

UNIVERSIDADE SANTA CECÍLIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM LUDOPEDAGOGIA

LUIZ CARLOS FERNANDES

CONTRIBUIÇÕES DA LUDICIDADE PARA O BEM-ESTAR DOCENTE
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Santos - SP

Julho/2014

UNIVERSIDADE SANTA CECÍLIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM LUDOPEDAGOGIA

LUIZ CARLOS FERNANDES

CONTRIBUIÇÕES DA LUDICIDADE PARA O BEM-ESTAR DOCENTE
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA EDUCAÇÃO BÁSICA

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como exigência parcial para a obtenção do título
de Especialista em LUDOPEDAGOGIA da
Universidade Santa Cecília, sob orientação da
Prof^a Mestra Laura Cristina Peixoto Chaves.**

Santos - SP

Julho/2014

LUIZ CARLOS FERNANDES

CONTRIBUIÇÕES DA LUDICIDADE PARA O BEM-ESTAR DOCENTE NAS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para a obtenção do
título de Especialista em Ludopedagogia da Universidade Santa Cecília.

Data da Aprovação 05/08/2014



Professor (a) Mestre Laura Cristina Peixoto Chaves
(Orientadora)



Professor(a) Especialista Osmarina Block

AGRADECIMENTOS

À **Profª Margarete**, minha esposa, pela paciência, carinho, respeito e amor que tem por mim e eu por ela.

Aos meus pais, Osvaldo e Celina que tiveram muita paciência comigo.

Aos grandes cientistas e filósofos humanistas que se dedicaram de corpo e alma aos livros que me apoiaram.

Ao meu antigo colégio de “padres” que convidaram meus pais a me “retirarem” por ser lúdico demais para a época, refiro-me à reprovação com 13 anos na 7ª série em 1977 (final do regime militar). Mas, com minha resiliência, encaro como fato histórico da minha vida e mais um motivo para desenvolver bem este trabalho.

Ao ex-líder político e espiritual da Índia **Mahatma Gandhi**, pelo exemplo de vida e pela frase do seu livro *Filosofia da não Violência*: **“A verdadeira felicidade é impossível sem a verdadeira saúde e a verdadeira saúde é impossível sem disciplina”**.

“O espírito sonha como alma” [...]. Agradeço esta frase à **Löwith** (*apud* GADAMER e VOGLER 1977).

RESUMO

Baseado no modelo de sociedade capitalista industrial, o docente de Educação Física encontra dificuldades para resgatar a ludicidade. Isso gerou um mal-estar docente e surgiu a síndrome do esgotamento profissional. Buscou-se o referencial teórico da Psicologia Positiva para compreender a resiliência e o bem-estar. A pesquisa é qualitativa, com objetivo descritivo e procedimentos bibliográficos, de acordo com Gil (2007). A literatura indicou que a estratégia defensiva do estado de ânimo lúdico ou ludicidade docente contribui para o bem-estar nas aulas de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: ludicidade; bem-estar; síndrome do esgotamento profissional; resiliência, Psicologia Positiva.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	2
1 DESENVOLVIMENTO.....	3
1.1 A alegria do lúdico e a opressão do rendimento.	3
1.2 Conceituando bem-estar.....	6
1.3 Síndrome do esgotamento profissional e resiliência.	9
CONCLUSÃO.....	11
REFERÊNCIAS	122

INTRODUÇÃO

Analisando o cotidiano do trabalho docente nas aulas de Educação Física, podemos constatar pouca alegria ou pouca preocupação em aproveitar o estado de ânimo lúdico dos discentes, e um excesso de preocupação em ensinar conteúdos curriculares.

Podemos imaginar a seguinte situação: um início de aula em que o discente se aproxima do docente e conta com alegria sobre a vitória de seu time preferido. O docente reage dizendo friamente “eu vim aqui para dar aula”. Após essa reação, o discente se bloqueia emocionalmente e realiza os conteúdos da aula sem empatia com o docente. Isso pode provocar até uma reação de indisciplina, causando mal-estar no docente, o qual tenderá a aumentar sua frieza emocional e a situação vai piorando. O docente poderia aproveitar essa oportunidade, entrando no “mundo lúdico dos discentes”, e em seguida trazendo-os para o “mundo dos conteúdos curriculares” da aula.

