



## HABILIDADES PARA A VIDA EM TREINOS ESPORTIVOS DE CONTEXTOS EXTRACURRICULARES EM CAMPINAS

**Palavras-Chave:** habilidades para a vida, programas esportivos escolares, abordagens de ensino, pedagogia do esporte.

**Autores/as:**

**Tarik Minari Groth - FEF/UNICAMP**

**Profa. Msa. Paula Simarelli (coorientadora) - FEF/UNICAMP**

**Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes (orientador) - FEF/UNICAMP**

### INTRODUÇÃO:

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 1999) define habilidades para a vida como “a capacidade de um comportamento adaptativo e positivo que permite aos indivíduos lidar efetivamente com as demandas e desafios da vida cotidiana”. Podem, também, ser definidas mais especificamente como as qualidades sociais, cognitivas, emocionais, intelectuais e físicas necessárias para que os indivíduos se desenvolvam e sejam bem-sucedidos na sociedade (JONES; LAVALLEE, 2009).

Nessa direção, há significativo interesse no papel do esporte como um meio para que os indivíduos se desenvolvam de maneira positiva, em que exemplos concretos de habilidades para a vida são respeito, empatia, liderança, trabalho em equipe, estabelecimento de metas, comunicação, controle emocional, confiança, criatividade, perseverança, concentração, tomada de decisão, etc. Essas habilidades podem ser interpessoais, como trabalhar em equipe e comunicar-se efetivamente, ou intrapessoais, como concentrar-se durante uma atividade e tomar decisões assertivas (DANISH *et al.*, 2004).

Para que uma habilidade aprendida no esporte seja realmente considerada uma habilidade para a vida, ela deve ser transferida com sucesso e aplicada fora do contexto esportivo (DANISH; FORNERIS; WALLACE, 2005), como por exemplo na escola, em casa ou no trabalho.

Os treinadores podem facilitar o desenvolvimento e a transferência de habilidades do esporte para a vida, através de uma abordagem implícita ou explícita. A abordagem explícita se refere a programas e aos treinadores que visam intencionalmente o desenvolvimento e a transferência de habilidades para a vida, enquanto a abordagem implícita se refere a programas esportivos que se concentram no desenvolvimento de habilidades específicas do esporte, sem atenção consciente e proposital no desenvolvimento ou transferência de habilidades para a vida (TURNNIDGE *et al.*, 2014).


Segundo Holt, Tink, Mandigo & Fox (2008), a abordagem implícita não impede o desenvolvimento e a transferência de habilidades para a vida, mas deixa isso ao acaso. Porém, estudos apontam que programas com abordagem explícita, intencionalmente estruturados e que visavam de forma intencional o desenvolvimento de habilidades para a vida produziram pontuações de qualidade de programa mais altas e tiveram maiores resultados de desenvolvimento percebidos do que programas não estruturados intencionalmente, com uma abordagem implícita (BEAN; FORNERIS, 2016). Assim, treinadores que falam sobre transferência e estimulam a conscientização do atleta sobre a transferência estão em uma situação ideal para promover a habilidade de seus atletas para transferir suas habilidades de vida além do esporte (BEAN *et al.*, 2018).

Considerando todo contexto apresentado, questionamos se treinadores esportivos brasileiros têm tido contato com esse tipo de teoria para pensar o ensino do esporte. Em ambientes como programas extracurriculares escolares, potencialmente voltados para a formação esportiva e humana de alunos, nos parece que essa teoria seria de grande valia aos

profissionais que organizam os processos pedagógicos. Entretanto, ainda não há evidências que apontem o conhecimento, bem como a utilização do ensino das *life skills*, nesse cenário, sendo necessário um estudo a ser realizado.

Com isso, o objetivo dessa pesquisa é identificar a presença de habilidades para vida enquanto um conteúdo de contextos esportivos extracurriculares e as principais abordagens de ensino utilizadas, a partir da percepção de treinadores. Além disso, busca-se identificar se treinadores esportivos de contextos extracurriculares planejam o ensinamento de habilidades para a vida; identificar qual abordagem é utilizada para aqueles que ensinam habilidades para vida em seus ambientes de treino; e identificar quais as maiores dificuldades e desafios no ensino de habilidades para a vida, a partir da percepção dos próprios treinadores.

## **METODOLOGIA:**

A pesquisa é um estudo qualitativo, do tipo exploratório e descritivo (GIL, 1999). Os participantes foram 14 treinadores (  Quadro 1 ), de uma empresa que promove programas esportivos escolares extracurriculares, em uma cidade do interior do estado de São Paulo.

