

# O ESPORTE SÓCIO-EDUCATIVO NA PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA

Adriano José Rossetto Júnior<sup>1,2</sup>; Mauro Gomes de Mattos Filho<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup>Instituto Esporte e Educação; <sup>2</sup>PUC/SP; <sup>3</sup>UFPEl; <sup>4</sup>UGF

## RESUMO

A autoestima elevada é fundamental na formação da personalidade e aspecto mais aceito na saúde emocional, constituindo-se nas interações interpessoais e realizações com o meio. A prática esportiva consiste em diversas relações pessoais e na superação de desafios, assim, esta pesquisa de campo objetivou analisar as relações entre a prática de jogos adaptados de voleibol e a autoestima em crianças em idade escolar e identificar a influência da competência motora na promoção da autoestima. A amostra caracterizou-se por 1577 crianças com idades de 8 a 14 anos, de classes baixas, pertencentes aos cinco Núcleos do Centro Rexona/Ades de Voleibol no Estado de São Paulo. Para coleta de dados empregou-se questionário de medidas de opinião com seis perguntas. Os resultados apontam que as crianças consideram que as aulas de Voleibol ajudaram muito em: 76% a persistir diante das dificuldades; 78,8% a enfrentar novos desafios; 77,4% a perder o medo de errar; 79,3% a valorizar seus avanços e conquistas; 80,2 a se relacionar melhor com as pessoas; e 71,1% a ir melhor na escola. Desta forma, pode-se inferir que as competências na execução da tarefa impacta na autoconfiança, podendo o aluno estabelecer nexos entre autoconfiança e a autoestima. Assim, a percepção de competência motora torna-se um importante construtor no desenvolvimento da autoestima.

**Palavras chave:** Esporte, competência motora e autoestima.

## INTRODUÇÃO

O movimento corporal merece observações de estudiosos da área de Educação Física a longo tempo, constituindo-se como o objeto de estudo da área. Brasil (1997), nos Parâmetros Curriculares Nacionais, relata que a Educação Física possui o movimento como o principal meio e fim, sendo que sua função não é desenvolver capacidades e sim, privilegiar as aprendizagens de ordem afetiva-social, cognitiva e psicomotora, ou seja, estimular o desenvolvimento integral da criança em razão da prática de atividades corporais.

Mattos e Neira (2004) também descrevem que uma aula de Educação Física deve abordar os conteúdos de forma ampla, nas dimensões: conceituais, procedimentais e atitudinais. O conhecimento é importante não só no ensino e treinamento das técnicas desportivas, mas no processo de desenvolvimento cognitivo, afetivo-social e psicomotor das crianças e adolescentes. O Professor através do seu conhecimento desempenha um papel importante dentro da escola, pois como um especialista em interação, desenvolve conteúdos que constroem os conhecimentos nas dimensões atitudinais, conceituais e procedimentais em conjunto com os alunos.

Em relação aos aspectos atitudinais, a Educação Física contribui na opinião de Weinberg e Gould (2001), porque o exercício está associado aos sentimentos de autoconfiança, autoconceito e autoestima. Muitas pessoas sentem satisfação em realizar algo que não podiam fazer antes. Algo simples, como caminhar em volta do quarteirão ou correr uma determinada distância, fazem as pessoas sentirem-se bem, capazes de caminhar em direção aos seus objetivos. Além disso, pessoas que se exercitam regularmente sentem-se mais confiantes em relação à aparência, recebendo reconhecimento de diversas pessoas.

O autoconceito é um termo abrangente, sob o qual muitas outras variações do "eu" estão classificadas. Autoconceito, Autoconfiança, Autoestima e Autoimagem, são termos comumente usados para descrever a percepção do indivíduo sobre seu próprio eu (GALLAHUE; OZMUN, 2005, p. 329). Para Fox (1988), termos como autovalor, autoimagem e autorespeito são basicamente sinônimos de autoestima. Outros termos como imagem corporal, competência percebida, autoeficácia e autoconfiança são componentes ou construtores da autoestima.

Gallahue e Ozmun (2005, p. 84), explicam que o "eu" tem sido foco central dos estudos psicossociais há mais de cem anos. O trabalho clássico de William James (1890 *apud* GALLAHUE; OZMUN, 2005), serve de base para grande parte do trabalho atual sobre o desenvolvimento do "eu". Muitos termos têm usado o prefixo "auto". Em consequência, há considerável confusão em relação a significados, similaridades e diferenças.