Podemos imaginar, também, uma situação contrária em que o docente lúdico reverte o estado de desânimo dos discentes, mediando-os como motivador para os conteúdos da aula.

Para reverter esse cotidiano, questionou-se a contribuição da ludicidade (estado de ânimo lúdico, alegria) para o bem-estar docente, que causaria reflexos positivos nas suas aulas, ou seja, no processo ensino-aprendizagem de Educação Física. Não podemos nos esquecer de equilibrar a *ludicidade* com o *ensino dos conteúdos* científicos acumulados historicamente ou o *ensino da cultura corporal de movimento*. É a relação dialógica do brincar aprendendo e aprender brincando.

Este estudo começou apresentando alguns conceitos de ludicidade e sua contextualização histórica até o resgate da alegria do lúdico. Investigou-se a ludicidade como fator de contribuição para o bem-estar do docente de Educação Física, refletindo positivamente na sua prática de ensino-aprendizagem na educação básica.

Para analisar o conceito de bem-estar foi necessário analisar também o mal-estar (*burnout*), ou seja, o que a literatura nacional denomina de síndrome do esgotamento profissional. Foi necessário recorrer à Psicologia Positiva, conceituando bem-estar e resiliência como caminho para a superação ou prevenção da citada síndrome, pois é uma realidade negativa que afeta até os docentes da Educação Física.

A metodologia da pesquisa científica referente à sua natureza é básica, com abordagem qualitativa. Referente ao seu objetivo é descritiva e aos procedimentos técnicos é bibliográfica (GIL, 2007).

1 DESENVOLVIMENTO

1.1 A alegria do lúdico e a opressão do rendimento

A ludicidade já foi e é estudada sob vários ângulos e com muitos aspectos em comum, pois se trata do mesmo objeto analisado. Após algumas definições e características, buscamos na história do esporte moderno um entendimento da ressignificação do jogo lúdico pela hegemonia da época. Depois procuramos o resgate do significado que nossos antepassados vivenciaram.

O conceito defendido por Leal e D'Ávila (2013, p. 51, grifo nosso) enfoca o **processo formativo na educação**:

O conceito de *ludicidade* que defendemos, pois, se articula a três dimensões: a) a de que o brincar e, de forma mais ampliada, as atividades lúdicas são criações culturais, são atos sociais, oriundos das relações dos homens entre si na sociedade; b) a ludicidade é **um estado de ânimo**, um estado de espírito que expressa um sentimento de **entrega**, de **inteireza**, de **vivência plena**, e diz respeito à **realidade interna do indivíduo**; c) nesse sentido e pensando a ludicidade como princípio formativo, defendemos a ideia de que as *atividades lúdicas* se façam presentes na sala de aula como **elementos estruturantes do processo de ensinar** e desencadeadores de aprendizagens significativas – aquelas em que o ser humano precisa **integrar suas capacidades de pensar, agir e sentir**, sem hipertrofiar o que a escola, com toda sua tradição iluminista, hipertrofiou por séculos – a dimensão intelectual, em detrimento do sentimento, do saber sensível, da intuição e da ação sobre o mundo.

As **atividades lúdicas** são externas ao sujeito e se referem aos jogos, às brincadeiras e às festas. Soares e Porto (2006, p. 57, grifo nosso) compreendem a **ludicidade**,

como fenômeno subjetivo que possibilita ao indivíduo **se sentir inteiro**, sem divisão entre o pensamento, a emoção e a ação. Essa plenitude é decorrente da **absorção**, da **entrega**, da **liberdade** [...] ponto de vista interno e integral do sujeito. Essa plenitude poderá ser vivenciada com a presença da **espontaneidade**, da **flexibilidade** e, nesse sentido, proporciona **prazer** e significado para os seus participantes.

