
O QUE SÃO LIFE SKILLS E COMO INTEGRÁ-LAS NO ESPORTE BRASILEIRO PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS?**WHAT ARE LIFE SKILLS AND HOW TO INTEGRATE THEM WITHIN SPORTS IN BRAZIL TO PROMOTE POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT?**Vitor Ciampolini¹, Michel Milistetd¹, Sara Kramers² e Juarez Vieira do Nascimento¹¹Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.²University of Ottawa, Ottawa, ON, Canada.**RESUMO**

O esporte tem sido apontado como uma ferramenta valiosa para promover o desenvolvimento positivo de jovens (DPJ). Além disso, o desenvolvimento de *life skills* destaca-se por auxiliar jovens a ter sucesso dentro e fora do contexto esportivo. Devido as discussões limitadas no Brasil acerca do DPJ e das *life skills* tanto no âmbito científico quanto na estruturação de programas esportivos, este ensaio teórico tem como objetivo fornecer entendimentos iniciais a acadêmicos, treinadores e gestores esportivos sobre as concepções que sustentam estas temáticas e como integrá-las no esporte brasileiro. Assim, após explorar as concepções e definições acerca do DPJ e das *life skills* e as abordagens para o desenvolvimento no esporte, os autores apresentam uma proposta baseada em três princípios e cinco procedimentos. Os princípios incluem: (a) reflita e desenvolva sua filosofia; (b) cultive um clima positivo e (c) desenvolva relações significativas com seus atletas. Já os procedimentos são: (1) selecione e discuta a *life skill* do dia; (2) pratique a *life skill* selecionada; (3) integre a *life skill* com as atividades do treino; (4) discuta e reflita a aplicação e transferência da *life skill* para outros contextos e (5) crie oportunidades para facilitar a transferência da *life skill*. Exemplos práticos são fornecidos ao longo da proposta para auxiliar treinadores na aplicação ao esporte.

Palavras-chave: Pedagogia do esporte. Habilidades para a vida. Métodos de ensino. Esporte educacional.

ABSTRACT

Sport has been identified as a favourable tool for promoting positive youth development (PYD). Moreover, the development of life skills is highlighted for supporting youth to thrive in and beyond sport. Due to the limited discussions in Brazil regarding PYD and life skills both in research and in the structuring of sport programs, this paper aims to provide understanding to scholars, coaches, and sport stakeholders on the foundations of PYD and life skills and on how to integrate them within Brazilian sport contexts. Thus, after exploring the foundations and definitions related to PYD and life skills and the approaches to their facilitation in sport, the authors present a proposal based on three principles and five procedures. The principles include: (a) reflect and develop your philosophy, (b) cultivate a positive climate, and (c) develop meaningful relationships with your athletes. Further, the five procedures are: (1) select and discuss the life skill of the day; (2) practice the selected life skill, (3) integrate the life skill during the practice, (4) discuss and reflect on the life skill application and transfer to other contexts, and (5) create opportunities to facilitate life skills transfer. Practical examples are provided throughout the proposal to support coaches in applying these concepts in sport.

Keywords: Sport pedagogy. Life skills. Coaching methods. Education.

Introdução

No início do século XX, a juventude era percebida como um “período repleto de ameaças”^{1,14} no qual pesquisadores focavam em como reduzir comportamentos de risco, tais como: uso de drogas; ingestão de álcool; envolvimento no crime e comportamentos violentos². Contudo, com o início do movimento da psicologia positiva na década de 1980, uma mudança de paradigma moveu a abordagem baseada na redução de déficits (comportamentos de risco), para uma baseada na promoção das qualidades e virtudes dos indivíduos^{1,2}. Neste cenário, a perspectiva do desenvolvimento positivo de jovens (DPJ) foi criada sob a concepção de que todos indivíduos possuem talentos, qualidades e interesses que os oferece potencial para um futuro de sucesso¹. Dentre as possibilidades de aplicação desta perspectiva em atividades voltadas ao público jovem, programas esportivos têm sido destacados^{3,4} e estruturados^{5,6} para a promoção do DPJ. Ademais, acredita-se que mediante o envolvimento de jovens em um

ambiente esportivo positivo, promove-se o aprimoramento além das competências físicas, incluindo aspectos sociais, emocionais e psicológicos⁴. Quando essas competências psicossociais são aprendidas e/ou desenvolvidas no esporte e, posteriormente, transferidas para outros ambientes da vida, elas são chamadas de *life skills*⁷.

Segundo Danish et al.³, as *life skills* desenvolvidas ou potencializadas por meio do esporte podem ser interpessoais (trabalhar em equipe, comunicar-se efetivamente) ou intrapessoais (concentrar-se durante uma atividade, tomar decisões assertivas). Contudo, o DPJ e o desenvolvimento de *life skills* por parte dos praticantes é um processo influenciado diretamente pelos objetivos do programa esportivo e, sobretudo, pelas ações do treinador⁸. Neste sentido, treinadores podem ser explícitos em suas práticas e intencionalmente discutir e ministrar atividades orientadas para o ensino de *life skills*; ou podem ser implícitos e não intervir para este fim por considera-las uma consequência automática e natural do envolvimento dos jovens no esporte⁹. Assim, diversas investigações foram realizadas nas últimas duas décadas acerca dos fatores que influenciam no DPJ e no desenvolvimento de *life skills*¹⁰.

O corpo de conhecimento publicado na língua inglesa acerca do DPJ e das *life skills* é difundido principalmente na América do Norte, no Reino Unido e na Oceania¹⁰. Nestes locais, articular a perspectiva do DPJ em programas esportivos e integrar estratégias explícitas para potencializar o desenvolvimento de *life skills* já são discussões consolidadas e operacionalizadas no campo prático^{5,6,11}. Este fato se justifica pelo constante relato de participantes destes programas quanto ao aprendizado e transferência de *life skills* como perseverança, respeito, liderança, comunicação e a capacidade de tomar decisões assertivas, resolver problemas, controlar o estresse, estabelecer metas, entre outras¹⁰.

