
Práticas inclusivas na educação física: uma análise da visão dos professores sobre a influência da vergonha no esporte

Inclusion practices in physical education: an analysis of the teacher's vision about influence of shame in sport

Autores: SILVA, L. P.¹; FREIRE, C. R. M.²; SILVA, I. S. B.³; QUEIROZ, L. F.⁴; ROLIM, R. M.⁵

Instituições/Formação dos autores: 1 Graduada em Educação Física (Licenciatura) pelo Centro Universitário Facex – UNIFACEX; 2 Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Facex – UNIFACEX; 3 Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Facex – UNIFACEX; 4 Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Facex – UNIFACEX e pós-graduanda em Terapia Cognitivo Comportamental – UFRN; 5 Graduado em Psicologia, Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, Mestre em desenvolvimento humano e tecnologias e docente no Centro Universitário Facex – UNIFACEX.

Resumo: Em uma aula de Educação Física os alunos se expõem muito, uma vez que utilizam o corpo para se expressar, e por isso a vergonha pode ser observada. Esse sentimento deve ser estudado e merece muita atenção quando falamos de esporte escolar, pois pode ser determinante tanto para que o professor alcance seus objetivos quanto para a formação do aluno. Diante disso, surgiu a necessidade de estudar quais fenômenos podem motivar esses comportamentos autosegregadores. Objetivou-se analisar se há ocorrência da vergonha durante as aulas de Educação Física e se ela se apresenta como um obstáculo na participação dos alunos nas atividades propostas. Esta pesquisa é descritiva, com abordagem qualitativa, cujos dados advêm de uma entrevista semiestruturada realizada com professores de Educação Física de escolas da rede pública e privada da cidade do Natal/RN. No total, foram 12 (doze) profissionais que responderam questionamentos sobre a influência da vergonha na prática esportiva – bem como se esse sentimento interfere na participação dos alunos nas aulas – e sobre práticas inclusivas na escola. Verificou-se que a maioria considera que a vergonha interfere na frequência dos alunos nas aulas, mas que não limita sua atuação profissional.

Palavras-chave: Práticas inclusivas. Esporte escolar. Vergonha no esporte.

Abstract: In Physical Education class students expose themselves a lot, since they use the body to express themselves, and so shame can be observed. This feeling must be studied and deserves a lot of attention when it comes to school sports, since it can be determinant both for the teacher to reach his goals and for the student's education. Faced with this, the need arose to study which phenomena may motivate these self-segregating behaviors. The purpose of this study was to analyze whether shame occurs during Physical Education classes and whether it presents itself as an obstacle in students' participation in the proposed activities. This research is descriptive, with a qualitative approach, whose data come from a semi structured interview conducted with physical education teachers from public and private schools in the city of Natal / RN. In all, 12 (twelve) professionals answered questions about the influence of shame on sports practice - as well as whether that feeling interferes with student participation in classes - and on inclusive practices in school. It was verified that the majority considers that the shame

interferes in the frequency of the students in the classes, but that does not limit their professional performance.

Key words: Inclusive practices. School sports. Shame in sport.

Introdução

No contexto educacional, deparamo-nos com alguns alunos mais tímidos e reservados, que geralmente se sentam no canto ou até mesmo no fundo da sala, já outros são um pouco mais autoconfiantes e extrovertidos. A diversidade de personalidades está presente em qualquer ambiente e faz parte do cotidiano das pessoas, tornando as relações interpessoais mais saudáveis. No entanto, em uma aula de Educação Física, em que há uma exposição constante do indivíduo, algo que deveria ser comum pode gerar efeitos negativos e acabar interferindo na participação dos alunos nas aulas.

Ao discutir sobre a vergonha, Lavoura, Mello e Machado (2007, p.78) afirmam que “se trata de uma insegurança provocada pelo medo do ridículo ou de uma situação embaraçosa, que compromete o relacionamento social do indivíduo”. Em uma aula de Educação Física, os alunos se expõem muito, uma vez que utilizam o corpo para se expressar, e por isso a vergonha pode ser observada. Esse sentimento deve ser estudado e merece muita atenção quando falamos de esporte escolar, pois pode ser determinante tanto para que o professor alcance seus objetivos quanto para a formação do aluno.

Sabemos que a vergonha é um sentimento que compõe todos os seres humanos e que por vezes manifesta-se de forma negativa, podendo causar introversão ou até mesmo afastamento ou abandono das aulas ou atividade esportiva. Ao falarmos sobre a vergonha juntamente com o esporte na escola, essa emoção pode “interferir no aprendizado, na prática e na performance dos praticantes, independente da modalidade e situação de desempenho” (LAVOURA e MACHADO, 2007, p. 62).