Rubem Alves (1987) *apud* Olivier (1999) considera o lúdico em cinco aspectos fundamentais. É um fim em si mesmo, ou seja, o **prazer da atividade**. É **espontâneo**, não imposto e não obrigatório; **prazer** e dever não se encontram. É **sonho**, magia e sensibilidade. É o aqui e agora, **um hoje que favorece a utopia do amanhã**. É **criativo** e abre novos caminhos e possibilidades.

O filósofo brasileiro Silvino Santin (2001) afirma que não existe uma atividade lúdica e sim uma atividade que pode ser realizada por uma pessoa que sente e age ludicamente, pois

é o sujeito que valoriza e vivencia internamente o fenômeno lúdico. Santin (2001) identifica cinco elementos do lúdico: a **capacidade de simbolizar**, a **criatividade**, a **liberdade**, a **gratuidade** e a **alegria**. Analisando o elemento alegria ele observa que não é uma representação mental e sim uma vivência sensível, basta observarmos os especialistas do lúdico, as crianças.

Lorenzetto (1991, p.45-46) cita muitas ausências para que se favoreça o acontecimento do lúdico nas quais podemos destacar:

Ausência de COMPETIÇÕES neuróticas e egoístas, que geram adversários (jogam contra tudo), em vez de gerar concorrentes (jogam e compartilham). [...] Ausência de um NÍVEL MUITO ALTO DE EXPECTATIVA, onde somente os campeões são glorificados. [...]

Santin (2001) percebe que a disciplina da Educação Física está dando muita importância como se fosse uma paixão pelo esporte de rendimento. Muitos docentes de Educação Física buscam ser reconhecidos e valorizados, por isso se empenham com estratégias e técnicas na construção de atletas campeões. Mais uma vez a sedução da **lógica capitalista** (*homo faber*) conquistando adeptos que negam a **lógica socialista** da ludicidade (*homo ludens*).

Os jogos e passatempos populares, livres e com clima favorável à ludicidade, se transformaram em esporte, principalmente o futebol, com a Revolução Industrial na Inglaterra do século XIX. Segundo Jean-Marie Brohn (1976 e 1978 *apud* STIGGER, 2005, p. 55), com linha de pensamento freudo-marxista, o **esporte moderno** “condensa as características típicas das categorias e estruturas da sociedade capitalista industrial: o princípio do rendimento, a competição, a alienação, a ideologia política [...]”. Com essas condições o esporte moderno praticamente impossibilita o lúdico durante uma disputa acirrada, deixando espaço para o lúdico, como por exemplo, nas dancinhas de comemoração do gol no futebol e etc. Com isso o esporte rouba as condições favoráveis à ludicidade dos jogos e passatempos populares.

O esporte na (inserido, imposto) escola *reproduz* o esporte das regras rígidas e o esporte **da** (próprio, autônomo) escola *transforma* essas regras rígidas em flexíveis à inclusão e à ludicidade. A competição na escola deve ter um clima lúdico para ser equilibrada e saudável. Conforme investigação etnográfica de Stigger (2005) o esporte estava associado ao divertimento, pois houve uma ressignificação cultural: “Jogar futebol na praia, pra mim, é o melhor divertimento que há, **o nosso** jogo de futebol na praia, o objetivo ali, é puramente o gozo de jogar bola [...]” (STIGGER, 2005, p. 92, grifo nosso).

Após analisarmos a história da origem do esporte moderno, reprodutivo do sistema capitalista que impõe **opressão ao rendimento**, cabe ao docente da disciplina de Educação Física buscar o **resgate da alegria do lúdico** dentro da prática de ensino na escola, conforme reforçam Severino e Porrozzi (2010, p. 57, grifo nosso),

Entendemos ser atribuição do professor de Educação Física, através de suas práticas pedagógicas, oportunizar aos seus alunos inúmeras situações para que possam **vivenciar a ludicidade como prática de ensino**, partindo do pressuposto de que ela é um rico instrumento para o crescimento da criança como um ser plural e apto para o **exercício da cidadania**.

