



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF**  
**CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O PAPEL DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A MUDANÇA  
DE COMPORTAMENTO DOS ALUNOS DENOMINADOS TIMIDOS**

**EDNA LUIZ DA SILVA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**DEZEMBRO – 2010**

**EDNA LUIZ DA SILVA**

**O PAPEL DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A MUDANÇA  
DE COMPORTAMENTO DOS ALUNOS DENOMINADOS TIMIDOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Departamento de  
Educação Física da Universidade  
Estadual da Paraíba, atendendo  
as exigências para a conclusão  
do curso de Licenciatura Plena  
em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Josenaldo Lopes Dias

**CAMPINA GRANDE – PB**

**DEZEMBRO – 2010**

FICHA CATALOGRAFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

S586p

Silva, Edna Luiz da.

O papel da aula de educação física para a mudança de comportamento dos alunos denominados tímidos [manuscrito]. / Edna Luiz da Silva. – 2010.

34 f.: il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2010.

“Orientação: Prof. Me. Josinaldo Lopes Dias, Departamento de Educação Física”.

1. Educação Física Escolar. 2. Timidez. 3. Aluno. I. Título.

21. ed. CDD 372.86



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE, DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. AOS 21 DIAS DO MÊS DE dezembro DO ANO 2010 ÀS 08:00 HORAS, NA SALA 07, COM A PRESENÇA DOS PROFESSORES PARTICIPANTES DA BANCA EXAMINADORA ABAIXO DISCRIMINADA, REALIZOU-SE A DEFESA DO TRABALHO CONCLUSÃO DE CURSO DESENVOLVIDO PELO ALUNO(A)

Edna Luiz de Silva

ORIENTADO(A) \_\_\_\_\_ PELO(A) \_\_\_\_\_  
PROFESSOR(A) Josevaldo Lopes Dias / O

PERÍODO DA DEFESA TRANSCORREU COM CONFORMIDADE COM AS NORMAS ESTABELECIDAS PELA RESOLUÇÃO CONSEPE/032/2009. O (A) ALUNO(A) UTILIZOU 20 MINUTOS PARA A APRESENTAÇÃO DO SEU TCC. AO TÉRMINO DA DEFESA O (A) ALUNO (A) JUNTAMENTE COM O PÚBLICO RETIROU-SE DA SALA E A BANCA A PORTAS FECHADAS EMITIU O PARECER, ATRIBUINDO A NOTA AO(À) ALUNO(A). EM SEGUIDA O( A) ALUNO (A) FOI RECONDUZIDO À SALA E A SUA NOTA FOI DIVULGADA. OBTENDO: 9,0 ( Nove ) PELOS EXAMINADORES. A(O) ) ORIENTADOR(A) AGRADECEU A PRESENÇA DE TODOS.

BANCA EXAMINADORA : ( Orientador ) Josevaldo Lopes Dias  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Campina Grande, 21 de dezembro de 2010.

Versão Final DIGITAL entregue em: 18 / 01 / 2011.

[Assinatura]  
Coordenação do TCC

“O Segredo da vida está no simples fato de apreciar sem medida as coisas mais insignificantes e sem criticá-las, buscando sempre a sua essência. Portanto, ensina tu ao teu amigo o significado de uma amizade verdadeira...”

(Edna Luiz da Silva)

## AGRADECIMENTOS

**Deus:** Agradeço ao Todo Poderoso, por ajudar-me e dar-me condições de enfrentar todos os obstáculos impostos em meu caminho, e por fim a alcançar com essência um dos meus objetivos de vida.

**Família:** Agradeço a minha família e ao meu marido que, esteve presente me apoiando para não desistir.

**Amigos:** Agradeço aos meus amigos que me apoiaram na hora que mais precisei, e aos que também torceram e torcem por mim.

**Professores:** Agradeço aos professores que contribuíram para a minha formação acadêmica.

## RESUMO

Alunos tímidos podem com o auxílio de algumas mudanças numa aula prática, perderem a inibição em participar das atividades, seja, um jogo pré-desportivo ou uma brincadeira recreativa. A sociedade limita e delimita a capacidade de ação de um sujeito inibido, marca-o como desacreditado e determina os efeitos maléficos que pode representar. A escola, muitas vezes percebida de forma positiva, pode parecer inacessível aqueles que não podem participar dos logros construídos pela sociedade, pois estão excluídos do processo de desenvolvimento humano. Através dos vínculos estabelecidos na família, o sujeito tímido pode encontrar o suporte para a apreensão das suas diferenças, no contexto das semelhanças. Buscam-se componentes marcados pela impossibilidade de estabelecer vínculos com o grupo de referência: e as fronteiras do individual para o coletivo. Cabe à instituição abrir espaço para a reflexão, propor novas direções e contribuir para a transformação social. Assim, numa perspectiva de constante reflexão acerca das possíveis mudanças que podem ser promovidas no trabalho com a Educação Física na escola e, na busca de um espaço com as necessidades e possibilidades de desenvolvimento global do aluno, será selecionado série de temas que remetem ao trabalho pedagógico na área, a partir dos novos paradigmas para se promover a participação dos alunos, de forma que possam externar seus potenciais motores, cognitivos e afetivos.

**Palavras-chave: Timidez; Escola; Educação Física.**

# SUMÁRIO

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1.0   | INTRODUÇÃO.....   | 10 |
| 2.0   | OBJETIVO.....   | 11 |
| 2.1   | GERAL.....  | 11 |
| 2.2   | ESPECIFICO.....   | 11 |
| 3.0   | FUNDAMENTAÇÃO TEORICA.....  | 12 |
| 3.1   | A Timidez.....  | 12 |
| 3.2   | Causas.....   | 13 |
| 3.3   | Características da timidez.....   | 14 |
| 3.3.1 | Timidez situacional.....  | 14 |
| 3.3.2 | Timidez crônica.....  | 15 |
| 3.4   | Infância.....   | 15 |
| 3.5   | Adolescência.....   | 16 |
| 3.6   | Tímido como ajudá-lo?.....  | 16 |
| 3.7   | A Educação Física.....  | 18 |
| 3.8   | Importância da aula de educação física na escola.....                     | 21 |
| 3.9   | O papel da aprendizagem e da participação na aula de Educação Física..... | 22 |
| 4.0   | METODOLOGIA.....  | 25 |
| 4.1   | Tipo de pesquisa ou tipo de estudo.....                                   | 25 |
| 4.2   | População e amostra.....  | 25 |
| 4.3   | Critérios de inclusão e exclusão.....                                     | 25 |
| 4.4   | Instrumento para coleta de dados.....                                     | 25 |
| 4.5   | Procedimento para coletas de dados.....                                   | 25 |
| 4.6   | Processamento e análise de dados.....                                     | 25 |
| 4.7   | Aspectos éticos.....  | 26 |

|     |                               |    |
|-----|-------------------------------|----|
| 5.0 | RESULTADOS E DISCURSSÕES..... | 27 |
| 6.0 | CONCLUSÃO.....                | 33 |
| 7.0 | REFERÊNCIAS.....              | 34 |
|     | APENDICE                      |    |

