

ASPECTOS PSICOPEDAGÓGICOS E ESTADOS EMOCIONAIS: INTER-RELAÇÕES ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOLOGIA DO ESPORTE

Tiago Nicola Lavoura, Afonso Antonio Machado
UNESP – Rio Claro / I.B. / D. E. F. / LEPESPE

RESUMO

Por meio de uma pesquisa qualitativa, utilizando-se como procedimentos metodológicos um questionário com questões abertas, e posteriormente fazendo uma análise de conteúdo das respostas adquiridas, este trabalho teve como objetivo verificar qual é a compreensão que os professores de Educação Física possuem sobre os estados emocionais, e se tais professores, que atuam com crianças que praticam atividade física e esporte, seja no âmbito da Educação Física Escolar, com alunos de 5ª à 8ª série do ensino fundamental, seja no contexto das escolinhas de esporte, com aluno de categorias mirim (11 – 12 anos), infantil (13 – 14 anos) e juvenil (15 – 16 anos), sabem definir corretamente três emoções consideradas eminentemente presentes em seus contextos situacionais, sendo elas, a ansiedade, o medo e a vergonha. Entendendo que o ser humano não consegue se desassociar do seu aspecto afetivo, e que tal afetividade constitui a chave para a compreensão de seus valores, atitudes, ações e condutas, tal preocupação vem à tona no âmbito das discussões teóricas e permeando as aulas de Educação Física, pressupondo-se um perfil humanístico para a área em questão.

Palavras chave: Estados emocionais, ansiedade, medo e vergonha.

INTRODUÇÃO

Após grandes influências de Manuel Sérgio em nosso país e a propagação de suas ideias a luz da Motricidade Humana, com base na fenomenologia, considerando o ser humano como existencialidade própria no mundo, ficou na moda alguns professores afirmarem que “devemos considerar no aluno os aspectos motor, cognitivo, social e afetivo”. Para a elaboração deste trabalho, nossas indagações poderiam se basear nas seguintes perguntas: qual o conhecimento que o professor de Educação Física possui sobre o aspecto afetivo? O quanto ele sabe das emoções e dos sentimentos? No que se constitui a afetividade? Os estados emocionais interferem na prática dos esportes e nas aulas de Educação Física?

Qualquer professor de Educação Física, que acredite que deva atuar considerando o ser humano em sua totalidade, deve compreender as influências do diversos estados emocionais na prática esportiva, no âmbito da escola ou em outros contextos. Para Stocker e Hegeman (2002), a ausência dos afetos e emoções nos indivíduos caracteriza-se como quadros de dissociação, de despersonalização, e de várias neuroses e psicoses. Para estes autores, sem afetividade é inegável a vida do ser como humano. Segundo eles, pessoas são seres afetivos e necessitam dos sentimentos para viverem uma vida satisfatória.

Os autores acima citados consideram a afetividade englobando emoções, sentimentos, pensamentos, sensações corporais, desejos e valores, e destacam que “há bem mais do que o simplesmente corporal nas emoções, e que esse *mais* envolve pensamentos, desejos e valores ou valorações” (STOCKER e HEGEMAN, 2002, p. 54).

Pensando na importância de se resgatar e considerar as emoções e sentimentos nos sujeitos, Santin (1992) também faz uma consideração que, para não perdermos a qualidade de sua afirmação, transcrevemos que:

O corpo é falante, mas sua linguagem não deve ser científica, nem gramatical, muito menos matemática. Ela é, sem dúvida, cifrada, falta o intérprete. A interpretação não se faz pelos padrões oficiais da biologia. Também não pode ser como conjuntos de articulações, feixes de músculos, consumos aeróbicos, número de batimentos cardíacos, pressões cardiovasculares ou dispêndios calóricos. Não

significa que esses dados devam ser desprezados, mas eles podem ser encontrados nos outros seres vivos. A corporeidade humana deve ir além, precisa considerar a sensibilidade afetiva, as emoções, os sentimentos, os impulsos sensíveis e o senso estético (...) é assim que ela se manifesta e se expressa (p. 67).