Precisamos estar atentos para não repetirmos o que fizeram com o lúdico no passado. Pois, concordando com Betti (1992), as crianças entram na escola com uma vivência prazerosa de brincadeiras de rua e nas aulas de Educação Física aprendem predominantemente jogos desportivos com competições agressivas, com prazer para poucos.

Kobal (1996) afirma que a ludicidade alcança uma tomada de consciência da realidade social e favorece o exercício do prazer de viver. Aprender através da ludicidade com vivências que dão prazer favorecem a formação de um indivíduo crítico, criativo e capaz de enfrentar os problemas da vida.

Ainda Kobal (1996, p. 13, grifo nosso) relaciona motivação, emoção e prazer,

[...] a relação existente entre **motivação e emoção**, considerando que as aulas de Educação Física são um campo fértil para a manifestação dos mais variados tipos de emoções, bem como das motivações a elas relacionadas. Assim, realiza-se uma abordagem do **Prazer em si** e, em seguida, ligado à Educação Física, destacando-o como essencial nestas aulas. Autores como ALVES (1991), SNYDERS (1988, 1993), MARCELLINO (1990), BETTI (1992), DECI, RYAN (1985), ROBERTS (1992), consideram que o **prazer** é um dos aspectos preponderantes para a aquisição do conhecimento e motivação para a aprendizagem.

A pesquisa de FARIAS (2008, p.47, grifo nosso) reforça as relações que existem entre motivação, emoção e prazer e aponta como resultado da estratégia docente,

[...] a **valorização do lúdico** nos processos de aprendizagem representa, entre outras coisas, considerá-lo na perspectiva das crianças, pois, para elas, apenas o que é lúdico faz sentido. É através dele que as crianças se sentirão mais **motivadas** a freqüentarem as aulas e a escola. Concluindo, é de suma importância que o **profissional de Educação Física**, sobretudo aquele que trabalha com pessoas com deficiência [...] tenha bem claro que o **prazer** encontrado na realização das aulas é o ponto chave [...] com objetivos que ultrapassam a motricidade, atingindo, além dos aspectos físicos e motores, os **emocionais**, sociais e cognitivos e que fará com que a atividade física transcenda às aulas e passe a ser parte da vida do aluno. Assim, se o lúdico mostra-se uma ótima ferramenta a ser utilizada como **estratégia para estimular a motivação** no processo de aprendizagem e desenvolvimento para crianças e jovens sem deficiência, sua importância é ainda maior quando no trabalho com pessoas com deficiência.

O docente deve ficar atento ao **equilíbrio** entre a *ludicidade* e *os conteúdos a serem ensinados*, ou seja, brincar aprendendo e aprender brincando.

1.2 Conceituando bem-estar

Conforme pesquisas qualitativas de Siqueira e Padovam (2008), baseadas em escalas (PANAS, EBES, ESGV etc.), existem duas abordagens tradicionais sobre **bem-estar**, a abordagem subjetiva (**BES**), nas dimensões emocional (afetos positivos e negativos) e cognitiva (satisfação com a vida), e a psicológica (**BEP**); e uma abordagem mais estruturada referente ao ambiente de trabalho (**BET**). Nesta pesquisa a ênfase será dada à abordagem do **bem-estar subjetivo** e suas dimensões. Começaremos pela **dimensão emocional**.

A **abordagem do bem-estar subjetivo** (daqui em diante citado como BES) é um tipo de visão referente ao estudo psicológico, muito difundido pela **Psicologia Positiva** que, segundo Snyder e Lopez (2009), tem como objeto as avaliações subjetivas dos estados emocionais positivos ou negativos da situação do indivíduo no mundo. Segundo Siqueira e Padovam (2008) o conceito de BES é estudado pela Psicologia através de duas teorias. Uma teoria se ocupa dos estados emocionais ou emoções, afetos e sentimentos positivos (alegria, ânimo, prazer etc.) e negativos (tristeza, letargia, desprazer etc.), e outra se preocupa com o domínio da cognição que inclui avaliações de satisfação geral com a vida.