Para Samulski (2012, apud LAVOURA e MACHADO, 2007, p. 61), “a vergonha pode ser manifestada após uma ação com consequências negativas, sendo ela (a vergonha) uma reação de um estado de culpa”. Esse sentimento tem uma relação temporal, podendo ser relacionada a uma experiência passada ou a um temor de algo que possa acontecer no futuro (LA TAILLE, 2004 apud LAVOURA E MACHADO, 2007). Diante disso, intuímos que seja de suma importância a compreensão acerca das questões psicológicas que se fazem presentes no ambiente escolar, sobretudo na prática do esporte na escola.

A exposição ao julgamento dos demais quanto a sua aparência, ou até mesmo quanto ao nível de desempenho técnico, pode gerar desconforto e exclusão, baixando o rendimento das aulas ou em casos extremos, acarretando aversão à prática. A mídia e os padrões de beleza estabelecidos socialmente também se apresentam como forte influência em todos os contextos sociais, determinando os padrões de aparência física (CAMPANA, FERREIRA E TAVARES, 2012).

Atualmente existe a necessidade de desenvolver uma Educação Básica que tenha como fundamento o princípio da inclusão, visando uma perspectiva metodológica de ensino-aprendizagem que busque a cooperação e a igualdade de direitos (BRASIL, 1998). Assim, destacamos a relevância

de se estudar quais fenômenos podem motivar comportamentos auto segregadores, visando contribuir para a atuação dos profissionais da Educação Física e Psicólogos do Esporte no contexto escolar.

Diante disso, buscou-se, por intermédio deste estudo, analisar, junto a professores de instituições públicas e privadas de ensino da cidade do Natal/RN, se há ocorrência da vergonha durante as aulas de Educação Física e se essa prática se apresenta como um obstáculo na participação/inclusão na prática esportiva escolar.

O ESPORTE ESCOLAR E A VERGONHA

O Esporte Escolar

De acordo com Tubino (1999), o esporte é o maior fenômeno sociocultural do século XX. Esse reconhecimento do esporte como fenômeno promove discussões sobre a sua abordagem como um conteúdo curricular. Na escola, o esporte tem como finalidade contribuir na formação do indivíduo, assim como auxiliar na construção de cultura através do movimento e conhecimento crítico social, evitando a exclusão e a competitividade de forma exagerada (BARBOSA, et al. 2010).

As Diretrizes Curriculares do Ensino Fundamental (BRASIL, CNE 1999) afirmam que a Educação Física é um dos principais veículos para o aluno expressar diversas formas de linguagem corporal, exercitar a cidadania, bem como se socializar em contextos mais dinâmicos. Para que isso ocorra, é necessário que o professor de Educação Física seja bem qualificado e que busque aprimorar suas habilidades diante das necessidades relatadas pelos seus discentes.

Betti (1992, apud MENDES e AZEVEDO, 2010) afirma que a Educação Física soma esforços, juntamente com todos os envolvidos no ambiente escolar (direção, professores, funcionários etc.) para conquistar o objetivo da educação, que visa ao desenvolvimento integral do indivíduo, para que o mesmo possa vivenciar as mais variadas possibilidades de movimento e aprender a falar, a partir do seu próprio corpo. Por isso, a intenção do profissional de Educação Física na escola deve ser de realizar práticas que favoreçam o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e afetivo-sociais.

A função primeira da Educação Física é auxiliar os alunos a aprenderem. Considerando-se que é na escola o lugar onde se refletem as contradições existentes na sociedade, é interessante que os alunos frequentem as aulas o máximo que puderem, visto que é na escola que se constrói o repertório de conhecimento a respeito da quebra de tabus relacionados ao cotidiano (CRUM, 1993). As experiências sensoriais, perceptivas, motoras, sociais e afetivas têm a capacidade de traduzir sentimentos e opiniões, pois não existem isoladamente.

Nesse sentido, levando em consideração que os aspectos emocionais, especialmente a vergonha, podem dificultar a participação dos alunos nas aulas de Educação Física ou no esporte na escola, é importante desenvolver um trabalho pautado na estimulação, valorização e inclusão do discente na rotina da escola, uma vez que o ambiente escolar apresenta-se como um meio para que

o educando aprenda a olhar o mundo com seus próprios olhos, que seja capaz de refletir criticamente sobre os acontecimentos do seu cotidiano e do universo que o cerca (LE BOULCH, 1983). É nessa perspectiva que nossa investigação se orienta.