Levando-se em conta essas considerações, o objetivo desta pesquisa foi verificar qual é a compreensão que os professores de Educação Física possuem sobre os estados emocionais, e se tais professores, que atuam com crianças que praticam atividade física e esporte, seja no âmbito da Educação Física Escolar, com alunos de 5ª à 8ª série do ensino fundamental, seja no contexto das escolinhas de esporte, com aluno de categorias mirim (11 – 12 anos), infantil (13 – 14 anos) e juvenil (15 – 16 anos), sabem definir corretamente três emoções consideradas eminentemente presentes em seus contextos situacionais, sendo elas, a ansiedade, o medo e a vergonha.

Com isso, fazer o professor de Educação Física refletir sobre as influências dos estados emocionais na prática docente se faz necessário. Mas, para que isto seja possível, este educador deve possuir o conhecimento e o entendimento sobre as reais manifestações destes estados emocionais, e que o mesmo possa atribuir o real valor para os sentimentos e emoções que conduzem as ações humanas.

Neste estudo, permear-se-á apenas as emoções ansiedade, medo e vergonha, para que possamos ter um estudo um pouco mais dirigido para alguns estados emocionais que possivelmente possam estar atrelados ao contexto esportivo, e principalmente interferindo cotidianamente nas relações interpessoais entre alunos e alunos e alunos e professores, considerando-se tamanha quantidade de sentimentos e emoções que aglomeram a afetividade característica do ser humano.

Quando se pensa nos estados emocionais atrelados à prática esportiva, acredita-se que a Psicologia do Esporte venha contribuir visando o aperfeiçoamento das condições emocionais dos indivíduos no âmbito da Educação Física Escolar ou em equipes esportivas, cujas práticas ou desempenhos das ações podem ser prejudicados por más condições de saúde mental (CRATTY, 1984).

Hackfort (1993) entende as emoções como um sistema complexo de inter-relações entre o sistema psíquico (representado pelos processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de ativação, sendo esta um estado geral do organismo com base energética) e o sistema social (relações sociais).

Para Samulski (2002), as emoções influenciam a ação como reação e estímulos desencadeantes da ação. Se as ações recebem interferência direta das emoções, imagine no entorno esportivo, meio onde se vivenciam as emoções com muita intensidade, despertando sentimentos não só nos praticantes como também nos espectadores, sendo que estas emoções manifestadas podem vir a criar, segundo Machado (2006), um ambiente acolhedor ou um ambiente muito adverso para todos. Por isso o autor afirma que os processos emocionais podem acompanhar, regular e apoiar a ação desportiva, mas também podem perturbá-la ou até impedi-la.

Considerando os pressupostos de Damásio (1996), entende-se por emoção um conjunto de mudanças no corpo ou no cérebro normalmente originado por um determinado conteúdo mental (uma informação sensorial). A essência da emoção consiste nas mudanças do estado do corpo provocadas por inúmeras terminações nervosas sob o controle do sistema cerebral. O próprio Damásio (1996, p. 168) descreve a emoção como “movimento para fora”, sendo que tais modificações no estado de ativação do corpo se dão por conta de alterações nas vísceras, nas glândulas endócrinas e na musculatura esquelética.

O conjunto dessas mudanças do estado do corpo proporcionado pelas emoções é o que se caracteriza por estado emocional, desencadeadas pela ativação dos núcleos neuronais das amígdalas corticais, uma estrutura do sistema límbico, processando e acionando todas as outras regiões do cérebro que irão causar essas reações em todo o corpo.

Já os sentimentos são caracterizados pela percepção desses estados do corpo, ou seja, a conscientização de que ocorreu uma mudança no estado de ativação do corpo. Por isso, Damásio (1996) afirma que os sentimentos são exclusivamente atrelados aos processos cognitivos, especialmente configurados no córtex somatossensorial.

