



Educación Física y Ciencia, vol. 21, n° 2, e081, abril-junio 2019. ISSN 2314-2561
Universidad Nacional de La Plata.
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
Departamento de Educación Física

Esporte educacional e os procedimientos metodológicos para o autodomínio emocional

Educational sport and methodological procedures for emotional self-control

Alessandra Weiss Ferraz de Oliveira

Mestranda em Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Brasil

alewfo@hotmail.com

Marcio José Kerkoski

Professor Dr. da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Brasil

marciok@utfpr.edu.br

Gilmar Francisco Afonso

Professor Dr. da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Brasil

gildoxyz@hotmail.com

RESUMO:

Os estudos sobre a mente humana permitiram compreender o desenvolvimento do autodomínio emocional ao longo do processo civilizatório. Como parte do processo evolutivo, o amadurecimento emocional pode ser moldado a partir da aprendizagem. O objetivo desta pesquisa foi identificar os procedimentos metodológicos utilizados durante o processo de ensino-aprendizagem que proporcionam o desenvolvimento do autodomínio emocional em adolescentes. Nesta perspectiva utilizamos como aporte teórico a teoria do controle das emoções de Elias e a teoria da inteligência emocional de Goleman. O presente estudo fundamenta-se no tipo de pesquisa bibliográfica de caráter transversal. A pesquisa foi realizada no Portal de Periódicos da CAPES, utilizando os seguintes termos: *empathy in the classroom*, *self-control in the classroom*, *empathy and education sport* e *self-control and education sport*. Os artigos foram analisados e comparados entre si através de uma matriz de análise. Por fim, identificamos as aptidões emocionais predominantes e, conseqüentemente, as metodologias de ensino-aprendizagem que proporcionam o desenvolvimento ao autodomínio emocional. Foi possível concluir que, à medida que o professor rompe com o olhar somente para o conteúdo e passa a enxergar o aluno no processo de ensino-aprendizagem, este transpassa o trabalho destinado puramente a técnica e a tática, efetivando os valores inerentes ao esporte.

PALAVRAS-CHAVE: Esporte educacional, Procedimentos metodológicos, Autodomínio emocional.

ABSTRACT:

Studies on the human mind have allowed the development of emotional self-mastery throughout the civilizing process. As part of the evolutionary process, historical maturation can be shaped from learning. The objective of this study was to identify the methodological procedures during the teaching-learning process that provide the development of emotional self-mastery in adolescents. In this perspective, the theoretical-historical for the control of the emotions of Elias and the theory of the emotional intelligence of Goleman were used. The present study is not based on a type of cross-sectional bibliographical research. The research was carried out in the Portal of Periodicals of CAPES, using the following terms: *empathy in the classroom*, *self-control in the classroom*, *empathy and sports education* and *self-control and sports education*. These were analyzed and compared with each other through an analysis matrix. Predominant emotional aptitudes were identified and, consequently, teaching-learning methodologies that provide the development of the emotional race track. It was possible to conclude that, as the teacher breaks the look of the background and helps the student be a part of the teaching-learning process, this moves away from the purely technical and tactical work, turning the inherent sport values real.

KEYWORDS: Educational sport, Methodological procedures, Emotional self-mastery.

Recepción: 11 de junio 2018 | Aprobación: 05 de marzo de 2019 | Publicación: 05 de abril de 2019

Cita sugerida: Weiss Ferraz de Oliveira, A., Kerkoski, M. J. y Afonso, G. F. (2019). Esporte educacional e os procedimentos metodológicos para o autodomínio emocional. *Educación Física y Ciencia*, 21(2), e081. <https://doi.org/10.24215/23142561e081>



INTRODUÇÃO

Os diferentes estudos sobre a mente humana permitiram compreender o desenvolvimento do autodomínio emocional ao longo do processo civilizatório do homem. Em princípio, com base nos estudos de Elias (1993) entendemos que a constituição psicológica responsável pelo desenvolvimento do autodomínio é combinação entre: a consciência (ego), consciência social (superego) e a moderação dos impulsos. Da mesma forma atribuímos a base do autodomínio à interação entre duas áreas da Inteligência Emocional, responsáveis pela consciência dos estados interiores e a gestão desses estados (Goleman, 2012).

Em virtude do meio, essa estrutura psíquica sofre influência do período evolutivo, das circunstâncias pelo qual o sujeito é submetido e da sociedade em que está inserido. Historicamente, podemos verificar que indivíduo exposto a determinadas situações no dia-a-dia precisou desenvolver um repertório de ações conscientes e inconscientes para conviver em sociedade. Com o passar dos anos, as relações mais complexas exigiram do sujeito o aperfeiçoamento das maneiras e do comportamento.

