

IDEAU

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E TIMIDEZ: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA ACERCA DA RELAÇÃO ENTRE
COMPORTAMENTO E PARTICIPAÇÃO DOS ESCOLARES**

**SCHOOL PHYSICAL EDUCATION AND SHYNESS: AN
INTEGRATIVE REVIEW ABOUT THE RELATIONSHIP BETWEEN
BEHAVIOR AND PARTICIPATION OF SCHOOLCHILDRE**

**EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y TIMIDEZ: UNA REVISIÓN
INTEGRADORA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE
COMPORTAMIENTO Y PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES**

Laiane Mireia Campos Almeida

Graduada em Educação Física, Universidade do Estado do Pará, Altamira,
Pará, Brasil. E-mail: laiane.almeida@aluno.uepa.br
Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-8087-9546>

Alan Pantoja Cardoso

Mestre em Educação Física, Universidade do Estado do Pará, Altamira, Pará,
Brasil. E-mail: a.pantojacardoso@uepa.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6697-2481>

Elisângela Freitas da Silva

Especialista em Docência do Ensino Superior, Universidade do Estado do
Pará, Altamira, Pará, Brasil. E-mail: elisangelafah@outlook.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2115-8100>

Gileno Edu Lameira de Melo

Doutor em Ciências da Reabilitação, Universidade do Estado do Pará, Altamira,
Pará, Brasil. E-mail: gileno.edu@uepa.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0349-0637>

Rosângela Lima da Silva

Mestre em Ensino em Saúde na Amazônia, Universidade do Estado do Pará,
Altamira, Pará, Brasil. E-mail: rosangela.silva@uepa.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2000-4343>

Laíne Rocha Moreira

Doutora em Educação, Universidade do Estado do Pará, Altamira, Pará, Brasil.
E-mail: laine.rocha@uepa.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8347-7984>

Submitted on: 11.21.2024 | Accepted on: 12.12.2024 | Published on: 12.19.2024

Smayk Barbosa Sousa

Doutorado em Doenças Tropicais, Universidade do Estado do Pará, Belém, Pará, Brasil. E-mail: smayk@uepa.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3591-0584>

José Roberto Zaffalon Júnior

Doutor em Ciências da Reabilitação, Universidade do Estado do Pará, Altamira, Pará, Brasil. E-mail: jrzaffalon@uepa.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2045-8556>

RESUMO

A Educação Física escolar contribui para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo socialização, saúde e bem-estar. Contudo, fatores como timidez podem comprometer a participação dos estudantes, limitando sua interação e aprendizado. A timidez, caracterizada por desconforto e insegurança em situações sociais, é especialmente relevante em aulas que envolvam exposição pública e interação em grupo. O objetivo da pesquisa foi analisar a relação entre timidez e a participação de escolares nas aulas de educação física. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão integrativa nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Foram identificadas 16.747 publicações entre 2014 e 2024. Após a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, foram selecionadas 4 pesquisas, incluindo artigos e monografias de graduação e especialização para análise detalhada. Os estudos identificaram que a timidez é um fator significativo na não participação nas aulas de Educação Física. Medo de errar, vergonha e desconforto em atividades que envolvem contato corporal ou exposição foram motivos frequentes apontados pelos alunos. Além disso, o ambiente escolar pode reforçar a timidez, prejudicando o desenvolvimento social e a autoestima. Estratégias inclusivas, como tarefas colaborativas e dinâmicas que respeitem as individualidades, mostraram-se eficazes para promover a integração dos alunos tímidos. Professores devem adotar práticas pedagógicas inclusivas e criar ambientes acolhedores que valorizem a diversidade e incentivem a interação de todos os alunos. Esta pesquisa destaca a necessidade de maior atenção a alunos tímidos, sugerindo intervenções para reduzir suas barreiras e favorecer seu desenvolvimento integral, promovendo bem-estar e autoconfiança.

Palavras-chave: Timidez. Educação Física. Participação. Escola.

ABSTRACT

School Physical Education contributes to the holistic development of students, promoting socialization, health, and well-being. However, factors such as shyness can hinder students' participation, limiting their interaction and learning. Shyness, characterized by discomfort and insecurity in social situations, is especially relevant in classes involving public exposure and group interaction. The objective of the research was to analyze the relationship between shyness and students' participation in Physical Education classes. The study was conducted through an integrative review using the SciELO, PubMed, and Google

Scholar databases. A total of 16,747 publications from 2014 to 2024 were identified. After applying inclusion and exclusion criteria, four studies were selected, including articles and undergraduate and specialization theses, for detailed analysis. The studies identified shyness as a significant factor in non-participation in Physical Education classes. Fear of making mistakes, embarrassment, and discomfort with activities involving physical contact or exposure were common reasons reported by students. Furthermore, the school environment can reinforce shyness, hindering social development and self-esteem. Inclusive strategies, such as collaborative tasks and activities that respect individual differences, proved effective in promoting the integration of shy students. Teachers should adopt inclusive pedagogical practices and create welcoming environments that value diversity and encourage interaction among all students. This research highlights the need for greater attention to shy students, suggesting interventions to reduce their barriers and support their holistic development, promoting well-being and self-confidence.

Keywords: Shyness. Physical Education. Participation. School.

