

A VERGONHA EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O ambiente escolar tende a ser um terreno fértil para o aparecimento de situações constrangedoras que podem gerar o sentimento de vergonha em crianças e jovens e as aulas de educação física também se incluem nesse cenário. O alto número de situações que colocam o aluno em evidência em relação aos demais pode ser o grande catalisador do sentimento de vergonha nesta disciplina, o que a longo prazo pode acarretar na diminuição do engajamento dos alunos.

A vergonha pode ser compreendida como um sentimento de humilhação, inferioridade e avaliação reduzida do valor pessoal, sendo que este último pode ser executado pela própria pessoa e/ou pelos demais. Embora seja um regulador social, que desestimula que se realizem ações contra a norma, este sentimento pode tolher ações espontâneas e que o indivíduo se expresse livremente, por medo de se expor ao ridículo (LA TAILLE, 2002; FISCHER, 2009).

Para Harkot-De-La-Taille (1999 apud LA TAILLE, 2002), o sentimento de vergonha surge quando o indivíduo identifica em si mesmo dois elementos: a percepção de inferioridade perante os demais ou a si mesmo e uma situação em que se considere exposto. Ainda que a inferioridade e exposição não sejam explícitas e sejam apenas fruto da imaginação do indivíduo, a vergonha pode surgir, uma vez que a avaliação individual é o que mais interfere neste sentimento.

De forma semelhante, La Taille (2002) estabeleceu em seu estudo uma relação entre a vergonha e a moralidade, onde este sentimento surge como um reflexo do valor que endereçamos a nós mesmos e de experiências prévias que possam ter gerado esta percepção. A partir destes conceitos, é possível perceber que o surgimento da vergonha não acontece ao acaso e que talvez, por essa razão, seja possível evitar situações embaraçosas que futuramente possam influenciar no engajamento do indivíduo em determinadas atividades, como a educação física.

Embora seja presente nos diferentes anos escolares, a vergonha pode ter causas diferentes para cada faixa etária, portanto serão consideradas as possíveis razões para o surgimento deste sentimento dentro das aulas de educação física, bem como de que forma podemos lidar com estas situações a

fim de evitar constrangimentos e aumentar o engajamento com as atividades da disciplina.

De modo geral, em aulas de educação física o que comumente acontece é a valorização dos alunos mais habilidosos em detrimento dos menos habilidosos, o que coloca o primeiro grupo como ponto de referência para os demais, gerando comparação e, muitas vezes, constrangimento em alunos que não conseguem atingir tal meta. Esta é uma situação que acompanha desde os anos iniciais do ensino fundamental até os últimos anos do ensino médio, mas é especialmente importante trabalhar esse contexto desde o início da fase escolar.

Esta importância está contida no fato de que grande parte da percepção sobre si mesmo será desenvolvida durante a infância e, por esta razão, torna-se necessário oferecer experiências positivas para que a criança identifique suas potencialidades e dificuldades e consiga construir uma identidade baseada em valores positivos. Esta proposta caminha alinhado à Teoria da Aprendizagem Social, que entende que aprendizagem de comportamentos acontece por meio de observação e reforço social e se estes são positivos, a resposta da criança acontecerá através de comportamentos positivos (COSTA; FARIA, 2013; WEINBERG; GOULD, 2017).

Já para os anos finais do ensino fundamental e ensino médio, além das diferenças de habilidades física e motoras, temos ainda mais um elemento: a percepção sobre o corpo se intensifica. Esta compreensão sobre o corpo pode aparecer durante a infância, como citam Moreno, Polato e Machado (2006), mas é durante e após a puberdade que o maior número de inseguranças surge e é necessário tomar mais cuidado para desmistificar alguns receios e não colocar os alunos em situações de evidente exposição.

Como mencionado acima, tais motivações para a vergonha podem se mesclar, dependendo das características de cada indivíduo. Por esta razão é importante estar atento aos sinais transmitidos pelos alunos e buscar compreendê-los. Pensando em um meio de prevenir a exposição destes alunos é possível utilizar como estratégia o feedback e o reforço positivo.

O feedback pode ser utilizado para indicar ao aluno o que está sendo feito corretamente e dar dicas sobre como ele pode melhorar outros aspectos. Essa estratégia pode ser realizada em grupo ou individualmente, a depender do tipo de dica e de como isso será feito. Se forem dicas mais gerais, que muitos alunos

precisam compreender, ela pode ser feita em grupo. Entretanto, se a dica for muito específica e direcionada a uma pessoa, ela pode ser dada individualmente, para que o aluno entenda que é para ele e não se sinta exposto (WEINBERG; GOULD, 2017).

Sobre o reforço positivo, trata-se de um modo de certificar o aluno de que o comportamento apresentado é o esperado e que o professor está satisfeito com isso, através de elogios ou outros métodos. Mas é importante que este reforço esteja em consonância com o que o aluno apresenta, caso contrário pode haver um resultado adverso, como perda da confiança (WEINBERG; GOULD, 2017).

Além dessas duas estratégias, outro meio de evitar que o aluno seja exposto a uma situação que cause constrangimento é promover atividades que ocorram simultaneamente, de modo que todos, ou a maioria, dos alunos estejam participando das ações. Deste modo, todos estarão envolvidos com a atividade e não precisarão se preocupar tanto com a ação do outro, além de gerar maior tempo de prática para todos os alunos.

Em suma, torna-se importante estar atento ao que os alunos demonstram durante as aulas e como eles se relacionam, isto é, se são relações de amizade e respeito mútuo ou não. Estando atento a estes elementos, já é possível decidir um caminho a seguir e proporcionar uma vivência em educação física que seja mais proveitosa e prazerosa para todos.

Profa. Bruna Feitosa de Oliveira

Referências

COSTA, A.; FARIA, L. Aprendizagem social e emocional: Reflexões sobre a teoria e a prática na escola portuguesa. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 31, n. 4, p. 407-424, dez. 2013.

FISCHER, F. **Estados emocionais e educação física escolar**: Considerações iniciais à luz de uma psicologia bioecológica. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/119082>. Acesso em: 25 jun. 2020.

LA TAILLE, Y. O sentimento de vergonha e suas Relações com a Moralidade. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 1, p. 13-25, 2002.

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 a mídia. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v. 6, n. 8, p. 85-104, jan./jun. 2006.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2017.

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

Reportagem:

<https://www.terra.com.br/noticias/educacao/como-a-escolha-de-times-nas-aulas-de-educacao-fisica-pode-deixar-traumas-nas-criancas,19d3f23a201def7e57531cc87fb0cf80w4w1dd8k.html>

Trabalho científico:

<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/92232>