Desde os primeiros anos de vida, o sujeito aprende a modelar suas emoções de acordo com o código de conduta instaurado na sociedade, que se torna elemento constituinte da sua personalidade. O aprendizado da modelação emocional ocorre a partir do contato com o adulto, primeiramente os pais e professores, que operam em consenso com as normas sociais e induzem os modelos de comportamento correspondentes na criança (Elias, 2011). Esse esforço por adequar o comportamento à estrutura social, permitiu o fortalecimento do autocontrole no sujeito em formação. Contudo, a reprodução do *habitus* social na criança esteve longe de ser um processo natural.

Anteriormente, controlar as emoções e comportamentos era uma tarefa árdua, que exigia esforço permanente individual e social. Com o passar dos tempos, o indivíduo precisou adequar o seu comportamento para enfrentar as pressões internas, causadas pelo campo de batalha transportado para dentro de si e pelo aumento da interdependência de pessoas envolvidas na estrutura social. O cumprimento das normas de condutas e a tensão em manter o equilíbrio emocional em relações mais intensas e dependentes, foram situações que conduziram o indivíduo a mudanças no seu aparato psicológico (Elias, 1993). Nessas sociedades mais complexas, as restrições autoimpostas aparecem intensamente presentes na vida social, contribuindo para o maior controle das pulsões e conseqüentemente para a menor descarga afetiva (Elias, 1998).

Nesse sentido, a formação da consciência moral, o controle de pulsões e afetos, dependem do “*habitus* social que o indivíduo compartilha com os outros, e que aos poucos se integra na sua estrutura de personalidade” (Elias, 1998, p. 19).

Em princípio, compreendemos que o processo civilizatório está intimamente relacionado ao papel das emoções no psiquismo humano. Deste modo estudar as emoções é fundamental para identificarmos o patamar evolutivo do processo civilizatório. Visto que, dependemos das nossas emoções quando precisamos tomar providências importantes, diante de impasses, em situações de perigo, na experimentação da dor e até mesmo durante a aprendizagem (Goleman, 2007). Em suma, a palavra emoção faz referência a um impulso para a ação, que pode ser forte, perturbadora, impulsionada espontaneamente da amígdala e outras áreas subcorticais (Goleman & Senge, 2015). Podendo incapacitar o aprendiz durante a execução de uma tarefa, provocando no sujeito a liberação de sentimentos ruins e ações deliberadas.

Na medida em que o sujeito experiência diversas emoções durante a vida, o organismo humano torna-se capaz de agir conscientemente, reconhecendo os sentimentos causados pelas emoções momentâneas (Damásio, 2013). Desde que, o indivíduo esteja calmo e concentrado, o ambiente seja acolhedor e o conteúdo de aprendizagem atenda às necessidades do aprendiz. Esta troca recíproca com o ambiente, possibilita ao educando o desenvolvimento de novas aprendizagens ao longo de sua vida, desde que seja estimulado o amadurecimento das aptidões emocionais de empatia e autocontrole, ou seja, a capacidade de flexibilidade e adaptação do sujeito às intercorrências do meio.

Complementando o exposto, a aprendizagem emocional no período de formação dos sujeitos para a vida adulta se torna essencial para a sua existência social e sucesso pessoal. Como condição para a aprendizagem, quanto mais o indivíduo compreende suas próprias emoções e dos colegas, mais facilmente encontrará alternativas para solucionar os obstáculos do seu aprender. Considerando as mudanças na estrutura psíquica do sujeito, ao longo dos anos, acreditamos ser fundamental examinar os procedimentos metodológicos utilizados por professores no ambiente escolar que promove o desenvolvimento do autodomínio emocional, e desta maneira, permite a formação do aluno íntegro.

Em estudo qualitativo realizado por Kerkoski (2009), com o objetivo de verificar, na opinião dos sujeitos que são atores no processo de treinamento desportivo, se o esporte contribuiu para as dimensões da inteligência emocional segundo as dimensões apresentadas por Bar-On & Parker (2002). Na dimensão intrapessoal, que engloba o autodomínio, 70% dos 18 sujeitos entrevistados, acreditam que a prática desportiva desenvolve e aperfeiçoa a dimensão intrapessoal e conseqüentemente o autodomínio.