Vergonha no Esporte

Segundo Machado (2006, p. 74), “a vergonha é o sentimento de queda original, não porque eu tenha cometido a falta, mas simplesmente pelo fato de que caí na frente dos outros”. La Taille (2004, apud MORENO, 2006) complementa esse pensamento ao definir a vergonha como um desconforto afetivo consequente da exposição do sujeito por se sentir exposto ou observado, ou pelo auto juízo negativo, perdendo uma imagem boa que tem de si.

Ainda de acordo com La Taille (2004, apud MORENO, 2006), podemos entender que a vergonha está conduzida a um julgamento, interior ou exterior, remetendo a valores, sejam positivos ou negativos, assim sendo influenciada pela moralidade humana, como os padrões de comportamentos disseminados pela sociedade. Carvalho (2009) aponta que nas aulas de Educação Física os alunos se comportam com espontaneidade, com emoção. Trazem atitudes de alegria, prazer, motivação, como também atitudes negativas de agressividade, menosprezo por colegas mais ou menos habilidosos, raiva e preconceito.

Assim, o fator emocional que aparece de forma espontânea pode levar o aluno a não participar das aulas por causa da vergonha de se expor, de aparecer para o outro, de ser menos habilidoso, de realizar um movimento de forma diferente, medo do inesperado, medo de ser alvo de chacotas (CARVALHO, 2009). “[...] o desequilíbrio ou a desestabilização dos estados emocionais, determina o comportamento e a conduta do indivíduo” (MACHADO, 2006, p.292). O aluno pode se sentir coagido ao se deparar com uma situação em que tem que se expressar publicamente, pode sentir vergonha por não conseguir executar algum movimento, não marcar um ponto no voleibol ou não acertar uma bola na cesta no basquete, por exemplo.

É comum encontrar alunos que ficam no canto da sala, da quadra ou da arena, apenas observando a prática. Isso pode ocorrer em consequência de experiências anteriores que não foram consideradas como vitoriosas ou até mesmo pelo receio de se permitir realizar algo novo, diferente, por sentir medo ou vergonha de errar (CARVALHO, 2009).

Portanto, é evidente a importância da busca por novas metodologias para o desenvolvimento de práticas efetivamente inclusivas nas aulas de Educação Física, a fim de propiciar a participação ativa dos alunos, para que possam experimentar a diversidade de benefícios que a cultura do movimento pode ofertar.

Práticas Inclusivas na Educação Física

Segundo Brasil (1998), existe a indispensabilidade de desenvolver uma Educação Básica que tenha como base o princípio da inclusão. Diante disso, é de suma importância para o profissional da Educação Física identificar aspectos que possam prejudicar o processo educacional

dos alunos, sobretudo no que diz respeito à sua prática docente, pois trazer isso à tona favorece o surgimento de novas práticas pedagógicas, para que a turma em sua maioria esteja inserida com regularidade nas atividades propostas.

O professor tem um papel muito importante como mediador, e, para desempenhar bem esse papel, ele precisa compreender as questões psicológicas que se fazem presentes no ambiente escolar, sobretudo na prática do esporte na escola (CARVALHO, 2009). Algumas formas de fazer isso são: Problematicar a questão da percepção para diferenciar algumas manifestações emocionais com os alunos, trabalhar também o fortalecimento das relações de confiança entre aluno/professor e aluno/aluno, por exemplo, buscando a melhoria das interações no contexto do esporte educacional.

Um dos primeiros passos necessários para uma prática inclusiva é a observação. De acordo com Lavoura, Mello e Machado (2007), se torna imprescindível que o professor de Educação Física possua a sensibilidade de observar as diversas formas que a vergonha poderá manifestar-se na aula, onde o aluno poderá sentir-se julgado ou observado de acordo com seu rendimento ou quanto à prática esportiva.

Diante disso, é imprescindível que o profissional procure inserir atividades mais lúdicas as quais estimulem a participação dos alunos e que estejam de acordo com o cotidiano dos jovens. Com os alunos que possuem inibição frente a apresentações esportivas ou às aulas, devem ser trabalhadas técnicas de relaxamento, de ativação e de *Biofeedback* com as quais se possa trabalhar o controle desse sentimento (MACHADO, 2006).