Fredrickson (2000, *apud* SNYDER; LOPEZ, 2009, p.128) demonstrou que a experiência da emoção positiva do tipo **alegria** “parece nos abrir para muitos pensamentos e comportamentos, ao passo que as emoções negativas desanimam nossas ideias e ações”. Fazendo relação com a presente pesquisa “a alegria induz à atividade lúdica” (FRIJDA, 1994 *apud* SNYDER; LOPEZ, 2009, p.129) que por sua vez forma vínculos sociais, eleva a criatividade e o desenvolvimento cerebral, conforme estudos de Fredrickson (2000, *apud* SNYDER; LOPEZ, 2009).

Vosgerau (2012, p.39 e 44, grifo nosso) relacionou o bem-estar com estados afetivos positivos, ou felicidade, ao **estado de saúde-doença**,

É amplamente reconhecido pelos adeptos da medicina holística e pesquisadores da psicologia que os fatores mentais podem influenciar o funcionamento físico e que o **bem-estar subjetivo atua positivamente na saúde física** (VEENHOVEN, 2008). Contudo, essa relação ainda é muito pouco abordada cientificamente na área da saúde coletiva e, por ser um tema emergente, deve ser explorado pela epidemiologia. [...] Há evidências crescentes de que os **estados afetivos estão associados com a promoção da saúde e prevenção de doenças** (STEPTOE; WARDLE; MARMOT, 2005; VEENHOVEN, 2008), mas os caminhos pelos quais tais efeitos podem ser mediados ainda são mal compreendidos (STEPTOE; WARDLE, 2005; STEPTOE; WARDLE; MARMOT, 2005).

O estado afetivo positivo do **bom humor** reforça o BES da pessoa, conforme Vosgerau (2012, p.136, grifo nosso),

O **otimismo** e a **esperança** são traços de personalidade que influenciam na maneira como a pessoa interpreta e percebe a realidade da qual vive. Semelhante ao que os filósofos gregos já diziam, **o mundo externo é reflexo da forma como se processam os pensamentos e as emoções no mundo interno de cada pessoa** (FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007). [...] Além de associado a sentimentos de otimismo e esperança, o **bom humor** tem sido relacionado a melhor enfrentamento de situações potencialmente estressantes. Pesquisas têm demonstrado que o riso e o sorriso são estratégias relevantes de autocuidado em saúde para combater o estresse e manter a saúde física e mental (WOOTEN, 1996).

O conceito de **felicidade** se aproxima muito do conceito de BES conforme pesquisa de Graziano (2005, p.38):

Partindo de uma concepção de felicidade de natureza intrínseca, a Psicologia Positiva, embora não negue a influência de eventos externos, trabalha com o conceito de bem-estar subjetivo que corresponde à avaliação, tanto cognitiva quanto afetiva, que uma pessoa faz acerca de sua própria vida (DIENER; LUCAS; OISHI, 2002).

Concordando com Snyder e Lopez (2009) o BES pode ser formulado de maneira simples: felicidade mais significado resulta em bem-estar. A forma de perceber alegremente o significado subjetivo do mundo parece ser superior ao infeliz fato objetivo em si, para se alcançara emoção positiva do bem-estar. Em outras palavras, a forma do sujeito de interpretar cognitivamente o mundo pode originar emoções de bem-estar ou mal-estar. Aqui temos as *dimensões emocional e cognitiva* articuladas.

Na *dimensão cognitiva* de BES a satisfação com a vida, em grupos da mesma cultura, varia conforme as **crenças**, valores, objetivos e necessidades da vida do indivíduo, conforme Siqueira e Padovam (2008).