Apesar da escassez de estudos específicos sobre o esporte e o processo de amadurecimento das aptidões emocionais de empatia e autocontrole, compreendemos que os procedimentos metodológicos utilizados em outras disciplinas podem ser úteis para o processo de ensino-aprendizagem do esporte. Visto que são meios comuns às disciplinas no eixo curricular e extracurricular, com o intuito de promover a aprendizagem significativa.

Nesse sentido, a presente pesquisa tem a intenção de colaborar para o meio acadêmico e principalmente para a disseminação de procedimentos metodológicos capazes de auxiliar professores de Educação Física durante o ensino da prática esportiva e, conseqüentemente, durante a formação do aluno íntegro. Deste modo questionamos quais os procedimentos metodológicos utilizados por professores durante o processo de ensino-aprendizagem que proporcionam o desenvolvimento do autodomínio emocional em alunos adolescentes?

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como o tipo de pesquisa bibliográfica de caráter transversal. De acordo com Prodanov & Freitas (2013), é a pesquisa que depende de material já publicado. Com o objetivo de identificar os procedimentos metodológicos utilizados por professores no processo de ensino-aprendizagem de alunos adolescentes, foi utilizado o modelo de estado da arte de pesquisa, recorrendo ao Portal de Periódicos da CAPES, nos meses de janeiro, fevereiro e março de 2018, utilizando os seguintes termos: *empathy in the classroom*, *self-control in the classroom*, *empathy and education sport* e *self-control and education sport*. Somando os dados pesquisados pelos termos acima, tivemos um total de: 22.937 artigos encontrados e revisados por pares, analisados 638 e selecionados 29. Por conseguinte, detalhamos as etapas da pesquisa logo abaixo.

Na busca utilizando o termo *empathy in the classroom*, encontramos 15.626 artigos revisados por pares, analisamos 200 e selecionamos 10. Com o termo *self-control in the classroom*, encontramos 1.618 artigos revisados por pares, verificamos 200 e selecionamos 9. Na busca usando o termo *empathy and education sport*, encontramos 3.933 obras, refinamos em *empathy* que buscou 127 artigos e selecionamos apenas 2.

Por fim, utilizando o termo *self-control and education sport* foram buscados 1.760 artigos revisados por pares, analisamos 130 e destacamos apenas 8. Consideramos relevantes para a pesquisa, os estudos sobre empatia e o autocontrole emocional no contexto do ensino-aprendizagem, principalmente, àqueles voltados ao trabalho realizado na prática pedagógica. Das obras buscadas descartamos os estudos sobre: deficiências e transtornos; violência escolar e bullying; formação profissional; Educação Infantil; Educação Moral; Educação Inclusiva; esporte profissional e doping esportivo. Desses artigos selecionados, realizamos uma última análise utilizando os critérios acima mencionados e entre os 29 artigos optamos por 12.

A partir dos artigos selecionados, construímos uma tabela de análise com: objetivos, metodologias, análises e discussões. Com a intenção de visualizar as frases e parágrafos comuns entre os estudos, sobre a

metodologia de ensino-aprendizagem para o desenvolvimento do autodomínio emocional. A análise dos estudos selecionados, foi realizada utilizando como aporte teórico a teoria da Inteligência Emocional de Goleman e a teoria do controle emocional de Elias. Após a interpretação dos dados, elaboramos uma outra tabela com os seguintes tópicos: metodologia, conteúdo ou procedimento, objetivo e aptidão emocional, contendo os principais resultados desta pesquisa.

Nesse sentido, apresentaremos a seguir os resultados e discussões da presente pesquisa. Dialogando os dados encontrados com a teoria mencionada neste estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da teoria abordada e dos dados encontrados neste estudo, em princípio, objetivou-se analisar os artigos considerando as aptidões emocionais responsáveis pelo desenvolvimento do autodomínio emocional. Deste modo, os resultados por autores foram categorizados em: empatia; autocontrole; empatia e autocontrole.

Posteriormente, foi possível atingir o objetivo principal desta pesquisa identificando os procedimentos metodológicos utilizados por professores no processo de ensino-aprendizagem de alunos adolescentes que proporcionam o desenvolvimento do autodomínio emocional. Logo, identificamos os seguintes procedimentos metodológicos: entrevista entre alunos; aula dialogada com perguntas e respostas; aula com discussão de regras e tarefas; aulas de debates e encenação; aula de fontes históricas considerando as experiências do professor e do aluno; aula de auto-relato e diário de emoções; aula de auto-relaxamento e meditação; aula de auto-observação e auto-gravação; aula de experiências vivas e subjetivas; aulas com atribuição de tarefas e funções; aulas com participação em tarefas e funções rotativas; aula com possibilidade de escolha de tarefa de aprendizagem durante discussões pré-organizadas.