Para isso, foi utilizado um questionário aberto semi estruturado (SMITH; SPARKERS, 2017), elaborado pelo autor da pesquisa, a fim de identificar “o que” e “como” os treinadores ensinam em seus treinos. As perguntas presentes no questionário foram: Quais conteúdos você entende que compõem os seus treinos?; Como você ensina esses conteúdos nos seus treinos? (Se for facilitar, você poderia nos dar exemplos das principais estratégias); Há quanto tempo você tem contato com o tema das *life skills* (habilidades para a vida)?; Em qual local você teve contato com o tema das *life skills* pela primeira vez? E em que ano isso aconteceu?; Em qual modalidade você atua?; Desde que conheceu as *life skills*, como você tem as abordado em seus treinos? (Se for facilitar, você poderia nos dar exemplos das principais estratégias); Você tem dificuldade em desenvolver as *life skills* em seus treinos? Se sim, consegue explicar quais?; Se quiser deixar algum comentário sobre sua experiência no planejamento e ensino das *life skills*, fique à vontade.

O segundo instrumento utilizado para identificar as percepções dos treinadores acerca do ensino de habilidades para a vida, foi o Portuguese Coaching Life Skills in Sport Questionnaire (P-CLSS-Q) / Versão Portuguesa do Questionário de Ensino de Habilidades para a Vida no Esporte (P-CLSS-Q) (CIAMPOLINI et. al, 2021). O questionário apresenta 5 níveis de subescala de avaliação, sendo elas: Estruturando e Facilitando um Clima Esportivo Positivo (1), Discutindo Habilidades para a Vida (2), Praticando Habilidades para a Vida (3), Discutindo a Transferência de Habilidades para a Vida (4), e Praticando a Transferência de Habilidades para a Vida (5), em que apresentam 13, 5, 4, 4 e 4 questões em cada subnível, respectivamente, para que os treinadores respondam na escala de 1 (Discordo Plenamente) a 6 (Concordo Plenamente), indicando o quanto concordam que se aproximam de realizar tal declaração na sua prática enquanto treinador.

Ambos os questionários foram aplicados de forma remota, via Google Forms, após a autorização da empresa selecionada.

O presente estudo seguiu todos os procedimentos éticos previstos para um estudo qualitativo com seres humanos. Assim, com a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa (número do CAAE: 58524322.7.0000.5404), todos os participantes receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que garantia a preservação e não divulgação de suas informações pessoais. Apesar da aprovação da empresa pela participação de seus treinadores, importa destacar que a participação dos mesmos se deu de forma voluntária, havendo a possibilidade da recusa pelo convite, sem quaisquer penalidades em seu ambiente de trabalho.

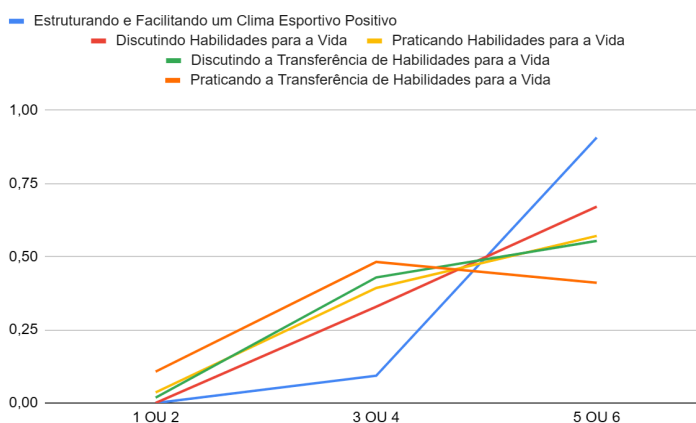
Para análise de dados, foi realizada uma análise descritiva dos resultados advindos do questionário estruturado com perguntas abertas (Thomas et al., 2009). Já para o questionário

fechado, estruturado em 5 subescalas de avaliação, em que cada questão tem como resposta possível de 1 (discordo plenamente) até 6 (concordo plenamente), foram agrupadas as respostas 1 e 2; 3 e 4; 5 e 6, fazendo-se uma análise estatística descritiva (Silvestre, 2007), somando quantas respostas (1 e 2; 3 e 4; 5 e 6) tivemos nas questões de cada uma das 5 subescalas, identificando as diferenças de respostas entre as subescalas e suas variações.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Após a pesquisa ter sido feita, obtivemos os resultados com as respostas de 14 entrevistados, em que podemos identificar nos gráficos, quadros e mapas conceituais, as respostas do questionário quantitativo (gráfico 1 e quadro 2), os conteúdos dos treinos ( GRÁFICO 2 ), como os conteúdos são ensinados ( GRÁFICO 3 e MAPA 1 ), como abordam habilidades para a vida ( MAPA 2 ), as dificuldades em desenvolver as habilidades para a vida ( MAPA 3 ) e comentários adicionais sobre a experiência no planejamento e ensino das habilidades para a vida ( MAPA 4 ).