Esclarecer esses termos se torna fundamental antes de examinar o papel do movimento no estabelecimento da visão positiva do "eu", pois existem consideráveis sobreposições e utilização de um termo

pelo outro, em razão da diversidade de sentidos que tais termos se apresentam nas bibliografias.

Para entender e promover a autoestima, deve-se compreender antes o autoconceito, que na concepção de Gallahue e Ozmun (2005, p. 328), “[...] é considerado como a percepção que o indivíduo tem de suas características, atributos e limitações, e os modos pelos quais essas qualidades são tão parecidas quanto diferentes das outras”, ou seja, “[...] é como o indivíduo se vê, sem emitir julgamento pessoal ou comparar-se a outros”. Portanto, o autoconceito é geralmente considerado como a percepção do indivíduo de suas características, seus atributos e limitações, e do modo pelo qual suas características são similares ou diferentes das outras pessoas.

Por outro lado, Gallahue e Ozmun (2005) relatam que “autoestima é o valor que o indivíduo atribui a suas características peculiares, atributos e limitações” (p. 329). Assim, os autores definem, “[...] enquanto o autoconceito é, simplesmente, a percepção do indivíduo de si, a autoestima é o valor que o indivíduo atribui a essas percepções [...]” (p. 330).

Para Fox (1988, p. 22), “A autoestima pode ser compreendida como o julgamento que fazemos sobre o nosso próprio caráter”. Exemplifica o autor dizendo que um jovem pode se sentir muito popular entre os amigos e conseqüentemente experimentar uma autoestima elevada, mesmo que ele se perceba medíocre na escola e sem habilidades esportivas.

Fox (1988) relata que a autoestima traz um componente avaliativo e pode ser simplesmente definida como “a consciência do bom em si mesmo”. Assinala o autor que “bom”, neste caso, refere-se a padrões elevados que foram impostos pela própria pessoa e não levam necessariamente a implicações morais. Um criminoso, por exemplo, pode estar orgulhoso de sua capacidade de matar ou roubar, de forma que a sua autoestima é elevada. Um adolescente pode se sentir bom em seu ritual de acender um cigarro por causa do status que ele pensa obter junto aos colegas. O resultado da autoestima é que “Eu sou uma pessoa legal”, baseado no que cada indivíduo define como legal, a partir do que é valorizado pelo grupo o qual ele pertence.

Segundo Fox (1988), os desenvolvimentistas concordam que as primeiras interações físicas da criança com o meio ambiente dão a base de sua autoestima e os aspectos físicos de si mesmo permanecem significantes durante toda a infância.

A atividade física pode também ser um veículo para o desenvolvimento de outros aspectos da autoestima, como aceitação social e um sentido de controle comportamental. [...] Finalmente, é importante que prestemos atenção às percepções das capacidades físicas como a aptidão física ou às habilidades esportivas, porque elas são uns dos aspectos que determinam o nível da autoestima geral e do envolvimento na atividade física do que a capacidade atual. (FOX, CORBIN; COULDRY, 1985 *apud* FOX, 1988, p.21),

Gallahue e Ozmun (2005, p. 84), corroboram com os autores ao afirmarem que “[...] os sucessos e os fracassos da infância podem parecer sem significado para nós, no presente, mas foram eventos importantes que influenciaram o que e quem somos hoje”.

Weinberg e Gould (2001), relatam pesquisas que os exercícios físicos parecem ter uma relação positiva também com o autoconceito, sugerindo que essas modificações poderiam estar associadas com a percepção de melhora do condicionamento físico. Embora os estudos até agora não tenham provado que mudanças no condicionamento físico produzem alterações no autoconceito, programas de exercício parecem levar a aumentos significativos na autoestima, especialmente no caso de indivíduos que inicialmente demonstram baixa autoestima.

Fox (1988), Gallahue e Ozmun (2005) e Weinberg e Gould (2001) verificaram o fato que o envolvimento nos esportes está associado com uma alta percepção de competência e que a desistência e a não participação estão associadas com a baixa percepção da capacidade esportiva.