## LISTA DE FIGURAS

|                |    |
|----------------|----|
| Figura 01..... | 27 |
| Figura 02..... | 28 |
| Figura 03..... | 29 |
| Figura 04..... | 30 |
| Figura 05..... | 31 |
| Figura 06..... | 32 |

## 1.0 INTRODUÇÃO

Este trabalho visa analisar como as crianças consideradas tímidas e estigmatizadas reagem a uma aula de Educação Física na Escola Estadual Félix Araújo no bairro da Liberdade, com as turmas do 6º, 7º e 8º ano do turno da manhã. E tenta responder se elas realmente possuem o grau de timidez ou se existe apenas um bloqueio para a aula de Educação Física. Foi aplicado um questionário dirigido a alunos, tentando desvelar o comportamento e a sua participação as aulas, seja prática ou teórica, e tentar revelar quais são os alunos em questão. Em seguida, foi aplicada mudança na aula com a finalidade de incluir todos para a participação. Esse trabalho tem o intuito de evidenciar a superação dos alunos denominados tímidos.

Atualmente, temos um mundo dinâmico cheios de mudanças, onde as crianças têm a liberdade de escolher o que mais gostam de comer, de estudar e de brincar. Por outro lado, também possuem a liberdade de apontar o que não gostam de praticar.

Isso acontece igualmente na escola, crianças podem gostar mais de matemática do que de português e vice-versa ou de qualquer outra disciplina. A Educação Física não é diferente, como disciplina também passa por essa situação. Têm alunos que preferem ficar de fora ao invés de participar de uma aula prática de Educação Física. Geralmente quando uma criança não quer participar de uma aula recreativa ou de um jogo é porque tem um motivo que o delimita a não aceitar. Dentre alguns motivos, temos a timidez que atinge adulto e crianças.

Mas, para uma criança ser considerada tímida, observou seu comportamento quando se fez necessária a participação numa atividade coletiva e prática.

## **2.0 OBJETIVO**

### **2.1 Objetivos Gerais**

- Identificar e analisar qual a contribuição das aulas de Educação Física para a mudança de comportamento dos alunos denominados tímidos.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar quais os alunos denominados tímidos e quais são seus reais motivos de inibição;
- Avaliar o tipo de timidez;
- Saber o grau da autoconfiança e se estão satisfeitos com a aula de Educação Física;
- Observar o comportamento dos alunos, a partir de mudanças nas aulas práticas;
- Avaliar o grau de superação dos alunos diante das propostas de mudanças nas atividades realizadas pelo professor.

## 3.0 FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

### 3.1 A Timidez

A timidez é um padrão de comportamento caracterizado pela inibição em certas situações, podendo ser acompanhado de algumas alterações fisiológicas, como aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos. Em outras palavras, é um padrão de comportamento em que a pessoa não exprime (ou exprime pouco) os pensamentos e sentimentos, e não interage ativamente. Esta maneira de explicar a timidez é também usada em várias abordagens da psicologia e de psicoterapia.

Ela é encarada ao longo dos séculos como um dos mais sérios problemas enfrentados pelas pessoas para atingir um desenvolvimento pessoal satisfatório. Todas as pessoas são tímidas de alguma forma.

A maioria das pessoas encontra-se no meio termo entre ser extrovertido e tímido. Está é uma das características que identificam o temperamento dos indivíduos e muitas vezes já está definida desde a infância. A timidez pode ser devida à herança familiar, pois é freqüente encontrar filhos de pais tímidos que também o são.

Existem certos períodos em que a timidez naturalmente acentua-se. Um dos mais significativos é na fase inicial da adolescência, durante a qual correm inúmeras modificações nos aspectos físicos e emocionais. Portanto, certo grau de retraimento durante algumas fases não devem ser caracterizados como timidez, mas sim como características adaptativas de um determinado período.

Porém, a timidez que preocupa é aquela que envolve dificuldades de relacionamentos. Neste caso, insegurança acentuada, baixa auto-estima, ansiedade e até mesmo, a depressão pode estar presente representando sofrimento e podendo prejudicar a vida do indivíduo.

Por mais desinibidas que pareçam, todas as pessoas têm sempre um foco de timidez, e este faz com que elas deixem de utilizar todo seu potencial. A humanidade se divide em dois grandes blocos de tímidos: os que reconhecem

sofrer essa deficiência e agem como tais, sendo visivelmente retraídos; e os que demonstram o contrário, agem como desinibidos, mas na verdade tem esse comportamento como forma de camuflar sua timidez ou focos desta.

Em certas situações, podemos dizer que a timidez se mostra, pois o sentimento de ansiedade. O medo vem acompanhado de certa apreensão perante algo que pode acontecer em determinada situação. A ansiedade é um desconforto, perante algo que imaginamos que pode acontecer.

Atualmente a palavra medo e ansiedade vêm sendo bastante utilizadas para descrever algum sentimento que não conseguimos identificar, até mesmo para descrever a timidez.

A timidez não compromete de forma significativa a realização pessoal, mas exprime um empobrecimento na qualidade de vida. Isso pode ser notado em situações sociais diversas. Exemplos: dificuldades, mas não impossibilidade, em participar de atividades em grupo, de praticar esportes coletivos, falar em público, fazer uma pergunta em sala de aula, abordar alguém para namoro ou relação íntima, escrever o que pensa ao falar com alguém em posição de autoridade, divertir-se em público, receber elogios, ser observado, mostrar o próprio corpo, falar ao telefone e dentre outros exemplos. Essas são as características mais marcantes e visíveis de todo o tímido, embora mais freqüentes no grupo que realmente assume essa deficiência.