Gráfico 1



Quadro 2

RESPOSTA	Estruturando e Facilitando um Clima Esportivo Positivo	Discutindo Habilidades para a Vida	Praticando Habilidades para a Vida	Discutindo a Transferência de Habilidades para a Vida	Praticando a Transferência de Habilidades para a Vida
1 OU 2	0%	0%	3,60%	1,80%	10,70%
3 OU 4	9,30%	32,90%	39,30%	42,90%	48,20%
5 OU 6	90,70%	67,10%	57,10%	55,40%	41,10%

Após a análise dos resultados, pode-se verificar que os treinadores esportivos de contextos extracurriculares planejam o ensinamento de habilidades para a vida, em que identificou-se a presença do termo “habilidades para a vida” em si em menos da metade das respostas sobre quais conteúdos os treinadores ensinavam em seus treinos, porém, somando-se a outras respostas em que eram citados exemplos de habilidades para a vida e também conteúdos socioeducativos, mostra-se a importância e a relevância do tema na grande maioria das respostas, abordando-os nos conteúdos dos treinos. Berger et. al (2020), entende que os conteúdos relacionados ao DPJ – desenvolvimento de hábitos saudáveis, atitudes positivas, valores e life skills (GOULD; CARSON, 2008) - são manifestações que fazem conexão com conteúdos do referencial socioeducativo, podendo então ser associados como conteúdos semelhantes nas respostas dessa pesquisa.

Observou-se que aqueles que ensinam habilidades para a vida em seus ambientes de treino utilizam em sua grande maioria a abordagem explícita, a qual se refere a programas e

aos treinadores que visam intencionalmente o desenvolvimento e a transferência de habilidades para a vida (TURNNIDGE *et al.*, 2014), podendo-se observar nas respostas dos entrevistados abordagens como conversas iniciais ou finais, além de dinâmicas e atividades que relacionem o conteúdo esportivo da aula e a habilidade para a vida, ou seja, tendo um planejamento. Porém, algumas respostas ainda citaram a alternância da abordagem explícita e implícita, dizendo depender da característica da turma, deixando para o aluno aprender inconscientemente. Segundo Holt, Tink, Mandigo & Fox (2008), a abordagem implícita não impede o desenvolvimento e a transferência de habilidades para a vida, mas deixa isso ao acaso, ou seja, não tendo um planejamento e uma intencionalidade prévia, aproveitando para abordar o tema apenas quando acontece ao acaso. Entretanto, a literatura sugere que os treinadores devem integrar intencionalmente e de maneira planejada o desenvolvimento de habilidades para a vida e estratégias de transferência em seu treinamento, aliando essas habilidades com as habilidades específicas do esporte, para otimizar o desenvolvimento do atleta (CAMIRÉ *et al.*, 2011).

Nas respostas do questionário fechado estruturado, o aumento das subescalas ao longo das questões fez com que as respostas mais próximas a “concordo totalmente” diminuíssem e as respostas mais próximas a “discordo totalmente” aumentassem. O número de respostas mais próximas a “concordo totalmente” continua alto e é maioria, porém menor, o que mostra que os entrevistados buscam utilizar a abordagem explícita, mas começam a apresentar dificuldades, principalmente no passo seguinte a discussão, que é a aplicação das habilidades para a vida e principalmente a aplicação da transferência de habilidades para a vida.

Tratando-se das dificuldades apresentadas, segundo Ciampolini *et. al* (2020), conflitos interpessoais e situações de desrespeito entre atletas com atletas ou com o treinador acontecem e sugerem dificuldades com o processo de aprendizagem das habilidades para a vida. Visto que é preciso praticar, e não só discutir a transferência de habilidades para a vida com os alunos, foi feita uma pesquisa autoetnográfica que teve como objetivo apresentar as percepções de um ex-atleta de voleibol sobre as experiências de desenvolvimento e transferência de habilidades para a vida, em que foi identificado que diversos fatores influenciaram no desenvolvimento de habilidades para a vida, com destaque para as experiências positivas e negativas nos contextos vivenciados e a relação com os treinadores esportivos, tanto nas categorias de base quanto no alto rendimento, sendo relatadas como habilidades para a vida dedicação, controle emocional, comunicação, resiliência, respeito, comprometimento, disciplina e estabelecimento de metas, em que ao longo da carreira profissional no voleibol, mas sobretudo após a aposentadoria, algumas dessas habilidades para a vida puderam ser transferidas para o contexto universitário, profissional (no papel de treinador esportivo) e empresarial (Nunes, Ciampolini, Milistetd, 2021), podendo-se então utilizar de pesquisas e relatos dos alunos como uma forma de analisar se a transferência das habilidades está ocorrendo e qual a efetividade dela na prática, no cotidiano dos alunos.