RESUMEN

La Educación Física escolar contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo la socialización, la salud y el bienestar. Sin embargo, factores como la timidez pueden comprometer la participación de los alumnos, limitando su interacción y aprendizaje. La timidez, caracterizada por incomodidad e inseguridad en situaciones sociales, es especialmente relevante en clases que implican exposición pública e interacción grupal. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la timidez y la participación de los estudiantes en las clases de educación física. La investigación se llevó a cabo mediante una revisión integradora en las bases de datos SciELO, PubMed y Google Académico. Se identificaron 16.747 publicaciones entre 2014 y 2024. Tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 4 investigaciones, incluyendo artículos y monografías de grado y especialización para un análisis detallado. Los estudios identificaron que la timidez es un factor significativo en la no participación en las clases de Educación Física. El miedo a equivocarse, la vergüenza y el malestar en actividades que implican contacto físico o exposición fueron motivos frecuentes señalados por los estudiantes. Además, el entorno escolar puede reforzar la timidez, perjudicando el desarrollo social y la autoestima. Estrategias inclusivas, como tareas colaborativas y dinámicas que respeten las individualidades, demostraron ser eficaces para promover la integración de los estudiantes tímidos. Los profesores deben adoptar prácticas pedagógicas inclusivas y crear entornos acogedores que valoren la diversidad e incentiven la interacción de todos los alumnos. Esta investigación destaca la necesidad de prestar mayor atención a los estudiantes tímidos, sugiriendo intervenciones para reducir sus barreras y favorecer su desarrollo integral, promoviendo el bienestar y la autoconfianza.

Palabras clave: Timidez. Educación Física. Participación. Escuela.

1 INTRODUÇÃO

Com base na Lei 9.394, de 20 de dezembro de 1996, a educação física escolar é um componente curricular obrigatório da educação básica no Brasil. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a educação física é um componente curricular que tematiza a prática física em diversas formas de codificação e significado social, entendida como manifestações das possibilidades de expressão disciplinar advindas de diferentes grupos sociais ao longo da história (Brasil, 2017). Nessa concepção, a educação física, além de favorecer a saúde física, promove o crescimento social, emocional e cognitivo, equipando os estudantes com competências que transcendem o ambiente escolar.

A educação física, por meio de suas práticas, sejam elas de forma individuais ou coletivas, promovem experiências de convivência, bem estar físico, mental e social, além de estimular a vida saudável. Também contribui no combate e prevenção de problemas e doenças relacionadas à falta de atividades físicas. De acordo com Lovera (2015), a educação física é vista como importante para a formação integral do aluno e vai além de melhorar a qualidade de vida dos mesmos. Com base nisso, é conceituada como o domínio do conhecimento que trata da cultura corporal para formar cidadãos com autonomia e capacidade de produzir e replicar na sociedade conhecimentos socialmente construídos como esportes, dança, luta, ginástica e todos os tipos de exercícios físicos, abordada na perspectiva da reflexão crítica em busca do desenvolvimento da felicidade e do crescimento saudável.

É evidente que a participação dos alunos nas aulas de educação física permite uma melhor socialização entre os mesmos, beneficiando-os de forma conjunta. Entretanto, considera-se a desmotivação como um dos principais fatores que prejudicam o desenvolvimento dos escolares, podendo ocorrer a não participação destes alunos em atividades físicas. Pizani et al. (2016) indicam que um aluno desmotivado está relutante em participar da educação física e, portanto, haverá uma fuga, ou que sua participação será imposta. Também podem ocasionar o desinteresse dos alunos nas aulas, o uso excessivo de jogos

eletrônicos; a falta de diversificação de atividades vindas pelo próprio docente; estrutura inadequada para realizações das aulas ou também por questões de timidez.

Uma pessoa tímida traz consigo, um grande problema quando relacionado a comunicação e participação em público, ou quando está sendo observado. Para Gimenez et al. (2019), a timidez é uma concentração ansiosa no ego nas interações sociais reais ou imaginárias de um sujeito e associada à sua grande capacidade de auto avaliação. E isso se torna prejudicial em sua vida, pois, sente-se constrangido e opta em retrair-se de suas atividades.

No âmbito educacional, a timidez prejudica o desenvolvimento social e aprendizagem do aluno, dificultando a interação do aluno com os colegas, e até mesmo com os professores, ocasionando um certo bloqueio ao expressar-se diante outras pessoas. Perante a isso, Caballo e Simón (2015) revelaram que é de extrema importância compreender as consequências da timidez que afetam vários outros domínios de desenvolvimento das crianças, os mesmos ainda mencionam que as crianças socialmente isoladas correm risco de desenvolver dificuldade na aquisição da linguagem, valores morais e ao expressar seus sentimentos.

Em situações em que o aluno precisa demonstrar habilidades na frente da turma (como correr ou dançar), a timidez pode se manifestar em hesitação ou em recusas a participar. O medo de não corresponder às expectativas dos colegas ou professores pode fazer com que alunos tímidos se retraiam. No estudo de Sobral (2020), realizado com alunos do ensino fundamental, onde abrange a dança e luta como conteúdo de pesquisa, mostra que de 18 alunos, 8 alunos não queriam participar das atividades por causa de timidez.

Neste sentido, o objetivo desta revisão integrativa é analisar a relação entre timidez e a participação de escolares nas aulas de educação física, a partir da problemática: Qual a relação entre participação e timidez dos alunos nas aulas de educação física?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O ALUNO E SEU COMPORTAMENTO FACE À ESCOLA

A escola é um ambiente educacional que abrange diversas pessoas de etnias e personalidades variadas. É considerado um dos lugares que acontecem socializações e formações de grupos entre os alunos, no qual é preciso uma certa afinidade por parte dos mesmos para que haja essas formações de grupos em que se sintam confortáveis na presença de indivíduos. Lara e Pinto (2017) entendem que a escola tem sido historicamente um lugar de preparação para a vida e um espaço de socialização, em que é um lugar com diversas pessoas com práticas, comportamento e valores diferentes, tornando a possibilidade de criar de grupos e afinidades entre os alunos.