Portanto, configura-se como problema de investigação: qual a relação existente entre a prática do esporte voleibol e a percepção de competência nas habilidades motoras e a autoestima em crianças com idade entre 8 e 14 anos? Com o objetivo de analisar as relações entre a prática de jogos adaptados de voleibol e a autoestima em crianças em idade escolar, bem como, identificar a influência da competência motora na prática do esporte voleibol, no Centro Rexona Ades, na promoção da autoestima das crianças e adolescentes.

A Educação Física é uma disciplina que tem o especial papel de educar o ser humano de forma integral, com a especificidade em trabalhar o desenvolvimento motor, pois ela é um segmento da educação que utiliza as atividades físicas, orientadas por processos didáticos e pedagógicos, com a finalidade de desenvolvimento global do homem, consciente de si mesmo e do mundo.

Para Fox (1988, p. 21), “A autoestima é provavelmente o indicador mais aceito da saúde emocional e do bem-estar”. Partindo dessa afirmação, pode-se entender que é de fundamental importância o desenvolvimento deste fator psicológico durante a infância. O não desenvolvimento de elevada autoestima poderá acarretar em prejuízos ao futuro da criança. Portanto os professores de Educação Física devem estar preocupados com a autopercepção e a autoestima de seus alunos.

Portanto, acredita-se que essa pesquisa poderá contribuir, com subsídios teóricos, para os profissionais de Educação Física, na definição dos procedimentos metodológicos em suas aulas, assim estimulando o desenvolvimento dos aspectos psicomotor, afetivo-social e cognitivo das crianças e adolescentes.

## MÉTODO

Realizou-se pesquisa de campo, com o emprego do método descritivo, do tipo exploratório que consiste em observar, registrar, analisar e descrever fatos ou fenômenos sem manipulá-los, com a finalidade de familiarizar-se e perceber o objeto de estudo (MATTOS; ROSSETTO JÚNIOR; BLECHER, 2004).

## AMOSTRA

A amostra foi composta por 1577 crianças de 08 a 14 anos (78,89% da população – 1999), participantes pelo período mínimo de um ano, em um dos cinco Núcleos do Projeto Rexona/Ades de Voleibol no Estado de São Paulo. Distribuídos conforme a Tabela 01.

**Tabela 1** – Porcentagem de questionários aplicados em relação à População

Núcleos / Crianças 8 a 14 anos	Questionários aplicados		Total de alunos
	Nº	%	
Indaiatuba	184	87,05	210
Heliópolis	341	55,10	619
Jd São Luis	423	89,02	474
Marechal Tito	392	91,16	430
Itatiba	237	89,30	266
<b>TOTAL</b>	<b>1577</b>	<b>78,89</b>	<b>1999</b>

## INSTRUMENTOS

Os dados foram levantados a partir de questionário de medidas de opinião, composto por seis questionamentos com respostas fechadas, que versavam sobre a percepção de relação entre a prática dos jogos da cultura esportiva (vôlei) e adaptados, durante o ano de 2006 no Centro Rexona Ades de Voleibol, com alguns aspectos da vida cotidiana relacionados com a autoestima, conforme se verifica as questões no Quadro 01.

Quadro 01: Questionário Medidas de Opinião sobre a relação da Prática Motora e Autoestima

<b>Você considera que as aulas no Centro Rexona de Voleibol te ajudaram a...</b>	<b>Não ajudaram</b>	<b>Ajudaram pouco</b>	<b>Ajudaram muito</b>
1 Persistir diante das dificuldades?			
2 Enfrentar novos desafios?			
3 Perder o medo de errar?			
4 Valorizar seus avanços e conquistas?			
5 Se relacionar melhor com as pessoas?			
6 Ir melhor na escola?			

## PROCEDIMENTOS

O questionário foi aplicado pelo professor e estagiário da turma, durante o período de aula das respectivas turmas dos cinco núcleos do Centro Rexona Ades de Voleibol, no mês de outubro de 2006. Solicitou-se explicitamente que os alunos refletissem sobre suas percepções quanto à prática e o domínio dos

jogos interferirem em suas vidas, em relação aos fatores relacionados nas questões fechadas do questionário de medidas de opinião.