Os desinibidos que também têm focos de timidez sentem-se em dificuldades enfrentando uma ou outra dessas varias situações.

### 3.2 Causas

A causa da timidez é essencialmente o medo do desconhecido, o medo do que pode acontecer no futuro. O tímido tem dúvidas sobre a sua capacidade de ter sucesso, medo de fracassar e sofrer com isso. Alguns questionam até a sua capacidade de manter o sucesso obtido e, para evitar o risco de fracasso e sofrimento, preferem nem tentar vencer. A timidez pode levar a individuo à apatia, a viver numa vida reclusa e ausente do meio ambiente. Para o tímido,

quanto menos contato com exterior, melhor. Uma das maiores dificuldades do tímido é dizer “não”. Tende sempre a dizer sim e se sobrecarrega de tarefas e compromissos.

A timidez pode levar as pessoas a ficarem inseguras: tem medo de tomar decisões erradas e sente vergonha de quase tudo, basicamente por dar excessiva importância ao que os outros pensam delas. Mas um tímido pode transformar em um desinibido se estiver efetivamente disposto a mudar.

Para tanto ele precisa desenvolver um programa estruturado de mudanças. Eliminar suas fobias e traumas e a planejar melhor suas metas, além de desenvolver o sentimento de busca da prosperidade, da felicidade pessoal e da realização.

### 3.3 Características da Timidez

Segundo *Carducci* (2000), 75% das pessoas apresentam condutas tímidas diante de estranhos. Isso quer dizer que três entre quatro pessoas tem dificuldade para se relacionar plena e objetivamente na sociedade. Portanto eles compõem a grande maioria da humanidade.

Há duas categorias de causas: psicológicas e fisiológicas. As psicológicas são as próprias causas da timidez, esse sinal aparece quando a pessoa se julga criticada ou avaliada negativamente pelos outros, ainda que o julgamento seja apenas imaginário.

Já as causas fisiológicas dizem respeito ao que ocorre na região – rosto e/ou orelhas e/ou pescoço, uma vasodilatação súbita e intensa de sangue. A razão de ocorrer particularmente nessas regiões, reside no fato de que nelas a pele apresenta uma vascularização maior em relação à pele da maior parte do organismo.

A timidez pode ser definida como o desconforto que se caracteriza pela obsessiva preocupação com as atitudes, reações e pensamentos dos outros. É um padrão de comportamento em que a pessoa não exprime, ou exprime pouco seus pensamentos e sentimentos, e não interage ativamente.

Existem dois tipos de timidez:



Fonte: Terapia Floral – Andréa Goulart (2010)

**3.3.1 Timidez situacional:** a inibição se manifesta em ocasiões específicas. Por exemplo, a pessoa interage bem com a autoridade e pessoas do sexo oposto, mas sente vergonha de falar em público;

**3.3.2 Timidez crônica:** a inibição se manifesta em todas as formas de convívio social. A pessoa não consegue fazer amigos e falar com estranhos, intimida-se diante da autoridade e tem medo de falar em público, entre outros fatores.

Mas, existem outras situações que caracterizam o princípio da timidez:

**Fobia Social:** ocorre quando o tímido já não consegue nem exercer suas atividades rotineiras por simples medo de se expor.

**Agorafobia:** ocorre quando o tímido tem pavor em permanecer em locais abertos e em meio a muitas pessoas. Nesse período é necessário tratamento terapêutico.

**Síndrome do pânico:** ocorre quando o tímido apresenta ataques de pânico que podem ser provocados por ansiedade e vergonha. Nesse estágio, o tímido já associou uma série de elementos psicológicos que se aglomeraram, nesse caso o indivíduo necessita de tratamento.

Zimbardo, (2000) da universidade de Stanford, nos EUA, se refere ainda a outra espécie de tímido: aquele que não teme o relacionamento social, mas simplesmente prefere estar só, sentindo-se mais confortável com suas idéias e com seus objetos inanimados do que com outras pessoas.

Evolução da timidez: adultos tímidos foram crianças tímidas ou adolescentes tímidos. Já adolescentes tímidos não foram necessariamente crianças tímidas.

### 3.4 Infância

Algumas crianças nascem com predisposição a serem tímidas, assim como outras têm predisposição para se tornarem hiperativas ou calmas.

Mas, se uma criança com tal predisposição genética encontrar um ambiente propício para a timidez se desenvolver, isso certamente ocorrerá. Há quem aponte o papel decisivo nesse processo, e a timidez certamente se desenvolverá se um ou ambos os pais:

- Forem eles próprios tímidos, pois a percepção depreciada de si mesmo é transferida para o filho;
- Submeterem o filho a constantes crítica ou humilhações silenciosas ou públicas, comprometendo assim a auto-estima da criança;
- Criarem problemas familiares que causem vergonha, como o pai beber ou ter uma vida desregrada, levando a criança ou o jovem a carregar essa vergonha como parte de sua vida. O mesmo problema ocorre com a separação dos pais;
- Tiverem um comportamento frio, já que pais que não exprimem seus sentimentos não ajudam os filhos a desenvolver a percepção de confiança em si próprio.

Em suma a timidez deve ser vista como um traço do temperamento com tudo o que ele implica, isto é, algo estável presumivelmente herdado, que aparece cedo na vida de uma criança e que, provavelmente, determina o posterior desenvolvimento da personalidade, da emotividade e da conduta social. Mas apesar do peso da hereditariedade, esse traço do temperamento poderá ser atenuado ou reforçado pela conduta dos pais e pelas experiências vividas pela criança na infância.

### 3.5 Adolescência



Fonte: vivendocidade.com (2007-2010)

A timidez é mais comum na adolescência e independe do adolescente ter sido tímido na infância. O rápido crescimento por que passam os adolescentes pode fazer com que ele crie uma auto-imagem desfavorável de seu corpo, mesmo que essa imagem distorcida não corresponda à realidade. Essa distorção do corpo gera no jovem a insegurança de não ser bem visto pelos outros e favorece o reforço da timidez.