Por sua vez, em países de língua portuguesa, pesquisas nesta área são incipientes^{12,13} e a aplicação em contextos esportivos ainda é escassa¹⁴. No entanto, a concepção de programas esportivos como uma ferramenta para promover a educação e o desenvolvimento de jovens já é discutida há décadas no Brasil^{15,16}. De fato, o esporte educacional é uma das quatro vias reconhecidas pelo governo brasileiro para a prática esportiva, sendo as demais: participação; rendimento e formação^{17,18}. Assim, esporte educacional é definido como:

Praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer¹⁷.

Iniciativas como o Programa Segundo Tempo, oferecido pelo governo brasileiro¹⁹ e o Campeões da Vida, oferecido por uma organização privada²⁰, são exemplos de programas esportivos educacionais no país. O principal objetivo de ambos é oferecer atividades esportivas para jovens em condições de vulnerabilidade social (baixas condições de infraestrutura, desenvolvimento humano e renda) como forma de promover seu desenvolvimento positivo^{19,20}. Entretanto, mesmo que essas iniciativas sejam importantes para atender essa população que inclui uma porcentagem substancial do Brasil²¹, elas parecem não incluir populações que não se encontram em condições de vulnerabilidade social ou não apresentam comportamentos de risco. De fato, o Brasil é um dos países com as maiores taxas de desigualdade social do mundo e jovens de diferentes realidades costumam viver lado a lado²². Logo, estruturar programas esportivos educacionais de abrangência nacional a partir de uma abordagem baseada nas qualidades (ou seja, sustentados no DPJ), é fundamental na realidade brasileira para a inclusão de todos indivíduos, independente de classe social, gênero, etnia, cultura e comportamentos apresentados⁴. Esta é uma necessidade latente no país especialmente quando se considera que 58,1% dos jovens brasileiros de 10 a 18 anos participam em programas esportivos e/ou de prática de atividade física²³. Apesar de pesquisadores brasileiros terem sugerido a necessidade de discussão e reflexão com jovens sobre valores e comportamentos positivos (*life skills*) em

programas esportivos educacionais¹⁵, contextualizar o ensino destes aspectos com os componentes técnico-táticos parece ser um passo importante a ser dado na literatura nacional. Portanto, este ensaio teórico busca fornecer entendimentos iniciais à acadêmicos, treinadores e gestores esportivos sobre as concepções que sustentam a perspectiva do DPJ e as *life skills* e como integrá-las no esporte brasileiro.

DPJ e Life Skills: Concepções e Definições

Como mencionado por Weiss²⁴, o DPJ pode ser considerado um “vinho velho em garrafa nova”, uma vez que as discussões e pesquisas em torno do desenvolvimento de jovens por meio do esporte, realizadas há quase um século, foram “redesenhadas” para originar esta perspectiva e as reflexões contemporâneas sobre esse tópico. Por exemplo, discussões prévias na psicologia positiva direcionaram o foco atual de pesquisadores para “o que funciona, o que está certo e o que está melhorando”^{25:216} em vez das dificuldades e problemas relacionados aos jovens². Para os psicólogos positivos, a “melhor maneira” de prevenir e reduzir comportamentos negativos é promover as qualidades e as virtudes do indivíduo^{2,26}. Embora a aplicação prática da psicologia positiva esteja frequentemente relacionada (de maneira equivocada) a um formato de autoajuda por meio de estratégias individuais e de grupo²⁷, as concepções que ainda revestem a perspectiva do DPJ incluem: (a) fornecer aos participantes um ambiente positivo para desenvolver boas relações com colegas, familiares, professores, treinadores e membros da comunidade; (b) fomentar comportamentos positivos ao invés de apenas remediar comportamentos negativos e de risco e (c) salientar o que está funcionando e melhorando, em vez de se preocupar com o que é insuficiente^{1,2,28}.

Ademais, devido à fundamentação do DPJ em uma abordagem baseada nas qualidades, trabalhos iniciais começaram a ser conduzidos para fornecer orientações a programas de jovens em termos de quais “qualidades” devem ser almejadas¹¹. Os estudos do Professor Richard Lerner sobre o desenvolvimento dos cinco “Cs” (competência, confiança, conexão, caráter e cuidado e compaixão)¹¹ é uma das concepções mais populares do DPJ e tem suportado estudos teóricos⁴ e empíricos²⁹. Posteriormente, um sexto C (contribuição) foi sugerido como o resultado do desenvolvimento dos cinco “Cs” ao longo da vida dos jovens, facilitando o retorno positivo a si mesmo, à família, comunidade e sociedade³⁰. Entre os diversos contextos para a aplicação do DPJ em programas de jovens (por exemplo, música, teatro e dança), nas últimas duas décadas, os programas esportivos têm sido considerados como um contexto promissor para o DPJ devido ao desenvolvimento físico, psicológico e social proporcionado, bem como à motivação intrínseca normalmente relatada pelos participantes^{4,28}.

No processo de expansão das investigações teóricas e aplicações práticas pautadas na perspectiva do DPJ, uma linha de pesquisa voltada ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais usando o conceito de *life skills*^{31,32} foi integrada ao “guarda-chuva” do DPJ^{3,33} e forneceu novos direcionamentos para a área. A partir deste fato, pesquisadores passaram a enfatizar a importância de desenvolver *life skills* como forma de promover comportamentos positivos e auxiliar jovens perante aos desafios diários da vida³⁴.