Faz-se necessário agora compreender um pouco mais alguns estados emocionais. Nos debruçaremos sobre ansiedade, medo e vergonha. A escolha sobre estes termos, neste trabalho, não significa que não existam outros que possam ser manifestados na prática dos esportes e de atividades físicas, nem que estes sejam mais ou menos importantes. Simplesmente esta escolha se dá pelo fato de que nossos estudos atualmente têm nos tomado maior tempo sobre estes estados emocionais.

Entende-se que seja necessário estudar as influências da ansiedade dentro dos vários aspectos do contexto esportivo. Deve-se saber se ela deve ser evitada ou trabalhada a fim de obter melhores resultados de aprendizagem. Isso porque a ansiedade pode demonstrar quadros de desorganização, mas também pode levar a sinais altamente positivos, como a um alarme de que o organismo deve se mobilizar para um perigo próximo ou futuro.

A definição mais comum de ansiedade é de uma sensação de apreensão desagradável, vaga, acompanhada de sensações físicas como o vazio (ou frio) no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça ou falta de ar. Um sentimento de insegurança, causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio futuro.

Para Machado (1997) o aumento da ansiedade no momento esportivo reflete o aumento da pressão que se exerce cada vez mais intensa e acentuadamente no aluno ou no atleta, com o objetivo único de ganhar. A dor, o estresse, a frustração e o medo, entre outros, são fatores que podem ser considerados geradores ou indicadores de ansiedade.

A classificação de ansiedade mais conhecida foi feita por Spielberger (1966) definindo dois tipos de ansiedade: estado de ansiedade e traço de ansiedade. Ele afirma que o estado de ansiedade é caracterizado pela aparição desses sentimentos de apreensão e tensão, acompanhados por ou associados à ativação do sistema nervoso autônomo, sentimentos estes manifestados em situações específicas, como em momentos de avaliação ou exposição. Já o traço de ansiedade é uma predisposição do indivíduo a ter ansiedade, considerado como um traço da personalidade.

Voltando-se estas reflexões para o medo, Machado (2006) descreve que ele é uma emoção inerente à todos os seres humanos, pois é um instinto responsável pelo estado de alerta diante de algo diferente que está ocorrendo, ameaçando o bem-estar do sujeito. É percebido subjetivamente através da tensão, nervosismo e opressão. O indivíduo medroso apresenta um comportamento perturbado pela apreensão do fracasso e coloca em questão suas capacidades, interferindo em sua performance ótima.

Este autor ainda revela que o medo pode ser considerado uma das emoções mais negativas no entorno esportivo, podendo, em alguns casos, até mesmo destruir a harmonia psicológica do sujeito. Afirma que este estado emocional é desencadeado no sistema nervoso central ante um perigo iminente, que gera uma resposta, podendo esta ser de enfrentamento ou fuga (MACHADO, 2006).

Para Hackfort e Scwenkmezger (1993) o medo é um resultado da insegurança do atleta causada pela percepção da capacidade do sujeito em superar dificuldades e exigências do momento esportivo. Esse medo será proporcional ao valor negativo atribuído pelo indivíduo às consequências, e pode acompanhar o estado de ansiedade.

Já a vergonha é tida como um sentimento perceptível de desconforto, podendo comprometer o relacionamento do indivíduo socialmente e de seu equilíbrio interior. Este sentimento pode ser definido como uma reação de fuga ou condutas fugitivas, caracterizando-se pelo afastamento do ser ante uma situação de perigo ou até mesmo de exposição (LA TAILLE, 2004; MACHADO, 2006). Para Samulski (2002), a vergonha pode ser manifestada após uma ação com consequências negativas, sendo ela (a vergonha) uma reação de um estado de culpa.