Esse quadro, porém não costuma perdurar quando o jovem entra na idade adulta, por volta dos vinte anos. A persistir, no entanto, tem tudo para se transformar num quadro realmente grave de transtorno mental.

### 3.6 Tímido, Como Ajudá-lo?

A timidez é uma característica de personalidade, onde a pessoa não consegue conviver com situações sociais tendo que interagir com um grupo de pessoas ou mesmo com um único sujeito. Pode vir acompanhada de diferentes reações do corpo humano, como aceleração do batimento cardíaco, sudorese excessiva nas axilas ou nas mãos e não conseguir olhar nos olhos dos outros.

É um padrão de comportamento onde a pessoa não consegue lidar com situações do cotidiano, como um simples diálogo, compartilhar momentos agradáveis com amigos e familiares.

A pessoa tímida costuma sofrer muito, pois não aprende a estabelecer vínculo afetivo com outras pessoas, sentindo-se solitária e distante dos outros,

porém sem saber como lidar com a situação e não tendo coragem de se aproximar dos outros, ficam na dependência de que as outras pessoas sempre puxem assunto. Normalmente são aquelas pessoas que só respondem as perguntas dos outros, de cabeça baixa e em tom de voz muito baixo.



Figura 1 - A pessoa tímida não consegue administrar a vergonha

Fonte: Ansiedade, 2009.

Esses sintomas advêm de causas psicológicas e somente um profissional da área pode diagnosticá-las, poder contar com a ajuda dos mesmos só trará benefícios para a pessoa tímida.

A família pode ajudar a criança ou o adolescente em sua timidez, deixando que este aja de forma espontânea, sem perceber que alguém lhe observa, sem fazer cobranças sobre seu comportamento, muito menos em compará-lo com outras pessoas, sem fazer críticas e piadinhas desnecessárias. Na verdade, é importante que a pessoa sinta-se respeitada como todos.

Na escola, os pais devem comunicar o fato aos professores, buscando amenizar as ansiedades do filho - sensação de ameaça, de medo ou perigo - não aceitando brincadeiras de mau gosto, apelidos e menosprezo por parte dos colegas.

É importante que procurem manter relações de amizade com outros pais, para fazerem programas juntos, o que levará o filho tímido a ter maior segurança e confiança nas pessoas que convive. Assim, estarão incentivando a amizade e aos poucos o filho irá se soltar com essas pessoas.

Outro fator importante para que a família ajude nas questões da timidez é

dar oportunidade para a criança ou adolescente fazerem atividades fora da escola, que sejam de interesse do mesmo, como jogar bola, fazer aula de música, atividades manuais, artes plásticas, dentre outras, onde possa aumentar seu ciclo de relacionamentos sem que seja forçado a isso e sem que perceba a intenção de seus pais. Essas atividades também são boas para descarregar as ansiedades.

Com ajuda de um psicoterapeuta e o apoio da família, o tímido aos poucos irá se soltando, conseguindo superar tais barreiras e tornando-se mais apto a manter relações sociais.

Devem, no entanto reorganizar as informações, modificando as crenças que têm sobre suas habilidades, de maneira a torná-las cada vez mais produtivas. Aumentando sua produtividade pessoal, melhorando a sua qualidade de vida, desenvolvendo sua auto-estima e autoconfiança, tornando-se capazes de liderar a se mesmas e ao meio em que vivem. Organizando seus pensamentos e estruturando suas estratégias de ação.

A princípio, uma pessoa tímida não compromete significativamente sua vida, mas se perceber qualquer alteração de comportamento deve procurar auxílio psicológico para controlar tais alterações e impedir o agravamento da situação. O apoio psicoterápico é importante para que o tímido conheça e entenda suas inseguranças e medos e para que tenha controle sobre eles.

### 3.7 A Educação Física

A Educação Física é uma atividade dinâmica que contribui na formação ampla dos sujeitos, em seu aspecto social, bem como no desenvolvimento de seu lado individual, através de oportunidades lúdicas que proporcionam equilíbrio entre corpo, mente e espaço. Desenvolve as habilidades motoras de qualquer sujeito, além de manter elementos terapêuticos, sejam eles emocionais ou físicos.

O surgimento da Educação Física se deu desde os tempos primitivos, quando o homem necessitava correr dos animais predadores, pularem para pegar alimentos, carregar pesos, arremessar objetos para caçar, etc. Aos poucos, percebeu que seu preparo físico garantiria melhores condições de vida, tanto para trabalhar, interagir e se divertir. Nas práticas esportivas, nos jogos recreativos ou nos jogos com disputas, os participantes aprendem a lidar com sentimentos de perda, frustração, ansiedade, paciência, respeito ao próximo, dentre outros, além de ter que aprender a esperar sua vez.

O trabalho pedagógico desenvolvido na Educação Física deve estar voltado para a construção da cidadania dos sujeitos, formando elementos críticos e participativos no meio social em que estão inseridos. Seu objetivo principal deve ser de que o aluno “adquirir a qualificação sócio-histórico-cultural necessária para promover o desenvolvimento de uma racionalidade crítica, autônoma e participativa”.

O caráter competitivo das atividades esportivas nem sempre está presente. Para crianças de até oito anos de idade as práticas devem estar voltadas para o aspecto lúdico e de recreação, deixando as disputas para crianças maiores, jovens e adultos.

A Educação Física pode se dividir em várias classes: a escolar, a social, a terapêutica, a esportiva, a recreativa, dentre outras. O profissional também atua orientando sobre cuidados com a saúde, alimentação, problemas do sedentarismo, obesidade.

Sabe-se da importância do profissional de Educação Física para a manutenção da qualidade de vida do ser humano, da sociedade em que se encontra inserido. Esse profissional exerce suas atividades atuando de forma individual (personal trainer) ou coletiva, em clubes, escolas, hotéis e spas, academias, condomínios, empresas, clínicas de recuperação, prefeituras e escolas, etc.

### 3.8 Importância da Aula de Educação Física na Escola

Todos nós sabemos da importância de fazer uma atividade física e de se manter ativo. Mas isso deve ser trabalhado já na infância, aliado a Educação Física, educação moral e intelectual, formando o indivíduo como o todo.

