

A lógica interna psicomotriz e a expressão das emoções

Autores

Ana Rosa Jaqueira ¹

Paula Coêlho de Araújo ¹

Pere Lavega ²

anarosajaqueira@fcdef.uc.pt

Resumo

A Praxiologia Motriz de Pierre Parlebas (2001) revela aspetos do jogo e do desporto que permitem agrupá-los em categorias específicas, conforme suas lógicas internas. A partir daí e com o objetivo de perceber como se expressam emocionalmente estudantes da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, foram desenvolvidos jogos competitivos ou não e aplicado um questionário para registro das emoções por eles experimentadas. Foi considerada a categoria psicomotriz dos jogos e desportos, aqueles em que o indivíduo realiza a sua ação independente do comportamento de terceiros. Observou-se que aspetos como ganhar, perder, ser eliminado, ou simplesmente participar da atividade geram emoções variadas. Concluiu-se que o desenvolvimento de atividades de vários domínios motrizes poderá contribuir para a identificação e educação das emoções, o que refletirá no presente e no futuro lúdico/desportivo dos envolvidos, já que a capacidade de gestão das emoções é muito relevante não só para as relações sociais cotidianas, mas também para as desportivas.

¹ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra

² INEFC Lleida

INTRODUÇÃO

Este trabalho realizado no âmbito do Projeto Internacional *Jogos e Emoções*, pretende identificar e interpretar que tendências de expressão emocional se verificaram nos indivíduos que participaram em jogos motores psicomotrízes.

A partir deste enfoque pretendemos propiciar a perceção do contributo que poderão dar os jogos não desportivos como atividade relacionada com variadas formas de propagação de exercício físico ou atividade desportiva, na educação emocional dos indivíduos.

Parlebas (2001) estabelece uma classificação das práticas desportivas e lúdicas em função de aspetos motores, não estabelecendo uma hierarquia entre elas, e por conseguinte, não distinguindo-as como sendo de primeira ou de segunda categoria, mas sim práticas que ativam processos diferentes e correspondentes consequências bem distintas.

Tentamos perceber que consequências emocionais advêm da participação em jogos em que a ação do participante não depende do comportamento de terceiros (jogos psicomotores), tais como as corridas no Atletismo, e a sua expressão segundo a presença ou a ausência de vitória.

A partir dos referenciais da expressão das emoções em ambiente educacional, é-nos possível propor planificações de programas de exercício físico ou desportivo que despoletem nos participantes o prazer pela prática destas atividades, interiorizando-as nos seus hábitos e rotinas de vida, sendo possível que os participantes submetidos a experiências lúdicas, originem emoções esperadas pelo responsável da atividade, e vivam momentos emocionais “experimentais” encarados como sessões de educação emocional que servirão para um desenvolvimento dos seus níveis de Inteligência Emocional, fundamentais para o seu relacionamento intra e inter-pessoal com a sociedade envolvente comum e desportiva.

OBJETIVO

Identificar e interpretar as tendências de expressão emocional em indivíduos que participaram em jogos psicomotrízes (com vitória/sem vitória).

JUSTIFICATIVA

São poucos os estudos que se debruçaram sobre a expressão das emoções a partir de jogos motores não desportivos (Anexo 1), mas que em sua lógica interna, correspondem a certa classe de desportos. Por isso e pela experiência emocional que estes jogos poderão gerar no presente e no futuro desportivo dos indivíduos justifica-se a realização de estudos desta natureza.

Descrição dos jogos

1. Jogo do Abdómen: exercício de introjeção motriz, psicomotor, sem vitória. Exploração motriz do abdómen através da utilização de uma bola de ténis. Deve ser realizado individualmente, em decúbito dorsal.
2. Jogo Atira, Contata e Ganha: psicomotor com vitória. Os jogadores estão colocados frente a frente, a dois metros de distância. Entre eles há um objeto colocado no chão (moeda). Os jogadores devem lançar uma bola de ténis contra o objeto colocado no chão, de maneira alternada, buscando atingi-lo. Vence quem obtiver maior número de acertos em um espaço de tempo delimitado.

METODO E METODOLOGIA

Foi utilizado o método hipotético-dedutivo e a metodologia quasi-experimental ex-pós fato (Campbell; Stanley, 1963).

