

MEDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Fernando de Lima Fabris

O sentimento de tensão e nervosismo serve como alerta de alguma ameaça ou perigo, podendo ser definido como medo, além disso o medo resulta em desconfortos fisiológicos que podem alterar o comportamento dos indivíduos, como aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da sudorese, tremores e até sensações de tontura (MACHADO, 2006).

No decorrer de nossas vidas, nos deparamos com diversas ocasiões que desencadeiam esses sentimentos e sensações determinando como iremos agir. Isto proporciona experiências e aprendizados que em situações semelhantes irão auxiliar em como deve-se lidar, melhorando essas relações entre as interferências externas e nossos comportamentos (WEINBERG; GOULD, 2017).

Porém, não é sempre que essas influências ocasionam relações positivas e em determinados casos, podem levar a consequências de conflito e um mau relacionamento. Devido a este fator, torna-se necessário que os indivíduos consigam vivenciar diversas experiências emocionais ao longo da sua aprendizagem (MACHADO, 1997), auxiliando no enfrentamento nesses momentos.

Como controlar e ensinar as crianças e jovens a lidar com os diversos aspectos emocionais que permeiam em seu dia a dia? Isso se torna o grande desafio para um dos locais que tem como objetivo capacitá-los a conviver em sociedade, que são as escolas. Sendo um ambiente de aprendizagem não apenas de conteúdo das disciplinas, mas também na integração com os colegas, inserindo nos grupos sociais (LEITE, 2019).

O medo muitas vezes está associado ao sentimento de fracasso, podendo relacionar esse fator no contexto escolar com o cumprimento das tarefas, tirar notas boas e até a inclusão nos grupos de amigos e colegas. Já no contexto esportivo o medo de sofrer lesões é o aspecto que mais afeta os seus praticantes, consequentemente resultante do fracasso (LAVOURA, MELLO, MACHADO, 2007).

Nas aulas de Educação Física o medo em não conseguir executar uma determinada atividade como um passe, um arremesso e um chute, vem associado a um outro fator determinante que é a exposição aos demais colegas,

influenciando em suas sensações e experiências. Nesse ponto o medo é associado a vergonha, definida por uma insegurança provocada pelo medo do ridículo ou por uma situação embaraçosa, comprometendo o relacionamento do indivíduo (MACHADO, 2010).

Segundo Weinberg e Gould (2017) além das lesões, o medo está relacionado a diversos estados emocionais, como ansiedade e depressão, refletindo também em distúrbios alimentares, dificuldade de socialização e até mesmo chegando ao medo do sucesso ou ascensão tanto no esporte quanto socialmente. Demonstrando a importância em preparar as crianças e os jovens a lidar com essas situações, para que assim possam ter uma melhor relação quando adultos. Assim, não é uma tarefa fácil lidar com todos esses aspectos que envolvem os jovens durante a sua formação e para isso torna-se imprescindível o conhecimento e compreensão dos profissionais inseridos no contexto escolar, assim como o do professor de educação física, dando a devida importância para a psicologia do esporte também na escola e não apenas no ambiente esportivo.

Segundo Machado (1997) a aprendizagem dos principais aspectos psicológicos acontece por meio de experiências decorrentes ao longo das atividades e da vida, e quando estas ocorrem de forma adequada, tendem a ser benéficas e auxiliam no desenvolvimento. Em contrapartida, quando as emoções são vivências de forma inadequada, acabam interferindo negativamente e causando sensações que irão atrapalhar no envolvimento do jovem ao longo do tempo.

Weinberg e Gould (2017) relatam diversas técnicas e treinamento de como lidar com os aspectos emocionais na prática esportiva. O primeiro ponto a ser destacado é realizá-los de maneira gradativa, sempre do menor para o maior, aumentando os níveis de exigências e complexidade da tarefa ao longo do tempo, de modo que o aluno consiga se adaptar a todas as variáveis e fatores que possam interferir naquela situação.

Exemplificando o conteúdo, vamos pensar em uma aula prática de educação física, com a abordagem do arremesso no basquete. Ao invés de deixarmos os alunos juntos em colunas, onde cada aluno irá realizar o arremesso enquanto os demais ficam assistindo, podemos dividir a turma em grupos pequenos ou até mesmo em duplas, realizando atividades e mini jogos

abordando este fundamento, esta forma, diminuiremos a exposição entre os colegas.

Com o andamento das aulas, as dificuldades, exigências e até mesmo a exposição entre os alunos são elevadas, mantendo a sua evolução de forma gradual e integrando os pequenos grupos. Quando os alunos estiverem familiarizados com o movimento do arremesso e com a exposição frente aos demais colegas, pode-se até mesmo trabalhar os aspectos de competição entre a turma, visto que são apenas os aspectos positivos como o sucesso que devem ser abordados em aula, mas também sentimentos como o da frustração, lidando com a derrota em uma partida e reconhecendo a vitória do outro.

Portanto, é possível trabalhar com os mais diversos aspectos emocionais que permeiam a vida e formação dos jovens nas aulas de educação física, não apenas como futuras atletas, mas também como seres humanos. Assim, nota-se que sensações simples e primitivas, como sentir medo, podem desencadear diversos sentimentos como o de ansiedade e depressão, mas que também quando compreendidos e trabalhados de forma correta auxiliam no desenvolvimento e no enfrentamento de situações adversas ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

- 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).
- LEITE, R. D. **O papel da escola na apropriação da inteligência emocional**. Revista Científica Educ@ção Online. v.3, n.5. Centro de Empreendedorismo, Inovação e Tecnologia (CEIT), 2019
- 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.
- MACHADO, AA. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Com o intuito de ilustrar e complementar a temática aqui abordada, é sugerida a leitura de um trabalho publicado e uma reportagem, esta demonstrando como a exposição e o comportamento inadequado do professor

podem ser prejudiciais ao aluno, assim proporcionando maior aprofundamento acerca do tema. Segue os links de acesso:

https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/118571/carvalho_j_tc_c_rcla.pdf?sequence=1%20

<https://oglobo.globo.com/brasil/professor-chama-aluno-de-burro-durante-jogos-escolares-em-mg-2690753>