Por consequência, Danish et al.³ e Gould e Carson³³ indicaram definições aplicadas ao contexto esportivo para o desenvolvimento de *life skills*. Inicialmente, Danish et al.^{3, p.40} propuseram uma definição mais abrangente: “são aquelas habilidades que permitem que os indivíduos tenham sucesso nos diferentes ambientes em que vivem, como escola, casa e em seus bairros”. Posteriormente, Gould e Carson^{33:60} acrescentaram o aspecto da transferência na nova proposta de definição: “Ativos pessoais internos, características e habilidades, tais como estabelecimento de metas, controle emocional, autoestima e ética que podem ser facilitadas ou desenvolvidas no esporte e transferidas para contextos não esportivos”. Em outras palavras, quando algo novo é aprendido no esporte e apenas utilizado neste contexto (cooperar com um colega de equipe, por exemplo), esta se define como uma habilidade para o esporte ou *sport*

*skill*³⁵. Entretanto, quando o indivíduo passa a cooperar em outros contextos (cooperar com os pares na escola e com os familiares nas tarefas de casa), a *sport skill* se torna uma habilidade para a vida ou *life skill*³⁵.

Considerando a importância da transferência de *sport skills* para situações cotidianas, uma definição de transferência foi criada para melhor definir este processo⁷. De acordo com Pierce et al.^{7:194}, a transferência de *life skills* representa:

O processo contínuo pelo qual um indivíduo desenvolve e internaliza um “bem” pessoal (ou seja, habilidade psicossocial, conhecimento, caráter, construção de identidade ou transformação) no esporte e, posteriormente, experiencia mudanças pessoais por meio da aplicação do “bem” em outro domínio da vida, além daquele em que foi originalmente aprendido”.

Ao analisar as definições propostas, é possível compreender como é ampla a compreensão do que é uma *life skill* (habilidades, ativos pessoais, características, habilidade psicossocial, conhecimento e caráter). Como este trabalho visa fornecer orientações para a implementação de *life skills* em programas esportivos brasileiros, é importante refletir sobre a tradução dos termos (DPJ e *life skills*) para o português brasileiro.

Apesar de a tradução do termo ‘*Positive Youth Development*’ já ter sido realizada e utilizada em estudos recentes na língua portuguesa como ‘Desenvolvimento Positivo de Jovens’¹²⁻¹⁴, a tradução do termo ‘*life skills*’ encontra certa dificuldade, especialmente quanto à palavra ‘*skills*’. Na língua inglesa, ‘*skills*’ se traduz à língua portuguesa como habilidade, prática ou destreza³⁶. Além dos termos apresentados nas definições mencionadas anteriormente, outros termos que poderiam ser considerados para a abranger o conceito são: competências; valores; atitudes; comportamentos, lições ou aprendizagens. Destaca-se que a mesma dificuldade se encontra para a tradução do termo ‘*coaching*’, o qual continua sendo utilizado (mesmo na língua inglesa) em pesquisas no Brasil³⁷ e em Portugal³⁸. Ainda que em Portugal, estudos tenham adotado o termo ‘competências para a vida’ para se referir às *life skills*^{13,39}, acredita-se que a utilização do termo ‘habilidade’, ao menos no português brasileiro, esteja em maior conformidade com a tradução do termo ‘*skill*’. Portanto, após discussões aprofundadas dos autores sobre os fundamentos epistemológicos e teóricos das *life skills* e os termos supracitados, sugere-se no momento a utilização do próprio termo em inglês ‘*life skills*’ ou sua tradução para ‘habilidades para a vida’ em pesquisas e práticas conduzidas no Brasil (Figura 1).



Figura 1. Termos em português brasileiro abrangidos pelo conceito de *life skills* ou habilidades para a vida

Fonte: Os autores

Abordagens para o Desenvolvimento de *Life Skills* no Esporte

Quando se trata da maneira em que as *life skills* podem ser desenvolvidas e ensinadas

por meio do esporte, duas abordagens podem ser utilizadas como mencionado anteriormente: a abordagem implícita e a explícita⁹. A abordagem implícita é considerada uma proposta não intencional para o desenvolvimento de *life skills*, haja vista a ausência de ações deliberadas de treinadores para que jovens pratiquem-nas no contexto esportivo e transfiram-nas para outros contextos⁹. Desta forma, devido ao foco de treinadores apenas no desenvolvimento físico e de habilidades esportivas, o desenvolvimento de *life skills* pode ocorrer, mas é deixado ao acaso⁴⁰. No entanto, cabe salientar que as *life skills* também são desenvolvidas por meio da abordagem implícita^{41,42} devido à exposição às demandas inerentes ao esporte (competições) e as questões sociais (interações com treinadores e pares) envolvidas⁴³. Neste processo implícito, a maneira como treinadores estruturam o programa esportivo e se relacionam com os atletas (ter comportamentos exemplares positivos) influenciam diretamente na aprendizagem e desenvolvimento dos jovens^{5,43}.

Por outro lado, a abordagem explícita refere-se a programas e treinadores que empregam um foco intencional no desenvolvimento de *life skills* de maneira integrada às habilidades esportivas⁹, em vez de percebê-las como um processo isolado do treinamento técnico-tático e como consequência das características e relações do contexto⁴⁴. Em suma, a abordagem explícita compreende que as *life skills* devem ser intencionalmente ensinadas ao invés de acidentalmente aprendidas⁴⁵. Além disso, estudos teóricos¹⁰ e empíricos⁵ reconhecem que programas estruturados explicitamente para promover o DPJ e a aprendizagem de *life skills* são propensos a identificar resultados mais positivos em comparação a programas estruturados de forma implícita.