A vergonha é considerada um sentimento de autoavaliação, sensação de insegurança provocada pelo medo do ridículo ou de uma situação embaraçosa. Esse processo se instala a partir do momento que somos observados e julgados pelos nossos pares, ou então por nós mesmos, e que o resultado de nossas ações será a medida para que estejamos sofrendo comparações com nossos rendimentos anteriores ou de outros indivíduos.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Sendo esta pesquisa caracterizada como do tipo descritiva (THOMAS e NELSON, 2002) utilizou-se um instrumento que pudesse atender as necessidades deste trabalho, baseando-se na aplicação de um questionário que permitisse analisar características qualitativas das respostas dos sujeitos, levando-se em conta o objetivo deste estudo.

Para a análise das respostas, utilizou-se, em um primeiro momento, a técnica de análise de conteúdo proposta por Richardson (1999). Dessa forma, após contato prévio com os questionários, foi realizado o processo de categorização das respostas, respeitando o critério de categoria temática, devendo os temas apresentar exaustividade, homogeneidade, objetividade e fidelidade, para logo em seguir ser concluído o processo de análise, optando-se pela técnica de análise temática, consistindo em isolar temas e extrair as partes utilizáveis, de acordo com o problema da pesquisa. Para um segundo plano, simplesmente realizou-se a observação e compreensão das respostas dos participantes sobre as três últimas questões, devida a complexidade de avaliação subjetiva das perguntas inferidas aos sujeitos.

AMOSTRA

Neste estudo, participaram 15 sujeitos, todos professores de Educação Física, que trabalham em escolas pública ou privada, atuando nos ciclos 3 e 4 do ensino fundamental (5ª à 8ª série) ou em clubes, prefeituras ou instituições do gênero, atuando com crianças das categorias mirim (11 – 12 anos), infantil (13 – 14 anos) e juvenil (15 – 16 anos). As escolas e/ou escolinhas de esportes de clubes ou prefeituras foram escolhidas aleatoriamente, buscando-se diversificar o universo da pesquisa. Antes da coleta dos dados, os entrevistados preencheram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

PROTOCOLOS

Para a realização da pesquisa, optou-se pela utilização de um questionário estruturado com questões abertas, para que fosse possível atingir os objetivos iniciais. Uma primeira etapa do questionário visa o preenchimento de respostas constituindo-se na caracterização do sujeito, identificando o perfil dos participantes da pesquisa. Algumas informações puderam ser recolhidas nesta primeira etapa, como idade do participante, sexo, tempo de atuação na área e tipo de instituição que trabalha (pública ou privada, escola ou clube ou prefeitura).

Na segunda etapa do questionário, foram elaboradas quatro questões abertas que pudessem informar qual o conhecimento que os professores possuíam sobre os estados emocionais, questões elaboradas de forma que os sujeitos poderiam escrever livremente sobre suas opiniões, informações e conhecimentos, permitindo identificar se eles possuíam tais conhecimentos ou não.

As elaborações de questões abertas possibilitam aos sujeitos considerável liberdade para expressarem suas opiniões e ideias, e por ser o objetivo desta análise justamente verificar o conhecimento do professor, julga-se que dessa forma não ocorreria nenhum tipo de indução nas respostas dos entrevistados.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Os participantes desta pesquisa apresentaram idade entre 23 e 42 anos, com média de 29,9 anos e desvio padrão de 6,5. Foram entrevistados sete homens e oito mulheres, sendo que, da totalidade dos sujeitos, dez trabalhavam em escolas, quatro em clubes e um em escola de esporte da Prefeitura do município a que pertencia. Cinco sujeitos possuíam curso de especialização concluída na área, outros quatro estavam em fase de andamento no mestrado acadêmico e cinco participantes apenas possuíam o título de graduação em Educação Física.

Através da categorização realizada na análise dos questionários, pode-se chegar a três unidades de significados, de acordo com as respostas dos participantes, e também dos pressupostos da análise de conteúdo, sendo elas: emoções e sentimentos (eixo temático I), comportamento frente a um estímulo (eixo temático II) e resposta condicionada por um estímulo (eixo temático III).