A relação entre o ambiente escolar e a timidez é complexa e influenciada por diversos fatores. A escola, sendo um espaço de intensa socialização, pode tanto exacerbar quanto aliviar a timidez de um aluno, dependendo das características desse ambiente. Em suma, o ambiente escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e na manifestação da timidez. Um ambiente escolar acolhedor, inclusivo e atento às necessidades individuais dos alunos pode ajudar a reduzir os efeitos da timidez, enquanto um ambiente mais agressivo ou competitivo pode amplificá-la. Felix e Viotto Filho (2017) concluíram que os estudantes demonstraram comportamentos de timidez devido a situações intimidadoras assimiladas tantos aos colegas de sala, professores, direção e funcionários da escola. Em contrapartida, quando há forma de relações não intimidadoras, os alunos demonstram interesse em se relacionar socialmente.

Adiante, no âmbito educacional o comportamento do aluno está efetivamente relacionado ao rendimento escolar, Gomes Filha *et al.* (2018) apontam que sintomas manifestos de timidez, medo de convites, medo de falar, medo de pessoas e medo de dar sua opinião, em geral, tendem a reduzir o contato humano e levar a sentimentos de isolamento podem dificultar o envolvimento do aluno nas atividades escolares, tanto acadêmicas quanto

sociais, assim, crianças tímidas podem enfrentar dificuldades para participar das atividades, interagir com colegas e expressar suas ideias.

De acordo com Souza (2020), o ensino médio é um período chave no desenvolvimento social e da personalidade dos adolescentes, cuja internalização de dificuldades (por exemplo, timidez, ansiedade social e depressão) é especialmente grave.

Em um ambiente escolar, em que os alunos se afastam por causa da timidez, é importante que eles sejam integrados continuamente ao ambiente e interaja espontaneamente quando se sentir seguro o que é necessário para respeitar sua individualidade. Vale ressaltar que interação é fundamental para que o aluno não se sinta excluído (Silva; Ribeiro, 2015).

Matias, Andrade e Manfrin (2019) enfatizam que um dos primeiros estudos sobre atividade física e motivação sugere que os envolvimento em diferentes padrões de atividade física podem estar associados a diferentes trajetórias motivacionais para o aluno, com maior ou menor autonomia da adoção e manutenção de práticas de atividade física no lazer. Neste contexto, quando o aluno pode incluir razões, dependendo de como o aluno percebe a atividade, pode afetar diretamente seu comportamento e seu interesse em continuar participando das aulas de maneira mais ativa.

2.2 PARTICIPAÇÃO DE ALUNOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E FATORES ASSOCIADOS

No âmbito escolar é necessário que o aluno seja participativo e que tenha motivação nas aulas e atividades que a escola proporciona, para que haja integração entre os escolares a fim de ter uma boa convivência, pois a escola abrange diferentes interesses e expectativas, vindas dos próprios alunos. Para Lettnin (2013), as escolas são um dos locais mais importantes a serem acessados por adolescentes e jovens, por isso é importante envolver alunos motivados nas aulas de educação física e aprender o conteúdo de cultura corporal do movimento, e certificar-se de que os elementos deste currículo sejam importantes para a vida.

Reportando-nos especificamente para o componente curricular educação física, é considerada como um grande provedor de socialização e participação dos alunos. É um componente curricular obrigatório nas instituições de ensino público e privado. Conforme a BNCC (Brasil, 2017), a educação física oferece um leque de possibilidades para enriquecer a vivência de crianças, adolescentes e adultos na educação básica, permitindo que sejam expostos a um amplo mundo cultural. Esse universo inclui experiências de conhecimento corporal, estética, emoções, ludicidade e excitação que se inscrevem, mas não se limitam à racionalidade típica do conhecimento científico que tipicamente orienta a prática docente escolar. Além de seu relevante valor educacional, corrobora com grandes experiências e conhecimentos corporais aos alunos, visando o benefício das práticas de atividades físicas, bem-estar e promoção da saúde, no qual todos esses conhecimentos são adquiridos por meio de aulas, ao longo de sua trajetória escolar.

Outro fator que também pode estar relacionado a participação, é a percepção de lazer durante as aulas, considerando que a educação física tem grande aceitação pelos alunos, pelo fato de socializarem uns com os outros e praticarem atividades em coletivo, entretanto, com o propósito de descontração e não por interesse em conhecimentos abordados no componente curricular. De acordo com Ferreira *et al.* (2014), geralmente a quantidade de alunos participantes é bem inferior referente ao número de alunos nas turmas. E para os discentes, a educação física não tem tanta importância como nos demais componentes curriculares e sua participação é no intuito de garantir notas, e os conteúdos trabalhados são sempre as quatro modalidades esportivas.

Para Nogueira *et al.* (2018), o professor durante o desenvolvimento da aula deve fazer a prática com constante diálogo, por meio do desenvolvimento de algumas perguntas para fomentar a problematização dos conhecimentos que se relacionam com as práticas corporais, fazendo com que os alunos interajam e possibilitando a participação de todos os alunos, proporcionando a leitura de mundo sobre as manifestações da cultura corporal, a partir do diálogo.

Diante disso, as atividades físicas coletivas pode ser um meio para o desenvolvimento da prática da aula com constante diálogo, pois atividades

coletivas exigem interação e comunicação entre os participantes e criam um ciclo de amizades, assim, as aulas coletivas tornam-se uma alternativa mais confortável e atrativa (Murer, 2018). Ao analisar os resultados da pesquisa de Sanhes e Rubio (2011), percebe-se os benefícios das atividades físicas relacionadas principalmente com o esporte, a participação em uma equipe da escola ou clube de futebol, pode ser uma forma eficaz de socialização alunos.

Quando abordado sobre a motivação dos alunos a participar das aulas de educação física, não se pode deixar de ressaltar o assunto sobre motivação intrínseca e extrínseca, pois é importante compreender ambas as motivações para que possa aplicar nas aulas. A motivação intrínseca é caracterizada e associada pela competência autônoma, a participação do aluno nas atividades e de forma livre e voluntária, buscam novidades e desafios com uma atividade específica. Já a extrínseca está ligada quando o indivíduo executa a atividade específica pelo prazer e satisfação em realizá-la, o mesmo quando está intrinsecamente motivado realiza uma atividade por estar interessado em usufruir do que gosta de fazer (Guedes; Mota, 2016).