A respeito da educação inclusiva, Aguiar e Duarte (2005) relatam que a prática desportiva, quando usada sem os princípios da inclusão, é uma atividade que não favorece a cooperação, que não valoriza a diversidade e que pode gerar sentimentos de insatisfação e de frustração. Essa cultura competitiva constitui uma fonte de exclusão e pode se constituir como uma barreira à educação inclusiva.

O ensino da Educação Física deve, realmente, contribuir para que o indivíduo participe ativamente das aulas, podendo assim usufruir dos benefícios cognitivos, físicos, psicológicos e sociais que o esporte pode oferecer. Para isso, é preciso trabalhar a confiança, conhecimento histórico-cultural, bem como assuntos do cotidiano do aluno, questões relativas à saúde e bem-estar, sem esquecer os valores morais e éticos, como respeito, cooperação e solidariedade.

Materiais e métodos

Este artigo é resultado das discussões e investigações desenvolvidas no Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte de Natal/RN - (LEPPEN), o qual é vinculado à base de pesquisa do Departamento de Psicologia do Centro Universitário Facex (UNIFACEX). Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa, que contou com a colaboração de 12 (doze) professores de Educação Física de escolas da rede pública e privada da cidade do Natal/RN. Esses profissionais responderam questionamentos sobre a influência da vergonha na prática esportiva, bem

como se esse sentimento interfere na participação/inclusão dos alunos nas aulas e sobre as práticas inclusivas na escola.

A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada aplicada pela ferramenta online do Google Drive. Para a realização desta pesquisa, aplicamos um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) explicando os objetivos da pesquisa, bem como os procedimentos adotados e o sigilo das informações prestadas.

De acordo com Queiroz et al. (2007), o foco das pesquisas qualitativas são as vivências das pessoas. As pesquisas qualitativas podem utilizar alguns métodos e instrumentos para coletar os dados, sendo assim, os dados coletados nesta pesquisa foram investigados através da análise de conteúdo. Bardin (1977, apud OLIVEIRA, 2008, p.570) define que:

A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando obter, por procedimentos objetivos e sistemáticos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens.

Na análise de conteúdo, o investigador tenta, a partir do discurso, construir um conhecimento analisando o que é dito, os termos utilizados e frequência. Pensando nisso, conduzimos uma descrição qualitativa, auxiliando na reinterpretação das mensagens para compreender seus significados para além da leitura mais comum.

Desse modo, o instrumento utilizado foi constituído por quinze questões semiestruturadas e ficou disponível pelo período de cinco a 25 de 2017, após ter sido compartilhado por algumas redes sociais, sendo elas: O Facebook, Instagram e Whatsapp.

Os dados colhidos pelo formulário foram analisados de acordo com os objetivos preestabelecidos pela pesquisa, traçando assim hipóteses relevantes acerca da problemática apresentada.

Resultados e discussão

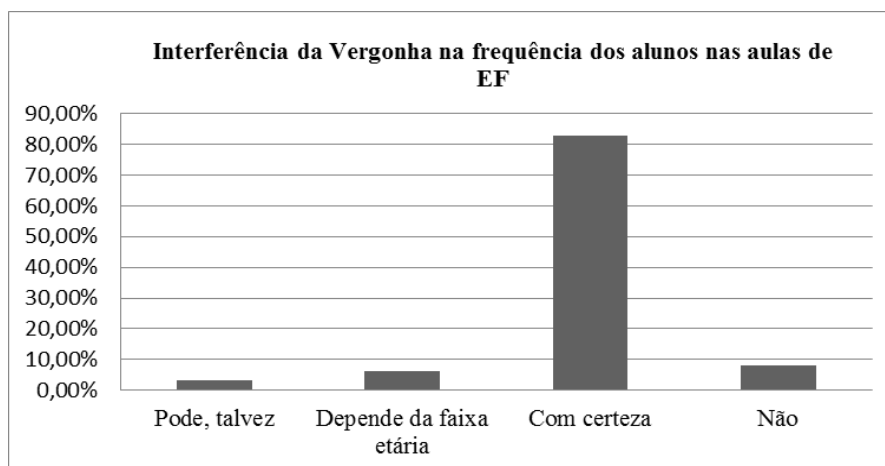
A pesquisa contou com doze participantes, sendo 63,6% masculino e 36,4% feminino, com idades entre 22 e 51 anos. O tempo de atuação na Educação Física desses profissionais varia entre menos de um ano a trinta e um anos. E a faixa etária de alunos compreende dos oito aos 22 anos de idade.