Com o avanço das pesquisas acerca das abordagens e estratégias para desenvolver *life skills* por meio do esporte, atualmente acredita-se que este processo não seja tão dicotômico quanto previamente reconhecido. Assim, Bean et al.⁴⁶ criaram um contínuo de intencionalidade das ações de treinadores que é distribuído em seis níveis e almeja “orientar pesquisadores e profissionais na compreensão e enquadramento do desenvolvimento e da transferência de *life skills*” (p. 3). Segundo os autores, os dois níveis iniciais compreendem as estratégias implícitas adotadas por treinadores com o intuito de (1) estruturar o contexto esportivo e (2) facilitar um clima positivo⁴⁶. Os quatro níveis seguintes representam estratégias explícitas e incluem (3) discutir *life skills*, (4) praticar *life skills*, (5) discutir transferência e (6) praticar transferência (veja Bean et al.⁴⁶ para maior detalhamento do contínuo). O contínuo é construído de maneira gradativa, de modo que, à medida que treinadores progridem em direção a comportamentos mais explícitos, acrescenta-se às características e comportamentos dos níveis anteriores⁴⁶. Além da proposta de Bean et al.⁴⁶, os estudos de Camiré et al.⁴⁷, Kendellen et al.⁶ e Pierce et al.⁴⁴ contribuíram para o campo prático e científico a partir da indicação de estratégias baseadas em evidências para orientar treinadores a desenvolver *life skills* de maneira explícita. O detalhamento das estratégias pode ser encontrado no Quadro 1.

Camiré et al. ⁴⁷	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolva cuidadosamente sua filosofia de treinador. 2. Desenvolva relações significativas com seus atletas. 3. Planeje intencionalmente estratégias de desenvolvimento em seus treinos. 4. Não apenas fale sobre <i>life skills</i>, faça seus atletas praticarem <i>life skills</i>. 5. Ensine seus atletas como transferir <i>life skills</i> para contextos não esportivos.
-----------------------------	---

Kendellen et al. ⁶	<ol style="list-style-type: none"> 1. Foque em uma <i>life skill</i> por treino. 2. Introduza a <i>life skill</i> no começo do treino. 3. Implemente estratégias para ensinar a <i>life skill</i> durante o treino. 4. Discuta a <i>life skill</i> ao término do treino.
Pierce et al. ⁴⁴	<ol style="list-style-type: none"> 1. Priorize o ensino de <i>life skills</i> e reconheça a necessidade de promover intencionalmente a transferência. 2. Promova o domínio de <i>life skills</i> e reforce a transferência para além do esporte. 3. Mantenha relações positivas entre treinador e atleta. 4. Crie oportunidades para atletas aplicarem <i>life skills</i> fora do esporte. 5. Desenvolva parcerias com agentes sociais importantes. 6. Proporcione reforços de <i>life skills</i>. 7. Facilite a reflexão dos atletas.

Quadro 1. Compilamento de estratégias explícitas para o desenvolvimento de *life skills*

Nota: * Consulte os estudos na íntegra para maior detalhamento da operacionalização destas estratégias no campo prático

Fonte: Os autores

Proposta para Integrar o Desenvolvimento de Life Skills no Esporte Brasileiro

Com o intuito de auxiliar acadêmicos, treinadores e gestores esportivos brasileiros no processo explícito de desenvolvimento de *life skills* pelo esporte, os autores refletiram e discutiram extensamente sobre as estratégias supracitadas^{6,44,47}, o contínuo de *life skills*⁴⁶ e sua aplicabilidade no contexto brasileiro. Assim, uma proposta será apresentada com base nestes estudos, nas contribuições científicas prévias dos autores voltadas aos campos da pedagogia do esporte e psicologia do esporte⁴⁸⁻⁵⁰, bem como nas experiências práticas aplicadas ao treinamento esportivo de jovens e formação de treinadores brasileiros. A proposta baseia-se em dois componentes principais: princípios e procedimentos. Considerando a proposta do contínuo de *life skills*⁴⁶, os princípios servem de alicerce à estruturação do ambiente esportivo e equivalem aos componentes implícitos para auxiliar treinadores a empregar comportamentos positivos e facilitar interações construtivas com atletas na prática profissional. Já os procedimentos representam os níveis explícitos do contínuo⁴⁶ e são um passo-a-passo para guiar treinadores na estruturação das sessões de treinamento para o desenvolvimento de *life skills* contextualizado ao desenvolvimento de habilidades esportivas⁸. É importante destacar que os princípios e procedimentos devem ser vistos como uma orientação, ao invés de uma diretriz restrita e pré-estabelecida para as sessões de treinamento. Portanto, treinadores devem ter autonomia para adaptá-lo, incluindo estratégias com as quais se sentem mais à vontade para atender de maneira mais adequada às suas filosofias, contextos, competências e características.

Princípios

*Princípio nº 1: Reflita e desenvolva sua filosofia*⁴⁷

A filosofia do treinador é a integração dos princípios, crenças e valores que orientam comportamentos e práticas no treino⁵¹. A fim de proporcionar efetivamente o DPJ por meio do esporte, é necessário que treinadores tenham uma compreensão clara de sua própria filosofia e em que medida ela está alinhada com a perspectiva do DPJ⁴⁷. Além disso, o desenvolvimento de uma filosofia clara que priorize o ensino intencional de *life skills* foi indicado por Bean et al.⁴⁶ como um aspecto essencial para alcançar níveis cada vez mais explícitos. Exemplos de perguntas que podem auxiliar treinadores a desenvolver ou reconhecer suas filosofias são: a) Qual é o meu maior objetivo como treinador?; b) O que eu quero que meus atletas aprendam por meio das interações comigo?; c) O que eu faria para ganhar? e; d) Como estou promovendo o desenvolvimento pessoal e esportivo de meus atletas? A reflexão crítica para estas perguntas pode contribuir para treinadores compreenderem sobre como se comportam no ambiente esportivo e o que podem fazer para potencializar o DPJ.

