

ÍNDICE GERAL

	Pág.
AGRADECIMENTOS -----	III
RESUMO -----	IV
ABSTRACT -----	V
ÍNDICE DE GRÁFICOS E QUADROS -----	IX
LISTA DE ANEXOS -----	XI
LISTA DE APÊNDICES -----	XII
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 -----	9
1.1.4 – Consequências da exposição prolongada a determinados tipos de emoções	12
1.1.5 – A necessidade da Educação das Emoções -----	14
1.1.6 – Inteligência Emocional -----	17
1.1.6.1 – Evolução do conceito de Inteligência -----	17
1.1.6.2 – Competências Emocionais Básicas -----	21
1.1.6.3 – O contributo da Educação Física na Educação Emocional – A Educação Física Emocional -----	23
1.1.6.3.1 – O corpo como projector de emoções – A Educação Física como écran de Projecção -----	30
1.1.6.3.2 – Actividade Física – Emoções exteriorizadas e formas de actuação do professor de Educação Física Emocional -----	31
1.2– O Jogo -----	36
1.2.1 – Perspectiva histórica do Jogo -----	36
1.2.2 – Conceito de Jogo -----	48
1.2.3 – As teorias do Jogo -----	40

1.2.4 – As finalidades do Jogo	42
1.2.5 – As funções do Jogo	43
1.2.6 – Classificações do Jogo	44
1.3 – A Praxiologia Motriz	48
1.3.1 – Os benefícios dos Jogos e Desportos no agir humano	48
1.3.2 – As ciências do Desporto e a fragmentação do conhecimento	49
1.3.3 – A Praxiologia Motriz – Uma necessária orientação	50
1.3.3.1 – Acções Motoras: O que se pode ver e observar	52
1.3.3.2 – A Lógica Interna é o elemento fundamental	55
1.3.3.2.1 – Os critérios relevantes	56
1.3.3.2.2 – Principais características das categorias	57
1.3.3.3 – Influência da Lógica Interna nas condutas motoras	59
1.3.3.4 – A Lógica Externa	62
1.3.3.5 - A utilização da Praxiologia na Educação Física como linha orientadora da conduta motora	63
CAPÍTULO II – ESTRUTURA DO TRABALHO	67
2.1 - Definição de objectivos	67
2.1.1 – Objectivo Geral	67
2.1.2 – Objectivos Especificos	70
2.1.3 – Interesse e justificação dos objectivos específicos a atingir	70
2.2 – Metodologia	73
2.2.1 – Formulação de Questões	73
2.2.2 - Definição das Dimensões e Variáveis do estudo	73
A) – Variável Dependente	74
B) – Variáveis Independentes	74
B.1) – Correspondentes à Lógica Interna do Jogo	74
B.2) – Correspondentes à Lógica Externa do Jogo	74
2.2.3 – População e Amostra	75
A) – Critérios de Selecção da Amostra	75
B) – Caracterização da Amostra	75
2.2.4 – Instrumento	81
2.2.4.1 – Descrição do Instrumento	81

A) - Questionário “Historial Desportivo” -----	81
B) - Grelha de Registo de Expressão Emocional – Situações reais de jogo -----	82
2.2.4.2 – Tradução e Validação do Instrumento -----	83
2.2.5 – Procedimentos -----	83
2.2.5.1 – Procedimentos de Aplicação – Aplicação do Instrumento -----	83
2.2.5.2 – Procedimentos Estatísticos -----	86
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS -	87
3.1 – Percepção da Expressão das Emoções para a generalidade da amostra -----	88
3.1.1 – Apresentação de resultados -----	88
3.1.2 – Discussão dos resultados -----	94
3.2 – Percepção da Expressão das Emoções tendo em conta o Género dos sujeitos da amostra -----	97
3.2.1 – Apresentação de resultados -----	97
3.2.2 – Discussão de resultados -----	104
3.3 – Percepção da Expressão das Emoções da amostra tendo em conta a presença ou ausência de “Vitória” no jogo -----	107
3.3.1 – Apresentação de resultados -----	107
3.3.2 – Discussão de resultados -----	108
3.4 – Percepção da Expressão das Emoções da amostra tendo em conta o Nível de Prática Desportiva Habitual -----	110
3.4.1 – Apresentação de resultados -----	110
3.4.2 – Discussão de resultados -----	113
CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES -----	115
BIBLIOGRAFIA -----	121
ANEXOS -----	127
APÊNDICES -----	129