Infelizmente, muitos professores ainda desperdiçam o tempo da aula, dando uma bola aos alunos para que eles joguem futebol, vôlei, enfim, ou o que acharem melhor, não que a utilização da bola não seja prazerosa, mas o que evidenciamos é a falta de planejamento e objetividade. Há muitos profissionais que não se preocupam em motivar os alunos. Não planejam as aulas e não tem um objetivo ou finalidade pré-determinada da aula. A Educação Física não se resume a correr brincar, jogar bola, fazer ginástica.



Figura – 2

A Educação Física deve sim, integrar o aluno na cultura corporal de movimento, mas de uma forma completa, transmitir conhecimentos sobre a saúde, sobre várias modalidades do mundo dos esportes e do fitness, adaptando o conteúdo das aulas à individualidade de cada aluno e a fase de desenvolvimento em que estes se encontram. É uma oportunidade de desenvolver as potencialidades de cada um, mas nunca de forma seletiva e sim, incluindo todos os alunos no programa.

Os alunos não devem acreditar que a aula de Educação Física é apenas

uma hora de lazer ou recreação, mas que é uma aula como as outras, cheias de conhecimentos que poderão trazer muitos benefícios se inseridos no cotidiano. Mas, para que estes benefícios sejam notados é essencial manter uma regularidade nas atividades.

As aulas devem ser dinâmicas, estimulantes e interessantes. Os conteúdos precisam ter uma complexidade crescente a cada série acompanhando o desenvolvimento motor e cognitivo do aluno. Precisa existir uma relação teórica-prática na metodologia de ensino.

O professor tem de inovar e diversificar, pois o campo de trabalho envolve muitas atividades que podem ser trabalhadas com os alunos como jogos, competições, dança, música, teatro, expressão corporal, práticas de aptidão física, jogos de mímica, gincanas, leituras de textos, trabalhos escritos e práticos, dinâmica em grupo, uso de tv, dvd, etc. O campo é muito amplo. Basta o professor ser responsável, ter seriedade e muita criatividade. Um trabalho bem feito deve estimular a longevidade com qualidade.

### 3.9 O papel da aprendizagem e da participação na aula de Educação Física

*Vygotsky* (2006) postula que desenvolvimento e aprendizagem são processos que se influenciam reciprocamente, de modo que, quanto mais aprendizagem, mais desenvolvimento. E salientar que se o ambiente social em que a criança nasceu for variando, o desenvolvimento também variará. Neste sentido, não se pode aceitar uma visão única, universal, de desenvolvimento humano. E defende que a criança já nasce num mundo social e, desde o nascimento, vai formando uma visão desse mundo através da interação com adultos ou crianças mais experientes. A construção do real é, então, mediada pelo interpessoal antes de ser internalizada pela criança. Desta forma, procede-se do social para o individual, ao longo do desenvolvimento.

Assim, a escola é o lugar onde a intervenção pedagógica intencional desencadeia o processo ensino-aprendizagem. O professor tem o papel explícito

de interferir no processo, diferentemente de situações informais nas quais a criança aprende por imersão em um ambiente cultural. Portanto, é papel do docente provocar avanços nos alunos e isso se torna possível com sua interferência na zona proximal.

Ao observar a zona proximal, o educador pode orientar o aprendizado no sentido de adiantar o desenvolvimento potencial de uma criança, tornando-o real. Nesse ínterim, o ensino deve passar do grupo para o indivíduo. Em outras palavras, o ambiente influenciaria a internalização das atividades cognitivas no indivíduo, de modo que, o aprendizado gere o desenvolvimento. Portanto, o desenvolvimento mental só pode realizar-se por intermédio do aprendizado.

A aprendizagem é considerada um processo dinâmico e deliberado. A importância de conhecer o como motivar a participação das crianças é um tópico central para que o processo ensino-aprendizagem seja efetivo.

Uma criança motivada a realizar certa atividade poderá ter mudanças na compreensão da aprendizagem e do seu desempenho nas habilidades motoras. O clima motivacional também é importante para a participação dos alunos nas aulas de Educação Física, na medida em que influencia as orientações e o nível de motivação destes.

No Ensino Fundamental II, em plena puberdade, os jovens se aproximam. Iniciam-se os primeiros namoros e é importante que o professor esteja preparado para responder a questões que podem surgir. É nessa fase que aparecem tanto à vontade de exibir-se como a vergonha de expor seu corpo e seu desempenho. "A sexualidade é um dos principais dilemas de nossa sociedade", afirma Caio Martins Costa, do Instituto Esporte e Educação, de São Paulo. "O ideal é que boa parte das atividades seja praticada em conjunto, mas nem todas precisam ser misturadas. Há o momento em que os meninos vão querer jogar apenas com os meninos e as meninas com as meninas. Esses momentos também são importantes, embora a prática em conjunto seja essencial."

É papel do professor também localizar as competências corporais em que

alguns alunos apresentam dificuldades e promover atividades para que eles possam progredir. Deve ainda ajudar os jovens a ganhar consciência da cultura do movimento - as diferentes formas de movimento do homem, desde as mais simples e naturais, como caminhar, correr e pular, até as mais complexas possibilidades, como a ioga, a capoeira, a dramatização, as danças, as ginásticas, as lutas, os esportes e assim por diante.

## 4.0 METODOLOGIA

- 4.1 Tipos de Pesquisa ou Tipo de Estudo

O presente estudo trata-se uma pesquisa de campo, exploratória, através de um questionário do qual verificou o perfil dos alunos da Escola Estadual Félix Araújo, destacando as crianças tímidas nas aulas práticas de Educação Física.

- 4.2 População e Amostra

Os sujeitos para a presente pesquisa são os alunos denominados tímidos da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Félix Araújo, na qual atuei como professora estagiária na disciplina Estágio Supervisionado do componente curricular da UEPB. A amostra é constituída pelo 6º, 7º e 8º ano do turno da manhã.

- 4.3 Critérios de Inclusão e exclusão

Foram incluídos os alunos que apresentou características de timidez e que não participar da aula práticas de Educação Física.

- 4.4 Instrumentos para coleta de dados

O instrumento utilizado para coleta de dados é um questionário, com sete perguntas fechadas direcionados aos alunos.