Exemplo de motivação intrínseca, circuitos de obstáculos podem ser usados para que os alunos se sintam motivados pelo prazer de superar desafios, não pela competição. Um exemplo de motivação extrínseca, é estabelecer metas alcançáveis para os alunos e recompensá-los quando essas metas são atingidas, ou seja, se um aluno executa bem um movimento técnico, o professor pode dar um elogio direto ou até uma pontuação que conte para a aula seguinte (Guedes; Mota, 2016).

A motivação intrínseca está ligada diretamente com o desempenho geral do indivíduo, pois ele faz a atividade pelo fato de se sentir realizado apenas pelo sentimento de trabalho cumprido, já a motivação extrínseca pode diminuir esse sentimento, devido ser utilizado como motivação, prêmios ou sempre oferecer algo em troca (Bergamini, 2018).

Por isso, ambas modalidades de motivação fazem parte da vida dos escolares, mas o professor deve ficar atento e observar bem seus alunos, pois alguns alunos podem se manifestar de uma forma, enquanto outros de forma oposta. Há uma observação bem interessante na motivação, pois o aluno pode

em um momento se manifestar intrinsecamente motivado, enquanto outros não (Guedes; Mota, 2016).

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, que conforme Botelho, Cunha e Macedo (2011), é um método específico que fornece compreensão completa de um fenômeno específico, resumindo a literatura empírica ou teórica anterior. É chamada integrativa porque oferece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, portanto, um conjunto de conhecimentos.

Utilizou-se a pesquisa exploratória, que de acordo com Lozada e Nunes (2019), a pesquisa exploratória é uma abordagem metodológica que possibilita ao pesquisador estudar temas que ainda são pouco conhecidos ou explorados. O objetivo da pesquisa exploratória é obter um entendimento mais detalhado sobre o tema em análise. Dessa forma, o pesquisador consegue desenvolver hipóteses relacionadas ao assunto, ampliando seu conhecimento sobre ele.

A revisão integrativa consiste em seis etapas, sendo elas, identificação do tema e seleção da questão de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, categorização dos estudos selecionados, análise e interpretação dos resultados e apresentação da revisão/síntese do conhecimento (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

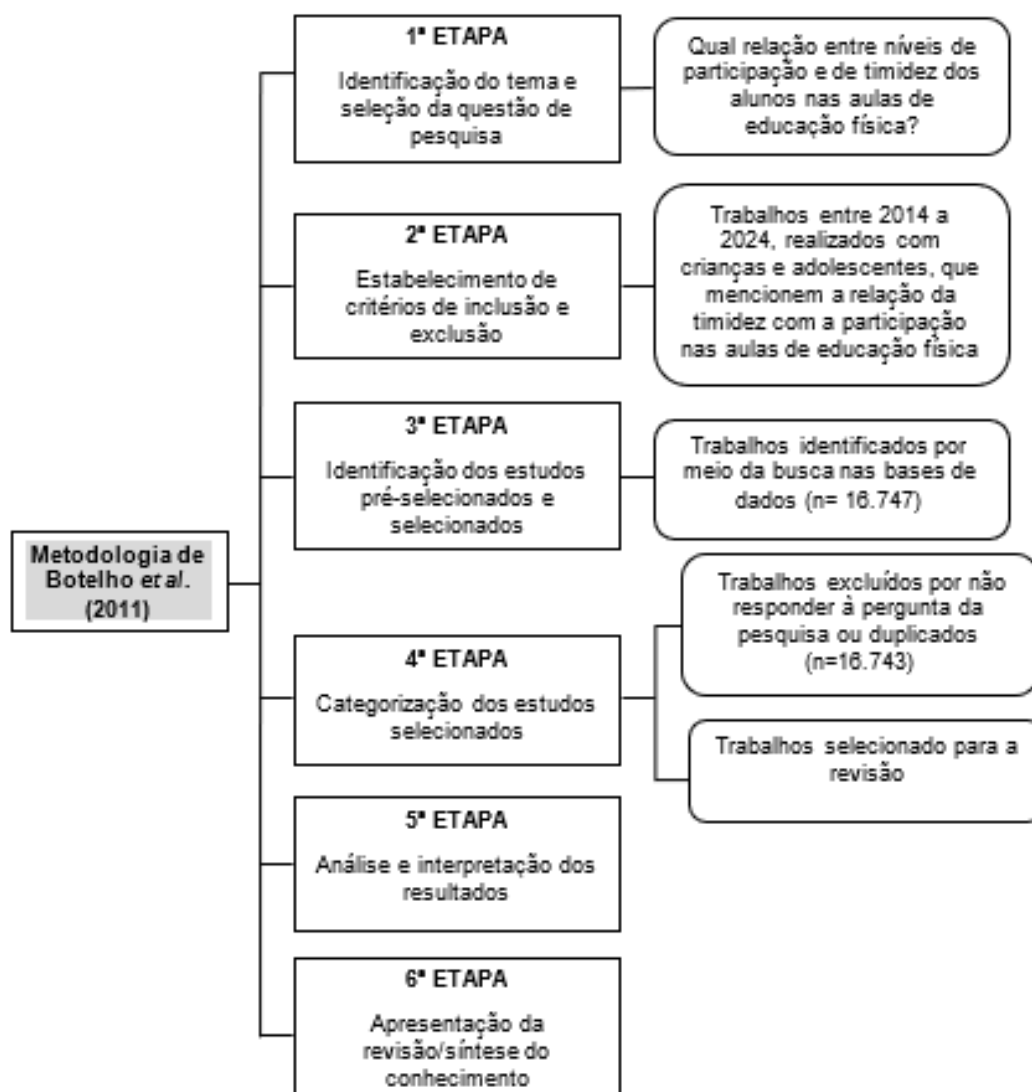
As bases de dados usadas foram *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed, Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (IBICT), Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizadas as seguintes palavras chaves para busca dos dados: “Timidez (AND) Educação Física (AND) Escola” em português, “*Shyness (AND) Physical education (AND) School*” em inglês e “*Timidez (AND) Educacion Fisica (AND) Escuela*” em espanhol.

