

# Guia MASN

Navegando pelo Medo  
de Avaliação Social  
Negativa nas Aulas de  
Educação Física



**Yago Felipe Gadelha de Lima**

Orientador: Prof. Dr. Glauber Carvalho Nobre  
PROEF (Programa de Mestrado Profissional em Educação  
Física em Rede Nacional) / IFCE (Instituto Federal do Ceará)

# O Propósito deste Guia

Este material é o Produto Educacional oficial da dissertação de mestrado profissional vinculada ao PROEF/IFCE.

**Desenvolvido para traduzir dados científicos complexos em uma ferramenta pedagógica visual. Seu objetivo central é capacitar professores de Educação Física a identificar, compreender e mediar o Medo de Avaliação Social Negativa (MASN) no ambiente escolar.**



Ciência e Pesquisa



Ação Pedagógica

# Mapa de Navegação

**Passo 2: O Diagnóstico**  
(Explorando o Iceberg do Medo)

**Passo 4: A Intervenção**  
(Estratégias Práticas e o Clima de Maestria)



**Passo 1: O Conceito**  
(O que é o MASN e o Viés de Negatividade)

**Passo 3: A Balança**  
(Vulnerabilidades Físicas vs. O Escudo da Autoeficácia)

# Desmistificando o MASN

O Medo de Avaliação Social Negativa não é apenas timidez. É uma resposta aprendida de hipersensibilidade ao julgamento e desaprovação dos pares, manifestando-se fortemente no ambiente de exposição motora.



## Timidez Comum

Transtorno leve, desconforto passageiro, não impede a participação nas atividades.



## MASN - O Problema Invisível

Hipervigilância a críticas, antecipação de rejeição social, ansiedade paralisante e evitação sistemática das aulas.

# O Iceberg do Medo na Prática Escolar

## Acima da Água - O Comportamento Visível

**O que você vê:** Alunos isolados, pedidos frequentes de dispensa das atividades, desengajamento motor evidente.



## Submerso - A Raiz do Problema

**O que está submerso:** Medo profundo de exclusão social, hipervigilância ao julgamento alheio, ansiedade social paralisante.



# Vulnerabilidades: O Corpo como Vitrine

Nas aulas de Educação Física, a exposição corporal transforma a quadra em um ambiente de alto risco social (Harter).

## Morfologia e Exposição

1 O impacto psicológico do baixo peso (medo de parecer frágil ou sem vigor) e do sobrepeso, gerando sentimentos de inadequação.



## A Vestimenta Esportiva

2 O uso obrigatório de roupas leves aumenta a autoconsciência objetiva e expõe os adolescentes ao escrutínio dos pares.

## Estigma Atlético

3 A pressão de corresponder a um padrão único de corpo musculoso ou atlético como única métrica de sucesso.

# O Viés de Negatividade: O Peso do Fracasso

Por que um erro pesa mais que vários acertos?

Baseado em **Baumeister (2001)**, as experiências aversivas têm um peso psicológico muito superior às positivas.



**A Matemática do Medo:**  
**1 Erro Público > 10 Acertos.**

Uma falha isolada anula a percepção de múltiplos sucessos.

## O Efeito Âncora:

Experiências negativas do passado criam barreiras (âncoras) que travam o desempenho e a coragem atual do aluno.

# Fatores de Proteção: O Escudo da Autoeficácia

A autopercepção de competência atlética não é apenas ego;  
é um regulador emocional direto (Bandura).

## O Mecanismo

Quando o adolescente acredita em sua capacidade (Autoeficácia), isso funciona como um escudo cognitivo. Reduz drasticamente a hipervigilância e blinda o aluno contra o olhar alheio.



## O Impacto Prático

Perceber-se competente transforma uma ameaça social em um desafio superável.

# A Balança



# Psicológica do Aluno

	 <b>Fatores de Risco</b>	<b>Fatores de Proteção</b> 
<b>Histórico</b>	<b>Viés de Negatividade</b> (Foco no erro público) 	 <b>Vitórias Sucessivas</b> (Acúmulo de pequenas conquistas)
<b>Imagem Corporal</b>	<b>Insatisfação e Vulnerabilidade Morfológica</b> (Baixo peso/sobrepeso) 	 <b>Respeito à Diversidade e Foco na Função do Corpo</b>
<b>Mindset de Habilidade</b>	<b>Crença em incapacidade natural</b> 	 <b>Alta Autoeficácia</b> (Percepção de que o esforço gera evolução)

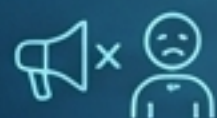
# O Termômetro do Medo: Lendo a sua Turma



# O Professor como Arquiteto do Suporte

## Ação Central 1: Feedback Privado e Construtivo

### O Problema



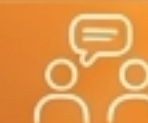
Correções em voz alta para a turma inteira ativam o viés de negatividade e o trauma da exposição.