- 4.5 Procedimentos para coleta de dados

Foi comunicado a direção da escola, aos pais, aos alunos e aos professores, o objetivo e proposta da pesquisa que só foi concedida com a autorização dos responsáveis.

- 4.6 Processamento e análise de dados

A análise de dados foi feita pelo diagnostico de crianças tímidas nas turmas. E o processamento é a introdução de mudanças junto à observação e desenvolvimento destas. A análise estatística é feita através do programa SPSS e Excel for Windows, através de análise de freqüência ou descritiva.

- 4.7 Aspectos éticos

Todos os entrevistados foram informados do objetivo do trabalho sendo solicitada a autorização da escola e dos pais. E os dados levantados na pesquisa terá sigilo total, respeitando a privacidade dos alunos e suas informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão.

## 5.0 RESULTADOS E DISCURSSÕES

Sabe-se que é de grande valor a participação dos alunos nas aulas de Educação Física, principalmente nas aulas práticas. Sendo ela executada pelo professor de forma lúdica, dinâmica e que contribua para a formação dos alunos, estes estarão totalmente envolvidos durante toda a aula, até mesmo alguns alunos que possam vivenciar o quadro da timidez.

De acordo com a figura 1 abaixo, obtivermos um índice de aproveitamento no que diz respeito se os alunos gostam de ir à escola, com o maior índice de 93% e por outro lado, com o menor índice de 6% que não gostam de ir.

O êxito satisfatório se deu pelo fator dos alunos gostarem de ir à escola, respondendo de forma significativa o questionário.

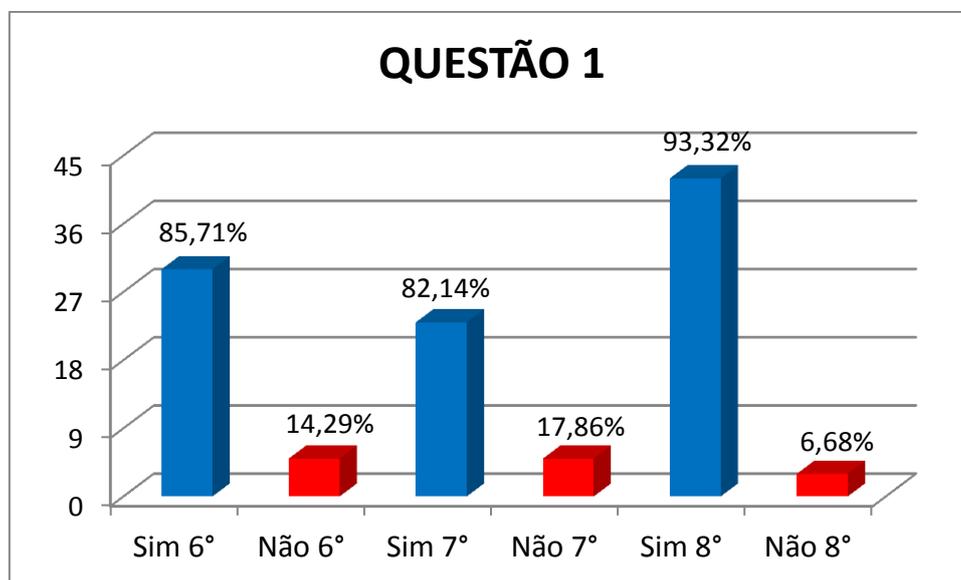


Figura 1: Gosto de ir a Escola?

Considerando a participação o segundo fator mais importante numa aula prática de Educação Física, executamos o questionário como mostra a figura 2 abaixo, onde obtivemos o índice de 91% que sempre participa das aulas práticas de Educação Física e por outro lado 24% que se excluem.

De forma satisfatória, a maioria das crianças independentes da idade, executa as atividades práticas passadas pelo professor.

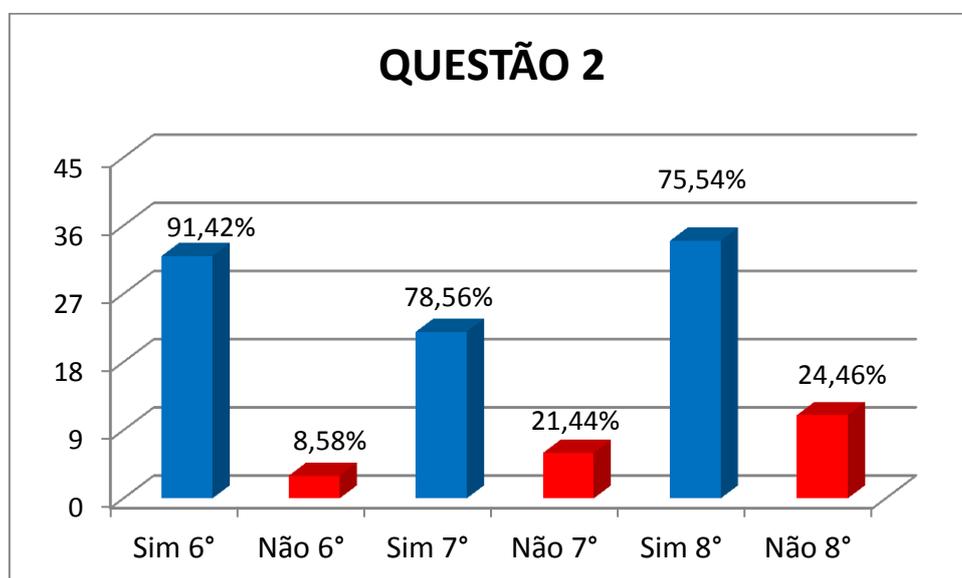


Figura 2: Participo sempre das atividades de Educação Física?

Uma aula lúdica e interessante consegue prender a atenção e o interesse dos alunos, até o término dos exercícios, mesmo que eles sejam tímidos.

Com base nisso, foi aplicado o questionário como mostra a figura 3 abaixo, e o índice de 85% não foi satisfatório a questão, se os alunos conseguem chegar ao fim dos exercícios aplicados pelo professor. Por outro lado, apenas 17% afirmaram conseguir finalizar as atividades.

Concluimos que algumas crianças apresentam dificuldades de finalizar os exercícios práticos administrados pelo professor.