Em seguida temos a **abordagem do bem-estar psicológico** (BEP). Esta surge como crítica à fragilidade dos estudos psicológicos do BES e aos estudos psicológicos que focavam a infelicidade e o sofrimento (negatividade) sem analisar as causas da positividade. Para elaborar uma proposta integradora das concepções teóricas Ryff e Keyes (1995, *apud* SIQUEIRA; PADOVAM 2008, p. 205, grifo do autor) formulam um modelo com seis componentes de BEP:

Auto-aceitação: Definida como o aspecto central da saúde mental, trata-se de uma característica que revela elevado nível de autoconhecimento, ótimo funcionamento e maturidade [...] **Relacionamento positivo com outras pessoas:** Descrito como fortes sentimentos de empatia e afeição por todos os seres humanos [...] **Autonomia:** São seus indicadores o *locus* interno de avaliação e o uso de padrões

internos de auto-avaliação, resistência à aculturação e independência acerca de aprovações externas. **Domínio do ambiente:** Capacidade do indivíduo para escolher ou criar ambientes adequados às suas características psíquicas [...] **Propósito de vida:** Manutenção de objetivos, intenções e de senso de direção perante a vida, mantendo o sentimento de que a vida tem um significado. **Crescimento pessoal:** Necessidade de constante crescimento e aprimoramento pessoais, abertura a novas experiências, vencendo desafios que se apresentam em diferentes fases da vida.

Pesquisamos ainda, a **abordagem do bem-estar no trabalho** (BET) com fatores positivos como a satisfação ou conceito negativo como *burnout* e estresse. Três conceitos positivos referem-se às ligações prazerosas no trabalho, sendo os dois primeiros com o trabalho e o terceiro com a organização, como bem expõe a seguir a pesquisa de Siqueira e Padovam (2008, p.206, grifo do autor):

Satisfação no trabalho: “[...] um estado emocional positivo ou de prazer, resultante de um trabalho ou de experiências de trabalho.” (Locke, 1976, p. 1.300).

Envolvimento com o trabalho: “[...] grau em que o desempenho de uma pessoa no trabalho afeta sua auto-estima”(Lodahl&Kejner, 1965, p. 25).

Comprometimento organizacional afetivo: “[...] um estado no qual um indivíduo se identifica com uma organização particular e com seus objetivos, desejando manter-se afiliado a ela com vista a realizar tais objetivos” (Mowday, Steers&Porter, 1979, p. 225).

Vale ressaltar a definição de alguns autores, segundo Nahas (2000, p.50, grifo nosso), que considera “qualidade de vida como uma percepção individual às condições de saúde e à outros aspectos gerais da vida pessoal”. Acrescentamos a área de estudo da **Promoção da Saúde** para aumentar a percepção de saúde e modificação do estilo de vida negativo para positivo.

Finalizando com uma visão holística de BES, podemos citar o *pentágulo do bem-estar* de Nahas (2000, p.51) que indica o **estilo** e a **qualidade de vida**, contendo os fatores ou “componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais”: nutrição (equilibrada, natural etc.), níveis de atividade física (regular, acompanhada por profissional da área), comportamento preventivo (não fumar, direção defensiva etc.), boa qualidade nos relacionamentos e bom controle do estresse. Os pesquisadores Ornish, Seaward e Roizen “incluem a *espiritualidade* como outro fator determinante da saúde e qualidade de vida” (NAHAS, 2000, p.51, grifo do autor).

1.3 Síndrome do esgotamento profissional e resiliência.

Para que o docente favoreça uma condição psicológica (fator interno ou subjetivo) e um ambiente de trabalho (fator externo ou objetivo) que surja **estado de ânimo lúdico e bem-**

estar, é necessário *adquirir resiliência* e *superar* ou *prevenir* a “**Síndrome do Esgotamento Profissional**”, na qual daqui em diante usaremos a abreviação SEP. Conforme Santini e Molina Neto (2005), a SEP foi traduzida da palavra “Burnout” do idioma anglo-saxão, e da palavra “Mal Estar Docente” do idioma latino. Começaremos pela busca de entendimento da SEP para chegarmos a alguma estratégia de superação ou prevenção.

A definição de SEP não é unânime, porém a mais utilizada é a de Maslach e Jackson (1981, *apud* SANTINI; MOLINA NETO, 2005, p. 210) que “consideram a SEP uma reação emocional crônica caracterizada pelo esgotamento físico e/ou psicológico, por uma atitude fria e despersonalizada em relação às pessoas e um sentimento de inadequação em relação às tarefas a serem realizadas”.