### O Impacto

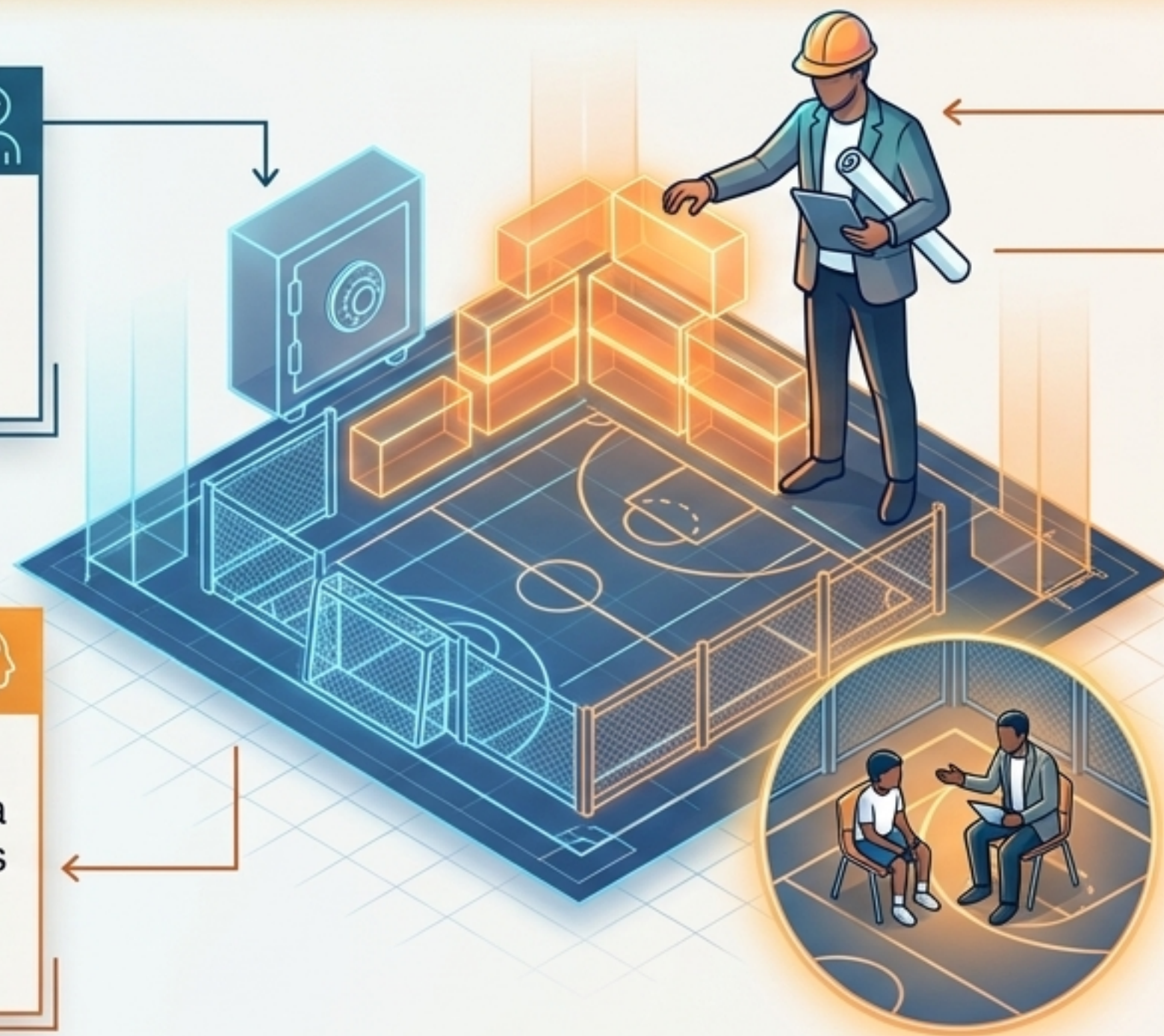


Reduz a hipervigilância. O suporte adequado demonstra empatia aos alunos inseguros e diminui a preocupação constante com o julgamento.

### A Solução



Corrigir o aluno de forma individualizada, aproximando-se dele. Separar a falha motora do valor social do aluno.



