 3 set. 2018.
- ASSIS, S. G. et al. A representação social do ser adolescente: um passo decisivo na promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 669-680, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2003.v8n3/669-679/pt>>. Acesso em: 21 ago. 2018.
- BRASIL. Congresso Nacional. **Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o estatuto da criança e do adolescente e dá outras providências. Brasília, DF, 1996. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm)>. Acesso em: 3 set. 2018.
- BUSS, A. H. A theory of shyness. In: JONES W. H.; CHEEK J. M.; BRIGGS S. R. **Shyness: Perspectives on Research and Treatment**. New York: Plenum Press, p. 39-46, 1986. Disponível em: <[http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0525-3\\_4](http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0525-3_4)>. Acesso em: 27 fev. 2019.
- CHAIB, F. **WHO/UNAIDS launch new standards to improve adolescent care**. Geneva: World Health Organization, 6 out. 2015. Disponível em: <<http://www.who.int/news-room/detail/06-10-2015-who-unaid-launch-newstandards-to-improve-adolescent-care>>. Acesso em: 17 ago. 2018.
- CHEEK, J. M.; BUSS, A. H. Shyness and sociability. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 2, n. 41, p. 330-339, 1981. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>>. Acesso em: 27 fev. 2019.
- EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, jun. 2005.
- FERREIRA, D. et al. Isolamento social e sentimento de solidão em jovens adolescentes. **Análise Psicológica**, v. 31, n. 2, p. 117-127, 2013. Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/591>>. Acesso em: 30 ago. 2018.
- GIL, A. C. 4. Como classificar as pesquisas. In: **Como elaborar projetos de pesquisa**. ed. 4. São Paulo: Atlas, 2002. p. 41-57. Disponível em: <<http://docente.ifrn.edu.br/mauriciofacanha/ensinosuperior/redacaocientifica/livros/gil-a.-c.-como-elaborar-projetos-de-pesquisa.-sao-paulo-atlas2002./view>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

GOUVEIA, J. P. **Ansiedade social: da timidez à fobia social**. Coimbra: Quarteto, 2000. (Saúde & Sociedade 3). Disponível em: <<http://baes.sdum.uminho.pt/bitstream/1822.1/173/22/>>. Acesso em: 21 mar. 2018.

HAUGEN, T. et al. Sport participation and loneliness in adolescents: the mediating role of perceived social competence. **Current Psychology**, v. 32, n. 2, p. 203-216, 2013. Disponível em: <<https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/139076>>. Acesso em: 29 jun. 2018

HENDIN, H. M.; CHEEK, J. M. Shyness. In: D. LEVINSON, J.J.; PONZETTI, J.; JORGENSEN, P.F. **Encyclopedia of Human Emotion**. New York: MacMillan, 1999. p. 611-618 (vol. 2). Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/235420660\\_Shyness\\_emotion](https://www.researchgate.net/publication/235420660_Shyness_emotion)>. Acesso em: 30 ago. 2018.

LAVOURA, T. N. 4. O medo na vida cotidiana. In: **Medo no esporte: estados emocionais e rendimento esportivo**. Jundiaí: Fontoura, 2008. p. 45-71.

PAGE, R. M.; HAMMERMEISTER, J. Shyness and Loneliness: Relationship to the Exercise Frequency of College Students. **Psychological Reports**, Missoula, v. 2, n. 76, p. 395-398, 1995. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1995.76.2.395>>. Acesso em: 28 ago 2018.

ROBBINS, L. B.; SIKORSKII, A.; HAMEL, L. M.; WU, T. Y.; WILBUR, J. Gender comparisons of perceived benefits of and barriers to physical activity in middle school youth. **Research in Nursing & Health**, New York, v. 2, n. 32, p. 163-176, 2009. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/nur.20311>>. Acesso em: 28 ago 2018.

SANTOS, C. M. dos; ZUSE, A. J. Timidez um mal que atua em silêncio. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, (Ciências Sociais e Humanas), v. 2, n. 1, p. 111-123, 2001. Disponível em: <<https://www.periodicos.unifra.br/index.php/disciplinarumCH/article/view/1589>>. Acesso em: 3 set. 2018.

STEIN, C.; FISHER, L.; BERKEY, C.; COLDITZ, G. Adolescent Physical Activity and Perceived Competence: Does Change in Activity Level Impact Self-Perception? **Journal of Adolescent Health**, New York, v. 5, n. 40, 462.e1-462.e8, 2007. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X06006008>>. Acesso em: 28 ago 2018.

THOMAS, G. **WHO calls for stronger focus on adolescent health**. Geneva: World Health Organization, 14 maio 2014. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/focus-adolescent-health/en/>>. Acesso em: 3 set. 2018.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Ativação, estresse e ansiedade. In: **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. ed. 4. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 95-117.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Exercício e bem-estar psicológico. In: \_\_\_\_\_. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Ed. 6. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 375-391.

WIZNIEWSKI, A. P. **Timidez no contexto escolar**. 2015. 75 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Ciências Sociais) – Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó, 2015. Disponível em: <<https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/1333/1/WIZNIEWSKI.pdf>>. Acesso em: 3 set. 2018.