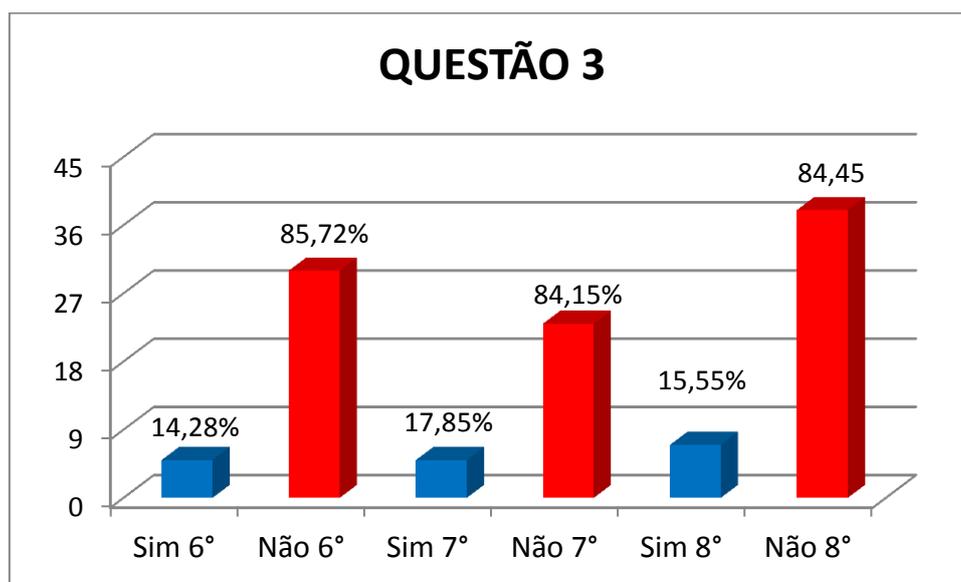


Figura 3: Consigo chegar ao fim dos exercícios?

Para sinalizar se alguma criança está sendo reprimida ou estigmatizada pela turminha da escola, em apresentarem alguma característica na aparência que leve a ser motivo de zombaria, ou apenas por serem tímidos. Aplicamos a questão como mostra a figura 4, se os colegas da turma o tratam mal.

O índice satisfatório de 91% confirmou que os coleguinhas da escola não o tratam mal, e por outro lado, apenas 14% são mal tratados pela turma.

Concluirmos que o professor deve conversar com seus alunos e mostrar que eles não estão certos em reprimir o colega, de forma que não venha a ser realizadas tais atitudes, em suas aulas de Educação Física.

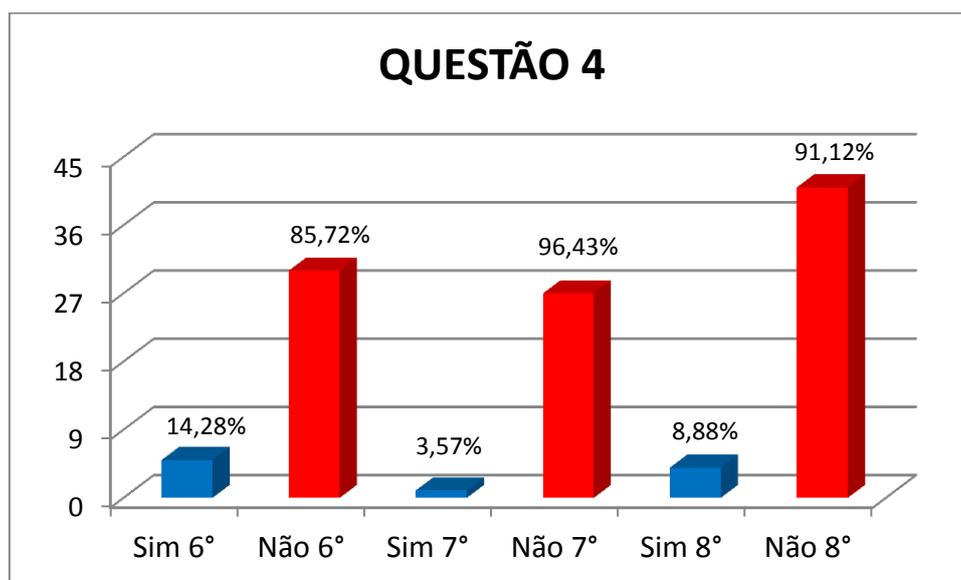


Figura 4: Meus colegas me tratam mal?

Existem milhares de apelidos ofensivos, desde o aparentemente inofensivo gordinha até os mais agressivos como rolha de poço. E ninguém merece e não deve ser chamado por nenhum deles.

Dando importância a esse requisito, questionou aos alunos como mostra a figura 5 abaixo, se eles têm apelido que não gostam. E com o índice de 85% afirmaram que não, e 39% afirmaram que sim.

Com base nesses dados, o professor deve tomar uma atitude séria, e ensinar aos seus alunos que falta de sensibilidade é falta de respeito com seus colegas.

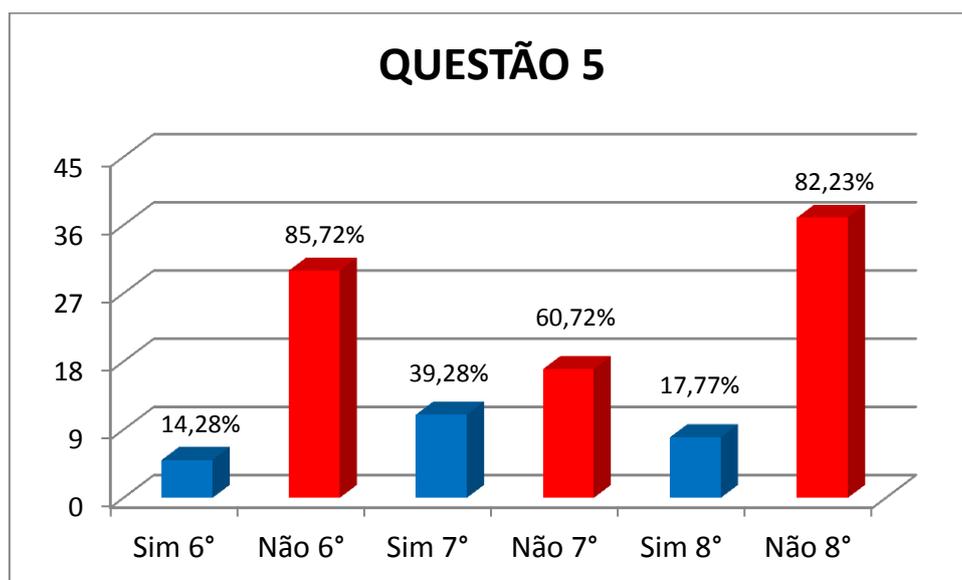


Figura 5: Tenho apelido que não gosto?