VARIÁVEIS

Independentes: *presença ou ausência de vitória*. Dependentes: emoções **Positivas** (*Alegria, Humor, Amor, Bem-Estar*); **Negativas** (*Raiva, Medo, Ansiedade, Tristeza, Vergonha, Asco*); **Ambíguas** (*Surpresa, Esperança, Compaixão*), segundo Bisquerra (2000).

População/Amostra

A população do estudo foi constituída por todos os alunos do 1º ano da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, ano letivo 2008/09. A amostra foi de N=98 indivíduos de ambos os sexos (M=72; F=26), com idades entre os 17 e os 44 anos, sendo a mais frequente os 18 anos (moda) e a média de 20 anos de idade.

INSTRUMENTOS

Foi utilizada uma grelha constituída pelas categorias de emoções classificadas por Bisquerra (2000), sendo quatro emoções positivas, seis negativas e três ambíguas, pontuando-se as emoções sentidas pelos indivíduos de 0 a 10, sendo zero (0) a ausência de emoção e dez (10) o valor máximo de intensidade emocional.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para a generalidade da amostra (Quadro 1) evidenciou-se que o jogo com valor médio mais elevado na expressão das emoções *Positivas* foi o jogo do *Abdómen*, apesar de encontrarem-se todos os

jogos deste domínio abaixo do nível médio da escala, não se verificando grande discrepância entre eles, sendo a dispersão dos resultados elevada, quer pela amplitude máxima quer pelo elevado valor do desvio padrão.

**Quadro 1: Expressão das Emoções Positivas - Jogos do Domínio
Psicomotor**

Jogos	N	Min	Max	Média	DP
Atira, Contata e Ganha	72	.00	10,00	3,73	2,23
Jogo do Abdómen	86	.00	10,00	4,22	2,23

Sobre as emoções *Negativas* (Quadro 2), observa-se que todos os jogos psicomotores apresentaram valores muito baixos comparativamente à expressão das emoções *Positivas*. O valor médio mais elevado expresso para um jogo com vitória (essencialmente competitivo) evidencia a frustração pela derrota em jogo que, presumivelmente, a amostra teria capacidade para a obtenção de um resultado mais satisfatório, já que este jogo quadra-se no espectro de atividades conhecidas da amostra – competitivas com vitória.

**Quadro 2: Expressão das Emoções Negativas - Jogos do Domínio
Psicomotor**

Jogos	N	Min	Max	Média	DP
Atira, Contata e Ganha	73	.00	10,00	.72	1,39
Jogo do Abdómen	86	.00	2,67	.25	.52

Na expressão das emoções *Ambíguas* (Quadro 3), foi o jogo do *Abdómen* aquele que evidenciou valor médio mais elevado, assim como o menor valor máximo entre os jogos aplicados, o que evidencia o desconhecimento de práticas desta natureza, e a conseqüente satisfação produzida pelos efeitos corporal, psicológico e social desta atividade introjetiva e sem vitória.

**Quadro 3: Expressão das Emoções Ambíguas - Jogos do Domínio
Psicomotor**

Jogos	N	Min	Max	Média	DP
Atira, Contata e Ganha	72	.00	10,00	1,48	2,05
Jogo do Abdómen	85	.00	9,67	2,22	2,24

A expressão todas emoções *Positivas*, *Ambíguas* e *Negativas* (Quadro 4) mostra valor máximo da escala para as positivas, e para as emoções *Negativas* os valores médios menos elevados. Vale salientar, que o conjunto de expressividades emocionais *Negativas* foi o único a evidenciar valores

médios abaixo do índice um da escala, e o *Medo* a emoção menos expressiva, o que corrobora as conclusões apresentadas por Hiram (2002) e Maia e Marques (2007), que afirmam que durante a realização de jogos de carácter não competitivos, são manifestadas emoções positivas mais significativas do que todas as outras.

Estes dados nos permitem depreender que a tipologia do jogo psicomotriz, o seu carácter de expressão (expressivo, introjetivo, competitivo) e o tipo de resultado (com e sem vitória), influenciou a expressividade emocional dos estudantes envolvidos, principalmente o seu carácter de competitividade, visto a evidencia dos valores médios expressos para todas as emoções Negativas, e para a maioria dos valores máximos expressos, sempre inferiores ao valor máximo da escala.