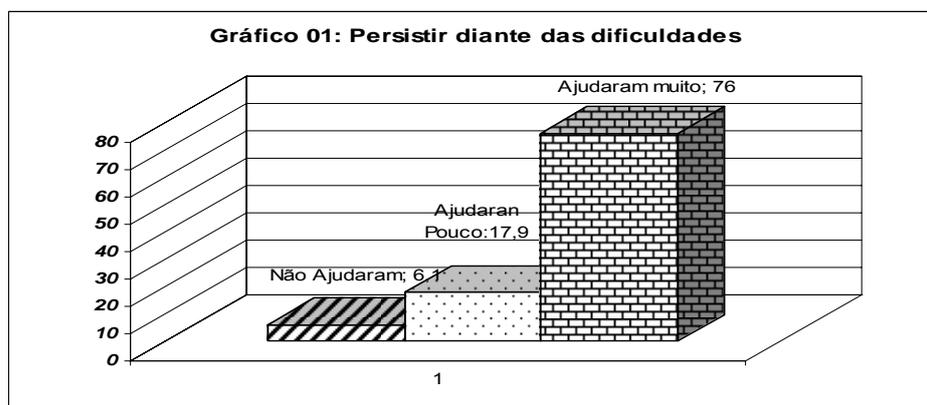
Os professores e estagiários foram treinados para a aplicação do questionário e acompanharam as crianças durante o processo, orientando e esclarecendo suas dúvidas.

A análise dos dados foi quantitativa e descritiva por meio da contagem das frequências das respostas e do respectivo cálculo da porcentagem.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados conseguidos a partir da questão base: você considera que as aulas no Centro Rexona de Voleibol te ajudaram a [...]. Demonstram que os alunos entendem a prática esportiva e a consequente percepção de competência motora como propiciadores de aspectos do comportamento humano que favorecem a melhora da autoestima, conforme se constata nas respostas ao desdobramento de questões que seguem:

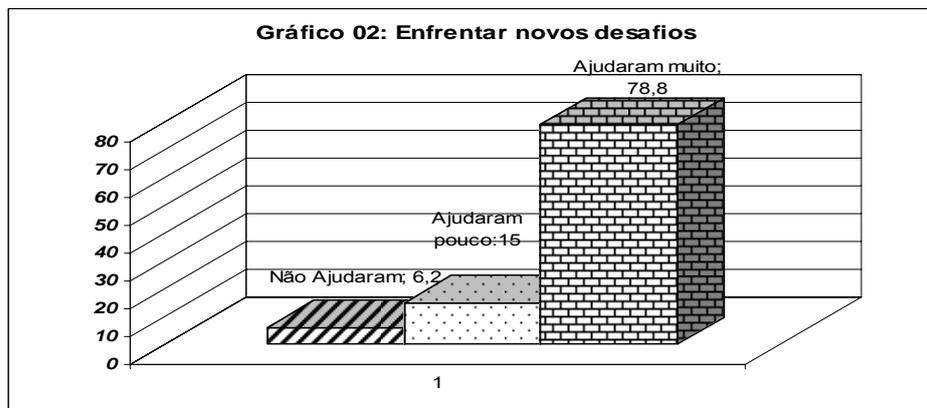
### Questão 01: Persistir diante das dificuldades?



Observa-se no Gráfico 01 que 76% dos alunos afirmam serem as aulas e, portanto, os sucessos e desafios superados, muito significativos no processo de persistir na superação das dificuldades e limitações. Tendo apenas 6,1% mencionado que as aulas não contribuíram.

Os resultados conseguidos são favoráveis à autoestima na opinião de Weinberg e Gould (2001), pois crianças que desistem, frequentemente, têm baixa percepção de competência, pouco foco em metas de resultados e experimentam considerável estresse, assim a competência percebida é um objetivo básico da participação de jovens em práticas esportivas, em razão de levar a competência motora e gerar a autoconfiança, que consequentemente propicia um autoconceito positivo e por fim, uma autoestima elevada.