Podemos observar a seguir como foi realizada a categorização dos dados. A partir da análise realizada nos artigos, constando os conteúdos programáticos, os procedimentos e os objetivos de aula, identificamos as aptidões emocionais predominantes e, conseqüentemente, as metodologias de ensino-aprendizagem que proporcionam o desenvolvimento ao autodomínio emocional.

QUADRO 1
Metodologia de ensino-aprendizagem para o desenvolvimento do autodomínio emocional

METODOLOGIA	CONTEUDO/PROCEDIMENTO	OBJETIVO	APTIDÃO EMOCIONAL
Entrevista entre alunos	Entrevista dirigida, pelo qual os alunos deverão tomar nota quando se identificarem com as respostas do colega.	Explorar e experimentar as dificuldades de outros indivíduos.	Empatia
Aula dialogada com perguntas e respostas	Interrogatório sobre relacionamento interpessoal. Escrita de um diário sobre seus próprios sentimentos.	Expressar suas ideias e perceber seus próprios sentimentos.	Empatia e autocontrole
Discussão de regras e tarefas	Jogos modificados, regras modificadas e participação nas tarefas.	Colocar-se na posição do outro, compreender os diferentes papéis e ser assertivo.	Empatia
Aula de debates fictícios e encenação	Jogos de simulação estruturados ou encenação de papéis e funções.	Vivenciar realidades diferentes, colocando-se no lugar do outro.	Empatia
Fontes históricas considerando as experiências do professor e do aluno	Através de fontes históricas e experiências sobre o assunto. Produção de roteiros ou questionários de entrevista entre colegas.	Compreender diferentes realidades, colocando-se no lugar do outro.	Empatia
Aula de auto-relato e diário de emoções	Em pequenos grupos os alunos escrevem e produzem vídeos de um determinado assunto, constroem um diário com as principais emoções percebidas.	Identificar as emoções mais salientes durante o processo de ensino-aprendizagem.	Autocontrole
Aula de auto relaxamento e meditação	Reconsideração e isolamento do foco (conflito) para obter serenidade ou distração.	Conhecer as próprias forças e fraquezas.	Autocontrole
Aula de auto-observação e auto-gravação	O aluno monitora o próprio comportamento durante a aula e subsequente realiza o registro.	Compreender e controlar as mudanças comportamentais.	Autocontrole
Experiências vivas e subjetivas	Práticas que envolvam a relação ou dependência mútua entre os sujeitos.	Compreender os próprios sentimento e do outro.	Empatia e autocontrole
Atribuição de tarefas e funções	Jogos modificados em pequenos grupos.	Aperfeiçoar a técnica, a tomada de decisão e responsabilidade.	Autocontrole
Participação em tarefas e funções rotativas	Construção de regras do jogo e o cumprimento de diferentes papéis.	Desenvolver a assertividade, responsabilidade e compreensão das diferentes funções.	Empatia e autocontrole
Escolha de tarefas de aprendizagem durante discussões pré-organizadas	“Jogos preferidos”, pausas nas aulas para discussões, feedback imediato e positivo. Jogos de demanda extrema, situações de fadiga, episódios competitivos e jogos sem árbitro externo	Assumir responsabilidade pela aprendizagem dos outros, prontidão para as tarefas e respeito mútuo.	Empatia

Fonte: autores do estudo (2018)

Conforme o quadro 1, dentre os 12 artigos analisados, 5 envolvem o amadurecimento emocional de empatia, visto que abordam situações que levem o sujeito a se colocar no lugar do outro, assumir responsabilidade pela aprendizagem dos outros, a vivenciar outras realidades e compreender outras funções. De acordo com Goleman (2012), essa aptidão emocional permite ao sujeito sentir o que os outros estão pensando e sentindo, entender outras perspectivas, perceber quando alguém precisa de ajuda e estar pronto para colaborar. Ainda de acordo com o autor, o sujeito que desenvolve empatia é capaz de obter melhor desempenho, ocupar cargos de liderança, e tornar-se um sujeito preparado para o convívio social.