Quadro 4: Expressão das Emoções – Conjunto Jogos do Domínio Psicomotor

Emoção	N	Min	Max	Média	DP
<i>Alegria</i>	97	.00	10,00	3,92	2,37
<i>Humor</i>	97	.00	10,00	3,38	2,48
<i>Amor</i>	97	.00	10,00	2,73	2,81
<i>Bem-estar</i>	96	.00	10,00	5,74	2,23
<i>Raiva</i>	97	.00	7,33	.50	1,17
<i>Medo</i>	97	.00	5,00	.20	.74
<i>Ansiedade</i>	97	.00	6,67	.77	1,49
<i>Tristeza</i>	97	.00	10,00	.86	1,72
<i>Vergonha</i>	96	.00	5,00	.44	1,01
<i>Asco</i>	96	.00	3,33	.33	.90
<i>Esperança</i>	96	.00	10,00	1,61	2,38
<i>Surpresa</i>	96	.00	10,00	2,75	2,72
<i>Compaixão</i>	96	.00	10,00	1,44	2,43

Dos resultados relativos à percepção da expressão das emoções *Positivas*, *Ambíguas* e *Negativas* para a generalidade da amostra durante a realização de jogos Psicomotores, depreendemos como a participação no jogo induz nos seus participantes uma vasta panóplia de emoções, que segundo Ribeiro (1996), proporciona aos indivíduos interagirem, cooperarem e conflituarem, sentindo distintas emoções com vista à resolução dos problemas que se lhes apresentam.

O jogo *Atira, contacta, ganha*, apresenta valores médios de emoções negativas muito superiores aos dos outros jogos, registando-se um aumento significativo dos níveis médios de expressão das emoções *Raiva*, *Ansiedade* e *Tristeza*, devendo-se esta constatação ao fato de ser um jogo psicomotor com cariz competitivo, onde aumenta-se a ansiedade perante a dúvida de se ganhar ou perder, a raiva por ter sido eliminado e a tristeza de sair muito cedo do jogo.

CONCLUSÃO

Os resultados coletados indicaram que as características dos jogos, o tipo de interação entre os indivíduos e o tipo de resultado podem influenciar a expressão das emoções. Esta consideração encontra eco nas conclusões de Maia, R., Maia, J. e Marques (2007), que regista o fato de que nos jogos competitivos as emoções negativas são mais fortes, por existir o medo de arriscar e de fracassar, que Dias (2005) justifica em caso de praticantes de modalidades individuais, por apresentarem níveis mais elevados de ansiedade e percepção da ameaça, do que as demonstradas por participantes de modalidades coletivas.

Reforçando ainda mais a importância das emoções no desenvolvimento do ser humano, Royo citado por Lavega (2008) declara que todas as aprendizagens vinculadas a vivências emocionais serão sempre mais duradouras e marcantes, assumindo o jogo um papel de primordial importância, e tendo uma palavra decisiva na transmissão de conhecimentos, de vivências emocionais e atribuição de competências de gestão emocional nos âmbitos sociais mais amplos ou mais específicos, como o desportivo.

BIBLIOGRAFIA

1. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis.
 2. Campbell, D.T. & J. Stanley (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin Company, Boston.
 3. Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto. Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Acedido em: 29, dezembro, 2008. <http://repositorium.sdum.uminho.pt>
 4. Hiramã, E. (2002). *As emoções na Educação Física Escolar*. Tese de Doutoramento. Universidade Estadual de Campinas. Brasil.
 5. Lavega, P. & Lagardera, F. (2008). *Educación Física emocional*. Centre de Investigation de la Universitat de Lleida. Espanha.
 6. Maia, R., Maia, J. & Marques, M. (2007). *Jogos cooperativos X Jogos competitivos: um desafio entre o ideal e o real*. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v.2,n.4, (125-139). FMU. Brasil.
 7. Parlebas, P. (2001). *Léxico de Praxiologia Motriz juegos, deporte y sociedad*. Barcelona. Paidotribo.
- Ribeiro, T. (1996). *Pontos sobre a Educação Física Escolar*. Acedido em: 14, novembro, 2008. www.uff.br/gef