Uma das questões era referente ao interesse dos alunos nas aulas de Educação Física, onde 81,8% declararam que as aulas despertam o interesse dos alunos sim, e 18,2% declararam não. Um dos participantes expôs sua opinião dizendo que os alunos enxergam as aulas de Educação Física como uma maneira de “fugir” da monotonia das aulas em sala de aula. Sem disciplina de cunho teórico-prático, a Educação Física fica entre as matérias mais queridas na escola, pois nas aulas práticas os alunos têm a possibilidade de se movimentar.

A maioria dos entrevistados afirmou se preocupar com os alunos que não participam das aulas. Apenas uma pessoa apontou que essa preocupação por parte dele só ocorre às vezes. Enquanto que outro professor relatou que se preocupa sim, que quando planeja a aula pensa em toda turma e uma vez ou outra que algum aluno se recusa a participar é incomodo, visto que a Educação Física tem muito a oferecer enquanto cultura corporal e quando a criança não participa ela deixa de se desenvolver fisicamente, de interagir com os colegas e de aprender novos conhecimentos.

Ao perguntarmos sobre a interferência da vergonha na frequência dos alunos na aula de Educação Física, 82,7% responderam sim, e 17,3% acreditam que talvez ou não interfira. As opiniões expostas variaram com relação à interferência da vergonha nas aulas de EF, porém, podemos perceber que a maioria acredita que existe sim interferência dessa emoção nas aulas, conforme pode ser observado no gráfico a seguir.

Gráfico 1: Interferência da Vergonha na frequência dos alunos nas aulas de EF



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com os relatos dos professores, o simples fato do medo de ser exposto pode induzir a um sentimento negativo, pois, a vergonha está relacionada à preocupação em ter o erro visto pelos outros, e não efetivamente no erro na execução da atividade.

Nesse ponto de vista, alguns fatores foram apontados como possíveis influenciadores para a vergonha na prática esportiva. Dos doze profissionais de Educação Física entrevistados, sete citaram dentre outros fatores, o sobrepeso como sendo o mais frequente, ocupando, então, uma posição relevante, com 63,3% das respostas. Outros aspectos foram apontados, como: coordenação motora diminuída, falta de habilidade, imagem corporal, medo de se machucar, falta de incentivo familiar e de amigos, influências culturais sobre os gêneros em determinados esportes, baixa autoestima e pouca interação social, como exposto no gráfico abaixo.

Gráfico 2: Possíveis influenciadores para a Vergonha no esporte na visão dos professores



Fonte: Dados da pesquisa

Contudo, mesmo ressaltando que a vergonha no esporte existe e ocupa um espaço considerável, 54,5% dos profissionais acreditam que tais atitudes não delimitam sua atuação como professor, enquanto apenas 27,3% acreditam que sim. Esse aspecto, no entanto, merece atenção, pois o sentimento de vergonha pode gerar o isolamento dos sujeitos envolvidos na prática, tendo o potencial de dificultar a realização da atividade, mesmo que o profissional acredite no contrário.

Partindo do pressuposto de que há pouca participação dos alunos durante sua aula, os profissionais deram suas opiniões sobre quais condutas poderiam amenizar a problemática da vergonha nas aulas. As atitudes apontadas por eles frente a essa situação foram: Priorizar atividades mais lúdicas; buscar nivelar os exercícios de acordo com as habilidades dos mais deficientes; dar função de comando também foi algo citado como possível solução; assim como planejar atividades com caráter mais estimulantes; atividades que os motivem e que tenham relação com suas vivências e necessidades.

Ainda sobre a questão anterior, foi exposta também a busca por recursos que pudessem igualar os alunos no quesito técnico da execução das atividades analíticas para evitar a competitividade e, ainda, um dos participantes declarou que tentaria detectar em qual quesito estaria afastando esse aluno, por exemplo, se era um problema com a metodologia, com a postura, habilidade ou conhecimento sobre o assunto, bem como se poderia ser algo relacionado aos colegas ou com ele mesmo.

Segundo Machado (2006), alguns métodos utilizados para o controle desses sentimentos são a técnicas de relaxamento, de ativação e de biofeedback, métodos esses que podem auxiliar no controle, por exemplo, da inibição frente às aulas. Dos respondentes, 54,5% afirmaram já terem adaptado suas aulas para promover uma maior inclusão. Podemos observar isso no quadro 1.

Quadro 1: Você já teve que adaptar sua aula por receio dos alunos se sentirem envergonhados?