Na literatura as reações provocadas no organismo pela SEP são basicamente: físicas (fadiga, insônia etc.), comportamentais (irritabilidade, agressividade etc.), psíquicas (falta de atenção, impaciência, baixa autoestima, depressão etc.) e defensivas (isolamento, onipotência, ironia etc.). Santini e Molina Neto (2005) pesquisaram docentes de Educação Física que entraram em licença médica por estresse, ansiedade e depressão e que utilizaram estratégias defensivas, tais como absenteísmo ou ausência ao trabalho sem justificar, pedidos de transferência de escola e perda do vínculo afetivo com os alunos. Sobre as estratégias os pesquisadores citados afirmam que “Agredidos subjetivamente, os professores de Educação Física tentam reagir de modo adaptativo [...] para suportar a esse quadro é necessário **buscar estratégias defensivas** para suportar e/ou amenizar os conflitos oriundos do trabalho docente” (SANTINI; MOLINA NETO, 2005, 218, grifo nosso). Buscaremos agora o entendimento da resiliência, com base na Psicologia Positiva, fazendo relações com a SEP na busca estratégica do estado de ânimo lúdico e bem-estar.

Segundo Haudenschild et al (2005, p.01 *apud* PEREIRA, 2010, p.97) no estudo do desenvolvimento humano resiliência é a capacidade de “fazer frente às adversidades da vida, inclusive de grande impacto psíquico, ou situações traumáticas, superá-las ou mesmo transformá-las, criando novas alternativas vitais”. Refere-se à adaptação, superação de obstáculos, tomada de decisão entre outros adjetivos. É uma arte de superar problemas que surgem na vida.

Outra definição bastante esclarecedora é a citada por Pereira (2010, p.102-103),

A resiliência pode ser definida como a capacidade que algumas pessoas têm tanto individualmente quanto em grupo, de resistir e enfrentar situações adversas superá-

las, sem perder seu equilíbrio inicial, e ainda a saírem fortalecidas ou mesmo transformadas de maneira positiva a partir delas [...]

Podemos aproximar a ludicidade com a resiliência na docência da Educação Física, ambiente de trabalho desta pesquisa, quando Pereira (2010, p.102-103) estudando Luckesi (2007 *apud* Pereira, 2010, p.103, grifo nosso) afirma,

Acreditamos que, **de acordo com a interpretação das experiências**, conflituosas ou não, que vivenciamos no ambiente de trabalho, bem como das atitudes que tomamos daí por diante, pode se revelar através de **posturas mais ou menos lúdicas**. Ou seja, podemos criar em nós traumatismos ou dar sentido ao fato inicial sem que um trauma se instale.

Fazendo relações com uma pesquisa feita por Soares e Porto (2006), podemos concluir que para o docente adquirir um estado de ânimo lúdico e bem-estar, precisará alterar seu **sistema de crenças**. A hipervalorização da competência e da competição ou “darwinismo social”, a supervalorização dos conteúdos ou “aulismo”, assim como a crença de que a ludicidade “instiga a indisciplina”, são exemplos que dificultam uma interpretação resiliente. Pois, sem ludicidade e resiliência será difícil superar ou prevenir a SEP.

CONCLUSÃO

Vivenciar a ludicidade pode ser uma estratégia defensiva ou resiliente preventiva da SEP. Isso favorecerá o estado de ânimo lúdico docente, transformando ou metamorfoseando a reação emocional de mal-estar em bem-estar e, às vezes, a indisciplina em ludicidade. O foco foi a ludicidade docente, mas a pesquisa revela que o docente pode aproveitar a ludicidade dos discentes para motivar as suas aulas. O ato lúdico deve se equilibrar com o ato de ensino numa relação dialógica, ou seja, “brincar aprendendo e aprender brincando”.