Foram incluídos os artigos de periódicos, monografias de graduação e de especialização publicados entre 2014 a 2024, em que foi feita leitura do título,

resumo e palavra chave do artigo, realizados com crianças e adolescentes, que correlacionavam a timidez com a participação nas aulas de educação física, respondendo à problema em questão: Qual a relação entre a participação e timidez dos alunos nas aulas de educação física?

A seleção dos estudos está descrita no Fluxograma 1, mostrando as etapas e depois de cumprir os critérios de inclusão e exclusão, foram escolhidos os artigos para leitura na íntegra, sendo estes incluídos na revisão integrativa.

Fluxograma 1 – Etapas realizadas na revisão integrativa



Fonte: Autoria própria.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram identificadas 16.747 publicações, sendo 3 artigos encontrados no PubMed, 1 artigo encontrado no SciELO, 16.700 artigos encontrados no google acadêmico, 10 artigos encontrados no LILACS, 11 artigos encontrados na BVS e 22 no Ibict. Após aplicação dos critérios de seleção, 16.743 artigos foram excluídos por não atenderem a temática, o objetivo não estar relacionado ao tema e não responderem à pergunta da pesquisa ou estarem duplicados. Quatro pesquisas atenderam aos critérios de inclusão. Os principais estudos e suas principais informações estão exibidas no Quadro 1.

Quadro 1 – Informações básicas dos artigos incluídos.

| Título/Autor/Ano | Objetivo | Resultados Principais | Conclusões |
|---|---|---|--|
| Educação física no ensino médio: a percepção de alunos de escolas públicas da rede estadual do Rio Grande do Norte sobre as aulas (Nascimento, 2022) | Identificar a percepção dos alunos de ensino médio sobre as aulas de Educação Física. Compreender como se dá a organização em caráter nacional da Educação Física escolar no contexto do ensino médio; Refletir sobre as possíveis soluções que possam promover o engajamento e a participação dos alunos nas aulas de Educação Física escolar; Analisar os motivos que levam à evasão de muitos alunos nas aulas de Educação Física escolar. | A maioria dos alunos afirmou participar das aulas de Educação Física, indicam que a condução do professor muitas vezes permite que todos participem. Outros indicam que os motivos mais frequentes que levam à não participação incluem cansaço físico, falta de vontade, timidez, vergonha e problemas de saúde. | Conclui-se que os alunos são participativos nas aulas de Educação física com atividades de desafios, competições e cooperação entre os colegas. Foi ressaltada a necessidade de se implementar metodologias de ensino mais inclusivas, assim evitando a exclusão e tornar as aulas mais atrativas e acessíveis para todos. |
| A participação dos estudantes do ensino médio nas aulas de educação física (Silva, 2017) | Verificar os aspectos que contribuem para ampliar a participação dos estudantes do ensino médio nas aulas de Educação Física. | Alguns estudantes se sentem motivados a participarem das aulas de educação física, enquanto a maioria não se sente motivada. Observou-se que a maioria não gosta de participar das aulas de Educação Física por motivo de | Conclui-se que falta iniciativa da parte das escolas e dos professores para motivarem os alunos, boa parte da turma que não participa das aulas e porque não gostam dos esportes aplicados nas aulas e se sentem tímidos a |

| Título/Autor/Ano | Objetivo | Resultados Principais | Conclusões |
|--|---|--|--|
| Reflexões sobre a não participação dos alunos do ensino médio nas aulas de educação física em uma escola pública estadual do RS (Ferrarezi, 2016) | Compreender as causas que levam os alunos do Ensino Médio a não participarem das aulas de Educação Física. Identificar as razões que motivam a não participação dos jovens nas aulas de Educação Física no Ensino Médio. Discutir as concepções de juventude, buscando entender como as maneiras de ser jovem podem interferir na participação nas aulas de Educação Física. Verificar quais práticas corporais mais atraem o jovem, hoje, e compreender os significados atribuídos por eles a essas práticas. | timidez. De 8 alunos 1 respondeu que não participada das aulas por timidez. Entre as razões citadas como motivos da não participação nas aulas foram evidenciadas a vergonha do corpo, o contato corporal, o significado atribuído a certas práticas corporais bem como a falta de motivação intrínseca e extrínseca, a partir de diferentes causas. | participarem e a se socializar com o resto da turma. Conclui-se que é possível depreender que a não participação nas aulas é algo muito complexo. Os fatores que levam um aluno a não participar da aula são construídos ao longo de sua vida, podendo ser influenciado por diversos fatores, sendo eles diferentes para cada um. |
| Narrando experiências de estágio em Educação Física na Educação Infantil: a timidez e agressividade em foco (Silveira; Farias; Souza, 2023) | Analisar e relatar as vivências pedagógicas realizadas no estágio curricular supervisionado em Educação Física na Educação Infantil | Observou-se que a timidez não é algo preocupante em sala de aula, pois crianças tímidas acabam assumindo uma postura confortável para o professor. Porém, cuidados devem ser tomadas desde a infância para que a timidez excessiva não seja prejudicial no futuro. | Foi possível verificar que é importante a educação física para as crianças nessa etapa educacional, sobretudo, ao considerar que os alunos estão em um período favorável ao seu pleno desenvolvimento, necessitando de atividades que aproveitem o seu potencial. |

Estrutura adaptada de Ganong (1987).

Fonte: autoria própria.