Respostas dos professores	Quantidade	Total
Em parte	1	12
Sim	6	
Não	3	
Apenas uma vez	2	

Fonte: Dados da pesquisa

Durante a entrevista, um dos profissionais compartilhou sua experiência, explicando que já adaptou uma atividade de consciência corporal, onde os alunos tinham que realizar a respiração diafragmática. Nessa atividade, a barriga infla bastante, e, uma aluna que estava acima do peso, não se sentiu bem, por sua barriga já ser um pouco avantajada. Visto isso, o professor solicitou que os alunos ficassem de olhos fechados e apenas percebessem sua própria respiração. De acordo com o relato do professor esse exercício foi bem interessante, a atividade tornou-se um relaxamento.

De acordo com o discurso do entrevistado, podemos perceber o quanto é importante que o profissional esteja atento a essas questões, e que não apenas consiga identificar o agente causador da vergonha, mas que também saiba desvencilhar-se dessas situações, para que os objetivos da aula não sejam prejudicados. Como aconteceu no caso do entrevistado, ele traçou uma estratégia para que o aluno se sentisse à vontade para participar, acrescentou uma restrição na tarefa, porém não modificou a atividade.

Segundo Lavoura, Mello e Machado (2007), o medo de fazer ridículo está relacionado ao sentimento da vergonha. Esse medo gira em torno da possibilidade de a ação não ter o resultado esperado, e uma falta de habilidade por parte do indivíduo será revelada, o que fará com que se sinta fora do padrão do grupo e, assim, se instale o sentimento de vergonha.

Nesse sentido, dez participantes afirmaram que a falta de habilidade e imagem corporal pode disseminar o medo de errar, e apenas um afirmou que a imagem corporal não é um disparador dessa questão. Para Dantas (2005), é provável que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja o maior incentivador para que os indivíduos iniciem uma atividade física. A maioria dos entrevistados dessa pesquisa concordam que a insatisfação com a imagem corporal pode vir a ser um obstáculo para a realização das atividades propostas.

Outro aspecto destacado pelos participantes da pesquisa foi o rendimento escolar. Para 75% dos entrevistados, o rendimento escolar pode sofrer influência da vergonha no esporte, já os outros 25% acreditam que a existência ou não da vergonha não está relacionada com o aproveitamento dos estudos. Um dos professores comentou que às vezes é a “exposição” na Educação Física que prejudica, pelo caráter coletivo.

No entanto, a maioria dos entrevistados acreditam que é controversa a ideia da relação entre não sentir vergonha ou outro tipo de sentimento negativo durante as aulas e ter um rendimento escolar melhor, pois não necessariamente os alunos que apresentam mais extroversão nas aulas são empenhados nos estudos. Um deles defende que nem todos os alunos participativos são alunos

interessados nos estudos, muitos são bons na Educação Física, mas não se dedicam tanto as outras matérias. Para esse professor, o sentimento de vergonha pode interferir, mas o fato de não sentir, não. Cortese (2006) vem corroborar com essa ideia ao afirmar que a vergonha costuma impedir os alunos de qualquer movimento, provocando uma redução da valoração própria que, por sua vez, pode acarretar um menor desempenho escolar.

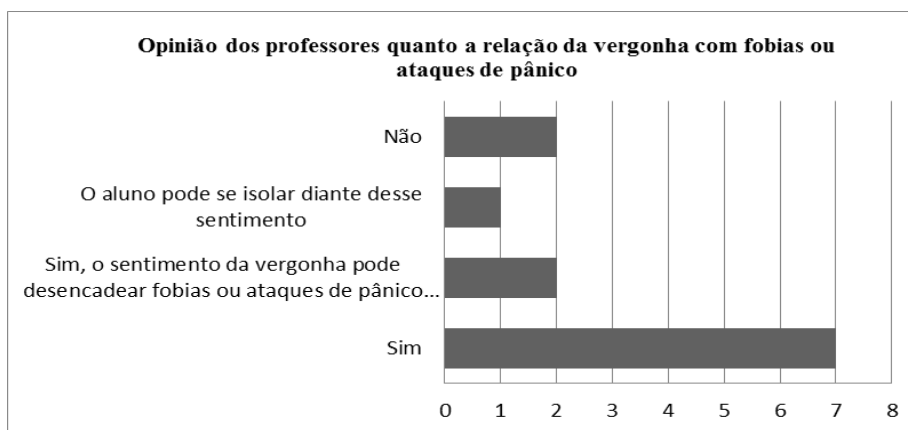
Quando questionados sobre os aspectos relacionados ao sentimento de vergonha nas aulas, os participantes responderam, em sua maioria, que procuram trabalhar esses fatores por meio de dinâmicas, trabalhos em grupo e diálogos com a turma. Um participante explicou que procura mostrar que determinadas habilidades são inerentes a algumas pessoas e que isso não as torna melhores que os demais.