*Princípio nº 2: Cultive um clima positivo*⁴⁶

Um clima positivo é o resultado de uma série de pequenas ações que resultam na percepção dos atletas de que o ambiente é seguro em termos físicos (ou seja, as instalações não oferecem perigos de lesão) e sociais (ou seja, não há julgamentos, preconceito e bullying)⁵². Treinadores podem fomentar um clima positivo por meio das seguintes estratégias: interagir de maneira positiva (fornecendo feedbacks positivos e motivacionais ao invés de desaprovações e críticas); instigar a participação em discussões de grupo; promover comportamentos positivos com seus pares, familiares e treinadores, etc. Nesse contexto, relacionamentos e comportamentos positivos podem fomentar o desenvolvimento de amizades, bem como de um “código de conduta” aceito pelo grupo. Portanto, a chave deste princípio é direcionar a atenção de treinadores aos próprios comportamentos e relacionamentos estabelecidos no esporte (treinador-atleta e atleta-atleta), ao invés de apenas preocupar-se com os aspectos técnico-táticos do grupo.

Princípio nº 3: Desenvolva relações significativas com seus atletas^{44,46,47}

A relação criada entre treinadores e atletas é o resultado da combinação de três dos cinco Cs indicados por Lerner et al.¹¹, nomeadamente: cuidado e compaixão; conexão e; confiança. Nesse sentido, ressalta-se a importância de estabelecer relações significativas com atletas no intuito de gerar conexão entre ambas partes. Algumas estratégias podem facilitar o desenvolvimento dessa relação, como: se preocupar com suas vidas pessoais em casa, na escola e com amigos por meio de conversas individuais; demonstrar satisfação pela presença nas sessões de treino; oferecer atenção individual (feedbacks e conversas) ao longo e após o término do treino (enviar mensagens para motivar a presença e participação ativa na equipe) e; elogiar aos familiares a participação e conquistas dos atletas. Além disso, a organização de atividades fora do ambiente de treino pode potencializar essa relação, como viagens de campo, torneios, festivais com participação dos familiares e reuniões da equipe (por exemplo: assistir jogos em grupo, eventos para arrecadar fundos para a equipe e eventos de caridade).

Procedimentos

Abaixo é apresentado o passo-a-passo para orientar treinadores na integração de estratégias explícitas de desenvolvimento de *life skills* em sessões de treinamento. É importante destacar que os procedimentos apontados foram organizados a partir de uma estrutura convencional de sessão de treino, considerando o início, a parte principal e o fechamento. Considerando que os procedimentos apresentados guiarão a intervenção explícita de treinadores, isto significa que não se pode apenas aguardar para que “momentos oportunos de aprendizado” (*teachable moments*) aconteçam (ou seja, situações propícias para intervir e ensinar *life skills*) ou que os participantes aprendam *life skills* naturalmente. Lembre-se: as *life skills* devem ser intencionalmente ensinadas ao invés de acidentalmente aprendidas⁴⁵.

*Passo 1: Selecione e discuta a life skill do dia*⁶

O primeiro passo inclui selecionar, para cada treino, uma “*life skill* do dia”⁶. Ressalta-se que a mesma *life skill* pode e deve ser repetida em outras práticas. Deste modo, esta deve ser introduzida no começo da sessão de treino por meio de questionamentos em uma discussão em grupo, por exemplo: “A *life skill* do dia é trabalho em equipe. O que é trabalhar em equipe para vocês?” A partir dos exemplos e definições indicados pelos atletas, treinadores também podem perguntar sobre possíveis experiências prévias e situações de aplicação da *life skill* no contexto esportivo. Além disso, para facilitar o entendimento dos atletas sobre a importância do desenvolvimento da *life skill* para o próprio benefício na prática esportiva, treinadores devem selecioná-las considerando o objetivo da sessão de treino. Por exemplo, o foco pode ser ensinado em treinos de cobranças de falta, lance livre, ou saque; a cooperação em treinos de

defesa e a gestão do tempo e o controle emocional em treinos de situações decisivas de jogo.

Passo 2: Pratique a life skill selecionada^{6,44,46,47}

Depois de os atletas compreenderem o significado da *life skill* selecionada e como aplicá-la no esporte, treinadores devem organizar intencionalmente uma atividade para que os participantes pratiquem-na no treino. Jogos ou brincadeiras com regras adaptadas podem ser uma opção com caráter lúdico (para trabalho em equipe, por exemplo, uma brincadeira de pega-pega corrente em que a pessoa tocada deve dar as mãos ao pegador para correr atrás dos outros participantes). Atividades contextualizadas à modalidade também podem ser utilizadas. Para perseverança, por exemplo, um mini-jogo de futebol com superioridade numérica para a equipe ofensiva (3x2; 3x1; 4x2; etc.) pode oferecer aos atletas da defesa a oportunidade contextualizada de aprendizado da *life skill* em uma situação comum na modalidade. Até mesmo tarefas simples podem auxiliar neste processo. Para foco, por exemplo, os participantes precisarem equilibrar uma bola na parte superior de um cone antes de arremessar/chutar/rebater uma segunda bola. No intuito de potencializar o envolvimento e a diversão dos atletas no processo de ensino de *life skills*, é fundamental que treinadores criem ou adaptem atividades que sejam prazerosas, desafiadoras e estimulantes. Dependendo da atividade selecionada, esta pode servir como uma opção de aquecimento no treino.