### Questão 02: Enfrenta novos desafios?



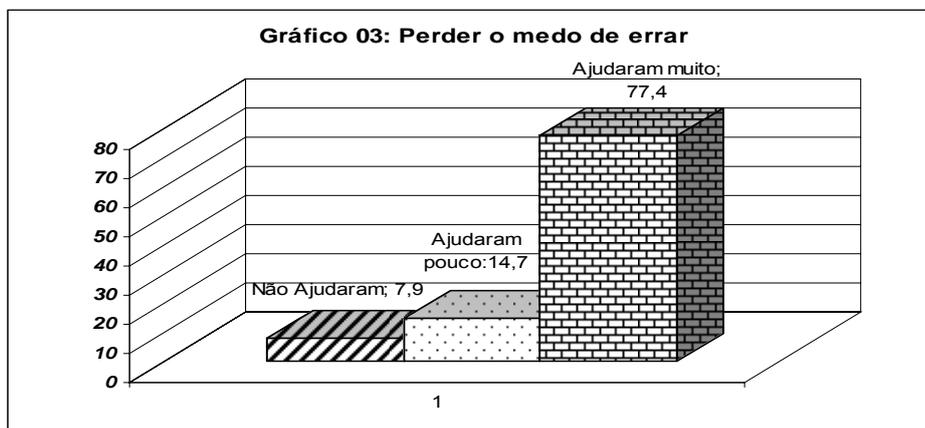
Como se nota no Gráfico 02 a maioria (78,8%) dos alunos relatam que as práticas motoras muito ajudam a enfrentar novos desafios, contrastando com o baixo número de alunos mencionando não alterar nada (6,2%).

Os dados levantados vão ao encontro dos relatos de Fox (1988), ao evidenciar que os mecanismos de busca da autoestima têm importantes implicações para explicar a escolha e a persistência no comportamento e prática de determinadas atividades, como por exemplo, as atividades motoras.

A autoestima é geralmente associada com qualidades comportamentais como o otimismo, a persistência, a aventura e com a capacidade de aceitar um desafio. Mais especificamente, nós podemos dizer que haverá uma atração para esses domínios onde o sucesso é experimentado e a competência é percebida e um ato de evitar aquelas áreas onde o fracasso e o sentido da incompetência parecem inevitáveis. (FOX, 1988, p. 25).

Em relação a favorecer o sucesso nos desafios, de acordo Gallahue e Ozmun (2005), deve-se apoiar e encorajar as tentativas e realizações das crianças, de modo que, se elas fracassarem no desempenho de alguma habilidade, não vão sentir-se completamente derrotadas. Assim, é imprescindível levar em consideração o estágio de desenvolvimento que se encontram e os desafios propostos ao alterar a complexidade da tarefa, as regras, o espaço e o material, respeitando a zona de desenvolvimento proximal que a criança se encontra. Quando trabalhamos com pessoas e utilizamos métodos de ensino que enfatizem o êxito e assim os motivem à prática de atividades motoras e proporcionem uma elevada autoestima, possibilita-se o sucesso dos praticantes (ROSSETTO JÚNIOR *et alii*, 2005).

### Questão 03: Perder o medo de errar?

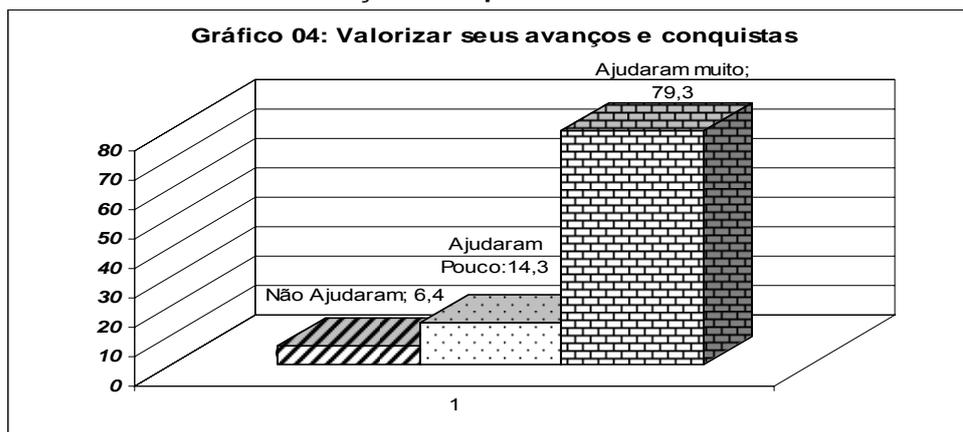


Constata-se na afirmação de 92,1% (77,4% muito + 14,7% pouco) dos alunos, no Gráfico 03, que as práticas de vôlei adaptado colaboram na perda do medo de errar, contra apenas 7,9% não perceberem interferência das aulas em suas atitudes.