Já outro participante sugere que iniciar as aulas com situações onde o aluno conseguirá êxito e, aos poucos, ir propondo algo desafiador, em dosagem progressiva de dificuldade pode instigar o interesse dos alunos. Ele explica que não se deve propor algo que esteja fora da capacidade de realização, pois isso pode gerar desconforto e o aluno não pode se prejudicar por esse aspecto socioafetivo. O profissional deve tentar da melhor maneira incluí-lo na atividade, seja sendo o juiz ou o ajudante da aula, por exemplo.

Segundo Machado (2006), os métodos utilizados nas aulas poderão provocar um relaxamento progressivo, atingindo diretamente a percepção do tônus muscular para que se possa utilizá-lo para o controle dos sentimentos como a vergonha, contribuindo assim para que o aluno possa se movimentar livremente e não sinta receio de se expressar frente aos colegas.

Outra questão que nos chamou atenção foi sobre a opinião dos professores acerca do tema fobia. Quando questionados sobre o desencadeamento de fobias e ataques de pânico relacionados com o esporte, nove deles afirmaram que a vergonha pode desencadear fobias ou ataques de pânico, sim. Um dos participantes complementou a resposta afirmando que isso pode acontecer se o aluno for malconduzido pelo professor. E apenas dois participantes não concordam que o sentimento de vergonha pode vir a desencadear esses transtornos.

Gráfico 3: Respostas sobre a relação da Vergonha com ataques de pânico e fobias



Fonte: Dados da pesquisa

Para Machado (2006), o medo e a vergonha são elementos naturais 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 ideal ter em mente que, mesmo o “mais habilidoso”, “mais forte” e o “mais corajoso” também sente medo, bem como o professor ou técnico. Todos os envolvidos no contexto esportivo estão propensos a sofrer interferência dos estados emocionais, sobretudo da vergonha, que pode se manifestar por diversos fatores.

Diante dos dados apresentados, as respostas foram unânimes sobre acreditar no trabalho da psicologia do esporte junto aos atletas. Todos os participantes acreditam que a psicologia do esporte pode auxiliar o professor diante das adversidades encontradas no decorrer do seu exercício profissional. Alguns respondentes acreditam que o professor deve ter o apoio da psicologia do esporte para desempenhar um bom trabalho com a turma. Outros participantes alegaram que a psicologia do esporte é uma área riquíssima e é um importante aliada à prática esportiva, sendo uma ferramenta de extrema relevância no contexto do esporte escolar.

Conclusão

Após análises das respostas e discussões feitas sobre o tema, entendemos que o aluno sofre uma série de estímulos que podem ter ação positiva ou negativa diante da atuação esportiva. Além disso, verificamos também que a vergonha pode se apresentar como uma barreira na prática do esporte na escola, e, por consequência, o desempenho técnico pode declinar, em situações específicas de exposição e baixo nível de concentração (MACHADO, 2006).

Assim sendo, reconhecemos a importância de um olhar mais sensível do professor frente à presença dos fatores psicológicos que estão inerentes às práticas corporais, seja no esporte na escola ou nas aulas de Educação Física, pois perceber essas questões lhe permite direcionar melhor o aluno que sofre com a interposição do sentimento da vergonha.

A partir dos relatos dos profissionais que atuam na área, pudemos refletir sobre a possibilidade de surgirem fobias ou ataques de pânico desencadeados pela vergonha, e isso pode ser significativo na participação dos alunos nas atividades propostas. Além disso, verificamos que os aspectos relacionados com a exposição do indivíduo, como a imagem corporal, falta de habilidade e sobrepeso são possíveis influenciadores para a existência da vergonha no esporte escolar.

Destacamos, ainda, que apesar de alguns dos participantes acreditarem que a vergonha não limita sua atuação profissional, a maioria afirmou que já precisou adaptar suas aulas pensando nessa particularidade e que esse “cuidado” faz parte do seu planejamento. Ou seja, mesmo que a vergonha não se apresente como um fator limitante, ela é um aspecto que merece atenção, tanto no ato de planejar como na execução da prática docente.