O primeiro eixo temático, definido como “emoções e sentimentos”, foi identificado pela descrição de somente dois sujeitos, que consideraram os estados emocionais como sendo as próprias emoções ou sentimentos, ou seja, não fazendo nenhuma distinção conceitual entre emoção, sentimento e estado emocional, conforme se verifica nas suas respostas:

“São nossas emoções e sentimentos” (S4)

“São sentimentos e emoções específicas” (S11)

Conforme foi feita a construção teórica deste trabalho, pode-se distinguir claramente que os estados emocionais, emoções e sentimentos não devem ser considerados como conceitos indistintamente iguais. Foi visto, conforme Damásio (1996), o que leva a distinguir estes termos, como procedência de origem, causas e constituições.

O segundo eixo temático, identificado como “comportamento frente a um estímulo”, pode ser considerado devido a uma boa parcela dos entrevistados responderem os questionários com esta aproximação temática, referindo-se aos estados emocionais como comportamentos do indivíduo determinados pelo estopim de algum estímulo, de acordo com as respostas a seguir:

“Forma como o aluno reage perante uma situação de desafios” (S1)

“Relacionado ao que cada um, em uma determinada situação, tem uma reação” (S2)

“Acredito serem demonstração de comportamentos” (S3)

“São alterações de comportamentos” (S12)

“É um conjunto de manifestações que expressamos” (S13)

“Relações estabelecidas entre a pessoa e o meio que resultam em mudanças em seu comportamento” (S14)

Refletindo sobre a literatura consultado no primeiro momento desta pesquisa, pode-se perceber que os estados emocionais não são necessariamente as mudanças de comportamentos dos indivíduos frente à alguns estímulos, mas sim mudanças no estado de ativação do corpo que, posteriormente, irão causar ou inferir mudanças no comportamento (DAMÁSIO, 1996).

O terceiro e último eixo temático, que ganhou significado por mais uma proximidade de respostas dos sujeitos, foi o eixo “resposta condicionada por um estímulo”, possuindo seis indivíduos da totalidade se aproximando nesta categoria:

“São estados processados ou percebidos pelas nossas capacidades cognitivas e intelectuais” (S5)

“São os estados que o indivíduo vive internamente” (S6)

“É um estado que se manifesta dependendo da situação” (S7)

“São períodos variáveis que passamos durante toda a vida” (S8)

“É uma condição” (S9)

“São fatores percebidos pelos indivíduos” (S10)

Dentre todas as categorias encontradas, estas afirmações dos sujeitos são as que mais se aproximam da discussão e revisão de literatura feita anteriormente, considerando-se o referencial teórico acessado. Aqui, os indivíduos estabelecem uma ligação, de uma maneira mais simples, ou melhor compreendida, entre os estados emocionais e suas inerentes alterações no estado de ativação interna do organismo, ou seja, do próprio corpo.

Dentre todos os participantes da pesquisa, houve um único sujeito que não pode ser encaixado em nenhuma unidade de significado, devido a sua não congruência, não proximidade e não relação com nenhuma das categorias estabelecidas. O sujeito afirmou:

“São situações que refletem o tipo de impressão ou representação que temos” (S15).

Diante destas considerações, os resultados sugerem que uma única unidade de significado corresponde à proximidade das considerações teóricas abarcadas nesta pesquisa, com uma representação de 40% da totalidade dos sujeitos.