Os resultados da pesquisa de Nascimento (2022) demonstraram na questão 2 “Quais os motivos já te fizeram não querer participar das aulas de Educação Física? em que 25% apontaram sobre a não participação nas aulas

por timidez e 23,5% por vergonha. O autor chama atenção para o motivo de a vergonha, em que pode ser identificado com medo de errar, realizar algum movimento de forma incorreta, e ou pela aparência física.

Em uma pesquisa de Bombonato, Carniel e Duarte (2017), falam que a timidez é uma característica humana presente em um amplo segmento da população global, ela provoca sintomas como vergonha, medo, exclusão, pânico em situações de constrangimento, entre outros.

Em estudo similar, Silva, Rodrigues e Freire (2017) também identificaram que a vergonha foi uma justificativa frequente da não participação nas aulas de educação física, destacada explicitamente por 6 de 14 alunos, incluindo aqueles que só participam quando se sentem seguros para realizar as atividades, o que indica uma relação com a insegurança e o receio de cometer erros diante dos colegas.

Em outro estudo, Aniszewski e Henrique (2023) mostram fatores que dificultam a socialização dos alunos, em que uma aluna relata que, após cometer um erro ao jogar, “ficou tímida, com vergonha, porque as pessoas falaram que não estava jogando bem”. Esse tipo de situação reflete como a vergonha de falhar diante dos colegas pode levar os estudantes a se afastarem das atividades, evitando novas interações para não serem alvo de críticas ou zombarias.

O medo de errar está ligado também no comportamento dos colegas, em aulas muito competitivas, pois os alunos estão sujeitos a receberem críticas e julgamentos dos seus colegas e pode ser uma situação de constrangimento para um aluno tímido, assim esse medo pode causar dificuldades na socialização dos alunos nas aulas de Educação Física.

Nascimento (2022) aponta que ao perguntar se “Teve alguma situação durante a aula de Educação Física que você preferiu não participar? Se sim, qual foi o(s) motivo(s)?”, 41,2% dos alunos responderam que sim, no qual uma das participantes destacou que “Sim, sou muito introvertida e tenho dificuldades em socializar com os meus colegas, tenho medo de fazer algo de errado e o professor me chamar atenção, e com isso todos vão olhar para mim”, outra participante relatou: “todas as vezes, eu sinto vergonha de participar, sei lá

timidez”. O autor destaca que é necessário que o professor busque desenvolver os alunos sem que haja exclusão de nenhum deles, assegura que todos tenham experiências proveitosas, mesmo com dificuldades e desafios.

Aniszewski e Henrique (2023) apontam que geralmente o professor escuta os alunos, no entanto, uma aluna narrou que ele escuta somente os alunos mais ativos e participativos, “Nem todo mundo fala porque tem sempre aqueles que tipo, não estão naquela rodinha ali. [O professor] Escuta mais quem está participando”, outra aluna destacou: “Ah! Eu acho que eu sentaria com os alunos que não querem, que não fazem questão de participar, tentaria entender o lado deles, chamaria, tipo, para uma aula experimental”, assim, mesmo sem intenção, o professor pode estar incentivando a voz de uns alunos especificamente enquanto ignora outros.

O professor deve envolver todos os alunos no diálogo, especialmente aqueles que não estão no “grupo central”. Isso ajudaria a criar um ambiente de participação mais amplo e inclusivo na aula, sem gerar nenhuma exclusão indireta daqueles alunos que não se sentem parte do grupo ou não estão ativamente envolvidos.

A pesquisa de Silva (2017), ao perguntar “Qual o motivo para você não gosta das aulas de Educação Física?”, aponta que 52% dos alunos não gostam de participar das aulas porque sentem timidez. A pergunta serve como exemplo para o professor prestar mais atenção nesse obstáculo dos alunos a não quererem participar das aulas de educação física.

Na pesquisa de Sobral (2020), percebe-se a preocupação da professora com os alunos que não se sentem à vontade em participar das aulas de dança, em que 8 alunos mostraram resistência para realizar as atividades por causa da timidez, a professora foi em cada aluno ensinar os movimentos básicos, e depois formou duplas para criarem movimentos e apresentarem para a turma, houve resistência de alguns alunos, mas ela elaborou estratégias para quebrar a timidez, onde pediu para mais duplas realizassem novamente seus movimentos juntos com eles, assim, eles conseguiram realizar as atividades.

O sentimento de timidez pode ser agravado pela falta de atenção ou de estratégias específicas dos professores para incluir alunos mais reservados,

levando a uma menor motivação e engajamento dos alunos, sendo fundamental o professor analisar e procurar estratégias, dinâmicas para que haja entrosamento da turma.

Na pesquisa de Ferrarezi (2016) mostra que um aluno ao responder sobre um o motivo de não participação nas aulas respondeu: “Porque sou tímido, não me sinto confortável e não me sinto à vontade...tipo se mexer assim ou se deitar no chão com os colegas em volta, eu acho isso privado, me incomoda”, o aluno expressa que sua timidez e o desconforto que sente estão relacionados às atividades físicas que envolvem movimentos corporais variados e proximidade com outros colegas.

Ainda nos resultados da pesquisa de Ferrarezi (2016) o aluno cinco, relatou que não participava das aulas por não se sentir à vontade em realizar atividades que achava constrangedoras, o autor chama atenção que o motivo do constrangimento está ligado ao contato direto com o corpo dos colegas, que é uma situação pouco vivenciada em práticas corporais que não sejam os esportes coletivos com bola.

Sousa e Caramaschi (2011) perceberam que os alunos se sentiram envergonhados nas atividades de dança que exigiam maior proximidade corporal, mais ainda com parceiro do sexo oposto, pois tinham dificuldade de encontrar uma distância confortável para dançar.

Visto isso, fatores emocionais como timidez, desconforto e constrangimento, influenciam a participação de alunos em atividades escolares, especialmente aquelas que envolvem maior proximidade corporal, o professor pode adotar estratégias estabelecendo uma distância mais confortáveis, transformar as aulas em espaços mais inclusivos e motivados para a participação dos alunos.