Em relação a aptidão emocional de autocontrole, 4 artigos abordam procedimentos metodológicos que envolvem a tomada de decisão, a compreensão e controle das próprias mudanças comportamentais, o conhecimento das próprias forças/ fraquezas e a identificação das próprias emoções. Segundo Goleman (2007), o autocontrole pode ser compreendido como a capacidade de administrar as próprias ações, pensamentos e sentimentos. Para o autor, o autocontrole ideal contribui para uma sensação de bem estar,

um senso de eficácia pessoal ou autoconfiança, e uma sensação de união com os outros. Os autores Elias & Dunning (1992), complementam que os seres humanos precisam aprender a controlar seus próprios impulsos para conviver em sociedade.

Por fim, 3 artigos foram classificados como empatia e autocontrole visto que os procedimentos de aula relacionam-se com ambas aptidões emocionais. Considerando a teoria das emoções de Elias e a teoria da Inteligência Emocional de Goleman, teríamos a combinação inter e intrapessoal. Em outras palavras, o conjunto de aptidões emocionais fundamentais para o desenvolvimento do autodomínio emocional. Para Elias & Dunning (1992), “os seres humanos vivem uns com os outros” (p. 74) e a aprendizagem do autodomínio é uma condição humana universal. Deste modo, o sujeito aprende a controlar seus próprios impulsos na relação com os outros, no convívio social.

A partir dos dados encontrados e da teoria mencionada, buscamos elucidar, a seguir, as principais conclusões deste estudo. E, desta maneira, oportunizar ao leitor outras perspectivas da prática docente.

CONCLUSÃO

A partir da teoria do controle das emoções e da teoria da inteligência emocional, este estudou buscou abordar alguns aspectos delimitados da temática adotada, visto que ao tratar do desenvolvimento do autodomínio e ensino-aprendizagem, várias são as possibilidades que abrange cada tema e vai muito além das questões aqui exposta e analisadas, isso se deve principalmente, às múltiplas dimensões que influenciam o processo de ensino-aprendizagem do esporte.

Deste modo, evidencia-se que à medida que o professor rompe com o olhar somente para o conteúdo e passa a enxergar o aluno no processo de ensino-aprendizagem, ele transpassa o trabalho destinado puramente a técnica/tática, e efetiva, na prática, a aprendizagem dos valores inerentes ao esporte. Assim, ao conhecer os procedimentos metodológicos que permitem o desenvolvimento do autodomínio emocional, compreendendo que as emoções de seus alunos interferem na aprendizagem, os professores voltam-se a conscientização de sua prática pedagógica, modificando-a e assumindo procedimentos metodológicos que contribuam para o processo educativo.

Portanto, reconhecer o trabalho pedagógico que propicia o amadurecimento emocional de alunos contribui para novas práticas docente, que vão além do conteúdo programático. O professor é instigado a considerar o aluno como um todo, percebendo que o amadurecimento emocional só é alcançado quando existe uma prática docente intencional e voltada para este objetivo. No entanto, ressalta-se ser necessário o papel do professor como pesquisador da sua prática, articulando e mediando o conhecimento. Preservando o ambiente acolhedor em sala de aula, para que o aluno possa participar ativamente do processo de ensino-aprendizagem. Por meio do diálogo, da interação, da valorização de suas experiências, espera-se que professor e aluno contribuam para a transformação e construção de novos conhecimentos.

REFERÊNCIAS

- Bar-on, R., & Parker, J. D. A. (2002). *Manual de Inteligência Emocional: Teoria e Aplicação em casa, na escola e no trabalho*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Damáσιο, A. (2013). *O sentimento de si: corpo, emoção e consciência*. Lisboa: Temas e debates – Círculo de Leitores.
- Elias, N., & Dunning, E. (1992). *A busca da excitação*. Lisboa: Difel.
- Elias, N. (1993). *O processo civilizador: formação do Estado e Civilização*. Vol. 2. Rio de Janeiro: Zahar.
- Elias, N. (1998). *Sobre o tempo*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Elias, N. (2001). *A sociedade de corte: investigação sobre a sociologia da realeza e da aristocracia de corte*. Rio de Janeiro: Zahar.

- Elias, N. (2011). *O processo civilizador: uma história dos costumes*. Vol. 1. 2 ed. Rio de Janeiro: Zahar.
- Goleman, D., & Senge, P. (2015). *O foco triplo*. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Goleman, D. (2012). *O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Goleman, D. (2007). *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. 45. ed. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Kerkoski, M. J. (2009). *Prática Desportiva e Inteligência Emocional: estudo da influência do desporto na aquisição de aptidões e competências da inteligência emocional*. (Tese de doutorado). Instituto de Estudo da Criança, Universidade de Minho, Portugal.
- Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*, 2 ed, Novo Hamburgo: Feevale.