# Estruturando um Clima de Maestria

## Ação Central 2: Foco no Esforço, Não na Comparação

### O que abandonar

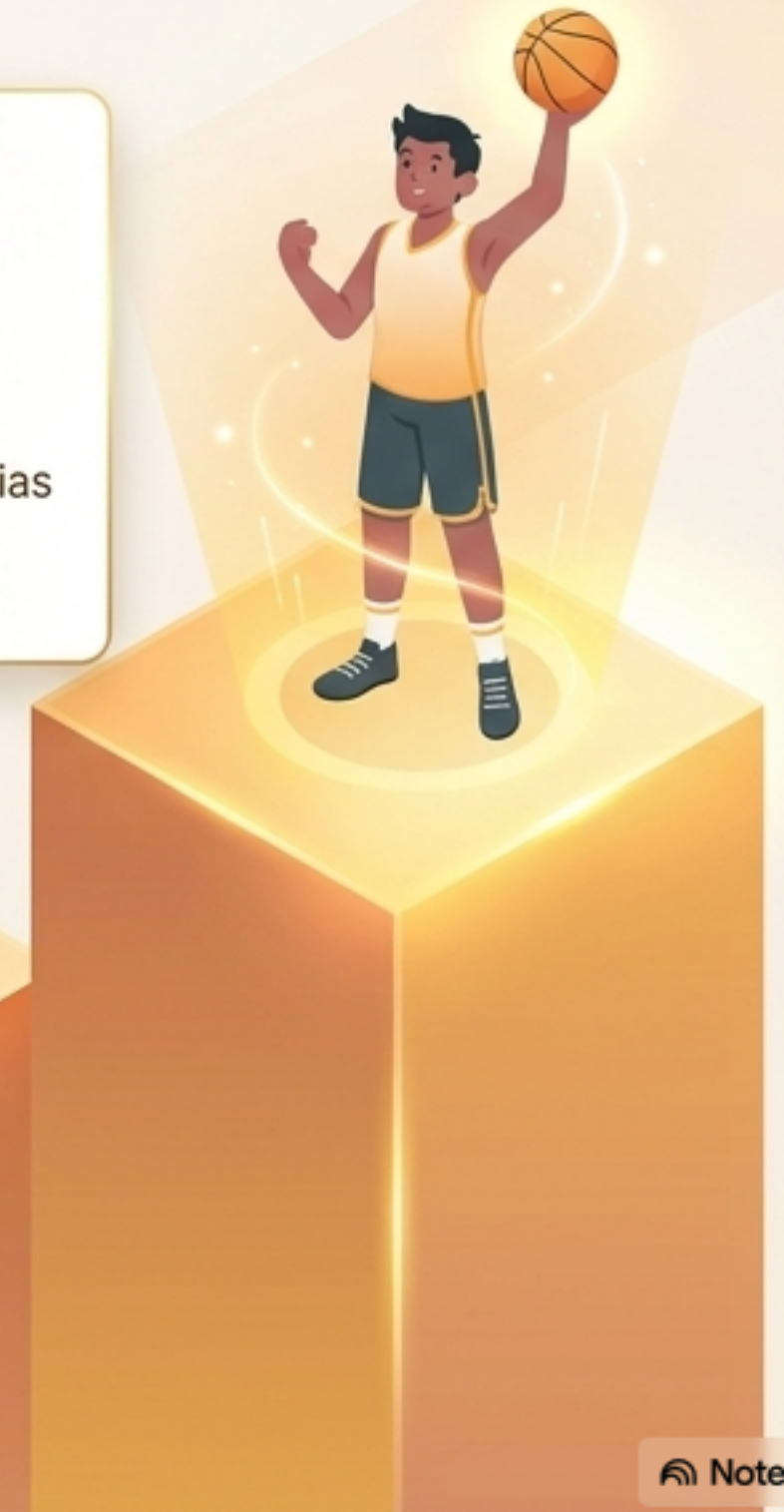
Ambientes hipercompetitivos que premiam apenas a performance técnica e o talento nato.

### O que construir

Priorizar a evolução pessoal. Tratar o erro motor como parte inevitável do aprendizado mecânico.

### Aplicação Prática

Proponha desafios pequenos e alcançáveis (scaffolding) para garantir que alunos com baixa autoeficácia experimentem vitórias sucessivas. Celebrar o suor, a tentativa e o engajamento.



# Referências Bibliográficas Principais

**Bandura, A.** (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* (Autoeficácia e Teoria Social Cognitiva).

**Baumeister, R. F., et al.** (2001). Bad is stronger than good. (Viés de Negatividade).

**Harter, S.** (1999). *The construction of the self.* (Autoimagem e o Corpo como Vitrine).

**Nobre, G. C., & Valentini, N. C.** (2018/2022). Psychometric properties in Brazilian children and adolescents / MASN adaptations. (Contexto Motor Brasileiro).

**Watson, J. B., & Rayner, R.** (1920). Conditioned emotional reactions. (Origens condicionadas do medo).