Considerando-se as respostas dos sujeitos sobre as definições específicas para ansiedade, medo e vergonha, temos a seguinte relação na tabela abaixo:

Tabela 1: Tabela de respostas dos sujeitos quanto aos conceitos ansiedade, medo e vergonha

	ANSIEDADE	MEDO	VERGONHA
S1	Querer resolver rapidamente	Falta de confiança	Vergonha de errar
S2	Nervosismo	Faz com que a pessoa erre	Timidez, medo de se expor
S3	Apreensão	Sentir-se aflito / evitar	Estado de inibição
S4	Inquietação	Desespero	Insegurança / timidez
S5	Apreensão causado pelo desconhecido	Alto estado de apreensão	Medo de se exhibir
S6	Medo do desconhecido	Estado de incerteza / temor	Estar fora de um padrão
S7	Não saber o que irá acontecer	Enfrentamento de situações novas	Timidez / medo de se expor
S8	Adivinhar ou saber o que vai acontecer	Temor / pavor	Tristeza ou decepção
S9	Insegurança	Pensamento negativo / situação de perigo	Timidez
S10	Dúvida das capacidades	Sentimento de insegurança	Sentir-se ridicularizado

S11	Antecedência de momentos de tensão	Receio / sentir-se ameaçado	-----
S12	Euforia que antecede algo	Exagerada insegurança	Inibição / timidez
S13	Inquietude	Situação inesperada	Perda / derrota
S14	Estado de expectativa	Receio	Receio de não aceitação
S15	Dúvida / insegurança	Dificuldade de enfrentar situações	Não querer aparecer ou manifestar

Conforme apresentação das repostas na tabela acima, verifica-se que houve uma grande discordância das mais diferentes respostas entre os sujeitos sobre as conceituações pertinentes às perguntas, demonstrando uma complexa análise do subjetivo de cada indivíduo, apresentando também certa discrepância com relação à literatura considerada neste estudo.

Tal fato é visto se se tomar como referencia a definição de Machado (2006), para a ansiedade, considerada um estado difuso de apreensão e tensão, visto que somente 40% dos sujeitos se aproximam desta definição.

O mesmo pode-se inferir ao medo, quando se toma como base a afirmação de Machado (2006), que o medo é um estado subjetivo de apreensão ou tensão ante um perigo existente, visto também que paralelamente apenas 40% chegam próximos de uma definição como a do autor acima citado.

E por fim, tem-se que a conceituação de vergonha foi a mais conectada terminologicamente com a referência teórica de La Taille (2002), como um sentimento perceptível de desconforto, por observação ou juízo, sendo que 73,3% chegaram a uma proximidade desta conceituação.

CONCLUSÃO

Depois de feitas as referidas apresentações e reflexões, têm-se que um melhor esclarecimento e construção de conhecimento necessitam-se na área sobre as considerações dos estados emocionais, em especial sobre medo e ansiedade (mas não distante da vergonha), visto a proximidade destas emoções, em que é impossível traçar uma linha tênue, mas que se é possível e necessário o arranjo de uma melhor compreensão sobre conceitos distinções estruturais de terminologias.

Percebe-se que o discurso por parte do corpo docente não condiz com um convincente domínio das questões atreladas aos estados emocionais e movimento humano, e julga-se que um melhor aprimoramento do conhecimento se faça necessário, para que o papel do professor não recaia no simples fazer da busca do movimento, mas que parta para além da transcendência e superação, e que aflore um saber sobre o saber fazer, algo que vai muito mais além do puro movimento enquanto tal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

DAMÁSIO, A. **O erro de descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

HACKFORTH, D. Functional attributions to emotions in sports. In: NITSCH, J.; LEILER, R. (Eds.) **Motivation, emotion, stress**. Sankt Augustin: Academia Verlag, 1993, p. 143-149.

HACKFORTH, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In: SINGER, R. N. et al. **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: Macmillan, 1993, p. 328-364.

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

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**: da educação física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**: temas emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1997.

RICHARDSON, J. R. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. 3ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 1999.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**: manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SANTIN, S. Perspectivas na visão da corporeidade. In: MOREIRA, W. W. (org). **Educação Física & Esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papyrus, 1992, p. 51-70.

SPIELBERG, C. D. **Anxiety and behavior**. New York: Academic Press, 1966.

STOCKER, M.; HEGEMAN, E. **O valor das emoções**. São Paulo: Palas Athena, 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.