



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

## “ JOGOS E EMOÇÕES”

### *A Expressão Emocional em situações reais de jogos do Domínio Sociomotor de Cooperação*

Joaquim José Alcântara Gonçalves

COIMBRA 2009



UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

## “ JOGOS E EMOÇÕES”

### *A Expressão Emocional em situações reais de jogos do Domínio Sociomotor de Cooperação*

*Monografia de licenciatura realizada no  
âmbito da cadeira de Monografia de  
Seminário “Jogos e Emoções”.*

Monografia coordenada por: Prof. Doutor Paulo Coelho Araújo

Monografia orientada por: Mestre Ana Rosa Fachardo Jaqueira

(Espaço reservado para análise dos arguentes)

(Espaço reservado para análise dos arguentes)

## AGRADECIMENTOS

No meu caderno diário do 3º ano de escolaridade, registei num trabalho de casa sobre “Profissões”, que um dia gostava de ser professor de Educação Física. Desta forma, com nove anos de idade tracei inconscientemente um objectivo sobre o meu futuro profissional.

Agradeço eternamente aos meus pais e irmãos que ao longo de dezassete anos de vida escolar me transmitiram princípios de existência, coerentes e dedicados ao empenho e responsabilidade, permitindo-me assim a obtenção de uma licenciatura no ensino da Educação Física e conseqüente entrada na profissão.

Com catorze anos de docência, senti prováveis mudanças na estrutura do ensino no nosso país, com possíveis reestruturações nos níveis de ensino, nos diferentes estabelecimentos escolares. Percebendo que tais factos poderiam influenciar o meu modo de subsistência, propus-me a realizar algo que incrementasse a minha formação com as respectivas alterações nas minhas habilitações académicas.

Agradeço à Carolina e à Cláudia, que ao longo de dois anos lectivos me transmitiram um equilíbrio familiar fundamental para que encarasse este desafio académico com o empenho e a responsabilidade de uma segunda profissão.

Dando resposta às minhas necessidades, a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra, dinamizou um complemento de formação de professores que foi ao encontro do que pretendia.

Agradeço a esta instituição e aos seus docentes com os quais trabalhei, pela sua compreensão e transmissão de saberes tão importantes para uma constante renovação de conhecimentos profissionais fundamentais na aplicação diária da nossa profissão.

Necessitando de realizar um trabalho de cariz monográfico na cadeira de Seminário, foi-me proporcionada a hipótese de trabalhar sobre um tema extremamente adequado ao nosso dia a dia profissional. O Jogo como instrumento de Educação Emocional.

Aos professores Paulo Coelho e Ana Rosa Jaqueira, agradeço por terem confiado nas minhas capacidades para fazer parte deste aliciante projecto de investigação e por meterem dado toda a orientação pedagógica na consecução do mesmo.

Percebendo a dimensão e o possível alcance que este projecto poderá ter, os docentes acima referidos propuseram que tal fosse realizado recorrendo à estratégia pedagógica da dinâmica de grupo.

Agradeço, a todos os meus colegas inseridos neste grupo de trabalho, pelo facto de ao longo deste ano lectivo terem sempre demonstrado como colocam em prática tudo aquilo que defendem quando nas suas aulas transmitem aos seus alunos valores e princípios adequados à convivência social e profissional.

Não queria terminar, sem antes referir que todo este processo de formação docente foi possível, graças à colaboração e compreensão da Direcção Pedagógica do estabelecimento de ensino onde lecciono, o Centro de Estudos Educativos de Ançã, que nos momentos em que se verificou incompatibilidade entre o meu horário lectivo e os incontornáveis momentos de avaliação ocorridos na Faculdade, permitiu, respeitando sempre a legislação existente para o efeito, que estivesse presente nessas importantes ocasiões.

A todos, o meu forte e sentido agradecimento.