Silveira, Farias e Souza (2023) relatam que de 16 alunos, 3 não participavam das aulas, essas crianças apresentavam comportamento mais tímido, principalmente nas aulas que exigiam mais movimentos, observaram também que muitas vezes a timidez não é vista como algo preocupante na sala de aula, pois uma criança tímida fica mais calma, no seu cantinho, e acaba assumindo um comportamento confortável para o professor. Os autores

destacam que cuidados devem ser tomados desde a infância no que se refere a timidez excessiva para que não prejudique o futuro do aluno, pois envolve baixo-autoestima, dificuldades de se relacionar, medo, privações, entre outros.

Gonçalves e Sestari (2015) mencionam que em relação à escola, há alunos tímidos em todas as salas de aula, porém, como não costumam “perturbar”, geralmente não são notados por professores e colegas, e como muitas vezes esses alunos aprendem bem os conteúdos escolares, passam despercebidos, mas isso não indica que eles estão socializando com seus colegas. Portanto, pode-se dizer que a timidez na infância pode prejudicar o aprendizado escolar, as interações interpessoais e fazer com que a criança se torne um adulto inseguro, infeliz e sem independência.

A não preocupação com os alunos tímidos desde criança é algo que deve ser destacado, pois o aluno/indivíduo que cresce tímido está sujeito a um desenvolvimento ruim na sociedade e na vida profissional também.

Silveira, Farias e Souza (2023) relatam também que buscaram incentivar as crianças tímidas que no início resistiram a participar das aulas, em que, aos poucos, ajudando na organização, ajudando nas demonstrações, foram se envolvendo mais, mesmo as que não participaram diretamente ficaram mais abertas à interação em aulas futuras.

Landin e Gomes (2023) apontam que o professor pode incluir atividades que permitam ao aluno se sentir mais confortável para participar e interagir com os colegas, na sala de aula, o aluno estará em contato com pessoas diversas, com diferentes personalidades e comportamento, assim, o professor pode e deve usar essa diversidade a favor do aprendizado, destacando que as diferenças entre as pessoas são normais e devem ser respeitadas.

Entender a timidez não é tarefa fácil, mas é essencial para que os profissionais da educação possam ajudar no desenvolvimento das crianças, promovendo melhorias em suas habilidades sociais, escolares e em seu futuro desempenho acadêmico.

5 CONCLUSÃO

Os dados analisados demonstram que a timidez, vergonha, insegurança ou medo de falhar em público, especialmente diante de colegas são barreiras significativas para a participação nas aulas de Educação Física. Esse comportamento é influenciado por fatores como medo do julgamento, receio de erros e desconforto em atividades que envolvem contato corporal ou exposição.

Observou-se também que a timidez é uma característica comum, mas muitas vezes passa despercebida pelos professores de educação física, que tendem a focar nos alunos mais ativos, deixando os mais reservados em uma zona de conforto que não os desafia a interagir e superar suas inseguranças. Esse padrão de exclusão pode reforçar a timidez, afetando o desenvolvimento das habilidades sociais desses alunos, o que pode ter repercussões negativas em sua autoestima e integração social ao longo da vida.

Nesse sentido, evidencia-se a necessidade de elaborar estratégias pedagógicas inclusivas que promovam a participação de todos os estudantes, especialmente os mais tímidos, nas aulas de educação física. Cabe ao professor criar um ambiente acolhedor, onde a diversidade de personalidades seja respeitada, e todos os alunos tenham oportunidades para se sentirem seguros e envolvidos. A implementação de atividades que incentivem a colaboração e reduzam a exposição individual, como dinâmicas em grupo e tarefas de apoio, podem ser eficazes para envolver esses alunos gradualmente.

Por fim, espera-se que esta pesquisa contribua para um olhar mais atento dos professores de educação física em relação à timidez e seus impactos na vida escolar, encorajando a adoção de práticas mais inclusivas. Assim como o desenvolvimento de mais trabalhos na área, investigações sobre como diferentes abordagens pedagógicas podem impactar a participação de alunos tímidos, explorar intervenções específicas que ajudem a desenvolver a autoconfiança e a socialização em ambientes escolares. Pois entender e apoiar o aluno tímido desde a infância pode ser essencial para promover seu bem-estar, autoestima e desenvolvimento integral, favorecendo sua formação para uma vida adulta mais segura e confiante.

REFERÊNCIAS

ANISZEWSKI, Ellen; HENRIQUE, José. Relação entre a satisfação da competência, autonomia e vínculos sociais e o desinteresse pelas aulas de educação física no ensino fundamental. **Educação em Revista**, [S.L.], v. 39, p. 9-9, 2023.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 27833, 23 dez. 1996.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular - 3ª versão**. Brasília: MEC, 2017.

BERGAMINI, Cecília W. **Motivação nas Organizações, 7ª edição**. Rio de Janeiro: Atlas, 2018. *E-book*. p.30. ISBN 9788597017670. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597017670/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

BOMBONATO, Giancarla; CARNIEL, Mariana; DUARTE, Ketlheen. Como abordar a timidez em sala de aula com base na obra “o sofá estampado” da autora Iygia Bojunga. **Revista Thêma et Scientia**, v. 7, n. 2E, p. 66-78, 2017.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, [S.L.], v. 5, n. 11, p. 1-16, 2 dez. 2011. Revista Gestão e Sociedade. <http://dx.doi.org/10.21171/ges.v5i11.1220>.

CABALLO, V. E.; SIMÓN, M. Á. **Manual de psicologia clínica infantil e do adolescente: transtornos específicos**. 1 ed. Reimpr. São Paulo: Santos, 2015.