Os sucessos na execução das habilidades motoras, segundo Gallahue e Ozmun (2005), acarretam na autoconfiança ao compreenderem que esta denota da crença do indivíduo em sua habilidade de desempenhar tarefas mental, física ou emocional (Competência). Acrescentam que autoconfiança “[...] é a habilidade prevista do indivíduo de dominar desafios particulares e superar obstáculos ou dificuldades”. Pessoas autoconfiantes acreditam que podem fazer com que as coisas aconteçam de acordo com seus desejos, perdendo o medo de novos desafios, de errar, de percorrer outros caminhos e de aprender e adquirir conhecimentos.

O termo autoconfiança, conforme usado aqui, significa o mesmo que o termo autoeficácia, de Bandura (1982, p. 39 *apud* GALLAHUE; OZMUN, 2005, p 330), que define como a convicção de que se pode executar, com êxito, o comportamento exigido para produzir os resultados desejados, que pode ser generalizado para outros fatores da vida humana.

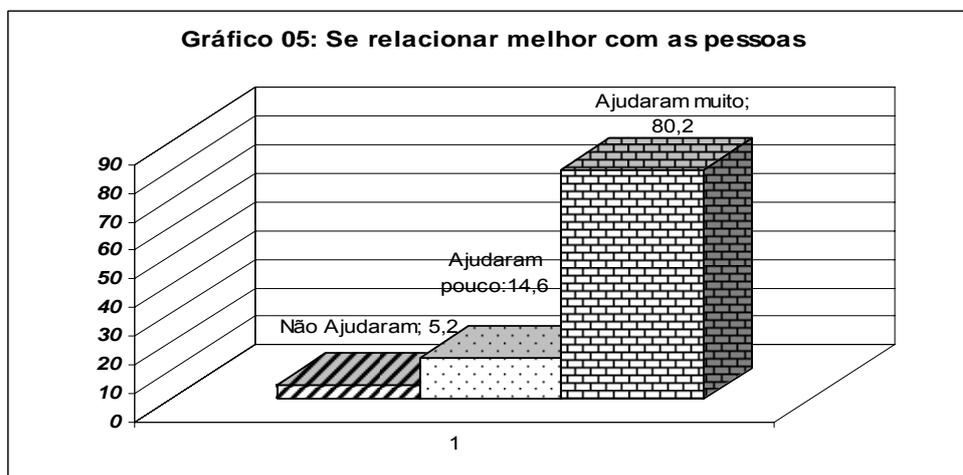
#### Questão 04: Valorizar seus avanços e conquistas?



No Gráfico 04 verifica-se que 79,3% compreendem a relevância das aulas na valorização de seu rendimento, indicando para a geração de autoconfiança nas crianças e consubstanciando um autoconceito positivo. À respeito das práticas esportivas influenciarem no autoconceito, Gallahue e Ozmun (2005), em suas pesquisas sobre competências motoras e sua relação com autoestima, citam diversos autores, em um nível de aprofundamento, que merecem ser mencionados:

A atividade física pode aumentar ou limitar o desenvolvimento do autoconceito em crianças, visto que é ponto central na vida delas. Tanto meninos como meninas valorizam muito a competência em atividades físicas, e este é um fator essencial à autoestima global (HARTER, 1983; WEISS, 1987). A percepção da competência é uma das variáveis subjacentes mais importantes para a motivação (CRAWFORD, 1989; DUDA, 1986; HARTER, 1978; WHITE, 1959). A elaboração de Harter sobre a teoria de motivação de White argumenta que a qualidade das experiências do indivíduo é determinante no desenvolvimento da competência. A competência facilita a confiança e esta promove visão positiva. [...] Competência percebida e a competência real promovem a autoconfiança, e esta tem potencial para melhorar aspectos dimensionais do autoconceito e da autoestima do indivíduo (GALLAHUE; OZMUN, 2005, p. 335).