Passo 3: Integre a life skill com as atividades do treino^{6,44,46,47}

Ao final da atividade inicial, a parte principal do treino contendo os exercícios e atividades para aprimoramento físico, psicológico e técnico-tático também deve ocorrer de maneira contextualizada com as *life skills*. Caso treinadores tenham dificuldades de estruturar sessões de treinos em que todas as atividades remetam às *life skills*, sugere-se a inclusão de feedbacks aos atletas que remetam a *life skill* do dia. Por exemplo, no futebol, em treinamentos de movimentação de bola, atividades que exigem o trabalho em equipe podem ser uma boa opção para permitir melhores condições para marcar um gol. Assim, ao longo da sessão treinadores podem lembrar os atletas sobre a *life skill* do dia: “Lembrem-se, hoje o treino é de trabalho em equipe!” ou fornecer feedbacks positivos relacionados à *life skill*: “Ótimo trabalho em equipe! Muito bom pessoal!”. Como tal proposta de integração contextualizada das *life skills* nas atividades do treino ainda não é comum na cultura esportiva brasileira, é importante que treinadores tenham ciência de que este passo pode levar tempo e prática para treinadores se tornarem mais confiantes. Assim, os autores incentivam treinadores a serem pacientes e dedicados em seus esforços para o ensino de *life skills*.

Passo 4: Discuta e reflita a aplicação e transferência da life skill para outros contextos^{6,44,46,47}

Ao término da parte principal do treino, é importante discutir com os atletas como a *life skill* foi aplicada durante as atividades, por exemplo: “Como vocês usaram o trabalho em equipe neste treino?” ou “O que aconteceu quando vocês trabalharam bem em equipe com seus colegas?”. Posteriormente, o desafio é facilitar a compreensão dos participantes sobre a transferência da *life skill* para contextos não esportivos, em outras palavras, facilitar a transformação da *sport skill* em uma *life skill*. Sugere-se a importância de os jovens refletirem sobre a aplicação em outros ambientes e apontar os próprios direcionamentos a partir de perguntas feitas pelos treinadores, por exemplo: “Como podemos usar o trabalho em equipe em nossas vidas?” ou “Vocês podem contar uma história sobre como usaram o trabalho em equipe em uma situação diária?”. Essas discussões fornecem informações valiosas sobre como os atletas estão compreendendo a transferência de *life skills* e se é necessário fazer ajustes nas atividades do treino. Por exemplo, se os atletas não entenderem a relação entre desenvolver *life skills* no esporte e aplicá-las além do esporte, treinadores podem precisar esclarecer novamente as possíveis situações de transferência e conduzir as discussões de maneira diferente.

Passo 5: Crie oportunidades para facilitar a transferência da life skill^{44,46}

A fim de facilitar a transferência para outros contextos, uma estratégia é dar-lhes tarefas para aplicação após o treino, como: “Nos próximos dias vocês terão que tentar usar o trabalho em equipe em casa ou na escola e no próximo treino contarão como foi”. Além disso, pode-se entrar em contato com familiares para que sejam dadas oportunidades aos jovens para usar o trabalho em equipe em casa (por exemplo, arrumar a própria cama, lavar a louça, limpar o quarto, etc.) ou com os professores para dar oportunidades na escola (por exemplo, auxiliar os pares nas atividades escolares, organizar trabalhos em grupo, etc.). Outro aspecto importante para o sucesso da transferência de *life skills* é facilitar a compreensão dos jovens sobre os benefícios de transferir as *life skills* para a vida diária. Isto é, a transferência deve fazer sentido e ser significativa aos atletas. Por exemplo, a gestão do tempo pode ajudá-los na organização das tarefas diárias para não se atrasarem ou perderem eventos importantes, a resiliência pode ajudá-los a superar situações difíceis e o foco pode ajudá-los a ter melhor desempenho nas provas escolares. De modo geral, a implementação deste passo pode auxiliar no desenvolvimento do sexto C, de ‘Contribuição’, proposto por Lerner³⁰.

Considerações Finais

A fim de auxiliar treinadores brasileiros a promover o DPJ e integrar estratégias explícitas nas sessões de treino, este estudo propôs, inicialmente, a utilização do termo ‘*life skills*’ ou sua tradução para ‘habilidades para a vida’ ao português brasileiro. No entanto, esta é uma proposta inicial e salienta-se a importância do debate etimológico deste termo mediante a publicação de novas investigações sobre a temática e discussões com treinadores, gestores esportivos e atletas jovens. Posteriormente, uma proposta foi apresentada fundamentada em três princípios e cinco procedimentos. As estratégias discutidas neste estudo visam facilitar a operacionalização do ensino de *life skills* de maneira contextualizada com o ensino dos esportes em programas brasileiros voltados ao público jovem. No entanto, ressalta-se que o processo de integração destas estratégias na prática profissional de treinadores não deve ser considerada aos extremos. Em outras palavras, a inclusão de novas ações deve ser feita progressivamente de acordo com a competência, autonomia e confiança de treinadores. Além disso, é importante destacar que treinadores não necessariamente se mantêm em apenas um nível do contínuo de intencionalidade de Bean et al.⁴⁶; treinadores podem passar para níveis mais implícitos e mais explícitos dependendo da sessão de treinamento, dos jovens participantes e do ambiente em que estão inseridos.