O docente que alterar seu sistema de crenças tradicionais, oriundas da sociedade capitalista industrial, possibilitará a inclusão da ludicidade e todos os adjetivos inerentes e citados neste trabalho: bom humor, alegria, prazer, flexibilidade, liberdade, criatividade, espontaneidade, emoção positiva, motivação, saúde, qualidade de vida, felicidade e bem-estar.

Este trabalho demonstrou que o docente com estado de ânimo lúdico contribuirá para o seu bem-estar e evitará a SEP. A ludicidade docente refletirá positivamente nos discentes, pois possibilitará o exercício do prazer de viver para esses pequenos mestres da alegria. A ludicidade associada à Psicologia Positiva poderá ser uma possibilidade de emancipação do cidadão e de inovação na ludopedagogia. Porém, mais pesquisas são necessárias devido à escassez na área da ludicidade relacionada a esse ramo da Psicologia.

Esperamos que o docente, não doente, possa dizer um dia: “acho que a gente é que é feliz”...

REFERÊNCIAS

- BETTI, Irene C. R. **O prazer em aulas de Educação Física escolar: a perspectiva discente.** 1992. 101 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992.
- FARIAS, Patrícia B. **O lúdico como fator motivacional para crianças com deficiência nas aulas de Educação Física adaptada.** 2008. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atividade Motora Adaptada) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- GRAZIANO, Lillian D. **A felicidade revisitada: um estudo sobre o bem-estar-subjetivo na visão da Psicologia Positiva.** 2005. 126 f. Tese (Doutorado em Psicologia da Aprendizagem e do Desenvolvimento Humano) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.
- KOBAL, Marília C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física.** 1996. 179 f. Dissertação (Mestrado)- Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.
- LEAL, Luiz A. B.; D'ÁVILA Cristina M. A ludicidade como princípio formativo. **Interfaces Científicas.** Aracaju, v.1, n.2, p. 41-52, fevereiro 2013.
- LORENZETTO, Luiz A. **O corpo que joga o jogo do corpo.** 1991. 176 f. Tese (Doutorado em Filosofia e História da Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1991.
- NAHAS, M. V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** Florianópolis, v.5, n.2, 2000.
- OLIVIER, Giovanina G. de F. Lúdico e escola: entre a obrigação e o prazer. MARCELLINO, Nelson C. (Org.). In: **Lúdico, educação e Educação Física.** Ijuí: Unijuí, 1999. (Coleção Educação Física).
- PEREIRA, Fernanda A. **Ludicidade e resiliência: como professoras de Educação Infantil lidam com o prazer e o sofrimento no contexto educativo.** 2010. 276 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2010.
- SANTIN, Silvino. **Educação Física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento.** 3ª ed. Porto Alegre: EST Edições, 2001.
- SANTINI, Joarez; MOLINA NETO, Vicente. A síndrome do esgotamento profissional em professores de Educação Física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** São Paulo, v.19, n.3, p.209-22, jul./set. 2005.
- SEVERINO, Cláudio D.; PORROZZI, Renato. A ludicidade aplicada à Educação Física: a prática nas escolas. **Revista Práxis.** Volta Redonda, ano II, n.3, janeiro 2010.

SIQUEIRA, Mirlene M. M.; PADOVAM, Valquiria A. R. Bases teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v.24, n.2, p. 201-209, 2008.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Tradução: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SOARES, Ilma M. F.; PORTO, Bernadete de S. Se der a gente brinca: crenças das professoras sobre ludicidade e atividades lúdicas. **Revista da FAEEDBA: Educação e Contemporaneidade**. Salvador, v.15, n.25, p. 55-77, jan./jun., 2006

STIGGER, Marcos P. **Educação Física, esporte e diversidade**. Campinas: Autores Associados, 2005. (Coleção Educação Física e esportes).

VALENTE, Luis Eduardo. **Bem-estar subjetivo e bem estar no trabalho em profissionais de Educação Física**. 2007. 50f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) - Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2007.

VOSGERAU, Milene Z. S. **Indicadores de bem-estar emocional e doenças crônicas: associação da autopercepção da felicidade, amor e bom humor à condição de saúde de adultos e idosos de Matinhos, Paraná**. 2012. 201 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2012).