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)-----	22
Quadro3 - Categorias das Situações Motoras segundo Parlebas (1981) -----	58
Quadro 4 – Caracterização da amostra por idades -----	75
Quadro 5 – Distribuição da amostra por idades -----	76
Quadro 6 – Distribuição da amostra por género -----	76
Quadro 7 – Distribuição da amostra em função do nível desportivo -----	77
Quadro 8 – Distribuição da amostra pela prática desportiva habitual predominante----	78
Quadro 9 – Distribuição da Prática Desportiva Habitual por Género -----	79
Quadro 10 – Distribuição da Prática Desportiva Habitual por Nível Desportivo-----	80
Quadro 11 – Expressão das Emoções Positivas nos Jogos Reais do Domínio Sociomotor de Cooperação-Oposição -----	89
Quadro 12 – Expressão das Emoções Negativas nos Jogos Reais do Domínio Sociomotor de Cooperação-Oposição-----	90
Quadro 13 – Expressão das Emoções Ambíguas nos Jogos Reais do Domínio Sociomotor de Cooperação-Oposição-----	90
Quadro 14 – Estatísticas Descritivas da Expressão das Emoções no Conjunto dos Jogos Sóciomotores de Cooperação-Oposição-----	91
Quadro 15 – Estatísticas Descritivas das Emoções Positivas nos vários Jogos-----	92
Quadro 16 – Estatísticas Descritivas das Emoções Negativas nos vários Jogos-----	93
Quadro 17 – Estatísticas Descritivas das Emoções Ambíguas nos vários Jogos -----	94
Quadro 18 – Média da Expressão das Emoções dos vários tipos de Emoção, por Género -----	97
Quadro 19 – Média da Expressão das Emoções, por Género-----	99
Quadro 20 – Média da Expressão das Emoções no Jogo Mão Colectiva Ganhadora, por Género -----	101
Quadro 21 – Média da Expressão das Emoções no Jogo Bola Caçadora, por Género-103	103
Quadro 22 – Média da Expressão das Emoções no Jogo Bola Sentado, por Género --104	104
Quadro 23 – Expressão das Emoções Positivas entre Jogos com Vitória e Jogos sem Vitória -----	107
Quadro 24 – Expressão das Emoções Negativas entre Jogos com Vitória e Jogos sem Vitória -----	108

Quadro 25 – Expressão das Emoções Ambíguas entre Jogos com Vitória e Jogos sem Vitória -----	108
Quadro 26 – Expressão das Emoções Positivas, por Nível Desportivo -----	111
Quadro 27 – Expressão das Emoções Negativas, por Nível Desportivo-----	112
Quadro 28 – Expressão das Emoções Ambíguas, por Nível Desportivo-----	112
Gráfico 1- Estatística descritiva da expressão das emoções no conjunto dos jogos -----	98

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1 – Questionário “Historial Desportivo”. (Documento original)-----	127
Anexo 2 – Grelha de Expressão Emocional. (Documento original)-----	128

LISTA DE APÊNDICES

Pág.

Apêndice 1 – Competências Emocionais Básicas – Definição dos seus critérios de evidência (Bisquerra, 2003) -----	129
Apêndice 2 – Questionário “Historial Desportivo”. (Documento traduzido)-----	131
Apêndice 3 – Grelha de Expressão Emocional. (Documento traduzido)-----	132
Apêndice 4 – Descrição das situações reais de jogos de acção motora-----	133
Apêndice 5 – Lista de materiais necessários-----	139
Apêndice 6 – Organização da aplicação dos Jogos-----	140