De fato, além dos objetivos, filosofia e experiências anteriores dos treinadores, outros agentes desempenham um papel importante no quanto explícitas serão as ações de treinadores, nomeadamente: familiares, atletas, superiores do trabalho, pares, membros da comunidade e gestores esportivos. Por exemplo, se um treinador decide adaptar sua própria filosofia e estrutura de treino para se tornar mais explícito no desenvolvimento de *life skills*, mas os pais dos jovens querem vencer a todo custo, eles serão menos propensos a aprovar o trabalho do treinador e mais propensos a perceber o desenvolvimento de *life skills* como algo desnecessário. No entanto, enfatiza-se que treinadores e programas esportivos orientados para desenvolver *life skills* por meio de uma abordagem explícita não colocam os componentes físicos e técnico-táticos de lado, mas integram-nos em uma perspectiva de desenvolvimento humano para promover o sucesso dos jovens dentro e fora do contexto esportivo. Portanto, os princípios e procedimentos apresentados neste estudo podem ser mais fáceis de incorporar em programas esportivos educacionais no Brasil, mas não devem se restringir a estes, visto que os benefícios proporcionados aos jovens contribuem tanto no sucesso esportivo quanto na vida fora do esporte. Por fim, a chave é compreender que o esporte no Brasil pode se tornar mais que uma

atividade para desenvolver habilidades físicas, mas uma ferramenta social para a mudança desde as etapas iniciais de iniciação esportiva, sendo os treinadores a chave fundamental para formação cidadã.

Referências

1. Damon W. What is positive youth development? *Ann Am Acad Pol Soc Sci* 2004;59(1):13-24. Doi: 10.1177/0002716203260092.
2. Lerner RM. The positive youth development perspective: Theoretical and empirical bases of a strengths-based approach to adolescent development. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2 ed. New York: Oxford University Press; 2011, p. 149-164.
3. Danish S, Forneris T, Hodge K, Heke I. Enhancing youth development through sport. *World Leis J* 2004;46(3):38-49. Doi: 10.1080/04419057.2004.9674365.
4. Fraser-Thomas J, Côté J, Deakin J. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Phys Educ Sport Pedagogy* 2005;10(1):19-40. Doi: 10.1080/1740898042000334890.
5. Bean C, Forneris T. Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *J Appl Sport Psychol* 2016;28(4):410-425. Doi: 10.1080/10413200.2016.1164764.
6. Kendellen K, Camiré M, Bean CN, Forneris T, Thompson J. Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *J Sport Psychol Action* 2017;8(1):34-46. Doi: 10.1080/21520704.2016.1205699.
7. Pierce S, Gould D, Camiré M. Definition and model of life skills transfer. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2017;10(1):186-211. Doi: 10.1080/1750984X.2016.1199727.
8. Coakley J. Positive youth development through sport: Myths, beliefs, and realities. In: Holt NL, editor. *Positive Youth Development through Sport*. 2 ed. New York: Routledge; 2016, p. 21-33.
9. Turnidge J, Côté J, Hancock DJ. Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer? *Quest* 2014;66(2):203-217. Doi: 10.1080/00336297.2013.867275.
10. Holt NL, Neely KC, Slater LG, Camiré M, Côté J, Fraser-Thomas J, et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2017;10(1):1-49. Doi: 10.1080/2159676X.2015.101121710.1080/1750984x.2016.1180704.
11. Lerner RM, Lerner JV, Almerigi JB, Theokas C, Phelps E, Gestsdottir S, et al. Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *J Early Adolesc* 2005;25(1):17-71. Doi: 10.1177/0272431604272461.
12. Rigoni PAG, Belém IC, Vieira LF. Revisão sistemática sobre o impacto do esporte no desenvolvimento positivo de jovens atletas. *J Phys Educ* 2017;28(1):1-14. Doi: 10.4025/jphyseduc.v28i1.2854.
13. Santos F, Côrte-Real N, Regueiras ML, Dias C, Foseca A. O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: Do que sabemos ao que precisamos saber. *Rev Iberoam Psicol Ejer Deporte* 2016;11(2):289-296.
14. Esperança JM, Regueiras ML, Brustad RJ, Fonseca AM. Um olhar sobre o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto. *Rev Psicol Deporte* 2013;22(2):481-487.
15. Machado GV, Galatti LR, Paes RR. Seleção de conteúdos e procedimentos pedagógicos para o ensino do esporte em projetos sociais: Reflexões a partir dos jogos esportivos coletivos. *Motrivivência* 2012(39):164-176.
16. Tubino MJG. *Estudos brasileiros sobre o esporte*. Maringá: Eduem; 2010.
17. Brasil [Internet]. Lei n° 9.615, de 24 de Março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências [acesso em: 25 mai 2020]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19615compilada.htm
18. Brasil [Internet]. Lei n° 13.155, de 4 de Agosto de 2015 [acesso 25 mai 2020]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113155.htm
19. Brasil. Programa Segundo Tempo: Diretrizes 2014. Brasília: Ministério do Esporte; 2014.
20. IGK. Relatório Institucional. Florianópolis: Instituto Guga Kuerten; 2015.
21. Costa MA, Marguti BO. Atlas da vulnerabilidade social nos municípios brasileiros. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA; 2015.
22. OXFAM [Internet]. País estagnado: um retrato das desigualdades brasileiras. São Paulo: OXFAM Brasil; 2018 [acesso 25 mai 2020]. Disponível em: <https://oxfam.org.br/um-retrato-das-desigualdades-brasileiras/pais-estagnado/>