## **RESUMO**

### **Palavras-chave: *Jogos, Emoções e Praxiologia Motriz***

O presente trabalho monográfico efectuado no âmbito da disciplina de Seminário, do complemento de formação realizado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra, intitula-se “Jogos e Emoções – A Expressão Emocional em situações reais de jogos do Domínio Sociomotor de Cooperação”, e tem como origem o projecto internacional de investigação, “Jogos e Emoções”, criado por Lavega et al (2008), no Centro de Investigação de Estudos Praxiológicos da Universidade de Lérida. O seu objectivo é o contribuir para um aprofundar do conhecimento sobre as relações existentes entre o jogo motor e as emoções, a partir da aplicação dos fundamentos da Praxiologia Motriz também denominada Ciência da Acção Motora. Assim, tenta-se identificar e interpretar que tendências de expressão emocional se verificaram nos indivíduos que participaram em jogos Sociomotores de Cooperação, tendo em conta o género dos participantes, a existência do factor “Vitória” nos jogos realizados e também o nível das vivências desportivas predominantes dos sujeitos da amostra. A amostra de estudo foi composta pelo conjunto de todos os alunos que ingressaram no 1º ano da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, no ano lectivo de 2008/09. O método de recolha de informação baseou-se em dois instrumentos originários do Projecto Internacional, “Jogos e Emoções”: o primeiro foi um questionário sobre vivências desportivas predominantes e o segundo, uma grelha de registo da expressão emocional sentida durante a realização dos jogos reais do domínio Sociomotor de Cooperação. Depois da recolha das informações, procedeu-se à análise descritiva e discussão dos resultados provenientes das técnicas estatísticas adequadas, utilizadas para a comparação das variáveis em estudo (SPSS, versão 15.0). Deste modo, percebemos como a expressão emocional positiva é muito superior para a generalidade da amostra durante a participação em jogos reais do domínio Sociomotor de Cooperação, verificando-se também como os jogos isentos do factor “Vitória” foram caracterizados por valores médios e máximos mais altos de emoções positivas. O género feminino denotou uma expressão emocional mais homogénea resultando daí um comportamento mais estável, revestido de valores inferiores de emoções negativas. Pudemos também constatar como os indivíduos com vivências desportivas de competição de rendimento denotaram um maior controlo sobre a expressão das suas emoções.

## **ABSTRACT**

### **Key-words: *Games, emotions and Motor Praxeology***

This monograph is part of the Seminar in the supplementary training undertaken in the Faculty of Sports Science and Physical Education, University of Coimbra. It is entitled *Jogos e Emoções – A Expressão Emocional em situações reais de jogos do Domínio Sociomotor de Cooperação* [Games and emotions – Emotional expression in real game situations in the domain of sociomotor cooperation] and originated from an international research project, *Jogos e Emoções* [Games and Emotions] designed by Lavega et al (2008) in the University of Lleida's Research Centre for Praxeological Studies. The main aim is to help deepen knowledge on the relations between a motor game and emotions, by applying the fundamentals of Motor Praxeology, also known as the science of motor action. The purpose is to try to identify and interpret which tendencies of emotional expression occurred in people who played Sociomotor Cooperation games. The gender of the participants, the existence of the "Victory" factor in the games and the level of prevailing sports experience in the sample subjects were all borne in mind. The study sample consisted of all the first year students in the University of Coimbra's Faculty of Sports Science and Physical Education admitted in the 2008/09 academic year. The information collection method was based on two instruments from the international project *Jogos e Emoções*; the first was a questionnaire on predominant sports experiences and the other was a grid for recording the emotional expression felt while playing real games in the domain of sociomotor cooperation. After collecting the data, a descriptive analysis was done, as well as a discussion on suitable statistical processes used to compare the study variables based on SPSS, version 15.0. Thus we found that the expression of positive emotion is much higher for most of the sample when participating in real games in the domain of sociomotor cooperation. It was further ascertained that games lacking the "Victory" factor were characterized by higher mean and maximum values of positive emotions. Women exhibited a more homogenous emotional expression leading to a more durable behaviour with inferior values as far as negative emotions are concerned. It was also found that people who had experienced competitive sports performance controlled their expression of emotions better.