#### Questão 05: Se relacionar melhor com as pessoas?

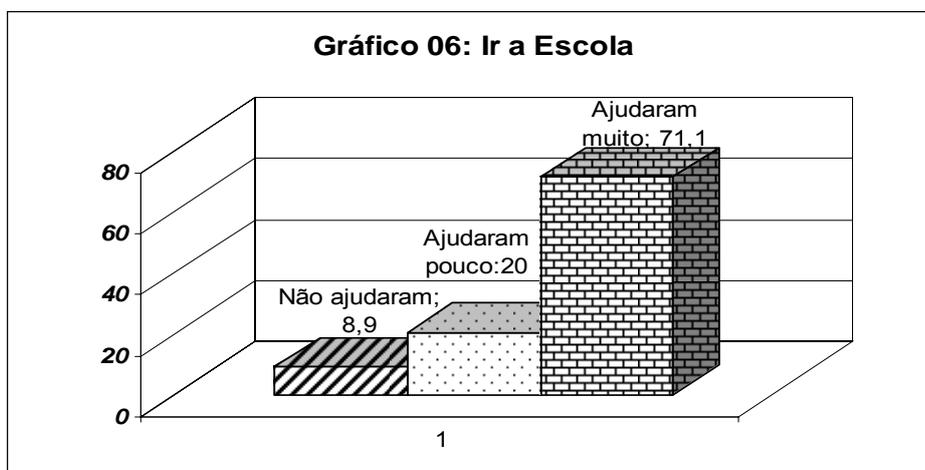


Evidencia-se no Gráfico 05 a relação entre as práticas motoras, nas aulas de vôlei, a competência motora e a autoestima, ao observar que apenas 5,2% dos alunos desconsideram as aulas como facilitadoras do relacionamento com as pessoas.

Tal afirmação somente é possível relacionando as assertivas de Gallahue e Ozmun (2005) de que além do impacto do movimento competente na autoestima do jovem e da criança, o sucesso na atividade motora,

leva ao orgulho e à alegria, porém o fracasso em demonstrar competência leva à vergonha e à autoincerteza. Os sucessos e insucessos conquistados pelas crianças e adolescentes afetam o contínuo interesse em certas atividades e relacionamentos, por exemplo, como a prática de esportes coletivos, convivência em grupo e busca coletiva de soluções para problemas.

#### Questão 06: Ir melhor na escola



Constata-se ao analisar o Gráfico 06, a transferência dos aprendizados nas aulas do vôlei para as atividades escolares, em razão de 71,1% dos alunos dizerem que a prática do vôlei ajuda a ir melhor na escola. Não se podem creditar as afirmações apenas à elevação da autoestima, pois os aprendizados conceituais e procedimentais das aulas, provavelmente, também, contribuem na melhora de desempenho escolar.

Entretanto, ao identificar a interferência das práticas motoras na autoconfiança, autoconceito e conseqüentemente na autoestima, devido à percepção de competência e do sentimento de competência gerado pelo domínio corporal e dos movimentos, que de acordo com Fox (1988) e Gallahue e Ozmu (2005) pode ser generalizada para outros domínios do comportamento humano, pode-se inferir que o rendimento na escola melhorou, também, pela competência motora conquistada nas aulas do centro Rexona Ades de Voleibol

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

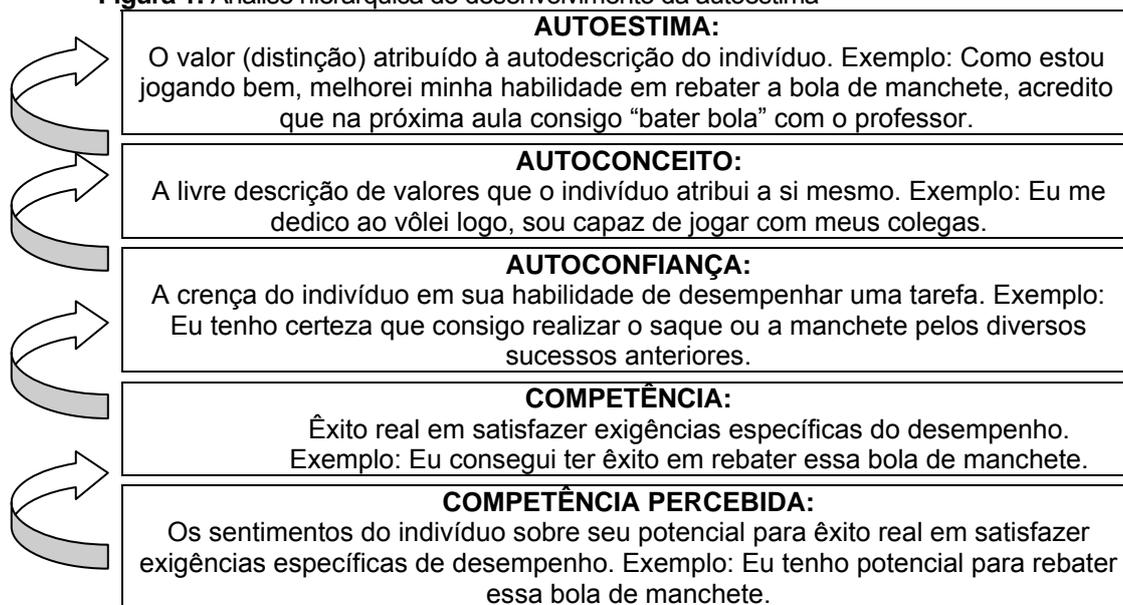
A autoestima é provavelmente o aspecto mais aceito da saúde emocional e do bem estar. Neste sentido, ela é associada com a felicidade pessoal, com a satisfação e a estabilidade mental e por isso, os professores de Educação Física e os pais devem se preocupar com a melhoria da autoestima das crianças. Através da direção e persistência em comportamentos escolhidos, procuramos constantemente manter ou aumentar o sentido de nossa própria excelência, como, por exemplo, praticar um esporte. Podendo-se inferir que, muito do que nós fazemos pode ser explicado pelas nossas tentativas de maximizar as chances de nos sentirmos bem, ou seja, de ter sucesso e realizações nas tarefas.

