

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

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

1

A Vestimenta Esportiva

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

2

Estigma Atlético

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

3



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.



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.

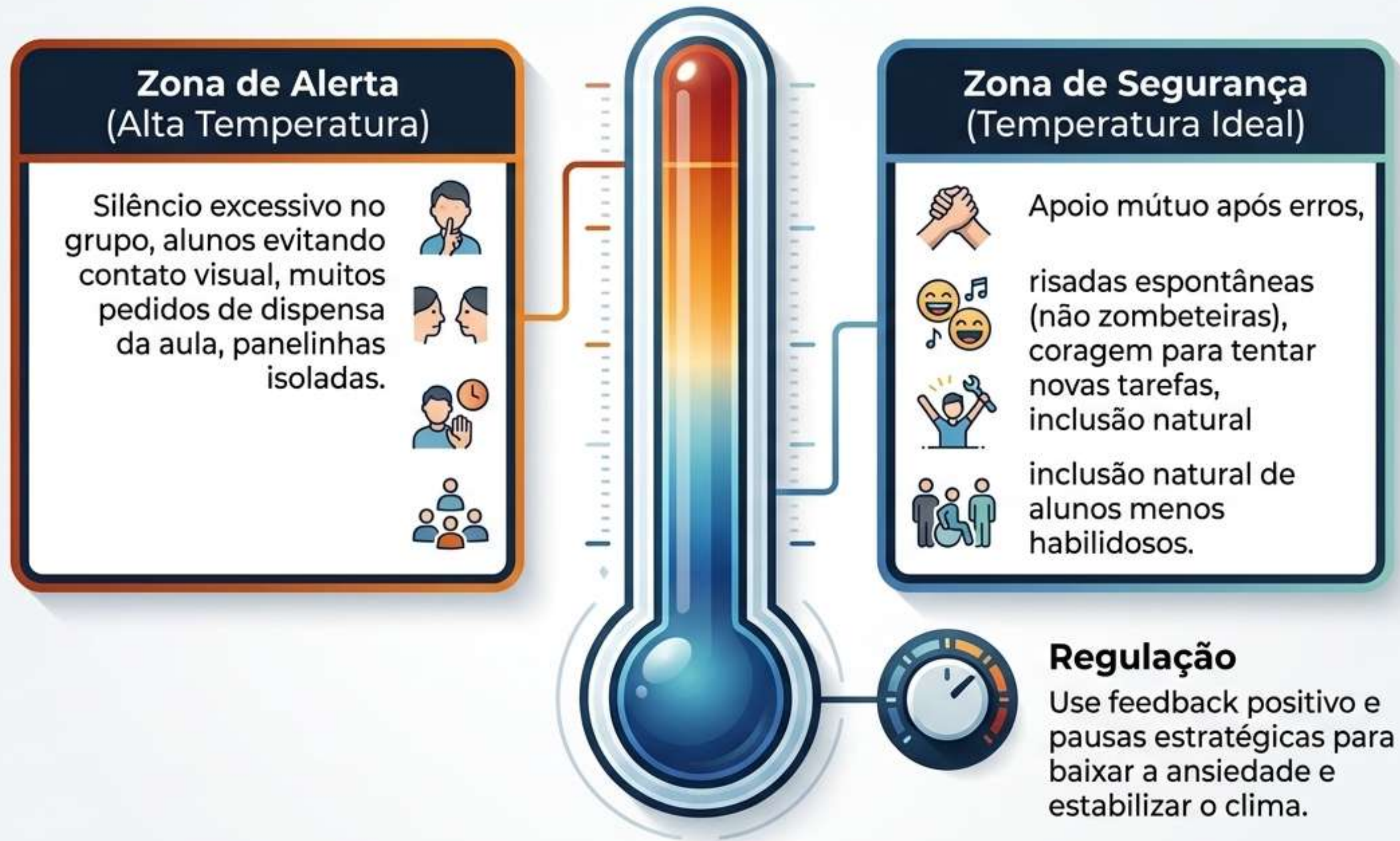
A Balança



Psicológica do Aluno

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

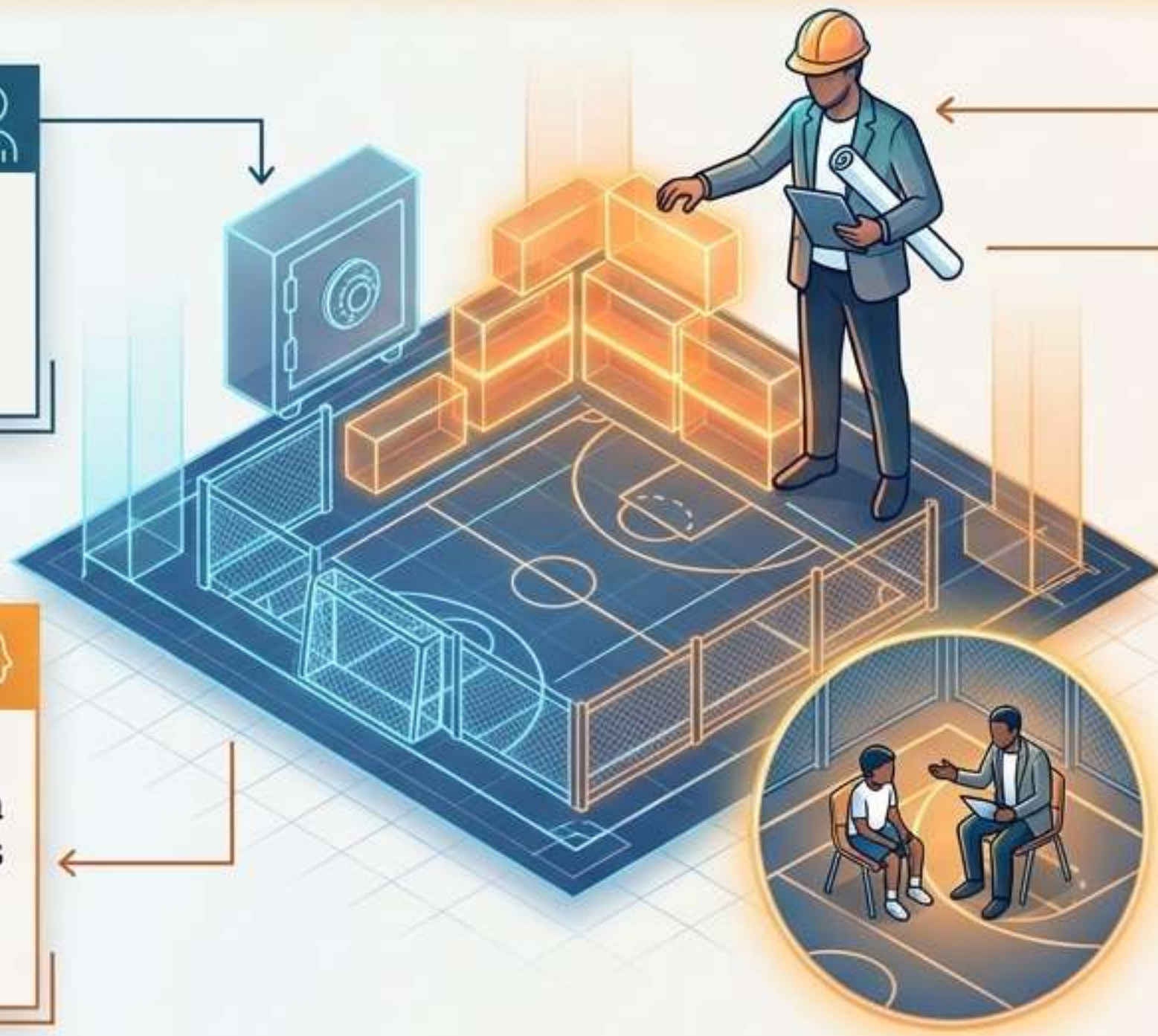


Reduz a hipervigilância. O suporte adequado demonstra empatia aos alunos inseguros e diminui a preocupação constante com o julgamento.

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).