## ÍNDICE GERAL

	Pág.
AGRADECIMENTOS -----	IV
RESUMO -----	VI
ABSTRACT -----	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS E QUADROS -----	XII
LISTA DE ANEXOS-----	XIV
LISTA DE APÊNDICES -----	XV
INTRODUÇÃO -----	1
CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA -----	5
1.1 – Emoções -----	5
1.1.1 – Conceito de Emoção-----	5
1.1.2 – A classificação das Emoções -----	6
1.1.3 – A origem da Emoção -----	10
1.1.4 – Consequências da exposição prolongada a determinados tipos de emoções -	13
1.1.5 – A necessidade da Educação das Emoções-----	14
1.1.6 – Inteligência Emocional-----	18
1.1.6.1 – Evolução do conceito de Inteligência -----	18
1.1.6.2 – Competências Emocionais Básicas -----	23
1.1.6.3 – O contributo da Educação Física na Educação Emocional – A Educação Física Emocional-----	24
1.1.6.3.1 – O corpo como projector de emoções – A Educação Física como écran de Projecção-----	31
1.1.6.3.2 – Actividade Física – Emoções exteriorizadas e formas de actuação do professor de Educação Física Emocional-----	33

1.2– O Jogo -----	38
1.2.1 – Perspectiva histórica do Jogo -----	38
1.2.2 – Conceito de Jogo -----	41
1.2.3 – As teorias do Jogo -----	42
1.2.4 – As finalidades do Jogo-----	45
1.2.5 – As funções do Jogo-----	46
1.2.6 – Classificações do Jogo -----	47
1.3 – A Praxiologia Motriz -----	51
1.3.1 – Os benefícios dos Jogos e Desportos no agir humano-----	51
1.3.2 – As ciências do Desporto e a fragmentação do conhecimento -----	52
1.3.3 – A Praxiologia Motriz – Uma necessária orientação -----	53
1.3.3.1 – Acções Motoras: O que se pode ver e observar -----	55
1.3.3.2 – A Lógica Interna é o elemento fundamental -----	58
1.3.3.2.1 – Os critérios relevantes -----	59
1.3.3.2.2 – Principais características das categorias -----	61
1.3.3.3 – Influência da Lógica Interna nas condutas motoras -----	63
1.3.3.4 – A Lógica Externa -----	66
1.3.3.5 - A utilização da Praxiologia na Educação Física como linha orientadora da conduta motora -----	67
CAPÍTULO II – ESTRUTURA DO TRABALHO -----	71
2.1 - Definição de objectivos -----	71
2.1.1 – Objectivo Geral -----	71
2.1.2 – Objectivos Específicos -----	74
2.1.3 – Interesse e justificação dos objectivos específicos a atingir -----	75
2.2 – Metodologia-----	77
2.2.1 – Formulação de Questões-----	77
2.2.2 - Definição das Dimensões e Variáveis do estudo-----	77
A) – Variável Dependente -----	78
B) – Variáveis Independentes -----	78
B.1) – Correspondentes à Lógica Interna do Jogo -----	78

B.2) – Correspondentes à Lógica Externa do Jogo-----	78
2.2.3 – População do estudo-----	79
A) – Critérios de Selecção da Amostra -----	79
B) – Caracterização da Amostra -----	79
2.2.4 – Instrumento -----	87
2.2.4.1 – Descrição do Instrumento -----	87
A) - Questionário “Historial Desportivo” -----	87
B) - Grelha de Registo de Expressão Emocional – Situações reais de jogo -----	88
2.2.4.2 – Tradução e Validação do Instrumento-----	89
2.2.5 – Procedimentos -----	90
2.2.5.1 – Procedimentos de Aplicação – Aplicação do Instrumento -----	90
2.2.5.2 – Procedimentos Estatísticos -----	93
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS --	94
3.1 – Percepção da Expressão das Emoções para a generalidade da amostra -----	95
3.1.1 – Apresentação de resultados -----	95
3.1.2 – Discussão dos resultados -----	102
3.2 – Percepção da Expressão das Emoções tendo em conta o Género dos sujeitos da amostra -----	104
3.2.1 – Apresentação de resultados -----	104
3.2.2 – Discussão de resultados -----	110
3.3 – Percepção da Expressão das Emoções da amostra tendo em conta a presença ou ausência de “Vitória” no jogo -----	111
3.3.1 – Apresentação de resultados -----	111
3.3.2 – Discussão de resultados-----	115
3.4 – Percepção da Expressão das Emoções da amostra tendo em conta o Nível de Prática Desportiva Habitual -----	119
3.4.1 – Apresentação de resultados-----	119
3.4.2 – Discussão de resultados -----	122

CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES -----	124
BIBLIOGRAFIA-----	129
ANEXOS-----	135
APÊNDICES -----	137

## ÍNDICE DE GRÁFICOS E QUADROS

	Pág.
Quadro 1 – Emoções básicas (adaptado de Lazarus, 1991 e Bisquerra, 2000)-----	9
Quadro 2 – Competências Emocionais Básicas (adaptado de Bisquerra, 2003)-----	23
Quadro3 - Categorias das Situações Motoras segundo Parlebas (1981) -----	62
Quadro 4 – Caracterização da amostra por idades -----	80
Quadro 5 – Distribuição da amostra por idades -----	80
Quadro 6 – Distribuição da amostra por género-----	81
Quadro 7 – Distribuição da amostra em função do nível desportivo -----	81
Quadro 8 – Distribuição da amostra pela prática desportiva habitual predominante----	82
Quadro 9 – Distribuição da Prática Desportiva Habitual por Género -----	84
Quadro 10 – Distribuição da Prática Desportiva Habitual por Nível Desportivo-----	86
Quadro 11 – Expressão das Emoções Positivas nos Jogos Reais do Domínio Sociomotor de Cooperação-----	95
Quadro 12 – Expressão das Emoções Negativas nos Jogos Reais do Domínio Sociomotor de Cooperação -----	96
Quadro 13 – Expressão das Emoções Ambíguas nos Jogos Reais do Domínio Sociomotor de Cooperação -----	96
Quadro 14 – Estatísticas Descritivas da Expressão das Emoções no Conjunto dos Jogos Sociomotores de Cooperação-----	97
Quadro 15 – Estatísticas Descritivas das Emoções Positivas nos vários Jogos -----	99
Quadro 16 – Estatísticas Descritivas das Emoções Negativas nos vários Jogos-----	100
Quadro 17 – Estatísticas Descritivas das Emoções Ambíguas nos vários Jogos -----	101
Quadro 18 – Média da Expressão das Emoções dos vários tipos de Emoção, por Género -----	104
Quadro 19 – Média da Expressão das Emoções, por Género-----	106
Quadro 20 – Média da Expressão das Emoções no Jogo Passa e Ganha, por Género -	107
Quadro 21 – Média da Expressão das Emoções no Jogo Trabalho e Colheita, por Género -----	108

Quadro 22 – Média da Expressão das Emoções no Jogo Soltando os Tirantes, por Género -----	109
Quadro 23 – Expressão das Emoções Positivas entre Jogos com Vitória e Jogos sem Vitória -----	112
Quadro 24 – Expressão das Emoções Negativas entre Jogos com Vitória e Jogos sem Vitória -----	112
Quadro 25 – Expressão das Emoções Ambíguas entre Jogos com Vitória e Jogos sem Vitória -----	113
Quadro 26 – Comparativo da Expressão das Emoções, por emoções nos jogos com e sem vitória -----	113
Quadro 27 – Expressão das Emoções Positivas, por Nível Desportivo -----	120
Quadro 28 – Expressão das Emoções Negativas, por Nível Desportivo -----	121
Quadro 29 – Expressão das Emoções Ambíguas, por Nível Desportivo -----	121
 Gráfico 1 – Estatística descritiva da expressão das emoções no conjunto dos jogos---	105

## LISTA DE ANEXOS

	Pág.
<b>Anexo 1</b> – Questionário “Historial Desportivo”. (Documento original)-----	135
<b>Anexo 2</b> – Grelha de Expressão Emocional. (Documento original)-----	136

## **LISTA DE APÊNDICES**

Pág.

<b>Apêndice 1</b> – Competências Emocionais Básicas – Definição dos seus critérios de evidência (Bisquerra, 2003) -----	137
<b>Apêndice 2</b> – Questionário “Historial Desportivo”. (Documento traduzido)-----	139
<b>Apêndice 3</b> – Grelha de Expressão Emocional. (Documento traduzido)-----	140
<b>Apêndice 4</b> – Descrição das situações reais de jogos de acção motora-----	141
<b>Apêndice 5</b> – Lista de materiais necessários-----	147
<b>Apêndice 6</b> – Organização da aplicação dos Jogos -----	148