Diante disso, ressaltamos a necessidade da inserção do Psicólogo do Esporte no ambiente escolar, pois, nessas situações, o olhar diferenciado do profissional da Psicologia do Esporte é fundamental para destrinchar tal demanda, promovendo conhecimento dos conceitos e diferentes formas de manifestação desse sentimento. Para que isso seja possível, é importante que haja

intervenções diretas de todos os profissionais envolvidos com o esporte escolar, de modo a promover a redução dos níveis de vergonha de forma gradativa, o que consequentemente poderá amenizar a interferência que ela provoca na prática esportiva.

Nesse sentido, concluímos que a relevância deste estudo está na possibilidade de formular intervenções nas possíveis limitações presentes no cotidiano dos professores da Educação Física e demais profissionais envolvidos no contexto esportivo. Reconhecemos a tamanha importância da Psicologia do Esporte atuando no contexto escolar, pois a forma como se dá essa iniciação do aluno no meio desportivo poderá repercutir em sua vida adulta.

Referências

AGUIAR, J. S.; DUARTE, E. Educação inclusiva: um estudo na área da educação física. **Revista Brasileira de Educação Especial**, 2005.

BARBOSA, D. A. ; JR. A. O. M.; SABBO, J. R.; SANTOS JR, M. **Esporte escolar: o jogo de educar**. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital, *on line*, Buenos Aires, v. 15, n. 144, maio, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd144/esporte-escolar-o-jogo-de-educar.htm>. Acesso em: 20 de junho de 2017. ISSN 1514-3465.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.

_____. Resolução 1/99 da CEB/CNE, que institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para Ensino Fundamental. Brasília, DF.

CARVALHO, J. **Medo e vergonha na Educação Física escolar: perspectivas da psicologia do esporte**. 2009. 57 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2009. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/118571/carvalho_j_tcc_rcla.pdf?sequence=1%20. Acesso em: 24 de junho de 17.

CAMPANA, A. N. N. B.; FERREIRA, L.; TAVARES, M. d. C. G. C. F. **Associações e diferenças entre homens e mulheres na aceitação de cirurgia plástica estética no Brasil**. Revista Brasileira de Cirurgia Plástica, vol.27, nº 1, p. 108-114, jan/mar, 2012.

CORTESE, B. P. **Vergonha e Práticas Avaliativas. Estudos em Avaliação Educacional**, v. 17, n. 34, maio/ago. 2006. Disponível em: <http://www.fcc.org.br/pesquisa/publicacoes/eae/arquivos/1287/1287.pdf>. Acesso em: 22 de jun. 2017.

CRUM, B. **A crise de identidade da Educação Física**. Ensinar ou não ser, eis a questão. *Boletim SPEF*, nº 7/8, p. 133-148, 1993.

DANTAS, E. H. M.; **Pensando o corpo e o movimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Aspectos psicopedagógicos e estados emocionais: inter-relações entre educação física e psicologia do esporte. **Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.5**, nº 1 – 2007. Disponível em: < <http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-5/Vol5n1-2007/Vol5n1->

[2007-pag-127a134/Vol5n1-2007-pag-127a134.pdf](#)> .Acesso em: 17 de junho de 2017. ISSN: 1981-4313.

LAVOURA, T. N.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. **Estados Emocionais na Prática Esportiva: Relações entre medo e vergonha no contexto esportivo**. Revista Ciência e Movimento: Ceará. V. 15. n. 3, p. 79-88, 2007.

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

LE BOULCH, J. **A educação pelo movimento: a psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

MACHADO, A. A.; **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MENDES, A. D.; AZEVÊDO, P. H. Políticas públicas de esporte e lazer & políticas públicas educacionais: promoção da educação física dentro e fora da escola ou dois pesos e duas medidas?. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 32, n. 1, 2010.

MORENO, B. S.; POLATO, A. L.; MACHADO, A. A. **O aluno e seu corpo nas aulas de educação física: apontamentos para uma reflexão sobre a vergonha e mídia**. 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Bruno_Moreno/publication/26423868_O_aluno_e_seu_corpo_na_s_aulas_de_educacao_fisica_apontamentos_para_uma_reflexao_sobre_a_vergonha_e_a_midia/links/0046351cb2d1dd85fa000000.pdf . Acesso em: 12 jul. 2017.

QUEIROZ, D. T., et al.; Observação participante na pesquisa qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v15n2/v15n2a19.pdf> . Acesso em: 14 nov. 2016.

QUEIROZ, D. T., et al.; **Observação participante na pesquisa qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde**. Revista Enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v15n2/v15n2a19.pdf> . Acesso em: 14 nov. 2016.

TUBINO, M. J. G. **O que é Esporte** - Coleção primeiros passos; São Paulo, Editora Brasiliense, 1999.