FELIX, Tatiane da Silva Pires; VIOTTO FILHO, Irineu Aliprando Tuim. Processo de intimidação-timidez na construção da personalidade dos estudantes: reflexões sobre intervenções ludo-pedagógicas na escola. **Nuances: estudos sobre Educação**, [S.L.], v. 27, n. 3, p. 247-263, 31 mar. 2017.

FERRAREZI, Rafael. **Reflexões sobre a não participação dos alunos do ensino médio nas aulas de educação física em uma escola pública estadual do rs**. 2016. 47 f. Monografia (Especialização) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

FERREIRA, Mayara Luana dos Santos et al. Percepção de alunos sobre as aulas de educação física no ensino médio. **Pensar A Prática**, [S.L.], v.17, n. 3, 9 set. 2014.

GANONG, Lawrence H.. Integrative reviews of nursing research. **Research In Nursing & Health**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 1-11, fev. 1987.

GIMENEZ, Sandra Rosa Machado Luz; MADAZIO, Glaucya; ZAMBON, Fabiana; BEHLAU, Mara. Análise da timidez na desvantagem vocal percebida em professores. **Codas**, [S.L.], v. 31, n. 3, p. 1-7, 2019.

GOMES FILHA, M. S., et al. A Manifestação da Timidez na Educação Infantil: um olhar crítico e reflexivo sobre as dificuldades e ritmo de aprendizagem. **Rev. Mult. Psic.** v.12, n. 42, Supl. 1, p. 588-599, 2018.

GONÇALVES, Josiane Peres; SESTARI, Luzia. **A Timidez Segundo a Perspectiva dos Alunos de Educação de Jovens e Adultos.** 2015. 22 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pós em Educação, Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação, Campo Grande, 2015.

GUEDES, Dartagnan Pinto; MOTA, Jurandir da Silva. **Motivação:** educação física, exercício físico e esporte. Londrina - Pr: Unopar, 2016.

GUILHERME, Willian Douglas. **Educação Inclusiva e Contexto Social: Questões Contemporâneas.** Ponta Grossa - Pr: Atena Editora, 2019. 285 p.

LANDIN, Eliza Alves; GOMES, Flávia Rezende. A TIMIDEZ NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONTRIBUIÇÃO E INTERVENÇÃO POR MEIO DO LÚDICO. **Humanidades & Inovação**, Palmas-To, v. 10, n. 17, p. 01-10, set. 2023.

LETTNIN, Carla da Conceição. **(DES)SERIAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO COMO PROPOSTA DE CONTRIBUIÇÕES À SAÚDE:** visão de alunos e professores. 2013. 233 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação, Universidade Católica do Rio Grande do Sul., Porto Alegre, 2013.

LARA, Fabiane Matos; PINTO, Celeida Belchior Garcia Cintra. A importância da educação física como forma inclusiva numa perspectiva docente. **Universitas: Ciências da Saúde**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 1-8, 26 jun. 2017.

LOVERA, Franciel José. A importância da educação física na formação de cidadãos críticos, pensantes e atuantes. **Revista de Educação do Ideau**, Erechim- Rs, v. 10, n. 21, p. 02-10, jul. 2015.

LOZADA, Gisele; NUNES, Karina S. **Metodologia científica.** Porto Alegre: SAGAH, 2019. *E-book*. p.138-139. ISBN 9788595029576. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595029576/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

MATIAS, Thiago Sousa; ANDRADE, Alexandro; MANFRIN, Julia Morais. Regulações motivacionais das diferentes escolhas de atividade física no lazer de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 24, p. 1-8, 10 dez. 2019.

MURER, Evandro. **Atividades Físicas em Academias.** Londrina - PR: Editora e Distribuidora Educacional S.A, 2018. 160 p.

NASCIMENTO, Klécio Ruan Dantas do. **Educação física no ensino médio:** a percepção de alunos de escolas públicas da rede estadual do rio grande do norte sobre as aulas. 2022. 63 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal-Rn, 2022.

NOGUEIRA, Valdilene Aline et al. Práticas corporais e Paulo Freire: uma análise sobre a produção do conhecimento. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 1265, out./dez. de 2018.

PIZANI, Juliana *et al.* (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 38, n. 3, p. 259-266, jul. 2016.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e Pesquisa**, [S.L.], v. 37, n. 4, p. 825-841, dez. 2011.

SILVA, Marcos Oliveira. **A participação dos estudantes do ensino médio nas aulas de educação física**. 2017. 30 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro Universitário de Brasília – Uniceub, Brasília, 2017.

SILVA, Josefa Rodrigues da; RIBEIRO, Iraquitan José Leite. A timidez numa perspectiva psicanalítica: avaliando o problema numa escola pública estadual de ensino fundamental, no município de Aguiar, Paraíba. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Pombal - Pb, v. 5, n. 1, p. 34-42, jan. 2015.

SILVA, Antonio Carlos da; RODRIGUES, Graciele Massoli; FREIRE, Elisabete dos Santos. EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: as percepções dos estudantes sobre as aulas. **Pensar A Prática**, [S.L.], v. 20, n. 4, p. 784-784, 22 dez. 2017.

SILVEIRA, Ian Melo; FARIAS, Mayrhon José Abrantes; SOUZA, Adriano Lopes de. Narrando experiências de estágio em Educação Física na Educação Infantil: a timidez e agressividade em foco. **Revista Brasileira de Educação do Campo**, [S.L.], v. 8, p. 01-21, 30 maio 2023.

SOUZA, Cleide Maria de. **Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado**. 2020. 79 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação, Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre - Mg, 2020.

SOBRAL, Chrystianne Kerlenn Vanderley. **Avaliação em educação física: desafios à prática pedagógica do professor na escola**. 2020. 175 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de (Educação Física – Área de Concentração em Educação Física Escolar, Universidade de Pernambuco Escola Superior de Educação Física Campus Santo Amaro - Pe, Recife - Pe, 2020.