Geralmente, a vergonha é considerada um dos pilares da socialização.

Sabemos, que é possível envergonhar-se de si próprio ou quando o indivíduo estar exposto a realizar alguma ação, nos preocupando se este aspecto de timidez está presente nas aulas de Educação Física, foi aplicada a seguinte questão como mostra a figura 6 abaixo, se os alunos tem vergonha de seus colegas.

O resultado foi satisfatório com o índice de 96% que não sentem vergonha, e por outro lado o número de 11% admitem sentirem invergonhados por estarem diante de seus colegas.

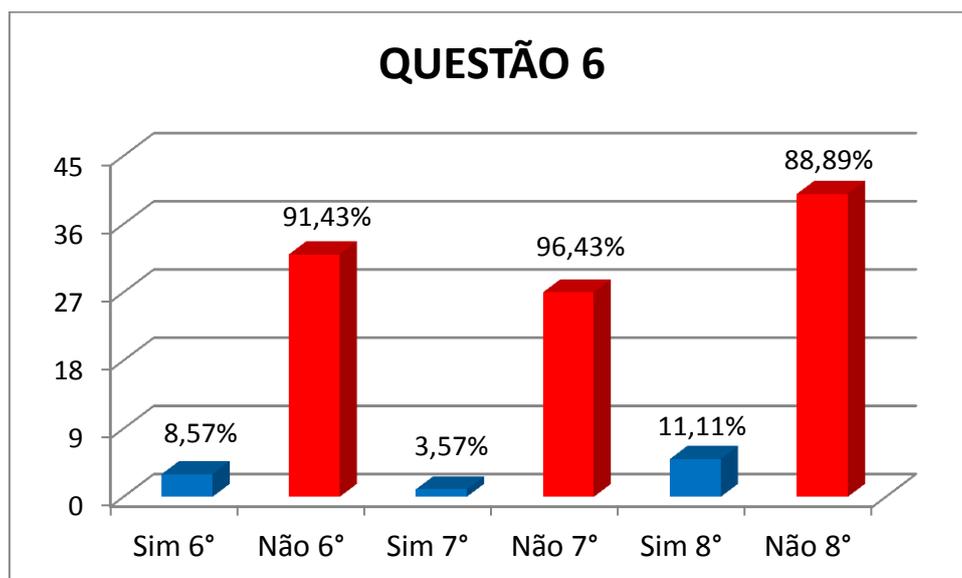


Figura 6: Tenho vergonha dos meus colegas?

## 6.0 CONCLUSÃO

A Educação Física na Escola prepara os alunos a buscar qualidade de vida, além de promover o desenvolvimento global nos primeiros anos escolar.

Mesmo diante desta promoção, alunos inibidos ou classificados tímidos, se distanciam dessa vantagem, por acreditarem que será motivo de gozação entre seus colegas, por serem estigmatizado devido alguma característica em sua aparência física, (ex: magro, baixo, etc.) e, por conseguinte se excluem das atividades administradas pelo professor, afastando-se pela vergonha, pela timidez.

Diante disso, os professores de Educação Física, devem se preocupar com a inclusão de seus alunos, buscando sempre variar suas atividades para que todos participem e se sintam estimulados, resultando assim, numa mudança no comportamento dos alunos tímidos.

Pois a Educação Física deve possibilitar estímulos psicofísicos que busquem melhorar ainda mais as capacidades físicas, cognitivas e morais dos alunos.

## 7.0 REFERÊNCIAS

**BARROS**, Jussara. *Educação Física*. Brasil Escola. Disponível em: [www.brasilecola.com](http://www.brasilecola.com). (2010).

**DIAMINI**, Magda. *Vygotsky e as teorias de aprendizagem*. UNI revista Vol.1,nº2 (2006)  
[http://www.unirevista.unisinos.br/\\_pdf/UNIrev\\_Neves\\_e\\_Damiani.pdf](http://www.unirevista.unisinos.br/_pdf/UNIrev_Neves_e_Damiani.pdf).

**MOREIRA**, Ana. *Participação dos alunos na aula de Educação Física*. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd136/a-participacao-dos-alunos-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>. (2006)

**MELO**, Zélia. *Os estigmas: A deterioração da identidade social*. Disponível em: [www.sociedadeinclusiva.pucminas.br/anaispdf/estigmas.pdf](http://www.sociedadeinclusiva.pucminas.br/anaispdf/estigmas.pdf). (1991)

**MIRANDA**, Ruy. *Timidez - Ansiedade Social*. Disponível em: [www.timidez-ansiedade.com](http://www.timidez-ansiedade.com). (2004-2005).

**MACEDO**, Leonor. *Educação Física: o Corpo e a Cultura*. Disponível em: [www.revistaescola.abril.com.br](http://www.revistaescola.abril.com.br). (2010).

**Revista Diálogo Médico**, páginas 44-47, entrevista com Susan Leibig Martins, fundadora do Instituto de Engenharia Humana instalado em Higienópolis, formada em economia pela Universidade de São Paulo e com curso de aperfeiçoamento na Pensylvania (EUA).

## APÊNDICE

➤ Questionário aos alunos. **SOU ASSIM...** Assinale com X na respectiva coluna que corresponde a sua opinião.

|  | <b>Sim</b> | <b>Não</b> |
|--|------------|------------|
| 1. Gosto de ir à escola.                               |            |            |
| 2. Participo sempre das atividades de Educação Física. |            |            |
| 3. Consigo chegar ao fim dos exercícios.               |            |            |
| 4. Meus colegas me tratam mal.                         |            |            |
| 5. Tenho apelido que não gosto.                        |            |            |
| 6. Tenho vergonha dos meus colegas.                    |            |            |