Pode-se observar em uma pesquisa sobre o potencial do rugby no desenvolvimento de habilidades para a vida que os resultados sugerem diversos aspectos positivos do rugby, como a receptividade a novos praticantes, as demandas de coletividade do jogo, a socialização no terceiro tempo, o convívio no clube e as regras de comunicação com a arbitragem, além de como lidar com o trote com os novatos e determinadas orientações dos treinadores em treinos e competições, mas que de maneira geral a prática do rugby contribuiu para o desenvolvimento da disciplina, pontualidade, controle emocional e trabalho em equipe (Ciampolini, Nascimento, Milistetd, 2022), sendo realmente de fato um exemplo de que o tema das habilidades para a vida é importante para compor os conteúdos dos treinos e bom para a formação integral dos alunos, assim como citado pelos treinadores nas respostas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BEAN, C. et al. **The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer**. *Quest*, v. 70, n. 4, p. 456-470, 2018.

BEAN, C. N., & FORNERIS, T. (2016). **Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate psychosocial development**. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 410–425.

BERGER, A. G.; GINCIENE, G.; LEONARDI, T. J. **PEDAGOGIA DO ESPORTE E O REFERENCIAL SOCIOEDUCATIVO: DIÁLOGOS ENTRE A TEORIA E A PRÁTICA**. *Movimento, [S. l.]*, v. 26, p. e26063, 2020.

CAMIRÉ, M., FORNERIS, T., TRUDEL, P., & BERNARD, D. (2011). **Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport**. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 92–99.

Ciampolini, V., Santos, F., Quinaud, R. T., Camiré, M., Migliano, M. de O., do Nascimento, J. V., & Milistetd, M. (2021). **Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Properties of the Portuguese Coaching Life Skills in Sport Questionnaire**. *SAGE Open*, 11(2).

CIAMPOLINI, V.; VIEIRA DO NASCIMENTO, J. . .; MILISTETD, M. **O potencial do rugby para o desenvolvimento de habilidades para a vida**. *Pensar a Prática, Goiânia*, v. 25, 2022.

CIAMPOLINI, Vitor et al. **Percepções sobre um projeto esportivo organizado para o desenvolvimento de habilidades para a vida**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 10, n. 1, 2020.

DANISH S, FORNERIS T, HODGE K, HEKE I. **Enhancing youth development through sport**. *World Leis J* 2004;46(3):38-49.

DANISH, S. J., FORNERIS, T., & WALLACE, I. J. (2005). **Sport-based life skills programming in the schools**. *Journal of Applied School Psychology*, 21, 41–62.

GIL AC. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas; 1999.

GOULD, D.; CARSON, S. **Personal development through sport** In: BAR-OR, O.; HEBESTREIT, H. (ed.). *The encyclopedia of sports medicine - the child and adolescent athlete*. Oxford: Blackwell Science, 2008. p. 287-301.

HOLT, N. L., TINK, L. N., MANDIGO, J. L., & FOX, K. R. (2008). **Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study**. *Canadian Journal of Education*, 31, 281–304.

JONES, M. I.; LAVALLEE, D. **Exploring perceived life skills development and participation in sport**. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, v. 1, n. 1, p. 36-50, 2009.

NUNES, Eduardo Leal Goulart; CIAMPOLINI, Vitor; MILISTETD, Michel. **Desenvolvimento e transferência de habilidades para a vida no esporte de alto rendimento: um estudo autoetnográfico**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 11, n. 1, 2021.

SILVESTRE, António. **Análise de dados e estatística descritiva**. Escolar editora, 2007.

SMITH, B.; SPARKERS, A. C. Interviews. *Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences*. In: SMITH, B.; SPARKERS, A. C. (Eds.). **Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise**. New York: Routledge, 2017. p. 166–195.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

TURNNIDGE, J.; CÔTÉ, J.; HANCOCK, D. J. **Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer?** *Quest*, v. 66, n. 2, p. 203-217, 2014.

WHO, 1999. **Partners in life skills education**. Geneva: Department of Mental Health, WHO.