Portanto, se a Educação Física, por meio do esporte, pretende desenvolver o ser humano de forma integral, torna-se necessário às crianças e adolescentes sentirem-se competentes nas aulas de Educação Física, logo está implícita a ideia de sucesso na superação dos desafios motores propostos nas aulas (MATTOS; NEIRA, 2004).

Autores como Gallahue e Ozmun (2005), Fox (1988) e Weinberg e Gould (2001) apontam que a participação em esportes relaciona-se com alta percepção de competência e acredita-se que o sentimento de competência experimentado pelas pessoas na execução de determinadas tarefas motoras está relacionado à elevação da autoestima. A promoção da autoestima ocorre a partir da percepção de competência e da competência real em favorecer a autoconfiança, e esta tem potencial para melhorar aspectos dimensionais do autoconceito e da autoestima da pessoa.

Para um melhor entedimento da integração entre a realização eficiente do movimento durante a prática esportiva e a autoestima elevada, apresenta-se fluxograma (Figura 01) criado por Gallahue e Ozmun (2005, p.330) e adaptado para o estudo.

**Figura 1:** Análise hierárquica do desenvolvimento da autoestima



Todavia, a autoestima é constituída por diversos fatores e as práticas motoras somente serão fundamentais, conforme Gallahue e Ozmun (2005), quando as atividades exigidas às crianças forem significativas para os colegas, pais, professores e treinadores, isto é, se a tarefa é considerada relevante pelas pessoas que a criança valoriza, então, a competência na execução da tarefa terá um impacto sobre sua autoestima, possibilitando que o aluno estabeleça um vínculo entre a autoconfiança no esporte e a autoestima. Assim, a competência motora torna-se importante construtora no desenvolvimento da autoestima.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais** - Primeira a Quarta Série do Ensino Fundamental - Educação Física. Brasília, 1997.
- FOX, K. A perspectiva da criança na Educação Física - O complexo da auto-estima. *British Journal of Physical Education* v.19, nº 6, 1988. Traduzido por Valdir José Barbanti - **Aptidão Física e Saúde**. São Paulo, v.3, nº 2, p. 21, 1999.
- FREIRE, J. B. *Educação de Corpo Inteiro: teoria e prática da Educação Física*. São Paulo: ed. Scipione. 1989.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. 3. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005. Tradução de: Understanding motor development: Infante Children, adolescent, adults.
- MATTOS, M. G. de NEIRA, M. G. **Educação física infantil**: Construindo o movimento na escola. 5. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2004.
- MATTOS, M. G.; ROSSETO JÚNIOR, A. J.; BLECHER. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física**: Construindo sua monografia, artigo e projeto de ação. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- ROSSETTO JÚNIOR, A.J. *et alii*. **Jogos educativos**: estrutura e organização da prática. São Paulo: Phorte, 2005.
- WEINBERG, R.S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Art Méd, 2001.