23. Silva DAS, Christofaro DGD, Ferrari GLdM, Silva KS, Nardo N, Santos Silva RJ, et al. Results from Brazil's 2018 report card on physical activity for children and youth. *J Phys Act Health* 2018;15(Supplement 2):S323-S325. Doi: 10.1123/jpah.2018-0421
24. Weiss MR. Old wine in a new bottle. In: Holt NL, editor. *Positive Youth Development through Sport*. 2 ed. Abingdon: Routledge; 2016, p. 7-20.
25. Sheldon KM, King L. Why positive psychology is necessary. *Am Psychol* 2001;56(3):216-217.
26. Gable SL, Haidt J. What (and why) is positive psychology? *Rev Gen Psychol* 2005;9(2):103-110.
27. Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC* 2013;13(119):1-20.
28. Larson RW. Toward a psychology of positive youth development. *Am Psychol* 2000;55(1):170-183. Doi: 10.1037//0003-066X.
29. Jones MI, Dunn JGH, Holt NL, Sullivan PJ, Bloom GA. Exploring the '5Cs' of positive youth development in sport. *J Sport Behav* 2011;34(3):250-267.
30. Lerner RM. *Liberty: Thriving and civic engagement among American youth*. Thousand Oaks: SAGE; 2004.
31. Danish SJ, Petitpas AJ, Hale BD. Sport as a context for developing competence. In: Gullota T, Adams G, Monteymar R, editors. *Developing Social Competency in Adolescence*. 3. Newbury Park: Sage; 1990, p. 169-194.
32. Danish SJ. Musings about personal competence: The contributions of sport, health, and fitness. *Am J Community Psychol* 1983;11(3):221-240.
33. Gould D, Carson HJ. Life skills development through sport: Current status and future directions. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2008;1(1):58-78. Doi: 10.1080/17509840701834573.
34. Hodge K, Danish S. Promoting life skills for adolescent males through sport. In: Horne AM, Kiselica MS, editors. *Handbook of Counseling Boys and Adolescent Males: A practitioner's guide*. Thousand Oaks: SAGE; 1999, p. 55-71.
35. Camiré M. Reconciling competition and positive youth development in sport. *STAPS* 2015;109(3):25-39. Doi: 10.3917/sta.109.0025.
36. *Dicionário Michaelis*. São Paulo: Companhia Melhoramentos; 2000.
37. Milistetd M, Galatti LR, Collet C, Tozetto AB, Nascimento JV. Formação de treinadores esportivos: Orientações para a organização das práticas pedagógicas nos cursos de bacharelado em Educação Física. *J Phys Educ* 2017;28(1):1-14. Doi: 10.4025/jphyseduc.v28i1.2849.
38. Mesquita I. O papel das comunidades de prática na formação da identidade profissional do treinador de desporto. In: Nascimento JV, Ramos V, editors. *Jogos desportivos: Formação e investigação*. Temas em Movimento. Florianópolis: Editora Tribo da Ilha; 2013, p. 295-318.
39. Santos F, Camiré M, MacDonald DJ, Erickson K. *O desenvolvimento positivo de jovens na formação de treinadores*. Porto: Omiserviços; 2017.
40. Holt NL, Tink LN, Mandigo JL, Fox KR. Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Can J Educ* 2008;31:281-304. Doi: 10.2307/20466702.
41. Jones MI, Lavalée D. Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qual Res Sport Exerc* 2009;1(1):36-50. Doi: 10.1080/19398440802567931.
42. Chinkov AE, Holt NL. Implicit transfer of life skills through participation in Brazilian jiu-jitsu. *J Appl Sport Psychol* 2016;28(2):139-153. Doi: 10.1080/10413200.2015.1086447.
43. Camiré M, Kendellen K. Coaching for positive youth development in high school sport. In: Holt NL, editor. *Positive Youth Development Through Sport*. 2 ed. Abingdon: Routledge; 2016, p. 126-136.
44. Pierce S, Kendellen K, Camiré M, Gould D. Strategies for coaching for life skills transfer. *J Sport Psychol Action* 2018;9(1):11-20. Doi: 10.1080/21520704.2016.1263982.
45. Jacobs JM, Lawson M, Ivy VN, Richards KAR. Enhancing the transfer of life Skills from sport-based youth development programs to school, family, and community settings. *J Amat Sport* 2017;3(3):20-43. Doi: 10.17161/jas.v3i3.6514
46. Bean C, Kramers S, Forneris T, Camiré M. The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest* 2018;70(4):456-470. Doi: 10.1080/00336297.2018.1451348.
47. Camiré M, Forneris T, Trudel P, Bernard D. Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *J Sport Psychol Action* 2011;2(2):92-99.
48. Kramers S, Camiré M, Bean C. Profiling patterns of congruence in youth golf coaches' life skills teaching. *J Appl Sport Psychol* 2019:1-20. Doi: 10.1080/10413200.2019.1596178.
49. Ciampolini V, Milistetd M, Rynne SB, Brasil VZ, Nascimento JV. Research review on coaches' perceptions regarding the teaching strategies experienced in coach education programs. *Int J Sports Sci Coa* 2019;14(2):216-228. Doi: 10.1177/1747954119833597.
50. Milistetd M, Trudel P, Mesquita I, Nascimento JV. Coaching and coach education in Brazil. *Int Sport Coach J* 2014;1(3):165-172. Doi: 10.1123/iscj.2014-0103.

51. Jenkins S. Coaching philosophy. In: Lyle J, Cushion CJ, editors. Sports coaching: Professionalization and practice. New York: Churchill; 2010, p. 233-242.
52. Newton M, Fry M, Watson D, Gano-Overway L, Kim M-S, Magyar M, et al. Psychometric properties of the caring climate scale in a physical activity setting. *Rev Psicol Deporte* 2007;16(1):67-84.

Agradecimentos: Agradecemos as contribuições do Prof. Dr. Martin Camiré ao longo das discussões que geraram este artigo. Além disso, ressalta-se que este estudo foi realizado com o apoio do Governo do Canadá e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

ORCID dos autores:

Vitor Ciampolini: <https://orcid.org/0000-0003-2278-7310>

Michel Milistetd: <https://orcid.org/0000-0003-3359-6878>

Sara Kramers: <https://orcid.org/0000-0003-3650-3972>

Juarez Vieira do Nascimento: <https://orcid.org/0000-0003-0989-949X>

Recebido em 12/02/19.

Revisado em 26/11/19.

Aceito em 20/01/20.

Endereço para correspondência: Vitor Ciampolini. Rua Moraes 109, Campeche, Florianópolis, SC. CEP 88063-274. E-mail: vcampolini@gmail.com