

## VERGONHA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Quais são as sensações que você sente ao lembrar da época de escola? Principalmente nos momentos de retorno as atividades após as tão esperadas férias, como eram os sentimentos nessa retomada do cotidiano escolar, havia euforia, ansiedade, curiosidade, medo? E quando tudo chegou ao fim, quais foram as sensações que chegaram na nova etapa da vida?

Os sentimentos e emoções fazem parte do nosso cotidiano, no contexto social, esportivo, profissional e também no ambiente escolar. E será que estamos preparados para lidar com todas essas sensações que nos permeiam nas atividades diárias? E na escola, que além de ter que dar conta de todos os conteúdos e disciplinas, é necessário estar preparado para todos esses aspectos.

Nesse texto, irei abordar um pouco mais do sentimento de vergonha dentro do ambiente da educação física escolar e para poder aprofundar mais sobre o tema é imprescindível entender um pouco mais das definições desse aspecto emocional.

Vergonha pode ser definida como uma insegurança provocada pelo medo do ridículo ou por uma situação embaraçosa, comprometendo o relacionamento do indivíduo (MACHADO, 2010), classificando a mesma em 7 partes, vergonha-pura, vergonha-ação, vergonha-humilhação, vergonha-meta, vergonha-padrão, vergonha-norma e vergonha-contágio (LA TAILLE, 2004).

Resumidamente a vergonha-pura ocorre pelo simples fato do indivíduo estar sendo observado; vergonha-ação quando é observado realizando alguma ação ou fazendo algo; vergonha-humilhação acontece ao ser humilhado, rebaixado por outro indivíduo; vergonha-meta relacionada ao fracasso, não atingindo determinada meta ou desafio; vergonha-padrão as se sentir fora do padrão, diferente daquele grupo; vergonha-norma associada ao descumprimento de normas ou a infração de leis e regras e a vergonha-contágio é o sentimento de vergonha ocasionado pela ação e comportamento de outros indivíduos que são próximos ou pertencentes ao mesmo grupo (LAVOURA, MELO; MACHADO, 2007).

É possível que os professores de educação física consigam lidar com esses aspectos dentro da sua aula e também contemple os conteúdos

programáticos? A resposta é sim, pois é através da escola que as crianças e os jovens aprendem a conviver em sociedade e o seu aprendizado nesse período irá refletir no seu envolvimento e desenvolvimento posteriormente como adulto, indo além do contexto esportivo.

A aprendizagem dos principais aspectos psicológicos acontece através de experiências decorrentes ao longo das atividades e da vida, quando estas são de forma adequada tende a ser benéfica e auxiliar no desenvolvimento do jovem (MACHADO, 1997). Porém quando essas vivências são inadequadas acabam interferindo negativamente e causando sentimentos, sensações que irão atrapalhar no envolvimento do jovem ao longo do tempo.

Para poder ilustrar melhor essas experiências, exemplificarei uma maneira de intervenção adequada e inadequada em uma atividade do fundamento de bandeja na modalidade de basquete na aula de educação física, relacionando a exposição dos alunos com seus colegas, podendo causar a vergonha-pura, vergonha-ação e vergonha-meta.

Em um primeiro exemplo de aula com todos os alunos permanecendo em fila dupla e saindo dois ao mesmo tempo, um de cada lado da fila para realizar a bandeja, com o objetivo de acertar a cesta. O segundo exemplo será com os alunos divididos em duplas ou pequenos grupos, realizando o drible e o movimento da bandeja, ao decorrer da aula aumentando as dificuldades e aos poucos integrando os alunos em que em um certo momento consigam realizar a atividade simultaneamente na própria cesta de basquete.

E qual atividade você enquadraria melhor para o desenvolvimento da sua turma? O primeiro exemplo, os alunos estão expostos aos demais colegas, que estarão observando um por um a realizar o movimento. No segundo exemplo, os alunos além de não ficar “parados” esperando a sua vez, dessensibilizam sistematicamente o ato do movimento e a exposição pelo fato de começar com grupos pequenos e ao longo da atividade ir aumentando tanto a interação com os demais colegas e as dificuldades, auxiliando-o a lidar com o sentimento de vergonha (WEINBERG; GOULD, 2017).

Essa atividade mesmo que aparentemente calma e tranquila, pode causar diversas relações entre os alunos, uma dessas é a vergonha de ser observado pelos demais, por realizar aquela determinada atividade e também acabar sendo zombado por não atingir aquele objetivo. E isso, pode acabar levando a

desmotivação e uma falta de interesse das aulas de educação física e consequentemente em uma futura prática esportiva e de atividade física.

Esse olhar dos profissionais de educação física em não estar apenas direcionada aos conteúdos didáticos, mas também aos aspectos psicológicos e emocionais das crianças e dos jovens vão além do ambiente escolar e também envolvem os contextos familiares e sociais. E quando as intervenções ocorrem de forma adequadas auxiliam no desenvolvimento para a sua convivência em sociedade.

Portando reforço sobre a relevância e importância dos estudos desses aspectos, pois os mesmos estão relacionados as diversas experiências que irão refletir sobre a conduta emocional e também motora do jovem, podendo se tornar um futuro atleta ou não. E que um sentimento como a vergonha pode desencadear diversas reações naquele indivíduo que irá afasta-lo daquela determinada atividade, mas também daquele contexto social.

Fernando de Lima Fabris

## REFERÊNCIAS

- LA TAILLE, Y. **Vergonha, a ferida moral**. 2ªed. Petrópolis: Vozes, 2004.
- LAVOURA, T. N.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. **Estados Emocionais na Prática Esportiva: Relações Entre Medo e Vergonha no Contexto Esportivo**. R. bras. Ci e Mov. 2007; p. (87)-(94).
- MACHADO, A. A. **Medo e vergonha no contexto esportivo**. Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana. v.2. n.1. Outubro, São José do Rio Preto, 2010.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas**. In: WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. p.(231)-(245).

Com o intuito de ilustrar e complementar a temática aqui abordada, é sugerida a leitura de uma reportagem e de um trabalho publicado, proporcionando maior aprofundamento acerca do tema. Segue os links de acesso:

Reportagem: <http://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2010/10/professora-de-educacao-fisica-afirma-que-alunos-tem-vergonha-na-aula.html>

Artigo: [Estados Emocionais na Prática Esportiva](#)